

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

Мудры

здоровья
долголетия
красоты



Йога для пальцев. Мудры здоровья, долголетия и красоты

«Издательство АСТ»

2011

Йога для пальцев. Мудры здоровья, долголетия и красоты /
«Издательство АСТ», 2011

ISBN 978-5-17-074992-8

Йога для пальцев, или мудры, – это древнее искусство, расширяющее сознание и рождающее особое состояние души, которое поможет активизировать жизненную энергию, обрести ясность ума и душевную гармонию, почувствовать себя уверенным, здоровым и полным сил. Мудры доступны каждому, не имеют противопоказаний, легко вписываются в напряженный ритм современной жизни. Сложенные в незамысловатый жест пальцы позволят вам простым и естественным способом за несколько минут снять стресс или усталость, избавиться от неприятных эмоций и плохого настроения, улучшить свое самочувствие.

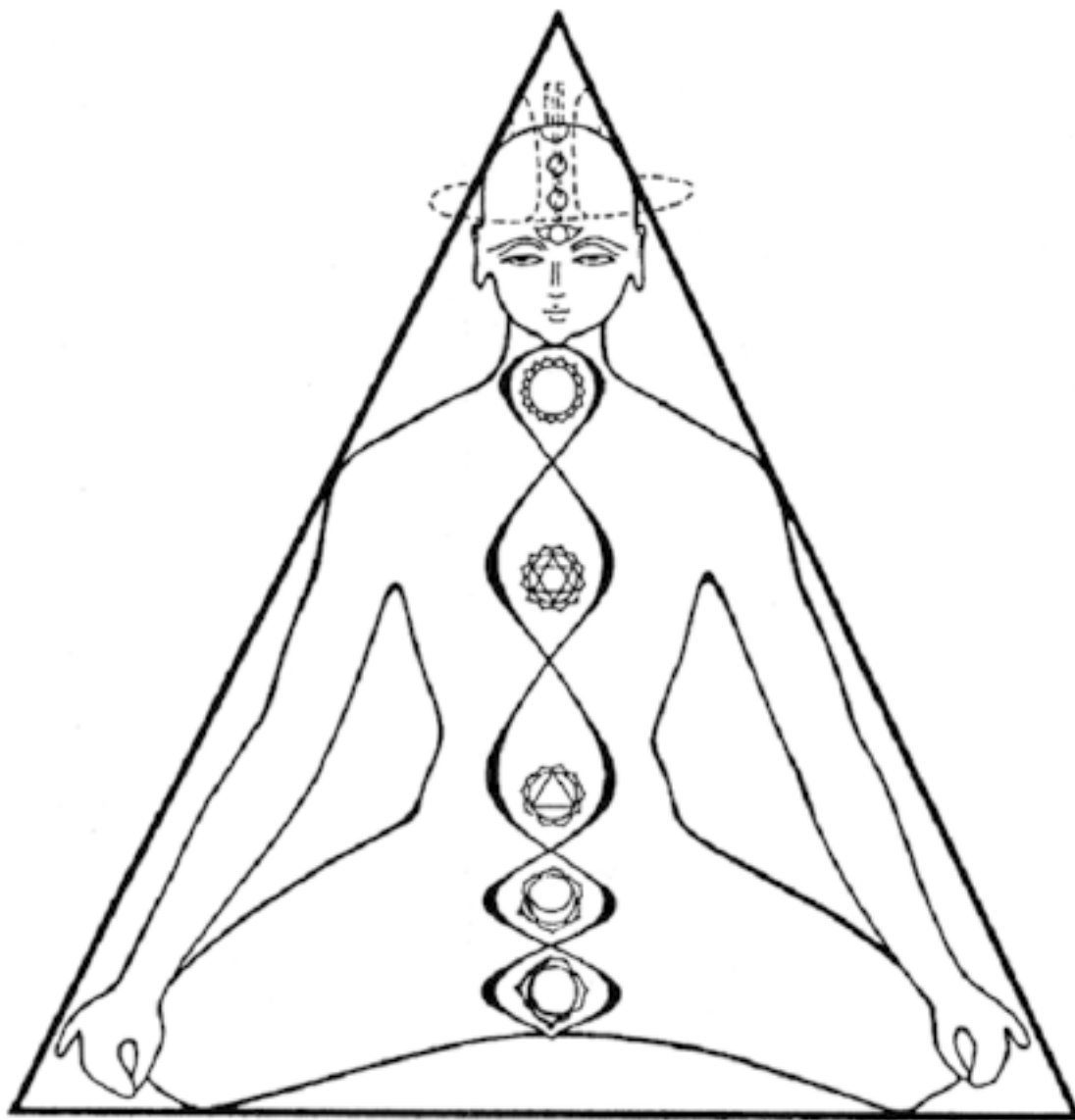
ISBN 978-5-17-074992-8

, 2011

© Издательство АСТ, 2011

Содержание

Чтобы каждый миг радовал	5
Ваш энергетический баланс	7
Бесценные сокровища мудрости	8
Чего вы ждете от йоги	9
Энергия пальцев и каналы тонкого тела	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12



Екатерина Виноградова Йога для пальцев. Мудры здоровья, долголетия и красоты

Чтобы каждый миг радовал

Жизнь ежедневно предлагает нам десятки стрессовых ситуаций, где требуется полная концентрация усилий, выдержка, взвешенное решение. Как быть, если перед нами трудности, а нет ни сил, ни желания их преодолеть? Именно в таких ситуациях проявляется личное отношение к происходящему, способность находиться в гармонии с собой. А раз энергетический голод способен привести к депрессии и хроническим болезням, и только полный сил человек может быть счастливым, то имеет смысл искать энергию в природе, в Космосе.

Но насколько мы управляем собственной жизнью и как вольно или невольно влияют на нас привычки, связанные, к примеру, с движением и положением собственных рук? Многие

считают мифом теории о взаимном влиянии тела и разума. Но людям, интересующимся вопросами «умственной терапии», достаточно обратить внимание на свои излюбленные жесты.

Все просто: соединили кончики пальцев – и вам уже обеспечен эмоциональный подъем, раскрыли ладони – и позволили себе расслабиться, переплели кисти рук – и активизировали работу мозга. Догадываетесь, о чем пойдет речь в этой книге?

Держать себя в форме помогут мудры – йога для пальцев, расширяющая сознание и рождающая особое состояние души. Попробуйте сложить хотя бы несколько мудр. Это не требует много времени, больших физических усилий и каких-то особенных условий. Вы станете здоровее, сильнее, обретете ясность ума и ощущение внутреннего благополучия, что так необходимо практически всем живущим в современном порывистом и тревожном мире. Чудесное средство движения энергии через пальцы может стать частью вашей жизни, и тогда вы начнете применять мудры в любой ситуации.

Позволим себе лишь одно уточнение: эта книга дает возможность лишь соприкоснуться с индийской мыслью и ни в коем случае не является пособием по буддизму или справочником по классической йоге. Наша цель – практическое применение йоги для пальцев для согласия с собой и грамотного отношения к своему здоровью. Потому сразу перейдем к «извлечению» пользы из древнего учения.

Ваш энергетический баланс

Приподнятое настроение, крепкий сон, ощущение внутренней опоры – это не что иное, как энергетический баланс, поддерживающий особую атмосферу вашего личного пространства. И самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится в буквальном смысле у вас в руках. Ведь «доступная» энергия, потоки которой вам легче всего воспринять и перенаправить, по большей части сконцентрирована в кистях рук.

А раз вы держите в руках эту книгу, значит бережное отношение к своему здоровью для вас актуально. Сохранить его и вести полноценную жизнь вы сможете, когда все энергии отрегулированы, уравновешены, а сердце, разум и тело пребывают в гармонии.

Но не стоит ошибочно считать йогу пальцев гимнастикой для суставов – это не новомодный способ оздоровления, а особый образ жизни. И как только вы перестанете рассматривать количество минут, проведенных в медитации, как рецепт счастья, все встанет на свои места.

Освойте несколько мудрых жестов и проследите, какой эффект дают предлагаемые методики. Чуть позже, когда вы достигнете определенного уровня, отметите в себе приятные перемены – как находятся ответы на волнующие вопросы, как уходит тревога, как в теле просыпается энергия, появляется бодрость.

Мудры доступны каждому, не имеют противопоказаний, легко вписываются в ритмы современной жизни. Это идеальный вариант для современного загруженного и напряженно работающего человека, который не может уделять йоге достаточно времени. Используйте любую возможность, чтобы на несколько минут сложить пальцы в замысловатый жест, настроиться на определенную волну и снять стресс или усталость – этот универсальный метод удобно использовать и в транспорте, и в очереди, и у телевизора, и на спортивной пробежке.

Начните с элементарных позиций двумя-тремя пальцами, затем вам захочется освоить и более сложные мудры. Вскоре вы с приятным удивлением подметите, как уменьшается вокруг вас уровень агрессии, а вы с легкостью избавляетесь от неприятных эмоций, улучшается настроение. Для достижения первых результатов вам потребуется 5–15 минут ежедневной практики.

Совладав с шатким душевным состоянием, вы перестанете концентрировать на себе все мысли, почувствуете интерес к окружающему миру. Ведь мы зависим от других настолько, насколько они зависят от нас.

Бесценные сокровища мудрости

Нашему современнику, у которого слово «мудрость» ассоциируется с высшим состоянием добра и истины, кажется вполне естественным, что положение тела или пальцев рук, через которое человек настраивает себя на общение с миром, пытаясь создавать гармонию и в себе и вокруг, – называется *мудрой*.

Лингвистическое древо у этого слова очень ветвисто, и это подсказывает нам все смыслы, которые люди в него вкладывали. Вавилонское *мусару* переводится как «печать, скрепляющая единство души и тела». У древних персов *музра* означало «письмо» – и действительно, слова и мысли легче всего выразить жестами. Санскритские корни *муд* – «радовать» и *дру* – «вытягивать наружу» объясняют удивительное свойство фигур, изображаемых пальцами, приносить облегчение при многих недугах. Доподлинно известно, что они придают энергетическое равновесие, устраняют причины болезней и усталости. Недаром латинская пословица гласит: «Ubi dolor, ibi digitus» («Где боль, там и палец»).

Но не будем забывать, что мудры, кроме того что имеют лечебный эффект, это еще и священные знаки, и ритуальные положения пальцев, и сложения рук во время национальных танцев, и жесты йоги, которые считаются выражением особых состояний сознания.

Поэтому для того чтобы глубже понять, что же такое мудры, нужно рассматривать их в совокупности с истоками и предназначением.

Пять пальцев на руке соотносятся с пятью элементами бытия Будды – тело, речь, мысль, достоинство и творчество. И обращаясь к йоге пальцев, надо просто осознавать, что руки это своего рода богатство, данное нам Природой. Это тонкий инструмент, который помогает нам согласовывать свое существование на духовном и физическом уровне. Когда мы обращаемся к мудрам, мы познаем себя и окружающий мир, учимся правильно использовать свои силы, не терять внутреннего спокойствия.

В Тибете мудры трактуются как символы основных буддийских совершенств: реализации щедрости, нравственного поведения, терпения, усердия, медитативной практики и мудрости. В практике йоги считается, что постижение мастерства их выполнения дарует силы, а также обеспечивает физические благодеяния, такие как устойчивость, непоколебимость и исцеление от болезни.

Для уважающего себя человека обращение к драгоценному опыту прошлого и попытка осмыслить «след мудрецов» равносильны сохранению согласия с собой. И вы сможете сознательно подойти к занятиям йогой, когда осознаете, что это не самоцель, а ступенька к внутреннему изменению.

Но прежде чем приступить к описанию упражнений йоги пальцев, которым посвящена эта книга, попробуйте задать себе простые вопросы. Зачем вам нужны эти занятия? Что лично вы хотите получить, освоив медитативные позы и асаны для концентрации и сосредоточения? Чего вы ожидаете от практики выполнения мудр? К чему вы пока не готовы? Сможете ли понять потребности своего тела? Что в йоге для вас особенно важно и почему? От вашей способности задавать себе такие вопросы и искать на них ответы зависит очень многое.

Чего вы ждете от йоги

Как вы двигаетесь, как дышите? Когда мы задаемся этим вопросом, то выясняется, что мало кто воспринимает воздух как источник энергии. А ведь с каждым вдохом мы продолжаем познавать жизнь, наша личная энергия постепенно переплетается с энергией окружения. По сути, дышать в унисон означает пребывать в гармонии.

От нашего образа жизни зависит и наше дыхание – а от того, как мы дышим, зависит наше самочувствие. Но мы не задумываемся над тем, как дышим, это происходит спонтанно, произвольно, бессознательно. Мы плывем по течению, действуем по привычке. Жизнь идет по накатанной, все привыкли спешить, бежать куда-то – из-за этого в жизни куча проблем и не только со здоровьем.

Вспомните, сколько раз вы не могли побороть плохое настроение, когда что-то не ладилось в делах? Порой первое же негативное проявление, пойманный недобрый взгляд, тусклые краски событий вызывают досаду и раздражение. Пропадает аппетит, появляется чувство неудовлетворенности. Мы становимся заложниками собственных эмоций. При этом способны совершить непредсказуемые поступки, создавая ситуации, в которых уже трудно разобраться. А ведь слишком сильно переживая по поводу и без, преувеличивая все последствия, мы сами себе вредим. Придавая огромное значение неприятной мелочи, роим себе глубокую яму: истощаемся, тормозим «колесо жизни».

Когда в суете мы делаем то, чего не хотим, говорим то, в чем не уверены, – так достичь благополучия не удастся. Единственный выход – искать золотую середину, чтобы голос разума, души и действия тела стали одним целым. Как раз этому и посвящена йога как система совершенствования духа. Одним словом, взгляните на все вокруг другими глазами, попробуйте правильно двигаться, правильно дышать, принимать гармоничные позы – и вы ощутите разницу.

Стопроцентного городского жителя вряд ли можно представить в образе отшельника, занимающегося йогой в высокогорьях Гималаев. И даже если вы не готовы принять йогу как образ жизни и посвятить себя поиску глубинных истин, вы всегда можете использовать упражнения йоги просто для здоровья. А возможно – обогатить свою жизнь новыми ощущениями, узнать о себе и своем организме и научиться управлять своей энергетикой. Йога пальцев ближе всего к системам оздоровления. Ее первые ступени может использовать каждый, кто хочет жить в гармонии с самим собой и с целым миром.

У вас есть все, чтобы быть здоровыми и полными сил. С момента рождения в вашем теле существует своеобразный резерв «адаптационного топлива», количество которого, конечно, не безгранично. И все-таки запасы этой адаптационной энергии можно пополнять. Переутомление и душевная озабоченность накапливаются со временем, поэтому менять свое отношение к жизни и свой стиль поведения тоже лучше всего постепенно. Просто начните заниматься собой – утром отведите время для йоговского приветствия солнцу, после насыщенного дня медитируйте и выполняйте мудры.

И вы поймете, что от этого можно получать удовольствие. Вы забудете о мышечных зажимах, движения станут более скоординированными, повысится самооценка. Научившись чувствовать свое тело и управлять им, вы будете легко справляться с жизненными трудностями.

Если у вас появилось желание обратиться к йоге, не стоит без особой физической подготовки погружаться в техники для посвященных. Всегда начинайте с малого, идите от простого к сложному. Ориентируйтесь на то, что у вас получается на сегодняшний день. Вообще через любые восточные практики мы лучше связаны со своим подсознанием, поэтому в йоге не срабатывает все рациональное, подчиненное логике и здравому смыслу. Здесь нужен совсем другой подход, интуитивный.

Но при всем многообразии восприятия йоги – от оздоровительной методики до философского учения или духовных практик – нужно всегда помнить об особенностях индивидуальной природы своего тела. Выполняете ли вы мудру, осваиваете ли медитативную позу, изучаете ли дыхательную технику – делайте все на уровне своих возможностей.

Энергия пальцев и каналы тонкого тела

Рука всегда приковывала к себе внимание. Она ассоциировалась с порядком, который установлен на Земле человеком: пять пальцев левой кисти представляют собой царство Закона, а пять пальцев правой – царство Силы. Помимо ассоциации пяти пальцев с микрокосмосом человека, с двумя ладонями человеческой руки принято соотносить полученные Моисеем от Бога на горе Синай две скрижали, где начертано пять открытых и пять сокрытых заповедей – законов нравственного миропорядка, поддерживающих взаимоотношения людей и определяющих нормы их поведения. И это всего лишь некоторые из аспектов «ручной» символики.

Наши предки видели в ладони некий совершенный элемент: считается, что китайский алфавит первоначально возник как прием описания переплетенных рук и скрещенных пальцев, а по свидетельствам археологов, внутренние стены египетских пирамид были покрыты барельефами с изображением священных жестов, прообразов древнеегипетских иероглифов. И во время археологических раскопок на территории Пакистана было найдено огромное количество фигурок, периода древней цивилизации Мохенджо-Даро. Фигурки изображали танцующего бога Шиву, «сотворяющего мир силой космического танца». Эти движения и положения рук еще в древности люди стали использовать, чтобы не утратить душевное равновесие. Изображения подобных поз можно встретить и в раскопках других древних цивилизаций, например на территории Латинской Америки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.