**Мудры**

**«Я принимаю посвящение в искусство мудр. Я вступаю во владение энергией, способной трансформировать реальность. Отныне я несу силу на кончиках своих пальцев, преображая все, к чему прикасаюсь».**

**Значения пальцев**

**Большой палец, как утверждается, соотносится с волей, логикой, любовью и "эго" человека.**

**Указательный палец связан с познанием, мудростью, властолюбием и уверенностью в себе.**

**Средний палец вносит равновесие в жизнь, так как связан с терпением и способностью контролировать чувства.**

**Безымянный палец отвечает за здоровье, активность и жизненную энергию.**

**Мизинец соотносится с творческими способностями человека, умением видеть и ценить прекрасное.**



1. «Мудра выживания» — ключ к чакре муладхара.



Все пальцы (кроме большого) согнуты и прижаты к ладони, большой палец согнут и спрятан под остальные («поведение муравья»).

Выполнение этой мудры, регулирует функции почек, прямой кишки, позвоночника, устраняет страх.

✅ 2. Мудра «Дворец воспроизводства» — ключ к чакре свадхистхана.

Выполняется гиан-мудра 10 минут, затем правая рука помещается ладонью на низ живота (между пупком и лобковой костью), левая рука – все пальцы (кроме большого) соединены вместе, большой палец отведен в сторону. Левая кисть открыта, помещена над правой («поведение бабочки»).

Мудра используется при заболевании мочеполовой сферы, органов пищеварения (селезенки, толстого кишечника).



✅ 3. Мудра «Дворец пищеварения» — ключ к чакре манипура.

Кисть правой руки закрыта. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуты, большой палец касается ногтевой фаланги среднего, указательный выпрямлен и направлен вперед («поведение кобры»).

Применяется при заболевании органов пищеварения, нервных расстройствах, стрессах.



✅ 4. Мудра — ключ к чакре анахата.

Выполняется обеими руками. Обе кисти расположены в центре груди (на уровне сердца), как бы раскрыты для дружеского объятия. Все пальцы соединены, большой прижат к кисти («поведение антилопы»).

Мудра используется при проблемах с сердцем, нарушении кровообращения, нестабильности в эмоциональной сфере, депрессии.



Боли в сердце

✅ 5. Мудра «Дворец коммуникации» — ключ к чакре вишуддха.

Кисть правой руки расположена в области шеи, раскрыта ладонью наружу. Средний, безымянный пальцы и мизинец согнуты, указательный выпрямлен, большой прижат к указательному («поведение павлина»).

Мудра используется при речевых расстройствах, заболевании органов дыхания, щитовидной железы, нервной системы.



6. Мудра «Дворец ясновидения» — ключ к чакре аджна.

Ладонь помещается на область, расположенную на переносице, между глаз. Кисть раскрыта, все пальцы выпрямлены, прижаты друг к другу («поведение лебедя»).

Используется при заболевании глаз, головных болях, нарушении мозгового кровообращения, расстройствах эндокринной сферы.

 

✅ 7. «Мудра молящегося» — ключ к чакре сахасрара.

Используется для гармонизации всего организма.



**Дополнительные мудры:**



 Правила грамотного выполнения:

• зажгите в помещении свечу красного цвета;

• примите удобное положение сидя;

• развернитесь лицом в восточном направлении;

• напрягите мышцы тела и сразу расслабьте, проделайте так несколько раз;

• вдохните полной грудью, задержите дыхание, выдохните медленно и продолжительно;

• расположите руки на уровне груди;

• ладони направлены вверх;

• соедините подушечки больших и безымянных на обеих руках;

• остальные пальцы расслабьте и выпрямите.





Мудра Щит.

ВЫВОДЫ:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_