Автор: admin
26.04.2014 20:58 -

Что могут мудры?

На вопрос: «Что такое йога?» мало кто способен дать вразумительный ответ. Иногда ее ошибочно считают частью индуизма или буддизма. На самом деле йога не религия, а мировоззрение, образ жизни и философское учение, внутри которого много школ и направлений.

На старинных фресках и современных рисунках приверженцев учения часто изображают застывшими в различных позах.

Позы – **асаны и мудры** – жесты, которые используются в йоге для управления телом, сознанием и даже для общения. Все древние божества индусов и арийцев в совершенстве владели тайным языком жестов. В средневековье буддийские монахи умели вести беседы и диспуты на религиозные темы, не произнося ни слова, общаясь лишь при помощи мудр.

В переводе с санскрита мудра – знак, печать, положение рук, замок, символ, жест. В учении йоги мудра – внутренняя позиция или переживание, выраженное через позу или жест. Мудры управляют потоками энергии в организме, и поэтому могут быть очень эффективны в постижении себя, становлении личности и укреплении здоровья. Традиционно современные люди обращают больше внимания на последнее, хотя, как и вся йога, мудры нацелены, прежде всего, на самосовершенствование.

Опытные йоги всегда совмещают мудры с асанами и дыхательными упражнениями – пранаямой. Начинающим практиковать мудры можно посоветовать соблюдать хотя бы **о сновные правила**
: постоянство, правильная осанка, правильное дыхание и концентрация внимания.

Приступая к занятиям, **сконцентрируйтесь на цели**. Возможные практические варианты – укрепление здоровья, коррекция фигуры или даже финансовый успех. Выполнять мудры от случая к случаю нет никакого смысла.
Продолжительность ежедневной практики
должна быть не менее сорока минут, но это время можно разбить на два – три сеанса.

Сгорбленный позвоночник препятствует свободному течению энергии по телу, так же как и излишнее напряжение мышц. Если описание мудры содержит **рекомендаци и по правильному дыханию, игнорировать их нельзя**
, иначе тренировка не будет эффективной.

Самая первая, основная и известная мудра – **намасте**, индийское приветствие, которое можно увидеть на древних фресках. Этот жест готовит к выполнению целебных мудр. Руки сложены на уровне груди, глаза закрыты, внимание сконцентрировано на самом себе, дыхание ровное и глубокое.

Успокоит, снимет эмоциональное напряжение, тревогу и тоску, настроит на обучение **мудра знания**
. Ее можно рекомендовать для нормализации сна, снижения кровяного давления. Сидя на стуле, руки положите на колени. Указательные (по другим источникам – мизинцы) и большие пальцы соединяются подушечками, остальные свободно выпрямлены, но не напряжены.

Отрицательную энергию в созидательную преобразует **мудра уверенности в себе**. Попробуйте применить ее в случаях, когда возникают сомнения в собственных силах. Ладони расположены горизонтально над головой и прижаты друг к другу, локти отведены назад. Дыхание животом, резкое и мощное. Выполнять мудру надо по три минуты три-четыре раза в день.

О других мудрах и их пользе – в следующей статье.

Иллюстрации: Википедия, seanat.narod.ru

Автор - **Алексей Норкин**
Источник