**Старайтесь обходиться без таблеток!**

**Старайтесь не болеть и дольше жить!**

**Воспользуйтесь проверенным советом —**

**Целительные мудры применить!**

«Мудра» на санскрите — это особое положение рук, строго определённое каноном. Специалистам известны сотни случаев различных значений в комбинациях и фигурах, изображаемых пальцами. Однако заниматься большой йогой без учителя (гуру) — нельзя, т. к. многие из мудр имеют противопоказания. Вот почему в центре народной медицины «Сантана» (г. Минск), которым и руководит Э. И. Гоникман, отобрали 25 примеров мудр, которые доступны каждому и не имеют противопоказаний.

Терпение и ежедневные занятия (а мудры обычно выполняются сидя, чаще всего лицом на восток, обеими руками, и по 5, 10 или 15 минут за три-четыре раза, набирая, как советуют, до 45 минут в день) непременно дадут эффект. При необходимости выполнять мудры можно и на прогулке, и на собрании, и во время просмотра телепередач — в любых условиях! Все упражнения выполняются спокойно, без малейшего напряжения мышц, не прилагая особых усилий!

Иные из мудр дают облегчение в первый же день, а некоторые — даже мгновенно!

В этом я убедился сам, помогая выполнением мудр на своих руках не только себе, но и посторонним больным, которым требовалась экстренная помощь, а врача рядом не было...

Помните, что ни одно заболевание не проходит изолированно от внутренних органов и систем, связанных друг с другом. Не надо удивляться, если поможет мудра, не предназначенная онкретному заболеванию. «Второстепенная» роль мудры может оказаться основной!

Попробуйте и оцените, какая из предложенных мудр больше подходит для вашего случая.

Мудры, как правило, оказывают своё воздействие постепенно На быстрый эффект ориентироваться не надо. Ведь любое заболевание пришло не сразу...

— Для нитроглицерина есть противопоказания, не каждому он подходит, — делился позже со мной Юрий Георгиевич, — а для этой, седьмой мудры, которая называется «Спасающая жизнь», противопоказаний нет. И что удивительно, **она помогает даже если её выполняет не сам больной, а стоящий рядом человек**. Вот уж действительно «скорая помощь», пришедшая к нам из глубины веков!

Хочется ещё раз пожелать: поверьте и научитесь.

**Из книги Ю.Г.Золотарева.”Целительные мудры» - скачать ее можно здесь –**

**Краткий перечень мудр.**

**Шанкх Мудра (Раковина)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить заболевания горла, гортани, убрать охриплость голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуется к исполнению певцам, артистам, учителям, ораторам.  **Выполнение:** четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой. |  |

**Сурабхи Мудра (Мудра Коровы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.  **Выполнение:** мизинец левой руки прикасается к безымянному пальцу правой руки, мизинец правой руки касается безымянного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие пальцы расставлены. |  |

**Гиан Мудра (Мудра Знания)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** снять эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Убрать бессонницу или чрезмерную сонливость, высокое кровяное давление. Мудра активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.  **Выполнение:** указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены без напряжения и разъединены. |

**Шунья Мудра (Мудра Неба)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить заболевания ушей, снижение слуха.  **Выполнение:** средний палец сгибается так, чтобы подушечкой он прикасался к основанию большого пальца, а большим пальцем прижимаем согнутый средний. Оставшиеся пальцы выпрямлены и не напряжены. |

**Ваю Мудра (Мудра Ветра)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить ревматизм, радикулит, дрожание рук, шеи, головы. При хронических заболеваниях желательно выполнять попеременно с Мудрой Жизни.  **Выполнение:** указательный палец укладываем так, чтобы он подушечкой доставал основание большого пальца. Большим пальцем слегка придерживаем этот палец, а оставшиеся пальцы выпрямлены и расслаблены. |

**Линга Мудра (Поднимающая Мудра)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить простудные заболевания, воспаление горла, воспаление легких, кашель, насморк, гайморит.  Если у вас лишний вес, то необходимо его убрать. Одновременно с выполнением этой мудры рекомендуется соблюдать следующую диету: в течение дня выпивать не менее 8 стаканов кипяченой воды. Дневной рацион питания должен состоять из фруктов, риса, простокваши.  Слишком долгое и частое использование этой мудры может вызвать апатию и даже летаргию - не переусердствуйте!  **Выполнение:** обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец одной из рук отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки. |  |

**Апан Ваю Мудра (Мудра «Спасающая Жизнь»)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** спастись при боли в сердце, сердечном приступе, дискомфорте в области сердца с тревогой и тоской, инфаркте миокарда.  При перечисленных состояниях необходимо немедленно приступить к выполнению этой мудры обеими руками одновременно. Облегчение должно наступить незамедлительно, действие можно назвать аналогичным употреблению нитроглицерина.  **Выполнение:** указательный палец сгибаем таким образом, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги основания большого пальца. Одновременно складываем подушечками средний, безымянный и большой пальцы, мизинец остается выпрямленным. |  |

**Пран Мудра (Мудра Жизни)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** справиться с состоянием быстрой утомляемости, 6ессилия, с нарушением зрения. Мудра улучшает остроту зрения, лечит болезни глаз. Она выравнивает энергетический потенциал всего организма, усиляет его жизненные силы.  **Выполнение:** подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими рука одновременно. |

**Притхви Мудра (Мудра Земли)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** для улучшения психофизического состояния организма, помощи в состоянии психической слабости, стресса. Выполнение этой мудры улучшает объективную оценку собственной личности, повышает доверие к себе, а также осуществляет защиту от негативных внешних энергетических воздействий.  **Выполнение:** безымянный и большой пальцы соединяются подушечками с небольшим надавливанием. Оставшиеся пальцы выпрямлены. Выполняется обеими руками. |

**Варуна Мудра (Мудра Воды)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** помочь при избытке влажности в организме воды или слизи в легких, желудке (повышение производства слизи при воспалении) и т. д. Излишнее накопление слизи в организме может, согласно восточным концепциям, вызвать энергетическую блокаду всего организма. Выполнение этой мудры рекомендуется также при заболевании печени, коликах, вздутии живота.  **Выполнение:** мизинец правой руки отгибаем таким образом, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижимаем мизинец. Левой рукой обхватываем правую снизу, при этом большой палец левой руки располагается на большом пальце правой руки. |

**Апан Мудра (Мудра Энергии)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** для обеспечения противоболевого эффекта, а также выведения из организма различных ядов и шлаков, которые отравляют наш организм. Эта мудра лечит заболевания мочеполовой системы и позвоночника, ведет к очищению организма.  **Выполнение:** подушечки среднего, безымянного и большого пальцев соединяем вместе, оставшиеся пальцы свободно выпрямлены. |

**Мудра «Окно Мудрости»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** активизировать умственную деятельность, справиться с нарушением мозгового кровообращения, склерозом сосудов головного мозга.  **Выполнение:** безымянный палец правой руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Аналогично складывают пальцы левой руки. Оставшиеся пальцы свободно расставлены. |

**Мудра «Храм Дракона»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** для помощи при аритмической болезни сердца, дискомфорте в области сердца, аритмии; мудра способствует покою и концентрации энергии и мыслей.  **Выполнение:** средние пальцы обеих рук сгибаются и прижимаются к внутренним поверхностям ладоней. Остальные одноименные пальцы левой и правой рук соединяются в выпрямленном положении. При этом указательные и безымянные пальцы соединены между собой над согнутыми средними пальцами. |  |

**Мудра «Три Колонны Космоса»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** восстановить обменные процессы, повысить иммунитета, обновить силы.  **Выполнение:** средний и безымянный пальцы правой руки кладут на аналогичные пальцы левой руки. Мизинец левой руки кладут возле основания тыльной поверхности среднего и безымянного пальцев правой руки, затем все фиксируется мизинцем правой руки. Концевая фаланга указательного пальца правой руки зажимается между большим и указательным пальцами левой руки. |

**Мудра «Лестница Небесного Храма»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** убрать расстройство психики, депрессию. Выполнение этой мудры улучшает настроение, снимает состояние безысходности и тоски.  **Выполнение:** кончики пальцев левой руки прижимаются между кончиками пальцев правой руки (пальцы правой руки всегда внизу). Мизинцы обеих рук свободны, выпрямлены, обращены |

**Мудра «Черепаха»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** помочь при астении, переутомлении, нарушении функций сердечно-сосудистой системы.  **Выполнение:** пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой. |  |

**Мудра «Зуб Дракона»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** помочь при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.  **Выполнение:** большие пальцы обеих рук прижаты к внутренней поверхности ладоней. Третий, четвертый и пятый пальцы согнуты и прижаты к ладони. Указательные пальцы обеих рук выпрямлены и обращены вверх. |

**Мудра «Чаша Чандмана»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** поспособствовать пищеварению, устранить застойные явления в организме.  **Выполнение:** четыре пальца левой руки поддерживают снизу и обхватывают аналогичные пальцы правой руки. Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя ручки чаши. |

**Мудра «Шапка Шакья-Муни»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** избавиться от депрессии, помочь при сосудистая патология головного мозга.  **Выполнение:** мизинец, безымянный и указательный пальцы правой руки в согнутом положении соединяются с аналогичными пальцами левой руки. Средние пальцы обеих рук соединены и выпрямлены. Большие пальцы сомкнуты вместе боковыми поверхностями. |  |

**Мудра «Голова Дракона»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить заболевания легких, верхних дыхательных путей и носоглотки.  **Выполнение:** средний палец правой руки обхватывает и прижимает концевую фалангу указательного пальца той же руки. Аналогичную комбинацию выполняют с пальцами левой руки. Соединяем обе руки. Большие пальцы обеих рук соединяются между собой боковыми поверхностями. Остальные пальцы скрещены между собой. |  |

**Мудра «Морской Гребешок»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** выполнение этой мудры рекомендуется людям, страдающим отсутствием аппетита, астенизированным, худым, больным с нарушением пищеварительных функций всасывания.  **Выполнение:** большие пальцы обеих рук соприкасаются своими боковыми поверхностями. Остальные скрещены таким образом, что оказываются заключенными внутри обеих ладоней. |

**Мудра «Стрела Ваджра»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Для чего:** мудра весьма эффективна для лиц, страдающих сердечно-сосудистой патологией, гипертонией, недостаточностью кровообращения и кровоснабжения.  **Выполнение:** большие пальцы обеих рук соединены своими боковыми поверхностями. Указательные пальцы выпрямлены и тоже соединены вместе. Остальные пальцы скрещены между собой. |  |

**Мудра «Щит Шамбалы»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** мудра "Щит Шамбалы" охраняет вас от негативных воздействий чужой энергии. Если вы не защищены вашей духовностью, то эти воздействия могут иметь весьма тяжкие последствия.  **Выполнение:** пальцы правой руки согнуты и сжаты в кулак. Кисть левой руки выпрямлена, большой палец прижат к кисти. Выпрямленная кисть левой руки прикрывает и прижата к тыльной поверхности кулака правой руки. |

**Мудра «Парящий Лотос»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** помочь при заболевании женской половой сферы (воспалительных процессах), а также при заболеваниях полых органов (матка, желудок, кишечник, желчный пузырь).  **Выполнение:** большие пальцы обеих рук соединены, указательные пальцы выпрямлены и соединены концевыми фалангами. Средние пальцы соединены между собой. Безымянные пальцы и мизинцы обеих рук перекрещены друг с другом и лежат у основания средних пальцев. |

**Мудра «Флейта Майтрейи»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Для чего:** вылечить заболевания дыхательных путей, легких; убрать состояние тоски и печали.  **Выполнение:** большие пальцы обеих рук соединены вместе. Указательный палец левой руки лежит на основании указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки располагается на среднем и мизинце левой руки. Безымянный палец левой руки под средним и безымянным пальцем правой руки. Мизинец правой руки помещен на концевой фаланге среднего пальца левой руки. Мизинец правой руки располагается на среднем и безымянном пальце правой руки и фиксируется средним пальцем правой руки, который располагается на нем. |