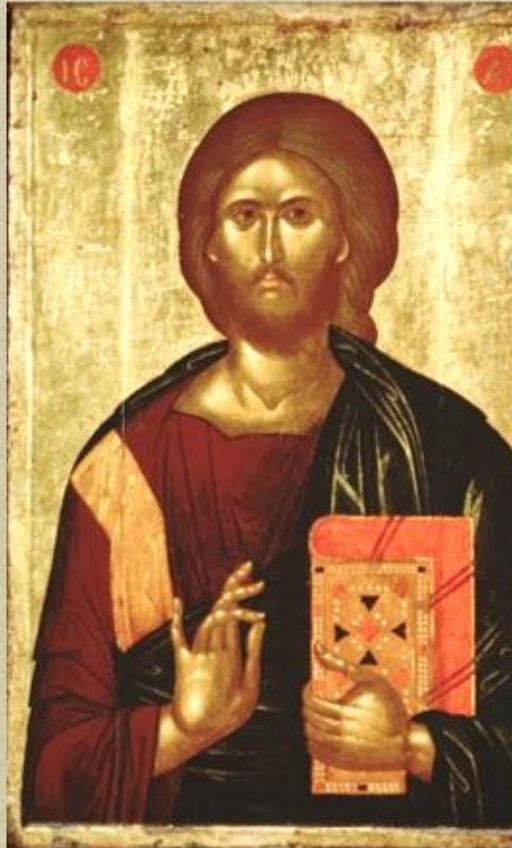


Мудра Земли



Byzantine Icon, Pushkin State
Museum of Fine Arts, Moscow.

Source: www.fine-art-imaaes.net



www.bihudemistga.com

Source: www.yogapedia.com

Мудра выполняется путем касания кончика безымянного пальца кончиком большого пальца. В буддизме мудра эффективна для укрепления и заживления тела. Способствует ощущению стабильности и уверенности в себе.

Мудра Жизни



Byzantine Icon, St. Catherine's
Monastery, Mount Sinai.

Source: [pininterest.com](https://www.pinterest.com)



Source: www.wordlypost.in

www.bihudevmitra.com

Мудра образована прикосновением кончиков безымянного пальца и мизинца кончиком большого пальца. Способствует стабильности, спокойствию и уверенности в себе.

Очищающая мудра



Russian Orthodox Icon,
Hermitage, Amsterdam.

Source: nininterest.com



Source: www.stylesatlife.com

www.bibhudevmitra.com

Мудра образуется при касании кончиков безымянного пальца и среднего пальца кончиком большого пальца. Мудра регулирует выделительные системы организма. Очищает организм, а также помогает в пищеварении.

Карана мудра



Pope Francis making the Corna
hand-gesture

Source: semcasual.org



Buddha's hand making the
Karana Mudra

Source: himalayanbuddhistart.wordpress.com

www.bidhudevtisra.com

Карана Мудра рассеивает негативность и препятствия и отвращает
сглаз.

Мудра по-прежнему пользуется популярностью у католиков, где ее
называют Корной

Акаша Мудра



Christ, Vatopedi Monastery,
Mount Athos, Greece
Source: www.blessedmart.com



Source: exemplore.com

www.bihudemtisra.com

Акаша Мудра выполняется, касаясь кончика среднего пальца кончиком пальца. Мудра порождает осознание нашего внутреннего божественного «я» и способствует жизни в настоящий момент. Он также поощряет сострадание, понимание и терпение по отношению к другим.

Мудра медитации



Jesus and Mustard Tree,
Private Collection, Brazil.

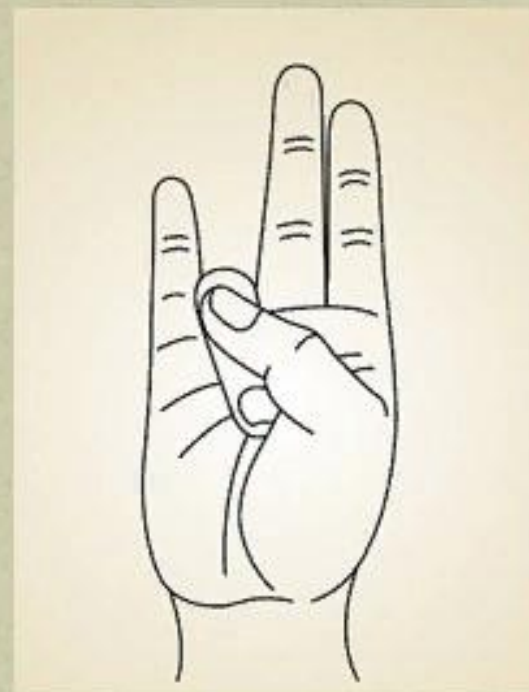


Buddha in Dhyana Mudra on a
double-lotus throne.

www.bihudevmitiga.com

Мудра Дхьяны (Медитация) выполняется, сидя, и кладя руки на колени, один поверх другого, так что пальцы касаются кончика. Эта мудра успокаивает ум и помогает построить однонаправленный фокус, необходимый для медитации.

Сурья Мудра (Агни Мудра)



www.bihudevmitra.com

Аgni Mudra выполняют, складывая безымянный палец и нажимая вторую фалангу с основанием большого пальца. Эта мудра оказывает терапевтическое воздействие на расстройства пищеварения. Сурья мудра активизирует чакру Манипуру (третью чакру), которая расположена в зоне солнечного сплетения. Здесь сконцентрированы сгустки энергии, которые, распространяясь по всему организму, насыщают его позитивной животворящей энергией. Этой чакрой руководит стихия Огня, и зная, как использовать сурья мудру, можно направить потоки силы из Манипуры в нужное русло. Статья по теме: «Мудры для быстрого похудения» Сурья мудра имеет многие полезные свойства: укрепляет иммунную и нервную системы; гармонизирует работу системы пищеварения и печени; благотворно воздействует на сосуды головного мозга, в том числе при наличии нарушений мозгового кровообращения, склерозе сосудов; улучшает память и зрение;

Техника выполнения

Сидя, положить руки на колени ладонями вверх. Согнуть безымянный палец и прижать его подушечкой большого (одинаково для обеих рук). Остальные пальцы остаются прямыми. Более активная форма мудры выглядит так: вторая фаланга большого пальца прижимает ноготь безымянного. При выполнении мудры произносится мантра «Рам», а в качестве визуализации фигурирует солнечный свет, пронизывающий практикующего сверху до пупка и расходящийся по всему телу, сжигая весь негатив на физическом, эмоциональном и духовном уровне. Сурья мудру практикуют около 20 минут



Ардхапатака Мудра



Christ mosaic, Ravenna,
Italy

Source: Wikimedia Commons



Amita Buddha, Longmen
Grottoes, China.

Source: Wikimedia Commons

В этой мудре безымянный палец и мизинец сгибаются, а остальные держатся в вертикальном положении. Считается, что выполнение мудры позволяет людям освободиться от неприятностей в их жизни. Это жест благословения.

Мудра Стрела бога Инды



DuhMaga.ru

Мудра Черепаха



Шакьямуни при гипертоническом кризе

