



АНДРЕЙ ЛИТВИНЕНКО

**НОВЫЕ МУДРЫ.
ЗДРАВА.
НЕИЗВЕДАННОЕ**

ПРОСТО. ДОСТУПНО. ПОЛЕЗНО

Андрей Литвиненко

**Новые Мудры. ЗДРАВА.
Неизведанное. Просто.
Доступно. Полезно**

«Издательские решения»

Литвиненко А.

Новые Мудры. ЗДРАВА. Неизведанное. Просто. Доступно. Полезно
/ А. Литвиненко — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532349-1

Меня зовут Литвиненко Андрей. Я увлекаюсь различными доступными методами поддержания здоровья человека для любого возраста. Книга поможет вам укрепить своё энергетическое и эмоциональное состояние с помощью простейших упражнений, даже если вы в эту энергетику не верите.

ISBN 978-5-00-532349-1

© Литвиненко А.
© Издательские решения

Содержание

Часть 1. Вступление. Мудры. РАДА. ЗДРАВА	6
Упражнения для защиты	10
ЗДРАВА «Разминка»	11
Часть 2. Радунички	16
ЗДРАВА «Пробуждение»	17
Радуничка №1. «Хлопки ладонями»	18
Радуничка №2. «Аплодисменты»	19
Радуничка №3. «Привет, пальчики»	20
Радуничка №4.1. «Привет, ладошки»	21
Радуничка №4.2. «Привет, ладошки»	22
Радуничка №4.3. «Привет, ладошки»	23
Радуничка №4.4. «Привет, ладошки»	24
Радуничка №5. «Привет, ручки»	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Новые Мудры. ЗДРАВА. Незведанное Просто. Доступно. Полезно

Андрей Литвиненко

© Андрей Литвиненко, 2021

ISBN 978-5-0053-2349-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Вступление. Мудры. РАДА. ЗДРАВА

Вступление. Как я пришёл к тематике данной книги.

Несколько лет назад я познакомился с человеком, который помогал мне в начальных упражнениях по типу «Биоэнергетики». Где-то в 2017 году он мне показал книгу Золотарева Ю. Г. про Мудры. Затем я прочитал ещё несколько книг с этой тематикой. После этого я иногда делал Мудры, которых ни в одной из книг я не нашёл. Параллельно я раньше увлёкся Буквицей. И всё это связалось в объяснение слов по Буквице.

Итак, что же такое Мудры.

Мудры – это фигуры из пальцев рук, которые способны привести к различным состояниям сознания. И через наше сознание мозг даёт команду организму на самоисцеление. Откуда взялись мудры, официально неизвестно; упоминания о мудрах можно найти в индуистской, буддистской, христианской и в других культурах. Многие мудры используются в исцелении организма. Энергетические каналы имеют свои окончания (или точки воздействия) на ладонях и пальцах рук. Они же могут быть и точками самомассажа. Поэтому, соединяя в определённые позиции пальцы рук, мы воздействуем на энергию органов нашего тела. Мудры гармонизируют всё тело. Воздействуя на биополе человека, мудры позволяют помочь в исцелении некоторых болезней.

В этой книге описаны не мудры, а новые мудры, а точнее – РАДЫ (ниже описаны различия), которые предназначены не только для преобразования органов человека в нормальное состояние, но и для общей профилактики организма. Причём в отличие от классических мудр, некоторые РАДЫ выполняются только в движении рук, ладоней или пальцев.

Есть так называемая Старославянская Буквица. Когда-то я нашёл неплохую книгу для себя по этой теме. Оказывается, что некоторые буквицы я видел в старых книжках у своей бабушки. У каждой буквицы есть несколько образов. Итак, мы для начала попробуем расшифровать слово «МУДРЫ» по Буквице. Это моя трактовка

Образ слова – это то тот смысл, который в него может быть заложен по Буквице.

М – мысль, движение.

У – послание, связь с потоком.

Д – получение знаний, умений и навыков.

Р – говорить, преобразование мысли в реальность.

А – исток, откуда берутся знания.

В буквице образ слова читается в обратную сторону, то есть начинаем соединять образы в следующем порядке А-Р-Д-У-М

Образ слова:

мы получаем знания через связь с потоком и начинаем их применять.

На самом деле есть другое название таких упражнений – РАДА.

Расшифровка слова «РАДА».

Ассоциация прямая современная – получение радости. А радостны мы, когда в семье все здоровы и счастливы.

Р – говорить, преобразование мысли в реальность.

А – исток, откуда берутся знания.

Д – получение знаний, умений и навыков.

А – Человек, живущий на земле

Человек получает знания из общего вселенского источника, применяет и рассказывает об этих знаниях.

РАДА – это одно упражнение. А когда их несколько объединяется, то называется это ЗДРАВА.

Здесь можно использовать немного другой метод расшифровки – с помощью букв и слогов из них.

З – Земля, многомерность.

Д – получение знаний, умений и навыков.

Р – говорить, преобразование мысли в реальность.

А – исток, откуда берутся знания.

В – мудрость, полученная из 4-х миров на Земле.

А – Человек, живущий на земле

Идём от обратного, но по слогам.

ВА – получаем накопленные знания из 4-х миров на Земле.

РА – получаем знания от Вселенной.

Д – получаем знания через связь со своим РОДОМ и используем их.

З – получаем знания от самой Матушки-Земли.

ЗДРАВА – это получение знаний, умений и навыков со всех доступных нам потоков энергии.

РАДА – применение того, что получили в ЗДРАВЕ

Так что Буквица – это довольно интересная вещь.

Я одно время увлекался рунами «ЭЛЬОРСИБО».

Рунный алфавит Гоч®а Эльорсибо		
1	2	3
◊ — Эль [эль]	⋈ — Орс [о]	⋈ — Ибо [и]
◊ — Аз [а]	⋈ — Су [с]	⋈ — Йех [й]
✱ — Алу [ж]	⋈ — Урс [у]	⋈ — Так [т]
◊ — Айя [ай]	⋈ — Фаис-су [ф]	⋈ — Турз [э]
◊ — Аль-Го [е, ер]	⋈ — Радо [р]	⋈ — Пре [п]
⋈ — Амаюн [ю]	⋈ — Эйса [эй]	⋈ — Ша [ш]
⋈ — Беркут [б]	⋈ — Хебо [х]	⋈ — Ща [щ]
⋈ — Виньо [ньо, иньо]	⋈ — Кийг [к, кийг]	⋈ — Эрэ [э]
⋈ — Воз [воз, ы]	⋈ — Лаукар [л, ла]	⋈ — Ырд [д]
⋈ — Ва [в]	⋈ — Мэтр [м]	⋈ — Нуль [н]
	⋈ — Яй [я]	
	⋈ — Цэрэ [ц]	

Это рунный алфавит Эльорсибо.

Даже покупал учебник с прописями. Пытался их выучить. Но это было до того, как я познакомился с Буквицей.

АЗБУЧНЫЕ ИСТИНЫ

А дз	Б Богн	В вєдн	Г Глаголн	Д Добро	Є Єсть	Е Єсль
Ж Живот	З Зєло	З Зєлла	И Иже	І Ижеп	Ї Иштть	Ћ Гєрьь
К Како	Л Люднє	М Мислантє	Н Наш	О Он	П Покон	Р Рецн
С Слово	Т Тєрдо	У Ук	У Оук	Ф Фєрт	Х Хєр	Ѡ Ѡт
Ц Цн	Ч Чєрььль	Ш Ша	Щ Шта	Ъ Єр	Ы Єрн	Ь Єрьь
Ѣ Ять	Ю Ють	Ѧ Дрьь	Ѩ Эдо	Ѡ Ѡн	Ѣ Єп	Ѧ Ѧдь
Ѧ Єта	Ѧ Ѧта	Ѧ Кєп	Ѧ Пєп	Ѧ Фитта	Ѧ Нажница	Ѧ Нжа

Вот здесь алфавит Буквицы.

Оба эти алфавита работают не только на сущности образа Буквицы или Руны, но и на потоке энергетики для восприятия этих образов.

Потом я нашёл сайт библиотеки со сканами книг 18 века на старославянском языке. И когда я немного прочитал о Буквице, мне стало легко читать старое издание с буквами «Ять» и «Фита» и другими, которых уже нет в современном алфавите. Возможно, именно изучения Буквицы и дало толчок к созданию нижеописанных комплексов.

Практически все люди используют РАДЫ в своей жизни. Вспомните, когда вы сидите на каком-то собрании, часто не знаете, куда руки девать. Если вы в данный момент ничего не записываете. И ничего не держите в руках. Пусть это будет собрание в детском саду или в школе. Или же совещание на производстве. То есть организм сам требует, чтобы вы из пальцев руки сложили какую-либо фигуру, и вам комфортно было сидеть. Часто это просто сцепленные ладони двух рук. А оказалось, что это РАДА является защитой от негативного воздействия.

Наверное, у многих были такие ситуации, когда, казалось, что вам помог Ангел-хранитель или сам БОГ. Он защитил вас от аварии или увечий. Или была защита от плохого воздействия. Будем считать, что такая сила существует на самом деле. Это Высшая Сила. Будем её здесь называть БОГ. (Расшифровка для атеистов – Большая Огненная Галактика, то есть Вселенная). Для начала необходимо попросить БОГА о своей защите и выполняем следующие упражнения в зависимости от возраста.

Упражнения для защиты

1. Для детей. Как ребёнок ходит в темноте? Он выставит впереди себя руки, пытаясь найти выход. Вот таким образом ребёнку и надо сделать. То есть выставить руки впереди себя и повернуться по часовой стрелке вокруг себя 1 раз.

2. Для подростков. Сжимаем кулак перед собой. Как бы в боевой стойке у бойца или боксёра. И делаем поворот по часовой стрелке вокруг себя 1 раз.

3. Для мужчин. Скрещиваем руки, сжатые в кулаки на груди. Они образуют Щит энергетический. Делаем поворот вокруг себя 1 раз по часовой стрелке.

4. Для женщин. Она представляет себя Орлицей и будет защищать своих птенцов с помощью крыльев. (Руки – это крылья). Держим так крылья, считая до 16. (Поворот в данном случае необязателен).

Пальчики-малышки
К нам придут из книжки
Будем заниматься —
Все будут улыбаться!
Литвиненко А. В.

ЗДРАВА «Разминка»

Если кто-то знаком с мудрами, то заметит, что некоторые простые соединения пальцев напоминают некоторые мудры.

В этой книге буду описаны несколько вариантов упражнений, которые буду называть РАДАМИ.

РАДА использует не только фигуры из пальцев, но и взаимодействие рук со всем телом человека.

Пробуем выполнить такое упражнение.

Сгибаем поочерёдно пальчики. На фотографии показана ладонь одной руки для примера. Но делать надо обеими руками.

Мы ладошки сложим
вместе, а потом их
разведём.
Будем пальчики сгибать,
будем вместе их считать



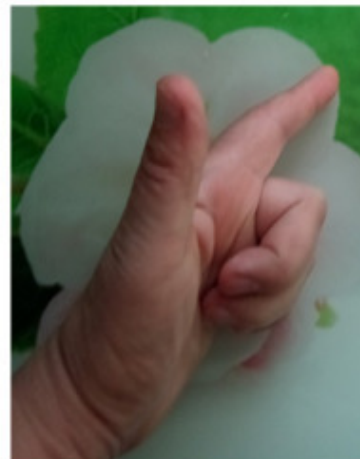
Раз. Согнули мы мизинцы,
большим пальчиком
прижав. Остальные как
солдаты выпрямленные
стоят.



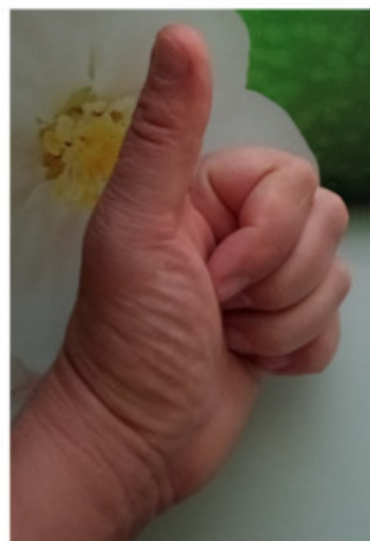
Два. Согнули безымянные,
большим пальчиком
прижав. И осталось два
солдата – остальные
выпрямленные пальцы.



Три. Согнули средние пальчики, а большой и указательный выпрямили пистолетом.






Четыре. Согнули указательные пальцы, а большие смотрят вверх.



Пять. Прижали большие пальчики и получили кулачки.



<p>Три. Средний пальчик выпрямили.</p>	
<p>Четыре. Выпрямили указательные, а большие пальцы пока прижаты к ладони.</p>	
<p>Пять. Раскрыли ладонь опять.</p>	

Во время выполнения некоторых упражнений у вас могут возникать различные ощущения. Например, вы можете почувствовать холод или тепло. Или же увидеть около себя другой цвет воздуха. Это нормально. При повторном выполнении РАД ощущение и цвет может меняться. Но этих ощущений может и не быть. Не пугайтесь, наш организм сам знает, когда их показывать человеку, а когда не надо.

В детских садах до сих пор с детками занимаются пальчиковыми упражнениями. Знакомый логопед мне сказала, что именно пальчиковые упражнения занимают не последнее место в постановке чёткой речи ребёнка.

Немного я прочитал про веру инглингов (или инглистов). Это те, у которых есть Боги «Сварог», «Перун» и т. д. и заказал в 2013 году перекидной календарь Коляды Дар. Мне понравилась основная идея этой веры.

«Свято чтите Богов и Предков (Дедов) своих.
Всегда живите по Совести в гармонии с Матерью-Природой»

Но в то же время там написано, что для маленького ребёнка, по сути, богами являются его родители. И поэтому связь между ними есть не только физическая, но и духовная. И тогда получается такой современный вариант

«Уважайте Родителей и Предков (Дедов) своих.
Всегда живите по Совести в гармонии с Матерью-Природой»

Начнём с простых упражнений. Комплекс называется «Радунички»

Радуничка – это фигура, которая делается с помощью пальцев ваших рук. По Старославянской Буквице расшифровываем слово РАДУНИЧКА.

РА – общение с космосом и получение энергии природы

ДУ – добрые дела

НИ – получение знаний от предков

Ч – упорядочивание

КА – объединение полученных знаний в единое целое.

Общий смысл: Получение знаний от природы и предков, а также энергии для выполнения добрых дел через единое целое. В данном случае – через фигуры из пальцев и их взаимодействия с телом человека.

Конечно, эти упражнения покажутся вам знакомыми и совсем детскими. Просто эти упражнения выполняют следующие функции. Разогревают ваши пальцы и ладони. Подготавливают к выполнению более сложных РАД. Поэтому комплекс «РАДУНИЧКИ» собирался из РАД, которые могут выполнить даже дети в детском саду.

Все Радунички выполняются обеими руками. Их можно делать в любом месте. Хоть дома, хоть на улице. А также они могут выполняться стоя или сидя, за исключением нескольких упражнений.

Часть 2. Радунички

Вот такая книга есть,
Её надо всем прочесть.
Надо пальчики крутить,
Чтоб болезнь не допустить.

Повернись-ка на Восток
Будет это сердцу впрок.

Литвиненко А. В.

Комплекс состоит из 2 частей. В первой части описывается постепенное пробуждение энергии вашего тела. Эта энергия заложена в каждом человеке. Во второй части мы получаем энергию от окружающего нас мира. Также во второй части наше подсознание получает знания от природы. Данный комплекс рассчитан на выполнение взрослыми и детьми начиная с малых лет. Для малых деток вдобавок идёт развитие мелкой моторики. Во 2 части при чтении Радуничек маленьким детям можно не читать блок, начинающийся со слова «обозначает». Просто показывайте и делайте вместе с детьми.

ЗДРАВА «Пробуждение»

Многие Радунички выполняются в движении.

Радуничка №1. «Хлопки ладонями»

Выполнение



Левая ладонь расположена горизонтально с небольшим наклоном. Сверху ладонью правой руки делаем лёгкие похлопывания по ладони левой руки. Выполняем 8 хлопков. Теперь меняем расположение ладоней и левой ладонью похлопываем по правой ладони тоже 8 раз.

Радуничка №2. «Аплодисменты»

Выполнение.



Делаем сильные хлопки ладонями. Хлопаем так, как на концерте или выступлении, которое вам очень сильно понравилось. Как будто вы аплодируете. Делаем 8 хлопков с одним расположением ладоней. Потом меняем ладони местами и делаем ещё 8 хлопков.

Радуничка №3. «Привет, пальчики»

Выполнение.



Соединяем кончики пальцев обеих рук таким образом, чтобы ладони не касались друг друга. Выполняем растирание кончиков пальцев, перемещая их вдоль ладоней. Соединяем кончики пальцев обеих рук вместе и слегка потираем их, считая до 16 раз в каждом положении.

Радуничка №4.1. «Привет, ладошки»

Выполнение.



Соединяем центры обеих ладоней так, чтобы кончики пальцев одной руки не касались кончиков пальцев другой руки. Соединяем центры ладоней и растираем их, считая до 16. Можно растирать вверх-вниз, влево-вправо или вообще круговыми движениями.

Радуничка №4.2. «Привет, ладошки»

Выполнение.



Соединяем обе ладони и выполняем ими растирающие движения вверх-вниз, как будто вы что-то растираете между своих ладоней. Выполняем эти движения, считая до 16.

Радуничка №4.3. «Привет, ладошки»

Выполнение.



Обе ладони смотрят вниз параллельно пола. Правая ладонь лежит на левой. Начинаем растирать, считая до 8. Можно растирать вверх-вниз, влево-вправо или вообще круговыми движениями. Меняем расположение ладоней. Растираем, считая до 8.

Радуничка №4.4. «Привет, ладошки»

Выполнение.



Соединяем обе ладони обратной стороной и делаем растирающие движения. Сначала правая ладонь сверху. Можно растирать вверх-вниз, влево-вправо или вообще круговыми движениями. Главное, под растирание попадали не только ладони, но и пальцы. Выполняем растирающие движения, считая до 8. Теперь меняем ладони местами. Левая ладонь сверху. Выполняем растирающие движения, считая до 8.

Радуничка №5. «Привет, ручки»

Выполнение.



Согнуть перед собой левую руку в локте – ладонь расположена параллельно полу. Правой ладонью погладить левую руку сверху от локтя до кончиков пальцев левой руки. Огибаем ладонь левой руки и продолжаем поглаживание уже снизу. Ведём ладонь от кончиков пальцев левой руки вниз до локтя. Потом возвращаемся снизу от локтя до кончиков пальцев левой руки. Огибаем ладонь левой руки и продолжаем поглаживание теперь сверху до сгиба локтя. Выполняем эти движения 4 раза. Теперь надо погладить правую руку левой ладонью.

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.