

Татьяна  
Громаковская

Мир  
ЙОГИ



# Целительные МУДРЫ

Здоровье  
на кончиках  
пальцев

 ПИТЕР®

Мир йоги

Татьяна Громаковская

**Целительные мудры**

«Питер»

2011

## **Громаковская Т.**

Целительные мудры / Т. Громаковская — «Питер», 2011 — (Мир йоги)

Целительная система, продлевающая жизнь, существует уже давно. О ней знали еще в Древнем Китае и Древней Индии. Это мудры – гимнастика для пальцев. Гармония тела и духа легко достигается выполнением правильных жестов. Без изнуряющих физических тренировок вы сохраните здоровье и сможете всегда оставаться бодрыми и уверенными в себе. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Громаковская Т., 2011

© Питер, 2011

## Содержание

Введение	5
Йоготерапия	7
Немного об аюрведе, а заодно и о философии йоги	8
Жизнь – это энергия...	9
Энергия и чакры	12
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Татьяна Громаковская

## Целительные мудры

### Введение



Сегодня сложно найти человека, который никогда не слышал о йоге. Думаю, что о ней слышали все. Многие уверены, что занятия йогой – это и здоровье, и процветание, и панацея от всех бед. Другие, напротив, скажут, что йога представляет собой смесь какой-то эзотерики, философии и религии (причем чужой нам религии). И тут же вспомнят индийских факиров, хождение по углям и разные акробатические трюки... Кто-то для себя воспринимает йогу как гармонию с окружающим миром, кто-то – как приобретение новых знаний, путь самосовершенствования. Многие при упоминании йоги вспомнят асаны, наиболее продвинутые добавят информацию о пранаямах. Еще огромное количество людей представляют йогу в виде непрерывных медитаций. Конечно, это все относится к йоге, но не только это. На самом деле йога гораздо шире. Это стиль жизни, постоянное совершенствование, умение достичь гармонии с собой и окружающим миром. Да, йога возникла задолго до нас (достаточно сказать, что первые упоминания о ней встречаются около пяти тысяч лет назад!), и цивилизации, в которых уже была система йоги, давно исчезли, но подаренные ими знания по-прежнему живы...

На протяжении многих веков эти знания передавались в устной форме от учителя к ученикам, а первым систематизированным трактатом по йоге считается Йога-сутры Патанджали – трактат, созданный приблизительно за двести лет еще до нашей эры. Конечно, и до Патанджали йога существовала – основные принципы упоминаются в древнеиндийском эпосе, в Ведах, Упанишадах... Но мы не будем изучать индийскую культуру, мы даже не полезем в эзотерические дебри. Перед нами стоит другая задача – с помощью древней системы улучшить себя и свою жизнь, сохранить здоровье.

Возможно, кого-то это удивит, но и сегодня Йога-сутры Патанджали являются актуальным пособием для людей, решивших встать на путь йоги. Несмотря на множество направлений и течений, выделяемых в йоге, практически все они имеют одни и те же ступени, которые взаимосвязаны и дополняют друг друга, причем некоторые из них стоит практиковать одновременно. Я не буду загружать вас названиями на санскрите, а если у кого-то вдруг возникнет необходимость в такой информации, не сомневайтесь, она (информация) вас все равно найдет... Мы же поговорим о ступенях йоги простым доступным языком.

♦ **Яма** – самодисциплина. Можно также сказать, что яма – это моральные заповеди, которые встречаются в любом обществе, в любой религии. Яма включает в себя ненасилие (кстати, по отношению к себе тоже), правдивость, нестяжательство.

♦ **Нияма** – умение правильного поведения в обществе, указания, которым нужно следовать по жизни. Можно еще определить это понятие как внутриличностный контроль. Сюда относятся чистоплотность, удовлетворенность жизнью, стремление к аскетичности, самосовершенствованию, приобретению новых знаний.

♦ **Асаны** – статические положения тела, которые удерживаются в течение некоторого времени.

◆ **Пранаяма** – искусство управления своим дыханием, а через дыхание – правильного управления своей энергией (с понятием энергии в йоге мы еще познакомимся).

◆ **Пратьяхара** – контроль за органами чувств, стремление к уравновешенному состоянию ума, умение отвлечься от внешнего и сосредоточиться на своих ощущениях.

◆ **Дхарана** – концентрация внимания. Йога-сутры: «Дхарана есть удержание (фиксация) мысли на каком-нибудь определенном предмете».

◆ **Дхьяна** – медитация, размышление, процесс познания. Йога-сутры: «Дхьяна есть поток (сознания), сфокусированный на одно».

◆ **Самадхи**. Йога-сутры: «Когда при дхьяне исчезает какая бы то ни было форма (объекта) и отображается лишь суть, когда присутствует лишь сознание объекта медитации, но не ума – это самадхи».

## Йоготерапия



На сегодняшний день очень популярно понятие *йоготерапии*. Под йоготерапией понимается умение с помощью йоги и аюрведы поддерживать свое здоровье, умение замедлить процессы старения. Ну а при наличии уже возникших проблем – умение справиться с болезнью без привлечения традиционной медицины, глотания горстей таблеток, кучи обследований и ощущения безнадежности ситуации.

Вообще-то возникновение болезней в йоге и аюрведе связано, в первую очередь, с нарушением законов природы. И наши хронические стрессы, и усталость, и неумение расслабляться и отдыхать – все это путь к болезням. А вспомните еще вечное беспокойство, шквал эмоций по любому поводу, неправильное питание... В общем, как вы уже поняли, возможность заболеть подстерегает нас на каждом шагу.

Я не буду призывать вас немедленно все бросить и бегом устремиться к здоровому образу жизни (хотя, конечно, такой соблазн есть – на самом деле, быть молодым и здоровым гораздо приятнее, согласитесь). Резко сломать привычный образ жизни не очень просто, да к тому же это нарушает один из основных принципов ямы (самодисциплины) – *ахимсы*. «Ахимса» в переводе с санскрита означает «ненасилие». На самом деле, насилие над собой, любимым, тоже недопустимо. Представьте себе, что с завтрашнего утра вы прекратили есть мясо, перешли на сыроедение, начали выполнять шаткармы (очистительные процедуры в йоге и аюрведе) и несколько часов стали посвящать практике асан (статических положений тела, удерживаемых в течение определенного времени) и пранаям (дыхательных упражнений). Конечно, при наличии потрясающей силы воли вы справитесь с трудностями, и, возможно, уже скоро йога не только начнет приносить вам удовольствие, но и станет вашим образом жизни вообще. Но реальное развитие событий не так радужно: вполне возможно, что вскоре жизнь вам станет не мила, от вашей агрессии окружающие начнут разбегаться в разные стороны, а вы не только убедите себя в бесполезности занятий, но и создадите новые проблемы со здоровьем (раздражение, агрессия, беспокойство – хорошая почва для заболеваний).

Я хочу вас познакомить с разделом йоги, который гораздо менее известен. Кроме асан, в йоге существует понятие бандх и мудр. Слово «мудра» на санскрите означает «дающий радость». К мудрам относятся особые статические позы, при которых сохраняется напряжение рук, ног. Считается, что мудры несут особый, мистический смысл, служат правильному распределению энергии в организме, способствуют духовному росту. Чаще всего мудры ассоциируются с особым положением рук, хотя в йоге понятие мудр несколько шире – ряд ключевых, «знаковых» асан в йоге тоже относят к категории мудр: например, випарита-карани-мудра (регулярная практика этой асаны способствует изменению внутреннего времени, физическому омоложению тела). Существует также махамудра – поза, в которой выполняются все бандхи и которая так же, как и все остальные мудры, служит для правильного распределения потоков энергии в нашем организме.

## ***Немного об аюрведе, а заодно и о философии йоги***

Практика мудр тесно соприкасается с *аюрведой* – древнеиндийской медициной. Аюрведа происходит от санскритских слов «аюр» – жизнь и «веда» – знание. Можно сказать, что аюрведа является знанием о жизни, о возможностях продлить жизнь, сохранить здоровье, отодвинуть старение человека. Аюрведа основывается на том, что весь материальный мир вокруг нас и наше сознание являются особым видом энергии, который проявляется (создан) из пяти первоэлементов.

В аюрведе (как и в философии санхья, на которой базируется йога) выделяют пять основных первоэлементов: *эфир, огонь, воздух, вода, земля*. Несмотря на привычные и знакомые нам названия, нужно понимать, что под этими словами подразумеваются совсем другие понятия, чем те, с которыми мы привыкли обращаться. Просто эти понятия чем-то близки качествам тех стихий, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни.

По древним учениям, из которых, собственно, и происходит йога, рассматривается теория существования единого мира, единой вселенной. Весь мир вокруг нас, согласно учению йоги, состоит из двух начал – *материального* (проявленного) и *духовного* (непроявленного). Понимаю, что кажется скучным, – философия всегда нагоняет тоску. Но стоит чуточку напрячься, чтобы не запутаться в терминах и понятиях, когда будем выбирать для себя нужную мудру.

*Пракрити* – праматерия, «проявленная вселенная». Это все то, что мы видим вокруг себя. Пракрити представлена плотными физическими телами минералов, растений, животных. Материальный мир (пракрити) находится в трех основных состояниях (гунах):

- ◆ тамас – означает инерцию, невежество;
- ◆ раджас – означает движение, страсть;
- ◆ саттва – означает свет, уравновешенность, гармонию, отвечает за принцип ясности.

Взаимодействие гун между собой образует основу вселенной, в которой существуют пять первоэлементов: эфир, огонь, воздух, вода, земля.

Главной стихией считается эфир вселенной – *акаша*, то есть пространство, в котором все находится. Любая материя, любое физическое тело обязательно для своего существования имеет в своем составе первоэлемент эфир. Дыхание эфира – акаша-вайю – дает начало образованию воздуха.

Огонь подразумевает под собой изменение качеств, силу, ведущую к превращениям веществ.

Первоэлемент воздух связан со всеми видами движения, его еще иногда называют космической энергией, или праной.

Стихия воды возникает за счет сочетания эфира, воздуха и огня. Вода отвечает за связи в материальном мире.

Земля обеспечивает прочность, твердость вещества.

Духовная сфера единой вселенной – *Пуруша*. В учении йоги и философии санхья Пуруша формирует духовную часть мира. Считается, что Пуруша неизменен, находится вне времени и пространства.

Люди являются частью пракрити, Пуруша (духовное начало) частично присутствует в человеке в виде сознания.

В йоге считается, что наш организм состоит из семи планов. Собственно, так же как и весь мир, вся вселенная вокруг нас состоит из семи сфер, поскольку человек в миниатюре отражает мир вокруг себя.

## *Жизнь – это энергия...*

Вселенная вокруг нас пронизана энергией, которая и является основой жизни. Наверное, все слышали такие слова, как прана и пранаяма. Слово «*прана*» пришло к нам из санскрита, оно состоит из корня «ана», который означает «оживляющий», и приставки «про» – главный. Все вместе это значит «главная жизненная энергия». В некоторых источниках можно встретить такие переводы слова «прана», как «жизнь», «постоянное движение». Впервые упоминание о пране встречается в одном из самых древних источников – Упанишадах, где говорится, что прана является создателем всех субстанций в этом мире и основой жизни для всего живого во вселенной. Там же сказано, что прана поддерживает вселенную в равновесии. Хотя современная наука игнорирует существование праны, тем не менее в йоге утверждается, что прана пронизывает всю вселенную. По теории йоги прана есть везде – в воздухе, еде, растениях, животных.

По некоторым источникам, прана включает в себя все виды энергии, которые существуют во вселенной. Все, что имеется вокруг нас, является видоизменением праны. Считается, что жизнь в любых ее проявлениях возможна только за счет преобразования праны.

Человек также существует только за счет поступления праны в организм из вселенной. Движение и распределение праны в нашем организме осуществляется с помощью основных потоков энергии. В теле человека выделяют следующие потоки энергии.

◆ **Прана-вайю.** Слово «*вайю*» означает «воздух», иногда его еще переводят как «основная жизненная сила». Расположена прана-вайю в области сердца. Ее работа заключается в управлении дыханием, работой сердца, движением крови по крупным сосудам. Она также отвечает за умственные и интеллектуальные способности. Активизируется при носовом дыхании. При изменении дыхания, напротив, может отмечаться снижение уровня прана-вайю в организме. Наши эмоции, инстинкты, память, интеллект – все это проявление прана-вайю.

◆ **Апана-вайю.** Этот поток энергии отвечает за работу органов выделения (кишечник, мочеполовая система). У женщин апана-вайю также отвечает за правильный менструальный цикл, нормальное течение беременности и родов. Местом локализации апана-вайю считается прямая кишка, мочевой пузырь. Апана-вайю дает нам энергию для инстинкта самосохранения, а также усиливает развитие эго у человека. Также она отвечает за половое влечение, активность половых гормонов и гормонов коры надпочечников.

◆ **Самана-вайю.** Данный вид энергии расположен на уровне пупка. Основной функцией самана-вайю является контроль за органами пищеварения (выработка ферментов, движение пищи по желудочно-кишечному тракту, активность пищеварительных процессов). Также самана контролирует наш иммунитет (за счет активизации работы печени, которая очищает кровь от токсинов). В селезенке самана-вайю активизирует выработку эритроцитов. Поглощение человеком солнечных лучей и образование с их помощью витамина D тоже входит в функции самана-вайю.

◆ **Удана-вайю.** Отвечает за восходящее движение воздуха – голос, выдох, способность к коммуникации. Высокий уровень удана-вайю способствует хорошему питанию центральной нервной системы, развитию интеллекта и повышению умственных способностей. Удана отвечает за жизненную активность, энтузиазм. Расположена удана-вайю в области горлового центра человека, щитовидной железы. Недостаточный уровень удана-вайю в нашем теле обычно проявляется плохой осанкой (помимо всего прочего, удана контролирует верхнюю часть позвоночного столба), проблемами с общением, замкнутостью. В процессе дыхания удана-вайю взаимодействует с прана-вайю. Все наши действия, которые предполагают какие-либо физические усилия, тоже входят в функции удана-вайю.

♦ **Вьяна-вайю.** В отличие от остальных энергетических потоков, не имеет определенного места локализации. Она равномерно распределена по всему телу и считается связующим элементом между остальными энергетическими потоками. Отвечает за распределение крови и других биологических жидкостей в нашем организме, капиллярное кровообращение. Контролирует двигательную активность. Вьяна-вайю также участвует в работе гладкой мускулатуры, образующей стенки внутренних полых органов (желудка, кишечника). Вьяна-вайю считается ответственной за рост человека, его жизненный тонус.

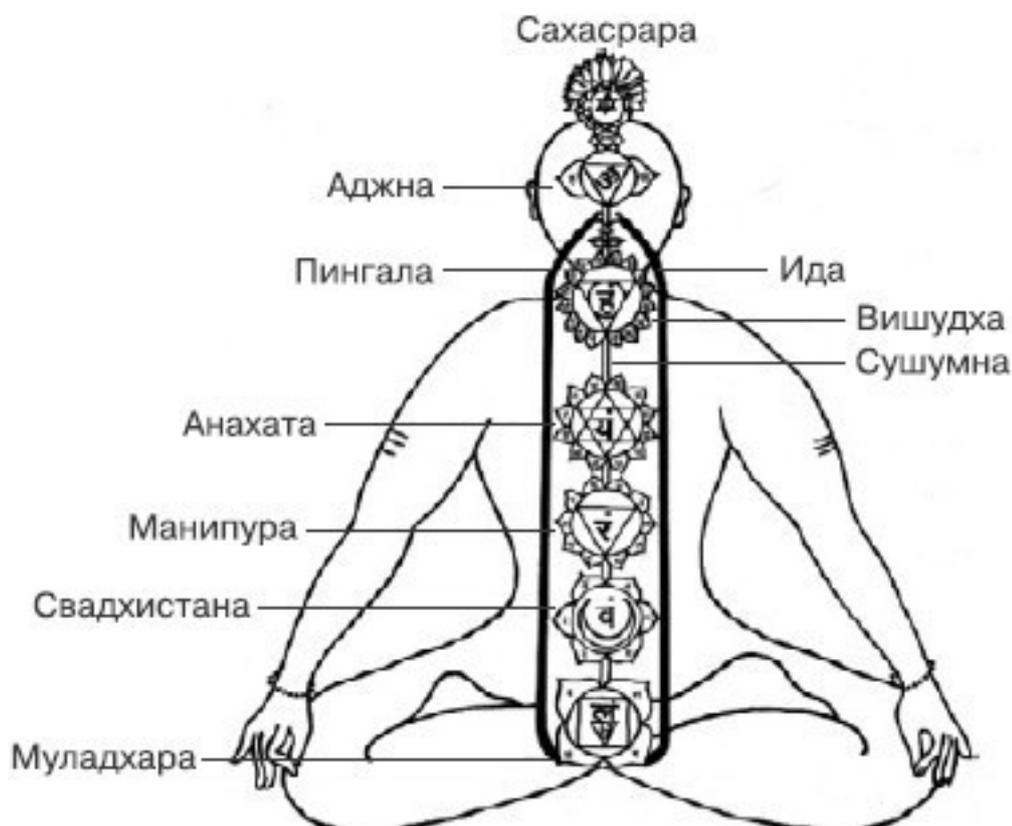
В древних источниках говорится, что каждый поток энергии окрашен различными цветами. Так, прана-вайю имеет цвет крови, или рубина. Цвет, присущий апана-вайю, иногда сравнивают с цветом индрагоры (насекомого, чаще имеющего красный оттенок). Самана-вайю имеет цвет, средний между молоком и хрусталем, то есть маслянисто-блестящий. Удана-вайю имеет белый цвет, а вьяна по окраске сравнивается с солнечным лучом.

Считается, что каждый живой организм, от одноклеточных амёб до высших форм жизни, имеет систему циркуляции праны, которая развита так же, как системы кровообращения, дыхания, нервная система. Эту систему называют *тонким праническим телом* (пранамайякоша).

Прана наполняет тело человека по *системе нади* – каналов для движения энергии. Система нади составляет так называемое праническое (тонкое) тело человека.

В одном из самых древних индийских трактатов, Ригведе, слово «нади» понимается как «поток». В разных источниках называется различное количество нади в организме человека – от 72 тысяч до 350 тысяч каналов (все-таки классическая йога считает, что в теле человека содержится 72 тысячи энергетических каналов). Из них три канала считаются основными – это *ида*, *питала* и *сушумна* (рис. 1).

♦ **Ида** (второе название – чандра, лунный канал) направлен от левой ноздри к левому яичку (яичнику). Поток энергии в лунном канале направлен сверху вниз. Считается, что ида имеет женскую природу и по нему течет эмоционально-физическая энергия.



### **Рис. 1. Три основных канала и семь чакр**

◆ **Пингала** считается солнечной нади (ее второе название – сурья). Поток энергии в солнечной нади направлен снизу вверх, от правого яичка (яичника) к правой ноздре. Пингала имеет мужское начало, и по этому каналу протекает интеллектуально-ментальная энергия.

◆ **Сушумна** содержит в себе три тонкоматериальных канала: ваджрини-нади, читрини-нади и брахма-нади. Данный канал служит для подъема силы кундалини, которая «дремлет» в муладхаре (муладхара является одним из основных энергетических центров, мы рассмотрим эту тему чуть ниже).

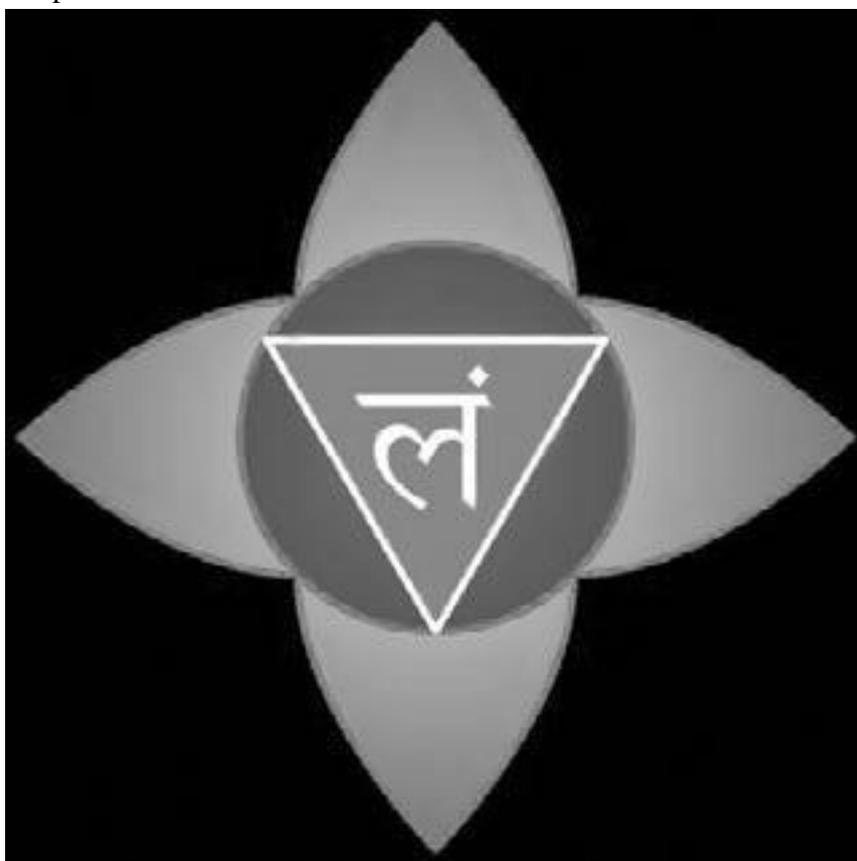
Еще 11 каналов считаются главными. Мы не будем углубляться и изучать их, оставим это дело специалистам по акупунктуре и рефлексотерапии. Скажу только, что из этих 11 каналов 10 тем или иным образом связаны с «вратами»: они начинаются либо заканчиваются в естественных отверстиях тела, таких как ноздри, глаза, уши, анус.

## Энергия и чакры

Потоки энергии, протекающие в основных каналах ида и пингала, пересекаются, образуя энергетические центры – *чакры*. Слово «чакра» также пришло к нам из санскрита, в переводе оно означает «солнце», «кольцо», «диск». От правильного функционирования чакр зависит уровень энергии в теле человека, соответственно, их работа определяет состояние нашего здоровья, жизненный тонус, активность.

В тонком теле человека выделяют семь основных чакр (см. рис. 1) и множество вспомогательных (их также называют *грантами*).

1. **Муладхара** (рис. 2). Расположена в основании позвоночника, отвечает за нашу жизненную силу. В ее функции входит забота о выживании, защите, пище. Цвет этой чакры – красный. Если энергия муладхары сбалансирована, то человек обладает хорошим здоровьем, уверен в себе. При неправильной работе муладхары отмечаются беспричинные страхи, тревога, могут возникать проблемы с нижней частью позвоночника.



**Рис. 2. Муладхара**

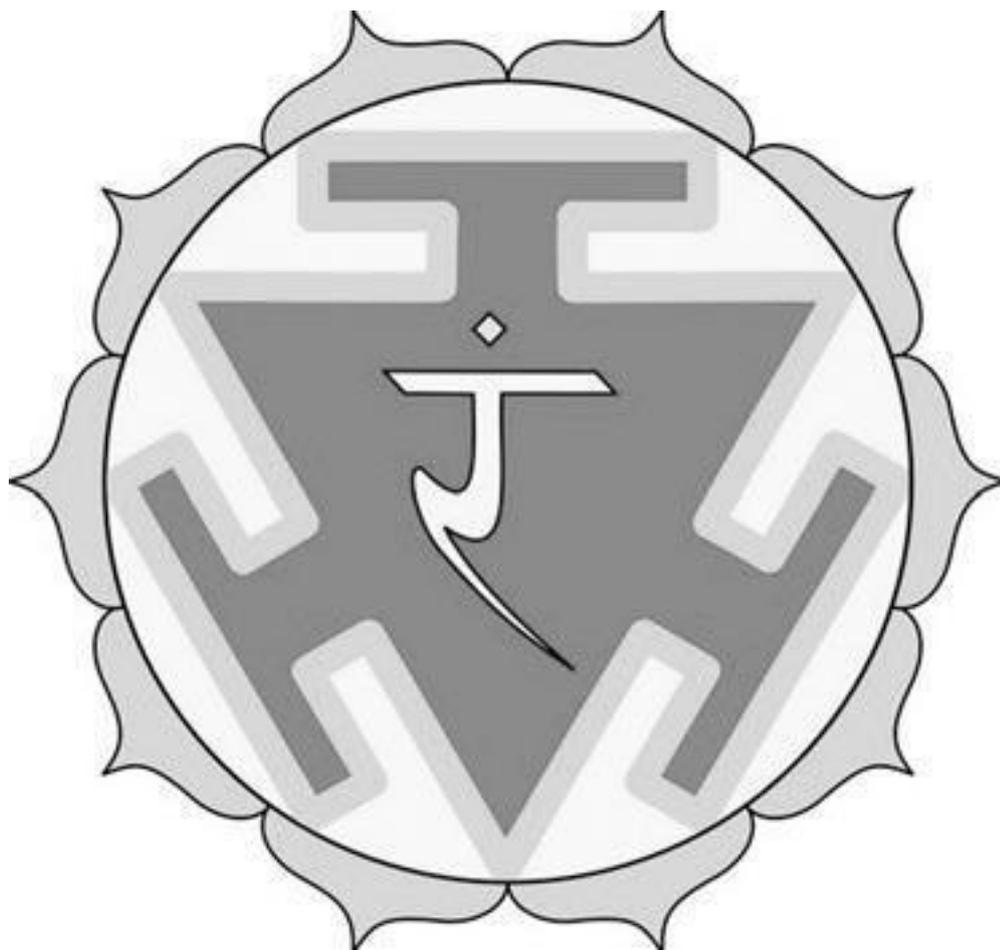
2. **Свадхистана** (рис. 3). Эта чакра в теле человека отвечает за сексуальность и работу толстого кишечника. Она считается центром удовольствия, а также корректирует отношения с другими людьми. Хорошая работа чакры ведет к гармонии с окружающим миром. Свадхистана имеет оранжевый цвет. При недостаточном уровне энергии данной чакры у человека снижается самооценка, часто развиваются вредные привычки, болезни репродуктивной системы.



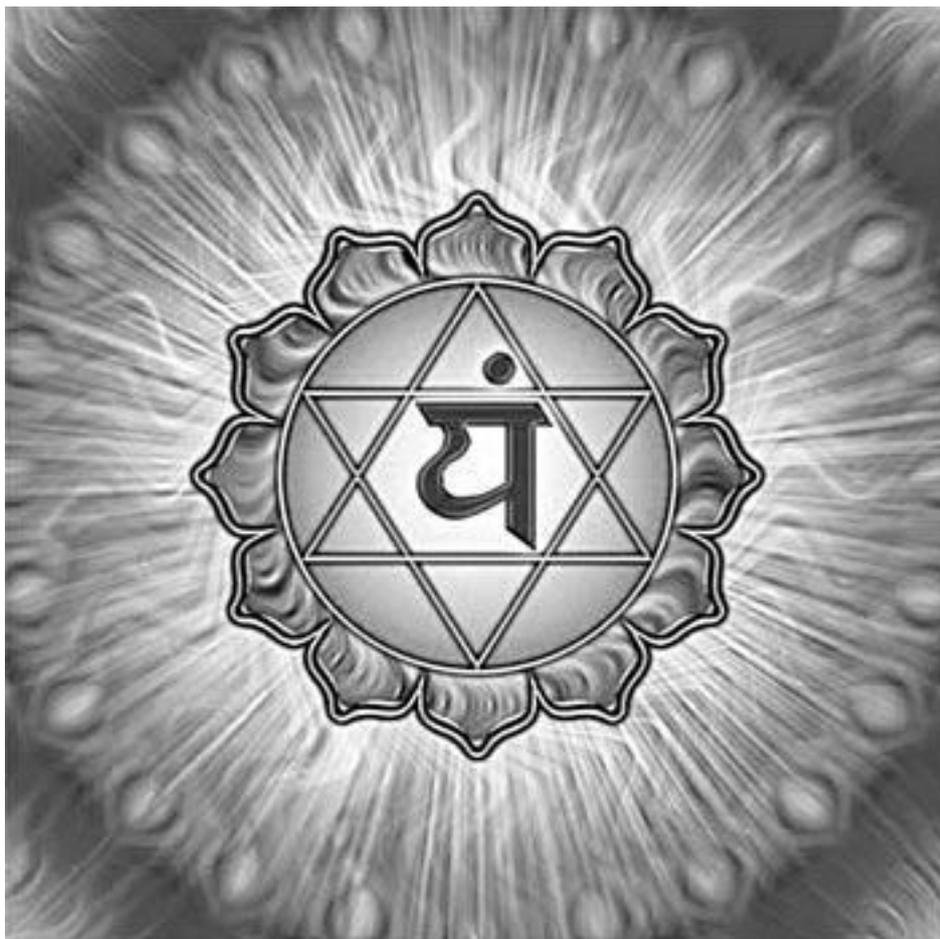
**Рис. 3. Свадхистана**

3. **Манипура** (рис. 4). Отвечает за внутреннюю силу, упорство, харизму. На физиологическом уровне правильная работа манипура-чакры нормализует работу печени, поджелудочной железы, среднего отдела позвоночника. Расположена эта чакра чуть выше пупка, в области солнечного сплетения. Цвет, в который она окрашена, – желтый.

4. **Анахата** (рис. 5) – сердечная чакра. На уровне тонкого тела, нашего сознания отвечает за чуткость, способность любить, сострадание, сопереживание. На уровне физического тела человека контролирует работу сердца, легких, верхних отделов позвоночника. Цвет, в который окрашена чакра, – зеленый. При дисбалансе энергии в чакре возникают равнодушие к окружающим людям и к миру, отсутствие радости жизни, на физическом уровне могут проявляться различные заболевания сердца.



**Рис. 4. Манипура**



**Рис. 5. Анахата**

5. **Вишудха** (рис. 6) – горловой энергетический центр. Он расположен в области горла, яремной впадины. На уровне сознания вишудха усиливает способность человека к общению и творчеству, улучшает процессы мышления и интуиции. Цвет этой чакры – голубой. Если рассматривать работу вишудха-чакры на уровне нашего тела, то она контролирует работу почек, щитовидной железы, лимфатической системы. Проблемы с этой чакрой приводят к трудностям в общении с другими людьми, к ненадежности, лживости. На уровне тела человек страдает частыми ангинами, может отмечаться повышение аппетита.



**Рис. 6. Вишудха**

6. **Аджна** (рис. 7). Существует другое название этого центра – «третий глаз». Место расположения данной чакры, окрашенной в синий цвет, – точка в межбровье. На уровне нашего тела аджна-чакра отвечает за работу всей эндокринной системы, центральной нервной системы, а также органов слуха и зрения. На уровне сознания активная аджна-чакра способствует развитию силы воли, интеллекта, интуиции. Проблемы с этой чакрой ведут к ощущению бессмысленного существования, неудачам во всех начинаниях, бессоннице, могут отмечаться частые головные боли.



**Рис. 7. Аджна**

7. **Сахасрара** (рис. 8). Является высшей чакрой. Ее локализация – в области макушки. Сахасрара окрашена в фиолетовый цвет. В ее функции входит контроль за взаимодействием всех энергетических центров и каналов тонкого тела человека. Благодаря этой чакре соединяются воедино физический и духовный уровни человека.



**Рис. 8. Сахасрара**

Как правило, очень редко встречаются люди, у которых сбалансированы все энергетические центры. Нарушение работы какой-либо из чакр ведет к различным заболеваниям и эмоциональным расстройствам.

Существует еще множество энергетических каналов в теле человека, по которым энергия поступает ко всем внутренним органам, к каждой клеточке нашего тела. На самом деле энергетическая система в человеческом теле так же развита, как нервная система и система кровообращения с капиллярной сетью. Просто современная наука неспособна зафиксировать наличие системы нади в организме. Тем не менее наличие циркуляции праны подтверждается многовековой практикой аюрvedы, несомненной пользой от практики пранаям (дыхательных упражнений в йоге), различными практиками рефлексотерапии, акупунктуры, суджок-терапии, заимствованными из китайской медицины.

## **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.