

# Исцеляющие мудры для всей семьи



# **Екатерина Анатольевна Виноградова**

## **Исцеляющие мудры**

### **для всей семьи**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6037978](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6037978)*

*Исцеляющие мудры для всей семьи: АСТ, Сова; М.: СПб.; 2011*

*ISBN 978-5-17-067469-5*

### **Аннотация**

Самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится... у нас в руках. Держать себя в форме помогут мудры – своеобразная гимнастика для пальцев. Простые приемы в восточной традиции оздоровления дадут вам чувство уюта, комфорта, защищенности, домашнего тепла; позволят быть в хорошем расположении духа и, что самое главное, – чувствовать себя уверенным и здоровым. Мудры доступны каждому и не имеют противопоказаний.

# Содержание

Здоровье и благополучие вашей семьи	5
Из глубины веков	8
Мудрые правила	19
Энергия рук	25
Пять упражнений, развивающих чувствительность кончиков пальцев и открывающих энергетические каналы	27
Упражнение 1	27
Упражнение 2	29
Упражнение 3	30
Упражнение 4	30
Упражнение 5	30
Пять упражнений, направленных на расширение энергетических каналов пальцев рук	32
Упражнение 1. Энергетический канал большого пальца	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34



# **Исцеляющие мудры для всей семьи**

**Здоровье и благополучие  
вашей семьи**



Все стремятся к тому, чтобы в семье всего хватало: и сил, и здоровья, и достатка, и любви. Ведь, чтобы чувствовать себя счастливыми, особенно необходимы домашний уют и хорошее самочувствие близких. Приподнятое настроение, крепкий сон, ощущение внутренней опоры – это не что иное, как энергетический баланс, поддерживающий особую атмосферу и духовный микроклимат в семье. А самый естественный и простой способ восстановить жизненные силы находится в буквальном смысле у вас в руках. Все просто: соединили кончики пальцев – и обеспечили себе эмоциональный подъем, раскрыли ладони – и позволили себе расслабиться, переплели кисти рук – и активизировали работу мозга. Держать себя в форме помогут мудры – простые приемы восточной традиции, своеобразная гимнастика для пальцев. Они позволяют быть в хорошем расположении духа и, что самое главное, – почувствовать себя уверенным и здоровым.

Попробуйте сложить хотя бы несколько мудр. Этот метод обещает долговременный успех, не требует много времени, больших физических усилий и каких-то особенных условий.

Мудры доступны людям любого возраста, не имеют противопоказаний и легко вписываются в ритмы современной жизни. Используйте любую возможность, чтобы на несколько минут сложить пальцы в замысловатый жест, настроиться на определенную волну и снять стресс или усталость. Заниматься можно везде: в транспорте, магазине, у телевизора, на прогулке.

Начните с элементарных позиций двумя-тремя пальцами, затем попытайтесь освоить и более сложные мудры. Вскоре вы заметите, как улучшается самочувствие, исчезают неприятные эмоции, меняется настроение. Проявите лучшие чувства к членам своей семьи, помогите им и словом и делом. Расскажите, как с помощью йоги пальцев справиться с усталостью на отдыхе, на даче, в пути. А если родной человек болен, посоветуйте ему сделать несколько укрепляющих мудр, которые помогут восстановить внутренний баланс и создать условия для выздоровления.

# Из глубины веков

Мудрецы глубокой древности рассматривали мир как единое целое, в котором должны работать универсальные законы – одни и те же как для всей Вселенной, так и для каждой отдельной ее части, то есть – для человека. С помощью сакральной геометрии было доказано, что человеческое тело является мерой Вселенной, абсолютно все в ней может быть измерено, а в кистях рук закодированы все стороны жизни.

Рука всегда приковывала к себе внимание людей. Она ассоциируется с порядком, который установлен на Земле: 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 изоб-



ражением священных жестов, прообразов древнеегипетских иероглифов. В Индии существует свой язык жестов, включающий в себя сотни позиций рук и пальцев, кроме того, есть версия, что подаваемые руками знаки – не что иное, как имитация древних санскритских букв магической силы.

Стремление извлекать из очевидной информации ее скрытый смысл всегда являлось одним из основных свойств человеческой природы. А бесчисленное число описываемых пальцами фигур, как нельзя лучше отражают желание предков при помощи движений рук познать мир.

Древнеиндийские мифы повествуют о том, что люди научились выполнению удивительно красивых жестов у богов. И вскоре обратили внимание на их умиротворяющее и исцеляющее действие. Положения для одной руки было принято называть Асамьюта мудрами, а позиции для двух рук – Самьюта мудрами. С тех пор врачеватели научились с помощью особых жестов побеждать болезни, ораторы поднимали руку, чтобы владеть аудиторией, философы пытались найти связь между конкретной позицией рук и пальцев и концентрацией мысли. Так зародилось искусство мудр, первое письменное упоминание о котором датируется второй половиной VI века.

О чудесных лечебных свойствах мудр написаны целые трактаты. Определенные жесты влияют на самочувствие, повышают настроение, снимают нервозность и усталость, увеличивают скорость мышления.

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

Лингвистика этого слова подсказывает 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.

До сих пор трудно поспорить с суждением Аристотеля о том, что «с того момента, как жизненная сила души нашла свое отражение в теле, душа и тело сроднились между собой и взаимно влияют друг на друга». 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.

В Тибете мудры тракуются как символы шести 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.

Еще с незапамятных времен мудры были окутаны торжественностью и тайной. Сотни позиций рук и пальцев использовались в храмовых танцах и других ритуальных действиях для призыва и приветствия, для омовения и предложения пищи.

И до сих пор люди не обходятся без них, подсаливая пищу или складывая ладони лодочкой, когда хотят умыться.

Казалось бы, какая может быть связь между привычными бытовыми жестами и изысканным положением рук в изображениях Будды? Чтобы разобраться в этом, предлагаем провести простой эксперимент. Разотрите ладони, чтобы они стали горячими. А теперь аккуратно разведите их в стороны и попытайтесь снова медленно соединить. Невероятно, но в определенный момент вы почувствуете, что вам что-то мешает, словно на руки одеты невидимые глазу теплые и упругие перчатки.

Эниология – наука об энергоинформационном обмене в природе – занимается сегодня вопросами о носителях информации, о любом живом существе. Ведутся эксперимен-

ты, целью которых является влияние через пси-поля на поведение и чувства людей, находящихся на большом расстоянии. Оцениваются излучения кистей рук, и в зависимости от психологического состояния эти свечения изменяются.

Здесь самое время всем скептикам согласиться с тем, что каждый человек обладает не только физической силой, но и силой духа, силой интеллекта и силой эмоций. И эта внутренняя сила циркулирует по особым каналам – меридианам.

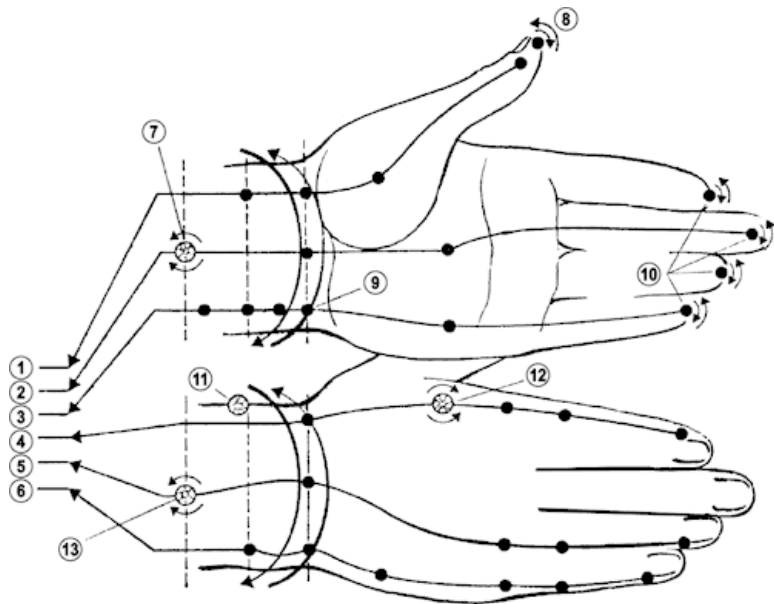
Условно принятые меридианы (в индийской традиции их принято называть *нади*) покрывают все тело человека подобно сердечно-сосудистой системе и снабжают внутренние органы необходимой энергией. Эта энергия поступает из Космоса в каналы, которые находятся в пальцах рук и носят название органа, на который замыкаются. В частности, четырнадцать основных и масса побочных меридианов выходят на поверхность кожи – и на тыльной стороне кисти, и на ладони, и на пальцах расположены точки с высокой степенью энергетической активности.

Не удивительно, что меридианы имеют к кисти руки самое прямое отношение. Складывая пальцы определенным образом, вы перенаправляете потоки энергии по тем или иным каналам внутри вашего тонкого тела.

**Свое**– меридиан «трех обогревателей», начинается от точки, расположенной у ногтя безымянного пальца, и идет по тыльной поверхности кисти, предплечью, а затем входит в плечо. Этот меридиан отвечает за функционирование трех

систем – сердечно-сосудистой, пищеварительной и мочевыделительной. Его оптимальная работа позволяет поддерживать в организме равновесие при стрессовых ситуациях, а это важное условие хорошей работы иммунной системы. Для концентрации жизненных сил в меридиане Сиеое соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Сиеое соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук.

**Таиин**– меридиан легких, проходит у точки, которая находится рядом с краем ногтя большого пальца, и чтобы этот энергетический кругооборот не прерывался, поток нашей жизненной силы должен плавно перетекать из большого пальца в безымянный. Для концентрации жизненных сил в меридиане Таиин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Таиин сгибают указательные пальцы обеих рук (рис. 1).



**Рис. 1. Топография меридианов и активных точек на руке:**

1 – таин: иньский энергетический поток, или меридиан легких; 2 – кэцуин: иньский энергетический поток, или меридиан перикарда; 3 – сеин: иньский энергетический поток, или меридиан сердца; 4 – йомэй: янский энергетический поток, или меридиан толстого кишечника; 5 – сие: янский энергетический поток, или меридиан «трех обогревателей»; 6 – тайо: янский энергетический поток, или меридиан тон-

кого кишечника; 7 – нэй-гуань: точки выше лучезапястной складки в центре запястий, на внутренней поверхности кистей рук. В мудротерапии применяются при болях в сердце, неврозах, расстройствах сна, болях в лучезапястном суставе, нормализуют артериальное давление; 8 – ши-сюань: точки на верхних фалангах больших пальцев кистей рук; 9 – шэнь-мэнь: точки в лучезапястной складке во впадине на линии мизинца; 10 – ши-сюань: точки на верхних фалангах мизинцев, безымянных, средних и указательных пальцев кистей рук. В мудротерапии применяются при гормональных расстройствах, нарушениях менструального цикла, патологии печени, заболеваниях малого таза, а также для улучшения эластичности кожи; 11 – ле-цзюе: точки между нэй-гуань и бугорком на линии больших пальцев кистей рук. В мудротерапии применяются при заболеваниях органов дыхания, бронхиальной астме, лицевых болях; 12 – хэ-гу: точки на уровне вершины кожной складки, между большим и указательным пальцами кистей рук. Отвечают за снятие головных и лицевых болей, в мудротерапии применяются при заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, а также для поднятия жизненного и мышечного тонуса; 13 – точка вай-гуань: точки в центре запястий, чуть выше лучезапястной складки, находятся напротив нэй-гуань. Могут быть задействованы в мудрах со скрещенными кистями рук при суставных болях, шейном радикулите, астении, бессоннице, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**Кэцуин** – меридиан перикарда, начинается от ногтя среднего пальца со стороны большого пальца, проходит через ладонь, внутреннюю сторону предплечья и подмышечную область. Меридиан перикарда огибает сердце и оказывает благотворное действие на такие симптомы, как прилив крови к голове, сердцебиение, боль в грудной области. У кончика среднего пальца берет начало второй разрыв в циркуляции энергии, который преодолевается вне тела по направлению к указательному пальцу. Для концентрации жизненных сил в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и средних пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Кэцуин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук, а также больших пальцев и мизинцев обеих рук.

**Йомэй** – меридиан толстого кишечника, начинается у основания ногтевого ложа указательного пальца, проходит через плечи и выходит в область позвонков шейного отдела, затем вновь опускается до легких и огибает кишечник. Этот меридиан регулирует функцию управления кишечником. Для концентрации жизненных сил в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Йомэй соединяют подушечки больших и безымянных пальцев обеих рук.

**Сеин** – меридиан сердца, начинается у ногтя мизинца и



входит в подмышечную область. Он имеет отношение к сердцу, а расстройство его циркуляции влечет за собой такие симптомы, как жажда, боль под ложечкой и покраснение глаз. Энергия именно этого меридиана предоставляет нам возможность быть счастливыми. Для концентрации жизненных сил в меридиане Сеин соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Сеин соединяют подушечки больших и указательных пальцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Сеин сгибают указательные пальцы обеих рук.

**Тайо**— меридиан тонкого кишечника, начинается от конца мизинца, проходит подмышечную область сзади и входит в область 7-го шейного позвонка. Для отдачи жизненных сил и освобождения энергии в меридиане Тайо соединяют подушечки больших пальцев и мизинцев обеих рук. Для регуляции жизненных сил в меридиане Тайо сгибают указательные пальцы обеих рук.

Выявить существование меридианов в наше время удалось только путем тщательного анализа воздействий на определенные внешние участки тела. Не только психологи, но и психофизики, биологи изучают сегодня влияние на человека мира форм. С недавних пор те вещи, о существовании которых было известно мыслителям древности, стали предметом специальных исследований. Невероятно, но оказалось, что открытие современной физиологией третьей регулирующей

системы около 2500 лет тому назад было достоянием индийских и тибетских практиков, владевших искусством исцеления жестами.

# Мудрые правила

Кажется, что может быть проще – сложить ладони или переплести пальцы? Но для того чтобы с виду несложные жесты принесли ожидаемый эффект, их надо не только выполнять систематически, но и делать это верно. Существует несколько общих правил и некоторых тонкостей, на которые следует обратить внимание. Они считаются очень важными, хотя и простыми, выполнять их несложно.

– Позвольте вашей квартире напитаться силами природы. Проветрите все комнаты или хотя бы ту, где вы собираетесь изучать искусство целительных жестов. В теплое время года можно выполнять мудры на лоджии или у открытого окна: свежий воздух и свет солнца сделают свое дело.

– Одно из главных условий для успешного выполнения мудр – максимально расслабленное положение тела.

Кому случалось запоминать свои сновидения, тот знает, что во сне самые странные приключения переживаются без смущения и страха, как в детстве. Разминка на релаксацию – это своеобразное воссоздание подобных ощущений. Вы как бы окунаетесь в собственный внутренний мир, представляя себя защищенными и расслабленными.

Не скрещивайте руки или ноги и постарайтесь освободиться от напряжения. Устройтесь поудобнее и сконцентрируйте мысли на движении энергии по меридианам вашего те-

ла. Максимально расслабьтесь и постарайтесь достичь чувства дремоты. Побудьте в этом естественном пластичном, текучем состоянии несколько минут. Запомните приятные ощущения, вспомнив их позже при выполнении мудр, вы сможете полноценно отдохнуть.

Научившись расслаблению, вы сможете в любой момент, едва почувствовав усталость, настроиться, выполнить комплекс из двух-трех тонизирующих мудр и быстро прийти в себя.

– Еще одна рекомендация: вы должны быть уверены, что никто из домочадцев вас не потревожит. Обучаться выполнению мудр лучше без свидетелей. То есть вы должны находиться одни в комнате, а еще лучше – во всей квартире. В первое время для того, чтобы все получилось, требуется спокойная обстановка. Можно даже создать особую атмосферу, радующую глаз, – зажечь ароматическую свечу или использовать успокаивающую музыку. Но потом вы будете выполнять мудры почти автоматически, и никакой особой атмосферы вам не потребуется. В этом, конечно, огромное преимущество этого метода.

– Войти в особое состояние, когда ничто не должно вас отвлекать от работы с личной энергией, помогут сосредоточенность и контроль над мыслями и эмоциями.

Существует множество приемов: медитация, визуализация, психическая релаксация. Но если у вас пока мало опыта в духовных практиках, достаточно просто вашей способ-

ности что-то ярко представить, вообразить. Концентрация приходит позже.

– Обратите внимание на собственное дыхание. От того, как вы дышите, зависит не только ваше самочувствие, но и течение энергии по вашему тонкому телу. Обычно к каждой мудре дается рекомендация, касающаяся способа и ритма дыхания, но есть одно общее правило. Всегда представляйте, что, делая вдох, вы впитываете в себя сокровенные символы, заключенные в мудрах, а выдыхая – отбрасываете все посторонние мысли. Через 30—60 секунд такого «образного» дыхания суэта и тревожность постепенно уйдут из поля вашего зрения.

Очевидно, при использовании колец или браслетов эффективность мудр будет меняться, ведь у металлов и драгоценных камней свои вибрации, которые могут помешать вам сосредоточиться. Поэтому на руках не должно быть никаких украшений.

Лучше одеться так, чтобы ничего не стесняло движений – никаких галстуков, ремней и поясов, обтягивающих костюмчиков или украшений; волосы подобраны, чтобы не мешали и не лезли в глаза.

Будьте терпеливы и последовательны. Стремитесь, чтобы любое ваше действие было направлено на достижение максимального эффекта при минимальных усилиях.

Какая поза кажется вам наиболее удобной: со скрещенными ногами или просто сидя в уютном кресле? Для тех,

кто занимается йогой не один год, самой естественной является поза, когда тело находится в положении «сидя на пятках». А кому-то ближе после неспешной прогулки остановиться в парке, расправить плечи и сложить несколько любимых мудр, чувствуя свое единство с природой.

– Самое верное средство для тренировки концентрации – выполнение одного-единственного, точного, полностью осмысленного жеста. Держите руки легко и свободно, соединяя кончики пальцев без напряжения и лишних усилий.

– Для мужчин ведущая рука – правая, она символизирует власть, логику, искренность и выражает тот внутренний посыл, который обращен во внешний мир (другими словами, это рука действия). Ее сжимают в кулак и обхватывают левой и прижимают к груди поверх левой руки, которая выражает ваши желания и ожидания (рука восприятия). Женщины делают наоборот – сжимая кулак на левой руке, обхватывают его правой, кладут левую руку на правую.

Помните, что исцеляющая сила мудр действует мощнее, если движения выполняются с чистым сердцем, в спокойном расположении духа, когда вы сами позитивно настроены.

Глубоко верующие перед выполнением любой мудры (особенно в оздоровительных целях) вначале читают «Отче наш» или «Богородицу».

– Чтобы воздействие было комплексным, выполняйте в течение дня не одну мудру, а несколько. С учетом индиви-

дуальных проблем и недомоганий можно составлять всевозможные варианты комбинаций.

– Для «пальчиковой гимнастики» подойдет любое время: утренние мудрые жесты помогут запастись бодростью на весь день, а вечерние – окажут успокаивающее действие.

– Держите мудры с удовольствием: если вы чувствуете ненужное напряжение или другие неприятные ощущения, энергии не будут двигаться поступательно, а значит – любые телодвижения не пойдут на пользу. В таком случае занятие лучше отложить, а через некоторое время подобрать другую мудру с аналогичным действием.

– Из «мудрого» состояния следует выходить постепенно – ни в коем случае не делайте резких движений. Несколько раз медленно поднимите и опустите голову, потрите ладони друг о дружку, сожмите обе руки в кулаки, потянитесь и сделайте глубокий вдох.

– И всякий раз после выполнения мудры не забывайте ополаскивать кисти рук, чтобы не допустить непредсказуемого смешивания потоков энергии.

– Начинайте и заканчивайте каждую мудру с мыслью о счастливой жизни, и вы никогда не испытаете эмоционального напряжения, а отношения с близкими будут складываться радостно и безмятежно.

– Выберите для себя те позиции кистей рук, которые придутся вам по душе. Складывайте мудры сами, расскажите о гимнастике для пальцев близкими и научите этому детей. И

вы начнете видеть красоту во всем – и в обыденной жизни, и в искусстве, и в природе, и в человеческих отношениях. Когда вы готовы нести ответственность за своих близких, оказывать бескорыстную помощь, больше ценить свою семью, чаще вспоминать старых друзей, некоторые ваши проблемы разрешаются сами собой.

Но это может остаться всего лишь словами, если в один прекрасный день вы не захотите оглянуться вокруг и признать, что благоразумный, глубокомысленный взгляд на мир, стремление обрести согласие с собой и желание уловить золотую середину в каждом прожитом дне – все это и есть управление собственной энергией.



# Энергия рук

По рукам человека проходят энергетические каналы и меридианы, а каждый пальчик обладает необыкновенной целебной силой.

Пальцы – ключики к информационной базе, в которой собираются все самые важные сведения о личности. Это очень чуткий и надежный инструмент с бесчисленным количеством биологически активных точек и нервных окончаний. Переплетая пальцы в разных вариантах, соединяя их кончики, вы вызываете изменение окружающего нас электромагнитного поля, воздействуете на энергетические потоки внутри тонкого тела, создаете баланс жизненных сил организма.

Те или иные комбинации пальцев имеют различный уровень вибрации, замыкают определенные энергетические каналы. Когда все пальцы сжаты в кулак, вы чувствуете, как сконцентрировалась внутренняя энергия, а когда ладони раскрыты, происходит отдача жизненной информации в окружающий мир. Соединив подушечки большого и указательного пальцев, вы замыкаете энергетические потоки. Поднимая указательный и средний пальцы вверх, а большой прижимая к безымянному, отдаете команду для максимального выброса энергии. Поэкспериментируйте сами, и вскоре вы поймете, что энергетику нельзя увидеть, но руками мож-

но научиться ее направлять.

Внимательно «слушайте» свои руки, они могут очень о многом рассказать – прежде всего, о вашей жизни и о том, следует ли в ней что-то менять.

Существует много упражнений на пластику и развитие чувствительности рук. Попробуйте их освоить.

# **Пять упражнений, развивающих чувствительность кончиков пальцев и открывающих энергетические каналы**

Найдите место, где никто вас не потревожит, и так рассчитайте свое время, чтобы не бояться куда-то опоздать или чего-то не успеть. Желательно, чтобы вас не беспокоили раздражающие звуки.

Неповторимую атмосферу создают окружающие вас ароматы и цветовые оттенки. Если вам близки насыщенные сладкие запахи Индии, остановите свой выбор на благовониях из ярких природных ингредиентов, например, сандалового дерева, с добавлением корицы. Самыми гармоничными, дарящими чувство покоя считаются глубокий синий цвет неба или «природный» зеленый цвет. Это избавит вас от забот дня, растворит грустные и тревожные мысли.

## **Упражнение 1**

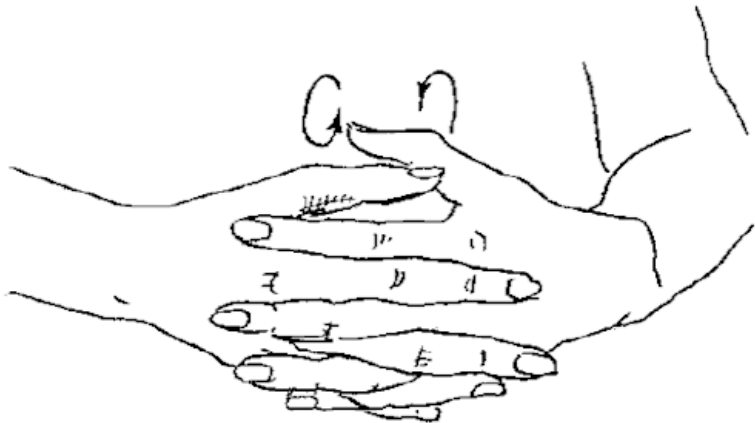
Расположите ладони одну над другой: левая рука внизу, правая наверху. Неподвижной будет оставаться ваша левая рука. Слегка согните пальцы обеих рук. Начинайте совершать круговые движения пальцами правой руки вокруг паль-

цев левой руки. Сначала работайте мизинцем (остальные пальцы прижаты к ладони). Медленно обведите этим мизинцем вокруг кончика мизинца левой руки, потом вокруг безымянного пальца, среднего, указательного и большого.

Передав силу Джалы (водной стихии) всем пяти пальцам, мизинец согните и выпрямите безымянный палец. Точно так же проведите им вокруг всех пяти пальцев левой руки.

Напитав все пальцы левой руки силой Притхви (земной стихии), согните безымянный палец, выпрямите средний палец и, совершив им точно такие же движения, передайте левой руке силу Акаш (эфирной стихии). Затем средний палец должен сменить указательный (проводник Вайи – воздушной стихии). После этого поменяйте положение рук. Теперь неподвижной будет правая рука, а пальцами левой руки нужно обводить вокруг пальцев правой.

Завершая упражнение, сплетите пальцы обеих рук между собой, а большими пальцами совершайте круговые вращения, передавая от одной руке к другой силу Агни – огненной стихии (рис. 2).



*Рис.2*

## Упражнение 2

Расположите руки перед грудью, ладонями внутрь, пальцы точно друг против друга. Делая круговые движения, разведите ладони подальше и начинайте очень медленно их сближать, пока не почувствуете тепло от находящихся напротив пальцев другой руки.

С каждым разом чувствительность будет повышаться. Вы ощутите присутствие другого пальца на более далеком расстоянии – то есть на тонком уровне нащупаете пульсацию каналов рук.

Когда чувствительность возрастет, сближайте пальцы до полного контакта.

## Упражнение 3

Расположите пальцы друг против друга. Одна рука должна быть неподвижна. Начинайте раскачивать пальцы подвижной руки из стороны в сторону (как маятник) и сближайте с пальцами неподвижной руки.

Когда пальцы коснутся друг друга, замедлите движение, а потом продолжайте движение в другую сторону.

Запомните ощущение, возникающее в кончиках пальцев во время контакта.

## Упражнение 4

Расположите руки одну над другой: левая рука внизу, правая наверху. Начинайте вращение пальцами подвижной руки (начиная с мизинца) вокруг пальцев неподвижной.

Сначала делайте широкие круги на приличном расстоянии от пальцев, затем постепенно сужайте их, пока не коснетесь кожи между пальцами.

## Упражнение 5

Разведите руки на небольшом расстоянии друг от друга. Пальцами подвижной руки совершайте быстрые мощные движения, нацеленные в область ногтевых фаланг неподвиж-

ной руки, имитируя удары. Не касайтесь пальцев, делайте только резкий выпад, а затем снова разводите руки.

# **Пять упражнений, направленных на расширение энергетических каналов пальцев рук**

Руки – весьма чувствительный «прибор», способный находить нарушения биополя или места с отрицательной и положительной энергией. После этих пяти упражнений вам легче будет через пальцы ощущать энергию, с их помощью перенаправлять энергопотоки внутри тела.

Для подготовки к этому комплексу вытяните руки вперед, ладонями вниз. Разведите пальцы в стороны веером, напрягая их как можно сильнее, затем сожмите в кулаки. Несколько раз поднимите и опустите запястья на вдох и выдох. Повращайте расслабленными запястьями внутрь и наружу.

## **Упражнение 1. Энергетический канал большого пальца**

Постарайтесь «снять» с себя все сиюминутные привязки и максимально выйти за рамки наработанного когда-то стереотипа. Смысл упражнения – понять, если в вашей жизни нет движения, что стоит на пути и как обойти преграду. Проанализируйте собственное отношение к любой жизненной ситуации. Попробуйте «прокрутить» и искренне признать свои



иллюзии, связанные с восприятием жизни как обязанности. Все, к чему вы стремитесь на данный момент, – ваша личная инициатива, вы никому ничего не должны.

# 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.