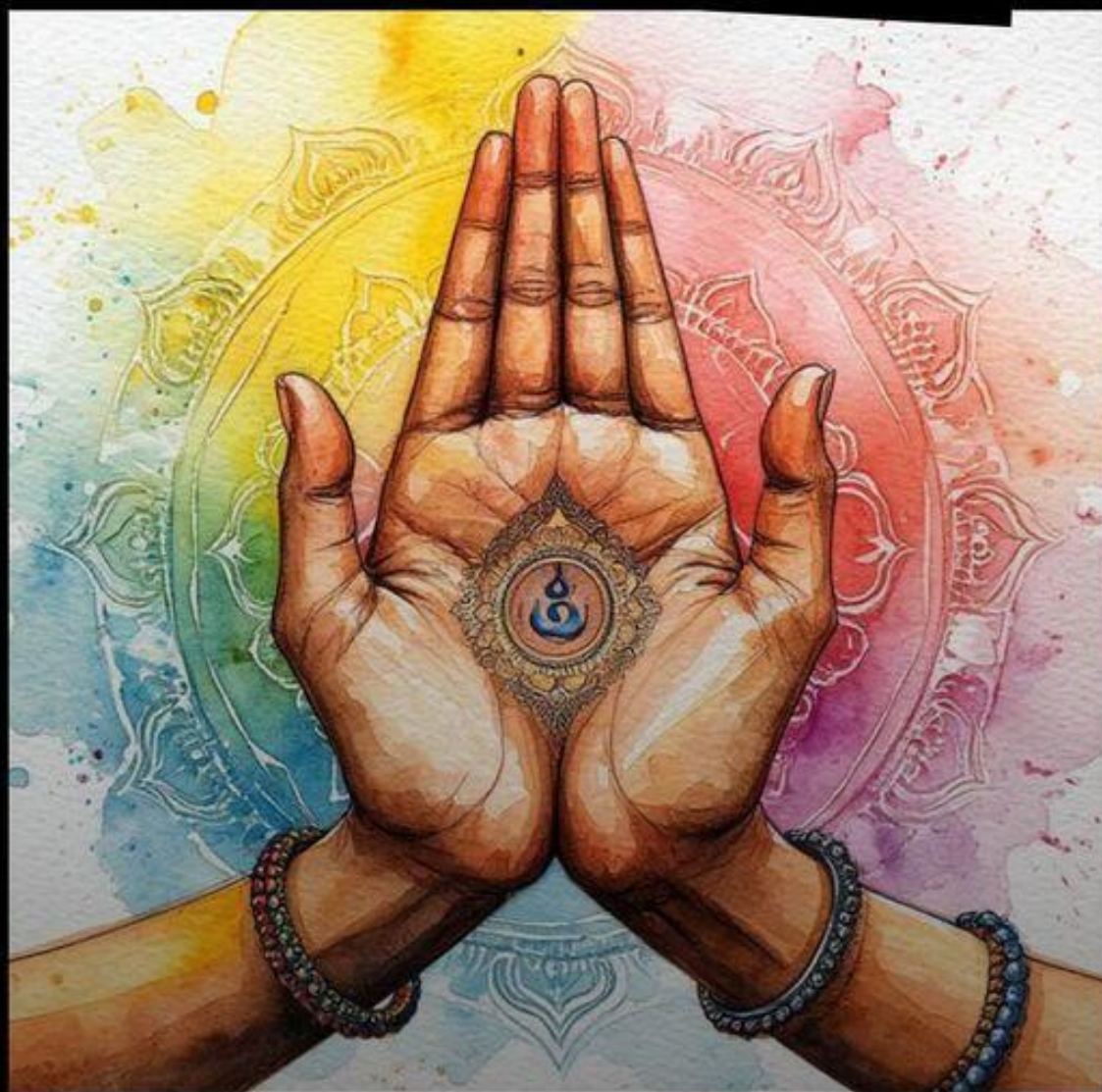


12+

Видья Ананта

МУДРЫ ДЛЯ РУК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Видья Ананта

Мудры для рук на каждый день

«Издательские решения»

Ананта В.

Мудры для рук на каждый день / В. Ананта — «Издательские решения»,

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему, когда мы сильно волнуемся, мы неосознанно начинаем крутить пуговицу или теревить пальцы? А когда думаем, часто подпираем голову рукой, складывая пальцы определенным образом? Наши руки — это удивительный инструмент, который связан с мозгом и внутренними органами гораздо сильнее, чем мы привыкли думать. Слово «мудра» переводится с санскрита как «печать» или «замок». Это способ «запечатать» энергию внутри тела и направить ее туда, где она нужна.

© Ананта В.

© Издательские решения

Содержание

Почему ваши пальцы — это пульт управления здоровьем	6
Глава 1. Как это работает? Немного науки и восточной мудрости	7
Глава 2. Подготовка. Как войти в «режим мудры»	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Мудры для рук на каждый день

Видья Ананта

© Видья Ананта, 2026

ISBN 978-5-0071-3424-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему ваши пальцы — это пульт управления здоровьем

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему, когда мы сильно волнуемся, мы неосознанно начинаем крутить пуговицу или тереть пальцы? А когда думаем, часто подпираем голову рукой, складывая пальцы определенным образом? Наши руки — это удивительный инструмент, который связан с мозгом и внутренними органами гораздо сильнее, чем мы привыкли думать.

Слово «мудра» переводится с санскрита как «печать» или «замок». Это способ «запечатать» энергию внутри тела и направить ее туда, где она нужна.

Зачем это нужно? В суете современного мира мы часто забываем о своем теле. Мы сидим в неудобных позах, смотрим в экраны, нервничаем по пустякам. Мудры — это самый простой способ «перезагрузить» нервную систему, не вставая с дивана. Вам не нужны коврик для йоги, специальная одежда или час свободного времени. Нужны только ваши руки и несколько минут.

В этой книге я расскажу вам о самых эффективных мудрах простым языком. Мы разберем, как их правильно делать, чего нельзя делать и как вписать эту практику в обычную жизнь. Не нужно верить в чудеса. Нужно просто попробовать. Ведь наши пальцы — это ключи к нашему внутреннему «я».

Глава 1. Как это работает? Немного науки и восточной мудрости

Скептики часто спрашивают: «Как простые позы пальцев могут влиять на печень или на настроение?». Ответ кроется в особенностях нашего организма.

1. Рефлекторные связи.

На наших ладонях и пальцах находится огромное количество нервных окончаний. В восточной медицине считается, что на руках проецируются все энергетические каналы (меридианы) тела. Когда мы складываем пальцы в определенную фигуру, мы перекрываем или, наоборот, усиливаем потоки энергии в этих каналах. С точки зрения западной науки, это похоже на рефлексотерапию: раздражая определенные точки, мы посылаем сигнал в мозг, а мозг дает команду соответствующим органам.

2. Энергия Ци.

В китайской традиции жизненная сила называется Ци. Она течет по телу, как вода в реке. Если русло реки забито камнями (стресс, болезни, плохие эмоции), вода не течет. Мудры — это способ убрать камни. Мы создаем руками «замок», который заставляет энергию течь правильно.

3. Связь с полушариями мозга.

Наши пальцы связаны с разными полушариями мозга. Большой палец — это «мозг» и воля. Указательный — логика (левое полушарие). Средний — интуиция и творчество (правое полушарие). Безымянный — связь с телом и эмоциями. Мизинец — речь и коммуникация. Соединяя их, мы учим мозг работать слаженно.

4. Эффект плацебо и самовнушение.

Это не ругательство. Если вы верите, что простое движение пальцев поможет вам успокоиться, оно поможет. Мудры — это форма медитации. Когда вы концентрируетесь на пальцах, вы отключаетесь от внешнего шума и начинаете слушать себя. Это уже половина успеха.

Главное правило: Мудры — это не таблетка. Нельзя сделать фигуру из пальцев один раз и вылечить зуб. Это регулярная практика, как зарядка. Но результат приходит быстрее, чем вы думаете.

Глава 2. Подготовка. Как войти в «режим мудры»

Прежде чем мы перейдем к конкретным упражнениям, давайте научимся правильно настраиваться. Если вы просто скрутите пальцы на бегу, эффект будет минимальным.

1. Место и время.

Лучше всего делать мудры в тихом месте. Не обязательно садиться в позу лотоса. Подойдет стул, кресло или даже кровать. Главное — чтобы спина была прямой. Почему? Потому что когда спина прямая, энергия циркулирует по позвоночнику свободно. Если вы сгорбитесь, вы перекроете себе кислород и энергию.

Идеальное время: утро (чтобы зарядиться) или вечер (чтобы успокоиться). Но можно делать их в любую свободную минуту.

2. Положение рук.

Руки должны быть расслаблены. Не нужно напрягать мышцы до дрожи. Держите кисти на коленях ладонями вверх (для получения энергии) или вниз (для заземления). Локти не должны висеть в воздухе, их лучше прижать к бокам или положить на подлокотники.

3. Дыхание.

Это самый важный пункт. Мудры работают только в связке с дыханием.

— Вдох: представьте, что через пальцы и ладони в вас входит светлая, свежая энергия.

— Выдох: представьте, что через пальцы выходит серый туман — ваши болезни, усталость и тревоги.

Дышите ровно, не задерживайте дыхание. Если голова закружилась — вернитесь к обычному ритму.

4. Время выполнения. Начинающим достаточно 3—5 минут. Постепенно можно довести до 10—15 минут. Не нужно сидеть часами. Лучше 5 минут с полной концентрацией, чем полчаса, думая о том, что вы забыли купить хлеб.

5. Ощущения.

В процессе вы можете почувствовать тепло, покалывание, легкую вибрацию в пальцах. Это нормально. Это признак того, что энергия пошла. Если вы чувствуете боль или сильное жжение — ослабьте нажим. Ничего не должно болеть.

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.