

## МУДРИТЕ



Наричат мудрите Даоски лечебни жестове или Йога с пръстите на ръцете. Изпълнението им е лично време, на което трябва да се насладим максимално. Можем да го използваме за релаксация, медитация, визуализация или за да поработим с позитивните утвърждения на Луиз Хей. След сеанса изпивайте чаша чиста вода, за да помогнете на организма да се освободи от токсините.

На санскрит “мудра” се нарича ритуалното положение на ръцете, в индубудистката религия, представлява сторо определен канон и има таен символичен смисъл. Познавачите на мудрите изброяват стотици различни значения на комбинациите и фигурите, изобразявани с пръстите на ръцете.

Съществуват две основни положения на ръцете при изпълняване на мудрите:

1. патака - с отворена китка и
2. андаха сандра - със затворена китка.

В Индия многобройните мудри съдържат откровения, които са разбираеми само за посветените. Някои от тях символизират милост, други уверяване, поучаване, размишляване заплаха, колелото на закона - нирвана и т.н. Буда се изобразява преди всичко с разтворени длани една над друга - това е мудрата, която осигурява медитация. На други изображения той докосва със средния пръст на дясната си ръка земята - сякаш я призовава за

свидетел.

Можете да изпълнявате мудрите във всяко положение - прав, седнал, легнал, ходещ. Всички упражнения изпълнявайте спокойно, без усилие и напрегане на мускулите. Не се нуждаете нито от особена обстановка, нито от специално помещение, за това изпълнявайте ги навсякъде когато се сетите

### СПИСЪК НА МУДРИТЕ

1. АБХАЯ: Страх.
2. АДЖАНА: Очи, главоболие, мозъчно кръвообращение, ендокриниум.
3. АНАХАТА: Сърце.
4. АПАНА: Болка, отрови, пикочна система, гръбначен стълб, жлъчка, черен дроб.
5. АПАНА ВАЮ: Сърце – животоспасяваща.
6. АСТМА: Астма.
7. АТМАНДЖАЛИ: Универсална.
8. БАНДЖИФА: Цялостно лечение и подмладяване на организма.
9. БАЛАНС НА ЕНЕРГИЙНАТА СИСТЕМА: Цялостно лечение и хармонизиране.
10. БАЛАНС НА МЕРИДИАНИТЕ: Покой и оздравяване. Бързо разграждане на стреса.
11. БЕЗСТРАШИЕ: Контрол над емоциите; бъбречни заболявания.
12. БРОНХИАЛНА: Бронхи, астма, повърхностно дишане.
13. БХРАМАРА: Понижен имунитет, алергии. Алтернатива на медолечението.
14. БХУДИ: Суха уста и очи; бъбреци, пикочен мехур. Подобрява вкуса.
15. БХУМИСПАРША: Хармонизира материалното и духовното.
16. БЪРЗО РАЗГРАЖДАНЕ НА СТРЕСА: След бързите комплекси, за лечение на стреса се прилагат “Гиан”, “Притхиви”, “Стълба на небесния храм”.
17. ВАДЖРА: Кръвно налягане, сърце, щитовидка, дихателна и нервна система.
18. ВАДЖРА ПРАМАДА: При съмнение в себе си.
19. ВАРАДА: Милосърдие и прошка.
20. ВАРУНА: Стомах, черен дроб, колики и подуване, задържане на вода и слюз.
21. ВАЮ: Ревматизъм, радикулит, ишиас, подагра; отоци, тежест, тремор; черва, дишане.
22. ВЪТРЕШНА СЪЩНОСТ: Цялостно хармонизиране; медитация.
23. ГАНЕША: Сърце, кръвообращение, бронхи.
24. ГАРУДА: Кръвообращение, съживяване и стимулиране на органи, енергийно уравнивяване, стомах, дишане, менструални болки.

25. ГЕОМЕТРИЧНИ МУДРИ: Събират енергията и я концентрират в ръцете.
26. ГИАН: Универсална.
27. ГИАН – ДИНАМИЧНА: Универсална.
28. ГИАН – КОЛЕЛОТО: Универсална.
29. ГЛАВА НА ДРАКОН: Простуди и възпаления на горни дихателни пътища и бели дробове.
30. ГРЪБ: Болки в гърба.
31. ДЗЪ: Бъбреци, право черво, гръбнак; оцеляване.
32. ДХЯНИ: Обмяна на веществата.
33. ЖЕСТ НА ИЗИДА: Централна нервна система.
34. ЗАЩИТА: Защита от енергийни атаки и негативни въздействия.
35. ЗЪБ НА ДРАКОНА: Нарушена координация, емоционална нестабилност.
36. КАЛЕШВАРА: Умствена дейност, вземане на решения.
37. КОСТЕНУРКА: Безсилие, преумора, сърдечно-съдова система.
38. КУБЕРА: Синуси; желаня.
39. КУНДАЛИНИ: Сексуални проблеми.
40. КШЕПАНА: Отделителни процеси; напрежение.
41. ЛИНГА: Простудни заболявания; имунитет; наднормено тегло.
42. ЛОТОС: Изтощение, самота.
43. МАКАРА: Бъбреци, неудовлетвореност, депресия.
44. МАНИПУРА: Храносмилателна система; нервни разстройства; стрес.
45. МАТАНГИ: Органи на слънчевия сплит: сърце, стомах, черен дроб, дванадесетопръстник, жлъчка, далак, панкреас, бъбреци; напрежение.
46. МАХА: Болки и спазми в таза; болезнена менструация; пикочен мехур, анус, простата.
47. МАХАШИРША: Главоболие, синуси, напрежение.
48. МОРСКИ ГРЕБЕН: Храносмилателни функции; безсилие.
49. МУКУЛА: Болка, напрежение.
50. МУЦИ: Запек; сърце, стомах, черен дроб.
51. НАГА: Прозрение, отговори.
52. ПРАНА: Универсална.
53. ПРЕЧИСТВАНЕ: Отрови.
54. ПРИТХИВИ: Обоняние, нокти, кожа, коса, стомах, черен дроб; стрес.
55. ПРОЗОРЕЦ НА МЪДРОСТТА: Мозъчно кръвообращение; мозъчно-съдова склероза; умствена дейност.
56. ПУШАН: Храносмилане, дишане, отрови, напрежение, вегетативна нервна система.
57. ПУШПАПУТА: Безусловна любов.

58. РЕЕЩ СЕ ЛОТОС: “Кухи” органи: жлъчка, стомах, матка, черва, женска полова система.
59. РУДРА: Сърце, изтощение, корем, далак, панкреас, смъкване на органи.
60. СИЛА: Сърце, кръвообращение.
61. СТАВИ: Болки, преумора, артроза.
62. СТЬЛБА НА НЕБЕСНИЯ ХРАМ: Депресия, психически разстройства.
63. СУРАБХИ: Ревматизъм, радикулит, стави, артроза.
64. СУЧИ: Запек.
65. СВАДХИСТАНА: Храносмилателна, отделителна, пикочно-полова система.
66. ТРИТЕ КОЛОНИ НА КОСМОСА: Имуניתет, обмяна на веществата.
67. УТТАРАБОДХИ: Бели дробове, дебело черво.
68. УШАС: Ендокринна система, сексуалност.
69. ФЛЕЙТА НА МАЙТРЕЯ: Дихателни пътища, бели дробове.
70. ХАКИНИ: Дишане, мозък, интуиция.
71. ХАРМОНИЯ: Цялостно хармонизиране.
72. ХРАМ НА ДРАКОНА: Сърце, исхемия, артрит; забавя стареенето.
73. ЧАША НА ЧАНДМАН: Лошо храносмилане и отделяне.
74. ШАКТИ: Заспиване, болки в таза, дишане.
75. ШАНГХА: Гърло, гръклян, преграждане.
76. ШАПКА ШАКЯ-МУНИ: Съдова патология на главния мозък.
77. ШИВАЛИНГА: Имуניתет; депресии.
78. ШУНЯ: Уши, понижен слух.
79. ЩИТ НА ШАМБАЛА: Енергийна и духовна защита.
80. МУДРИ-КЛЮЧОВЕ към чакрите.
81. МУДРА, усиливаща ха – слънчевата енергия
82. МУДРА, усиливаща тха – лунната енергия
83. МУДРА за придобиване на висше знание
84. МУДРА за пробуждане на вътрешните сили
85. МУДРА за придобиване на космическата енергия на вечността
86. МУДРА за придобиване на щастие
87. МУДРА, даряваща безметежност
88. МУДРА, сваляща депресията
89. МУДРА за придобиване на любов

## 1. АБХАЯ

( Жест за осигуряване на защита )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички физически проявления на страха: изпотпяване, втрисане, зачервяване, пребледняване, сърцебиене, заекване, недостиг на въздух и пр. Прилагайте я при всяка ситуация, с която мислите, че не можете да се справите: тревожност, страх, паника, ужас и пр.

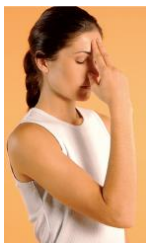
Още: страх от околните; страх от това, как ни възприемат другите; страх от самотата; страх от теснотията, от пространствата, от високото, от ниското, от многото, от малкото, от болката, от насилието, от безразличието, от тиранията, от предизвикателствата на живота, от самия живот... Страх от самия страх. Осигурява висша закрила, тъй като с мудрата призоваваме за помощ по-силните. Със същия жест можем да осигурим закрила на по-слабите от нас. Страхът има безброй лица и изяви, но само една основа: неосъзнаването на собствената стойност, неосъзнаването на отделния човек като интегрирана част от целостта на живота, без която той не може да съществува.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Сложете лявата ръка на бедрото, в скута или на сърцето. Дясната е пред гърдите, с дланта навън, насочена към това, което ви плаши. Средният пръст леко “заклучва” безименния. С помощта на тази мудра може да се преборите и с минали страхове: повикайте спомена за страха и насочете към него мудрата.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

## 2. АЖНА

( Дворец на ясновидеца )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За профилактика и лечение на очни болести, главоболие, мозъчно кръвообращение, ендокриниум. Осигурява бърза концентрация и “влизане” в себе си. Подкрепя интуицията, вътрешния ни глас. Дарява спокойствие, усещане за закрила и уют. Мудрата е ключ към Шеста чакра, Аджана, лекува чакрата.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясната длан е леко свита, с прибрани пръсти. Поставя се върху Третото око - между очите, като покрива носа. Лявата ръка лежи на бедрото, с дланта нагоре; или върху корема, с длан към тялото; или върху сърцето – където има нужда.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.



### 3. АНАХАТА ( Жест на Мадоната )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За профилактика и лечение на сърцето. При емоционална нестабилност и депресия. Мудрата е ключ към Анахата – Сърдечната чакра. Подкрепя безусловната любов и осъзнаването на личността като част от нея.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите са леко свити пред сърцето, с прибрани пръсти, като полуразцъфнало цвете.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения.

---



### 4. АПАНА ( Мудра на енергията )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При болка, интоксикация, за пречистване на организма; при болести на пикочната система и гръбначния стълб. Стимулира дейността на жлъчката и черния дроб. Осигурява търпение и спокойствие, увереност, вглъбяване, съзерцание, вътрешна хармония. Подкрепя

благодарността за съществуването и за всичко, дарявано от живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Съединяват се палец, среден и безименен пръст. Останалите са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** При спешна необходимост: 5 до 45 минути; при хронични състояния: 3 пъти дневно по 15 минути.



## 5. АПАНА ВАЮ ( Животоспасяваща )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При сърдечен пристъп, инфаркт на миокарда; при дискомфорт в областта на сърцето и хронични заболявания; за цялостно лечение и укрепване на сърцето. В случай на беда действа по-бързо от

нитроглицерин.

Отваря личността за безусловна любов, милосърдие и доброта. Не забравяйте, че “мекото” сърце не може да се “пръсне”; “разбива се” твърдото сърце, което не си позволява да обича, или обича, но при определени условия, очаквайки компенсация за дадената любов.

Подкрепя промяната на начина на живот и мислене – задължителна за всеки сърдечно болен. Подпомага осмислянето на един от основните закони на вселената: “Каквото даваш, това и получаваш”. От сърцето излизат всички емоции и пак в него се връщат, отразени от тези, към които са насочени. На български звучи така: “Каквото повикало, такова се обадило.”

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Показалците допират основата на палците. Кутретата са изправени. Останалите пръсти се събират в едно.

**ДОЗИРОВКА:** При спешни случаи ефектът настъпва незабавно. След това – 3 пъти дневно по 15 минути. За профилактика: веднъж дневно, 15-20 минути.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Изпълнявайте мудрата винаги при тревога, вълнение, немотивирано сърцебиене. Дарете си спокойствие – единствената храна на душата.

Освен Апана Ваю за профилактика и лечение на сърцето и кръвоносната система използвайте още “Храм на Дракона”, “Костенурка” и “Ваджра”. Ако сте чувствителни към метеорологичните условия, в дните с магнитни бури и пр. отделете 15 минути за Апана Ваю.

Метеочувствителността зависи от годината на раждане. Ако сте родени в година на висока слънчева активност, няма да имате проблеми; в противен случай разучете някоя от “сърдечните” мудри. Висока слънчева активност се наблюдава на всеки 11 години: през 1903, 1914, 1925, 1936, 1947, 1958, 1969, 1980, 1991, 2002, 2013 и т.н.



## 6. АСТМА МУДРА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички видове и стадии на астмата.

Дарява сила и радост от живота.

Подкрепя процеса на даването; освобождаването от миналото, изхарченото, изразходваното, вече непотребното и затова – вредно. Подкрепя

преодоляването на страха, че няма да има повече въздух, заради който не можем или не искаме да издишаме. За да дойдат новите, хубавите неща, трябва да им направим място, като се освободим от старото, вече изживяното. Мудрата подкрепя стремежа да се живее “Тук и сега”, да се погребат миналото и да се осъзнае, че животът е безкраен.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите се допират в основата си, до китките. Средните пръсти се притискат един към друг в областта на ноктите. Останалите пръсти са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 5 пъти дневно по 5 минути.



## 7. АТМАНДЖАЛИ

( Жест на молещия се; Мудра на хармонията;  
Чисто сияние)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Хармонизира и активизира съвместната дейност на двете мозъчни полукълба, както и организма като цяло.

Успокоява мислите, дарява яснота и увереност. Когато се държи пред гърдите, поддържа съсредоточеност и вглъбеност, създава вътрешна хармония. Мудрата е

ключ към Сахасрара, Седма чакра, и може да се използва за нейното лечение.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите се събират една към друга и се насочват към небето, на височината на гърдите, гърлото или Третото око – доверете се на интуицията си.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение. Изпълнява се самостоятелно или в края на комплекса, след всички други мудри, за цялостно хармонизиране на енергиите.



## 8. БАН ЧЖИ ФА

( Цялостно лечение и подмладяване на организма )

1. Палецът притиска показалеца към дланта. Показания: слабо сърце.
  2. Палецът притиска средния пръст към дланта. Показания: слабо и вяло храносмилане, подуване на корема, храносмилателен дискомфорт, диарии.
  3. Палецът притиска безименния към дланта. Показания: функционална недостатъчност на белите дробове, активизиране на дихателните движения.
  4. Палецът притиска кутрето към дланта. Показания: бъбречни заболявания.
  5. Палецът опира в средата на дланта. Останалите пръсти го обхващат. Показания: черен дроб и жлъчка, очистване чрез червата.
- ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.
- 

## 9. БАЛАНС НА ЕНЕРГИЙНАТА СИСТЕМА

( Премахване на енергийни блокажи )



### ИЗПЪЛНЕНИЕ:

**1. Десният палец се обхваща с четирите пръста на лявата ръка. Левият палец опира отстрани в основата на дясната китка. След няколко минути се изпълнява с левия палец.**

**Чакра:** Свадхистана (Сакрална, Втора чакра); според други школи – Чакра на слънчевия сплит.

**Меридиани:** На белите дробове.

**Органи:** Черен дроб, жлъчен мехур; глава, шия, лимфна система, сливици, зъби, синуси на белите дробове, очи, сухожилия, хрущяли, нокти, коса.

**Емоции:** Доброта, самоконтрол, дееспособност, гняв, ярост, раздразнителност, озлобление; прекаляване с работа, секс, храна.

**Дарява:** Спокойствие, радост, невъзмутимост, оптимизъм.

**2. Десният показалец се обхваща от четирите пръста на лявата ръка. Левият палец опира в центъра на дясната длан. След няколко минути се изпълнява с левия показалец.**

**Чакра:** Вишудха (На гърлото, Пета чакра); според други школи – Сърдечна чакра.

**Меридиани:** На дебелото черво; на далака и панкреаса.

**Органи:** Сърце, тънки черва; дебело черво, нервна система, гръбначен стълб, главен мозък (ствол, церебрални съдове, обвивка), кръвоносни органи; език, телесна температура.

**Емоции:** Радост, откритост, но и омраза, емоционална студенина и самота вследствие на обездвижване и заменяне на реалния живот с виртуалността

на интелектуалното.

**Дарява:** Емоционална топлина, нагласа за празници, радост, вкус към туризма и танците.

**3. Четирите пръста на лявата ръка обхващат десния среден пръст.**

**Левият палец стига в центъра на дясната ръка. След няколко минути се изпълнява с левият среден пръст.**

**Чакра:** Манипура (На слънчевия сплит, Трета чакра); според други школи – Чакра на гърлото.

**Меридиани:** На перикарда; на жлъчния мехур; на кръвообращението.

**Органи:** Стомах, далак, панкреас; главен мозък, кръвоснабдяване, алерии, храносмилане, съдова система; уста, мускули.

**Емоции:** Спокойствие, балансираност, съчувствие, загриженост, но и безпокойство, тревога, прекалена загриженост и дори свръхконтрол, прекалена замисленост, “самоизяждане”, чести смени на настроението поради това, че не можем да си “намерим място”.

**Дарява:** Хармония, уют, усещане за сигурност и защитеност, стремеж към музика и красота.

**4. Левият безименен се обхваща от четирите пръста на дясната ръка.**

**Десният палец опира в центъра на лявата длан. След няколко минути се изпълнява с десния безименен.**

**Чакра:** Аджана (На Третото око, Шеста чакра); според други школи – Първа чакра.

**Меридиани:** На ендокриниума; на черния дроб и на стомаха.

**Органи:** Бели дробове, дебело черво; ендокринна система; кожа.

**Емоции:** Смелост, желание за ред и порядък, но и тъга, мъка, печал, депресии и дори злоба.

**Дарява:** Свободно време, открити пространства, чист въздух, усещане за свобода.

**5. Лявото кутре се обхваща от четирите пръста на дясната ръка.**

**Десният палец опира в центъра на лявата ръка. След няколко минути се изпълнява с дясното кутре.**

**Чакра:** Анахата (Сърдечна, Четвърта); според други школи – Сакрална чакра.

**Меридиани:** На тънките черва; на сърцето.

**Органи:** Пикочен мехур, бъбреци; уши, кости, сърце, тънки черва, дванадесетопръстник, психични функции.

**Емоции:** Нежност, приспособимост, доволство, чувство за сигурност, но и недоволство, плашливост, страх, ужас; недостиг на сън, продължителен стрес, необузданост и разпуснатост.

**Дарява:** Тиха радост, хармония във всичко, житейска сигурност.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

**СЪВЕТ:** Изпълнявайте мудрата и не се интересувайте от школите и техните мнения.

## 10. БАЛАНС НА МЕРИДИАНИТЕ

( Покой и оздравяване )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Изравняват се енергийните нива в меридианите. Мислите са “отключени”, органите и клетките си почиват, възстановява се балансът в цялата енергийна система. Бързо се разгражда стресът.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Лявото стъпало е праметнато върху дясното, глезен върху глезен. Лявата длан ляга в дясната “на кръст”, като десният палец попада в центъра на лявата длан. Над него с върховете се докосват палецът и средният пръст на лявата ръка.

**ДОЗИРОВКА:** 20-25 минути.

---

## 11. БЕЗСТРАШИЕ

( Контрол над емоциите )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички видове бъбречни заболявания. (Бъбреците имат навика да “акумулират” на физическо ниво собствените ни стракове.) При стрес, страх от сблъсък и нападение; осигурява контрол над емоциите. Подкрепя оцеляването и победата над злото с помощта на вътрешните сили.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясната ръка е на височината на гърдите с длан, обърната навън, като че отблъсква. Лявата е на нивото на пъпа, с длан нагоре, като че подпира.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---

## 12. БРОНХИАЛНА МУДРА



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички видове заболявания на бронхите и при т.нар. повърхностно дишане. Дарява сила, укрепва тялото, ума и душата. При всички ситуации, в които “не достига въздух” и се чувстваме притиснати от другите или от живота.

Подкрепя процесите на даването и приемането, като хармонизира цялостния цикъл. Животът е организиран и основан на циклите: най-лесно ще го осъзнаем, когато се опитаме да нарушим цикъла на дишането, съставен от неразделните “вдишване” и “издишване” – едното обуславя другото. Всичко на този свят е взаимно; невъзможно е само да даваме или само да получаваме.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Върхът на кутрето се поставя в основата на палеца. Върхът на безименния се допира до първата сгъвка на палеца. Средният пръст докосва върха на палеца. Показалецът е изпънат.

**ДОЗИРОВКА:** **Като бърза помощ:** 4-6 минути и се преминава към изпълнение на Астма мудра, до нормализиране на дишането. **При хронични случаи:** Двете мудри се изпълняват по 5 минути, 5 пъти на ден.

---



## 13. БХРАМАРА

( Пчелата; алтернатива на медолечението )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При понижен имунитет, алергични състояния, обриви, секрети в синусите, бронхите и чревния тракт; при нарушена чревна флора в резултат от прекаляване с антибиотици и всички случаи, когато се прилага медолечение. Подкрепя стремежа да се освободим от страховете и да си изградим емоционален имунитет към света. Засилва търпението и толерантността, работи в полза на адаптационната енергия.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Показалецът ляга в основата на палеца. Върхът на палеца се допира отстрани до нокътя на средния пръст. Безименният и кутрето са изпънати.

**ДОЗИРОВКА:** 4 пъти дневно по 7 минути; при възможност – 8 пъти дневно по 15-20 минути.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** “Непоносимостта” към нещо е неотделима от непоносимостта към някого, най-често – към самия себе си. Започнете да приемате себе си такива, каквито сте, позволете си да се обичате; след това заобичайте целия останал свят, който има точно толкова право на съществуване, колкото и нас, и алергичните състояния и всичките им проявления ще започнат да изчезват.



## 14. БХУДИ ( Мудра на течността )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При пресъхваща уста, сухи и парещи очи; при смущения в бъбреците и пикочния мехур. Подобрява вкусовите усещания, вкл. и вкуса към живота.

Подкрепя стремежа към красота и спокойствие – храната на всяка душа. Балансирайки телесните течности, подкрепя осъзнаването на органичната цялост на живота и на мястото на всичко в тази цялост.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Върховете на палеца и кутрето се докосват. Останалите пръсти са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15 минути.

---



## 15. БХУМИСПАРША ( Жест на просветлението; на призоваването )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За хармонизиране на “земното” и “небесното”, на “материалното” и “духовното”. Човекът е органичен сбор от всичко – и добро, и лошо; и красиво, и грозно; и ниско, и възвишено. Противоположностите са “добри” или “лоши”, приемливи или неприемливи само докато са разделени;

когато се слоят, те се превръщат в богатство и здраве.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Лявата ръка сочи надолу към земята; дясната сочи нагоре към небето, като разтворено цвете.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

## 16. БЪРЗО РАЗГРАЖДАНЕ НА СТРЕСА

### **Първи комплекс:**

Ръцете са пред гърдите.

1. Дланите се допират с “гърбовете” си и сочат с пръстите нагоре.
2. Дланите се допират като за молитва и сочат нагоре.
3. Дланите се развряят и обръщат нагоре към небето, да “приемат”.
4. Дланите се развряят и обръщат надолу към земята, да “дадат”.

Мисълта и погледът са фиксирани в ръцете.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение, макар че са достатъчни по няколко вдишвания за всяко движение.

### **Втори комплекс:**

1. Дланите се полагат една върху друга между гърдите.
2. Дланите се полагат една върху друга върху слънчевия сплит.
3. Дланите се полагат една върху друга върху пъпа.
4. Дланите се полагат една върху друга под пъпа.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение, макар че са достатъчни 3-5 минути за всяка позиция.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Основни лечебни жестове за разграждане и лечение на стреса са: “Гиан”, “Притхиви”, “Стълба на небесния храм”.

## 17. ВАДЖРА

( Гръмотевична стрела; Мълнията )



### Първи вариант:

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При сърдечно-съдова патология, хипертония и нарушено кръвоснабдяване. За профилактика и лечение на говорни разстройства; дихателна и нервна система; щитовидна жлеза.

Дарява мир и духовно могъщество. Концентрира целебната енергия и я насочва към проблемните области.

Ключ към Вишудха, Пета чакра – на гърлото. Подпомага изразяването и творчеството. Подкрепя “освобождането” на всички нива – физическо (отделителни функции ); емоционално – отрицателни емоции; мисловно – остарели мисловни модели и вредни навици.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ.** Пръстите са сплетени пред гърдите. Палците и показалците са допрени и насочени към небето.

**ДОЗИРОВКА:** 15 – 20 минути дневно. При хронични състояния – до 3 пъти на ден.

### Втори вариант:

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При ниско кръвно налягане; слабост, вялост, виене на свят, влошено кръвообращение.



**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палецът на всяка ръка притиска нокътя на средния пръст; безименният притиска нокътя на средния пръст; кутрето притиска нокътя на безименния. Показалците са изправени.

**ДОЗИРОВКА:** При нужда, или 3 пъти дневно по 5 минути.



## 18. ВАДЖРА ПРАДАМА

( Жест на непоколебимото доверие )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Във всички ситуации на съмнение в себе си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите на двете ръце са преплетени пред сърцето.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---



## 19. ВАРАДА

( Жест на милосърдие и прошка )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички ситуации, в които трябва да “погребем” миналото, да простим на другите, но и на себе си. Бъдете милостиви към себе си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Напомня Абхая мудра, но сега дясната ръка лежи на бедрото, в скута или на сърцето. Лявата е насочена надолу, с дланта навън; средният пръст леко “заклучва” безименния.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---



## 20. ВАРУНА

( Мудра на водата )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички заболявания на стомаха и черния дроб; при алергични реакции; при колики и подуване на корема; при задържане на вода или слуз в белите дробове, стомаха, синусите и при повишено отделяне на секрети и слуз, което може да

доведе до енергийно блокиране на организма.

При свръхконтрол; вътрешно напрежение, безпокойство и свръхнатоварване; при нервно пренапрежение, при гняв и страх. Подкрепя жизнено необходимата промяна на начина на живот и мислене; балансира приемането и отдаването като основни процеси на живота и взаимоотношенията.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясното кутре се допира в основата на десния палец, който леко го притиска. Лявата ръка обхваща дясната отдолу. Левият палец се поставя върху десния.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно, 20 до 45 минути.



## 21. ВАЮ

( Мудра на вятъра )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При "болестите на вятъра": ревматизъм, радикулит, ишиас, подагра, отоци, тежест, тремор на ръце, шия, глава; смущения в червата; нарушение на индивидуалния ритъм на дишане.

При повишена възбудимост. Дарява спокойствие и невъзмутимост. Чрез балансиране на енергиите на вятъра ( над 50 вида "вятър" в организма) подкрепя осъзнаването и стремежа към целостта на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Възглавничките на показалците допират основата на палците, които леко ги притискат. Останалите пръсти са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** При остри случаи - до постигане на ефект. Отчетливо подобряване настъпва само за няколко часа. При хронични случаи - 5 пъти дневно по 15 минути, в комбинация с Прана мудра, до трайно подобрене.

## 22. ВЪТРЕШНА СЪЩНОСТ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При медитация с цел навлизане в "непроницаемостта". За цялостно хармонизиране на енергиите.

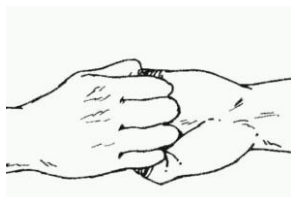
**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Направете Мудрата на молещия се. Стънете леко дланите и поставете събраните палци до първа фаланга на допрените кутрета. Образува се триъгълен отвор. Мудрата се поставя пред челото и се гледа през получения отвор, докато е приятно.

След това мудрата се сваля под брадичката. Ръцете автоматично ще попаднат на мястото, където според древните мистерии е храмът на душата. Дишането е бавно и равномерно.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

### 23. ГАНЕША

( Слонът, който преодолява всички препятствия )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Стимулира сърдечната дейност и кръвообращението; засилва сърдечната мускулатура; отваря бронхите.

Освобождава напрежение от всякакъв вид в областта на сърцето и белите дробове. Дарява смелост, упование и откритост към света. Подкрепя действието и спонтанността, откровеността и увереността, "улавянето" на мига, възползването от обстоятелствата. Отваря Сърдечната чакра.

Подкрепя безусловната любов - основата и смисълът на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Едната ръка е с дланта нагоре, а другата - с дланта надолу, плътно пред гърдите, на височината на сърцето. Пръстите на едната ръка залавят пръстите на другата, като брънка от верига. При издишване - опънете ръцете, с напрежение в раменете; при вдишване - отпуснете.

Изпълнете 6 пъти. Отпуснете мудрата върху гърдите за почивка. След това разменете ръцете и направете още 6 пъти.

**ДОЗИРОВКА:** Веднъж дневно.

---

### 24. ГАРУДА

( Мистичната птица )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Активира оросяването; кръвообращението; съживява и стимулира органите; уравновесява енергийно двете половини на тялото. Облекчава менструални, стомашни и дихателни оплаквания. Помага при нервно изтощение

и спадове в настроението. Подкрепя оцеляването, ясения поглед върху нещата, добрата ориентация във всякакъв аспект. Дарява сила и мощ, умение да се използват обстоятелствата. Подкрепя осъзнаването на вътрешната свобода и постигането ѝ, в резултат на което човек живее в съзвучие със света и взема от него това, което му се полага.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

**Първи етап.** Дясната длан се "плъзва" върху лявата така, че палците се "закачат". Пръстите са събрани. Мудрата се поставя максимално ниско върху корема; след това - на пъпа; след това - върху стомаха.

**Втори етап.** Мудрата се поставя върху гърдите, но пръстите са разперени и сочат към раменете.

**ДОЗИРОВКА:** Мудрата има силно действие. Прилага се САМО по 10 вдишвания за всяка позиция. Да се прилага внимателно при високо кръвно налягане.

## 25. ГЕОМЕТРИЧНИ МУДРИ ( Събиране на енергия )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За концентрация на енергия в ръцете.

1. Триъгълник:

**Обърнат с върха нагоре:** Ниско кръвно налягане, профилактика на инсулт, тежест в главата, безсилие, умствена преумора.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Мурата се поставя пред гърдите или главата. Снабдява с енергия горната част на тялото.



**Обърнат с върха надолу:** Високо кръвно налягане, прилив на кръв в главата, дисбаланс на енергиите в горната и долна половина на тялото, характерен за хората в зряла възраст; фибромиома; аденом на простата.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** В легнало положение. Мудрата се поставя на корема, от пъпа надолу. Снабдява с енергия долната част на тялото.



2. Яйце: Снабдява целия организъм с енергия.



3. Кълбо. Енергизира всяка от чакрите. Продължителност-брои се от 1 до 9.

4. Пирамида. Осигурява най-висока концентрация на енергията.



5. Молитвен жест. Постига се висока концентрация на енергията; хармонизиране на лява и дясна половина на тялото, между които се

образува енерго-информационен коридор. Мудрата притежава огромна целебна сила.



6. Ин-Ян. образува се мощен енергопоток, който може да бъде насочен към съответните органи, чрез докосване показалеца до следващите пръсти - среден, безименен и кутре. Внимателно при работа с кутрето, може да се усетят неприятни усещания в сърцето. Механизъм на действие: лявата ръка - Ин, отнема болестотворната енергия; дясната - Ян, зарежда с целебна енергия.



7. Аеродинамичина тръба: Привлича енергията. Насочването на енергията към органите става чрез смяна на пръстите, които оформят тръбите.



## 26. ГИАН ( ДЖАН; ДЖНАНА; ЧИН ) ( Мудра на знанието; Мудра на съзнанието )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Повишава енергийния потенциал, обменните процеси, кръвообращението. При безсъние, сънливост, високо кръвно налягане и пр. Подобрява енергопроводимостта.

При влошено емоционално състояние: напрежение, тревога, безпокойство, меланхолия, мъка, скръб, депресия. При влошена мозъчна дейност: лоша памет и концентрация, намалена способност за възприемане и усвояване (учебен процес). Стимулира творческата изява. Дарява мир, хармония, покой. Разгражда стреса.

Осигурява цялостен баланс и хармония. Изпълнява се или самостоятелно, или преди всички останали мудри, или след тях, за интегриране с целостта на живота. Любима мудра на мислители, творци, интелектуалци.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Върховете на палеца и показалеца се докосват без натиск. Останалите пръсти са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

**ЗАБЕЛЕЖКА 1:** Ако мудрата сочи към небето, нарича се Джнана; ако сочи към земята, нарича се Чин. Може да се изпълнява за засилване действието на всички мудри: с дясната ръка се изпълнява Джнана или Чин, а с лявата - другата мудра.

**ЗАБЕЛЕЖКА 2:** Ефектът на Гиан мудра се засилва, когато показалецът докосне не върха, а първата фаланга на палеца. Най-силно е въздействието, когато нокътят на показалеца докосне основата на палеца.

## 27. ГИАН - ДИНАМИЧНА МУДРА



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Универсално. Осигурява траен лечебен ефект.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** При вдишване пръстите се опъват. При издишване - се докосват, както следва:

### Първи етап:

1. Върховете на палеца и показалеца ( ГИАН ); повишава енергийния потенциал, засилва обмяната и кръвообращението.
2. Върховете на палеца и средния ( ШУНИ ); хармонизира действието на черния дроб и жлъчката със стомаха и панкреаса. Осигурява решителност и готовност за изпълнение на дълга.
3. Върховете на палеца и безимения ( РАВИ, СУРИЯ ); хармонизира действието на черния дроб и жлъчката със белите дробове и дебелото черво. Възстановява баланса на нервната система; възвръща душевното спокойствие; отстранява тъгата и депресията.
4. Върховете на палеца и кутрето ( БХУДИ ); усилва умствената дейност; стабилизира психиката; подобрява кръвообразуването; засилва имунитета; укрепва духа.

### Втори етап:

Палецът притиска последователно всеки нокът: на показалеца, средния, безимения и кутрето. Пръстите образуват кръгче.

### Трети етап:

Палецът притиска последователно показалеца, средния, безимения и кутрето, чиито върхове докосват дланта в основата на палеца. Пръстите образуват кръгче.

**ДОЗИРОВКА:** 5-30 минути дневно. Дишането е бавно, плавно, равномерно, леко.



## 28. ГИАН - ДХАРМАЧАКРА ( Жест на въртенето на колелото )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За хармонизиране на "вън" и "вътре", "горе" и "долу"; символизира безкрайния кръговрат. Подкрепя смисъла на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Двете ръце са пред гърдите; дясната - малко по-високо от лявата; лявата е с дланта към сърцето, дясната - с дланта навън. Изпълнете Гиан мудра: докоснете върховете на палците и показалците. Левият среден пръст докосва мястото, където палецът и показалецът на дясната ръка се събират в кръг.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение. Дишане: максимално дълбоко, но леко и бавно.

---



## 29. ХРАМЪТ НА ДРАКОНА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За профилактика, както и при всички простудни и възпалителни заболявания на белите дробове, горни дихателни пътища, носоглътка. Да се усвои и от децата! Дарява вътрешна хармония, усилва умствената дейност.

Подкрепя единението с целостта на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Показалците и средните пръсти се "заклучват". Палците се допират със страничните си повърхности. Безименните и кутретата се преплитат плътно, така че показалците да се долепят един към друг.

**ДОЗИРОВКА:** За профилактика - 15 минути веднъж дневно. При необходимост: 3-4 пъти дневно по 15 минути.

## 30. ГРЪБ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Болки или болезнено напрежение в гърба. При психическо и нервно напрежение. Осигурява сила, закрила, подкрепа, сигурност. Подпомага осъзнаването на взаимно-зависимостта и взаимосвързаността на различните аспекти на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** **Лява ръка:** Нокътят на показалеца се допира в първата сгъвка на палеца.

**Дясна ръка:** Палецът, средният и малкият пръст се събират. Останалите два пръста са изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 4 пъти дневно по 4 минути. При остри състояния - докато подейства.

---

## 31. ДЗЪ

( Мудра на оцеляването )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Регулира функциите на бъбреците, правото черво и гръбнака.

При страх, мъка, депресия. Стимулира личностния магнетизъм, интуицията и ума. Ключ към Муладхара - Първа, Коренната чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ** (По Тибетския оригинал): Ръцете са върху бедрата, с дланите нагоре.

**Вдишване:** Бавно, през носа. Върховете на палците лягат в основата на кутретата. Останалите пръсти бавно обхващат палците и се затварят в юмрук. Задръжте дъха, докато 7 пъти си повторите на ум "ОМ" ("Амин"). Занимаващите се с духовно самоусъвършенстване ще усетят трептенето в дясното си ухо.

**Издишване:** Бавно, през носа. Дланите се разтварят, за да "изтекат" грижите, страховете, нещастieto. По-напредналите прибират силно горната част на корема. **ДОЗИРОВКА:** До 49 пъти, но най-малко 7. В края се протегнете силно.

**Втори вариант:**

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете се свиват в юмруци и се поставят върху първа чакра, между краката. Палецът е сгънат и скрит под останалите пръсти, докосвайки основата на кутрето. **ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

**Трети вариант:**

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палците са свити в юмруците. Може да се държат и в джобовете.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение





### 32. ДХЯНИ / ДХЯНА

( Мудра на съсредоточаването и вглъбяването;  
на медитацията и релаксацията. )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Хармонизира обменните процеси.

Прилага се при безпокойство и психически дисбаланс. Дарява сила, решителност, спокойствие, невъзмутимост; подпомага преодоляването на негативни ситуации.

При медитация без определена цел: за "изпразване" на съзнанието и постигане на релаксация. Подкрепя смирението и осъзнаването. "Да бъде волята Ти."

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете лежат върху бедрата, с дланите нагоре. Едната ляга в другата, пръстите са успоредни. Палците се допират свободно.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---



### 33. ЖЕСТ НА ИЗИДА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За профилактика и лечение на централната нервна система. Дарява сила и самообладание.

Олицетворява постигането на съзнанието "Да знаеш, да искаш, да можеш, да мълчиш".

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите са с разперени пръсти; безименните и кутретата са свити към дланта.

**ДОЗИРОВКА:** 15-20 минути дневно.



### 34. ЗАЩИТА ОТ ЕНЕРГИЙНА АТАКА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При стрес, тревога, неувереност, безпокойство; при страх от енергийни въздействия.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Безименният и средният са свити към дланта, палецът леко ги притиска. Показалецът и кутрето са изправени.

**ДОЗИРОВКА:** До 20 минути.

---



### 35. ЗЪБ НА ДРАКОНА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При нарушена координация на движенията, емоционална нестабилност, стрес, объркано съзнание. Дарява сила и мощ, подпомага духовността и съзнанието.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите се прегъват към дланите. Показалците са изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15 минути. Да се прилага внимателно при високо кръвно налягане.

---



### 36. КАЛЕШВАРА

( Жест на контрол над времето )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Успокоява потока на мислите и обърканите чувства. Подкрепя вземането на решения. Стимулира концентрацията и умствената дейност. Премахва състоянието на зависимост. Подкрепя стремежа да бъдем себе си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Средните пръсти и палците се допират с върховете си, останалите - с вторите си фаланги. Палците сочат към гърдите, лактите са повдигнати.

**ДОЗИРОВКА:** В продължение на 10 вдишвания и издишвания - бавно и дълбоко. За преодоляване на вредни навици и зависимости - 15-20 минути на ден, придружено с осмисляне.



### 37. КОСТЕНУРКА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При безсилие, преумора, функционални нарушения на сърдечно-съдовата система. Дарява енергия, забавя стареенето.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите се сплитат. Палците се изправят и допират.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения. При хронични състояния: 3 пъти дневно по 15 минути.

---



### 38. КУБЕРА

(Жест, "изпълняващ" желания)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Почиства и отваря синусите. Дарява спокойствие и вътрешна хармония, увереност и невъзмутимост. Изпълнява се

винаги, когато искаме нещо или молим за нещо.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палецът, показалецът и средният пръст са събрани в едно. Безименният и кутрето са свити към центъра на дланта.

**ДОЗИРОВКА:** Ефектът зависи не от продължителността, а от интензивността на изпълнението.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Когато използваме мудрата за постигане на желание:

1. Изяснете желанието си; формулирайте го точно. Внимавайте какво си пожелавате, защото може и да го получите!
2. Повторете на глас точно формулираното желание 3 пъти, докато изпълнявате мудрата. При всяко повторение на глас, притискайте пръстите един към друг.
3. Изпълнявайте 2 пъти дневно.
4. Дайте най-доброто от себе си и оставете Вселената да си свърши работата: ще получите това, което е най-добро за вас.

## 39. КУНДАЛИНИ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За профилактика и лечение на сексуални проблеми.

Подкрепя стремежа към красота, съзидание и творчество.

Събужда Кундалини; трансформира енергията на сексуалната чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете са свити в юмруци, един над друг, колкото се може пониско пред корема. Левият показалец е

пъкнат в десния юмрук. Десният палец "затваря" отгоре.

**ДОЗИРОВКА:** При нужда - докато подейства; за по-дълго - 3 пъти дневно, по 5 минути.

---

## 40. КШЕПАНА

( Жест на изливане и освобождаване )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Стимулира отделянето през кожата, белите дробове и дебелото черво.

Освобождава изразходваната и отрицателната енергия.

Подпомага изразяването на потиснати емоции.

"Предпазен" клапан, но и съдейства за освобождаването от всичко старо, ненужно, пречещо, заемащо мястото на новото. Подкрепя

обновителните процеси, хармонизира и балансира основните процеси на живота: приемане и даване.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите са преплетени без притискане. Изправените показалци на двете ръце се допират с възглавничките си и сочат към земята.

**ДОЗИРОВКА:** САМО в продължение на 7-15 вдишвания, с максимална концентрация върху издишването. След привършването въздъхнете дълбоко 3 пъти и поставете ръцете на бедрата, с обърнати нагоре длани.

## 41. ЛИНГА (Повдигаща мудра)



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички простудни заболявания на: гърло; бели дробове - разтваря натрупания секрет; дихателни проблеми, свързани с промяна на времето; кашлица; хрема; синусит. Поддържа телесната температура; повишава имунитета; регулира наднорменото тегло. Дарява духовна устойчивост.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите са сплетени. Палецът на едната ръка сочи нагоре. Палецът и показалецът на другата го обхващат, като се допират.

**ДОЗИРОВКА:** За профилактика: Веднъж дневно, 15-20 минути.

За лечение: 3-4 пъти дневно по 15 минути.

С цел отслабване се прави 3 пъти на ден по 15 минути. Прекаляването води до апатия, летаргия, инертност. Да се пие достатъчно чиста вода.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Според холистиката наднорменото тегло се дължи на натрупани в организма неусвоени вещества, мисли, емоции. Мудрата ще "разбута" всичко непреработено и акумулирано. Дайте си достатъчно вода, за да може организмът да изхвърли натрупаните отрови. А ако си осигурите "жива" вода, ефектът ще се ускори. Живата вода съдържа се в изобилие във всички пресни растителни храни (по възможност - без нитрати).

Според енергията, която ни доставят, храните се делят на:

1. Живи. Това са непреработените, сурови и по възможност - пресни плодове, зеленчуци, билки и пр. растителен свят.
2. Полуживи. Това е растителният свят, преработен от някои животни във вид на мляко, яйца и мед. Силата им е най-голяма, когато са сурови или обработени до 54 градуса по Целзий. ( Над 54 градуса топлинна преработка ензимите умират. )
3. Мъртви. Това е всичко останало, което човекът преработва по всички възможни начини и технологии. Тези храни не зареждат с енергия, напротив, отнемат от енергията ни, която трябва да ги елиминира. За да отслабнете, не се лишавайте от нищо и не гладувайте. Диетите не помагат! Напълно достатъчно е да въведете живите неща в живота си (не само въздух, вода и храна ) и да не позволявате другите да ви "хранят". Никой не знае по-добре от самите нас какво всъщност ни е нужно, дори рекламата.



## 42. ЛОТОС

( Жест на отварянето към света и любовта )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За постигане на сърдечна чистота; за отваряне към природата, обичта, доброто, божественото. Прилага се, когато се чувстваме изтощени, неразбрани или самотни.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете са пред гърдите, допрени в китките и с върховете на пръстите - пъпката на лотоса в продължение на 4 дълбоки вдишвания и издишвания.

После пръстите се разтварят максимално, допрени остават палците и кутретата - разцъфнал лотос.

След 4 дълбоки вдишвания и издишвания отново се оформя пъпката на лотоса; след това дланите се разделят и започват да се обръщат "наопъки": допират се ноктите на пръстите, постепенно пръстите се допират с все по-голяма повърхност, допират се външните страни на китките...

Ръцете се обръщат "наопъки" пред сърцето, отпускат се и се поклащат свободно надолу. По обратния път стигнете до пъпката, разцъфналия цвят на лотоса и обратно. Дишайте бавно, спокойно, дълбоко.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение, но поне няколко пъти цялото движение.



## 43. МАКАРА

( Хвани живота; улови мига )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При неудовлетвореност, депресия, отпуснатост; за мобилизиране на силите. Активизира енергията на бъбреците. Действа успокояващо, центрира; дарява чувство за сигурност и увереност.

Подкрепя доверието в неизчерпаемостта и безкрайността на живота, както и умението да правим най-добрия избор.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Лявата длан лежи в дясната. Десният палец минава между безименния и кутрето и докосва средата на лявата длан. Левият палец и безименният се докосват. Останалите пръсти на двете ръце са свободни.

Ако ви е по-удобно, поставете дясната длан в лявата.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно 4-10 минути.



#### 44. МАНИПУРА

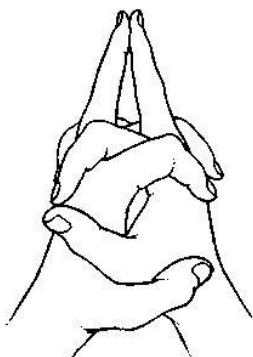
( Дворец на храносмилането; Мозък на стомаха;  
Слънчев сплит; Зона на стреса )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Профилактика и лечение на храносмилателната система. Профилактика и лечение на нервни разстройства и стрес. Ключ към Чакрата на Слънчевия сплит.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясната ръка се разполага в областта на трета чакра, върху пъпа. Пръстите са свити. Показалецът сочи напред, а върхът на палеца допира основата на нокътя на средния пръст.

Лявата ръка лежи свободно върху бедрото, с дланта нагоре.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.



#### 45. МАТАНГИ

( Жест за постигане на вътрешна хармония и царска  
власт )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Стимулира дейността на прилежащите към Слънчевия сплит органи: сърце, стомах, черен дроб, дванадесетопръстник, жлъчен мехур, далак, панкреас, бъбреци. Стимулира дишането в областта на стомаха.

При всички видове напрежение. Успокоява напрегнатото сърце; премахва спазмите и чувството

за тежест в стомаха; премахва дифузните болки и схващания на челюстта и др. Дарява спокойствие, тишина и мир.

Една от мудрите на Чакрата на Слънчевия сплит.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите се сплитат пред Слънчевия сплит. Средните пръсти се докосват с върховете си. Вниманието е насочено към дишането в областта на стомаха.

**ДОЗИРОВКА:** При нужда, или 3 пъти дневно по 4 минути.



## 46. МАХА

( Голямата мудра на таза )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При болки и спазми в областта на таза: болезнена менструация, вяла дейност на червата, спазми; възрастови оплаквания: слабост в пикочния мехур, простата, ануса; хемороиди. Може да се практикува и в тоалетната. Подкрепя оптимизма и надеждата, търсенето на радост и в най-трудната ситуация. Подкрепя осъзнаването и осмислянето, откриването на нови пътеки.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

**Първи етап:** Кутретата на двете ръце се събират с палците. Безименните се допират с върховете си. Средните и показалците са леко опънати. Продължителност: 10 вдишвания и издишвания.

**Втори етап:** Безименните на двете ръце се събират с палците. Кутретата се допират с върховете си. Средните и показалците са свободни.

**ДОЗИРОВКА:** При необходимост, или 3 пъти дневно по 7 минути.

---

## 47. МАХАШИРША

( Голямата мудра на главата )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Главоболие от всякакъв вид и произход. Дарява равновесие; намалява напрежението; отстранява натрупванията в синусите.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Безименният пръст допират основата на палеца. Палецът, показалецът и средният са събрани. Кутретата са опънати.

**ДОЗИРОВКА:** При необходимост - докато подейства; при хронични състояния - 3 пъти дневно по 6 минути.

---

## 48. МОРСКИ ГРЕБЕН



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При липса на апетит; безсилie; нарушение на храносмилателните функции. Дарява мощ, сила, пълнота на възприятията, благополучие; подобрява външния вид. Засилва способността за адаптация. Подкрепя процеса на приемане на всичко и всички като част от целостта на живота и така

балансира единството "приемане-даване". **ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите се преплитат навътре към дланите. Палците се допират странично.

**ДОЗИРОВКА:** За профилактика: 15 - 20 минути дневно. При хронични състояния: до 3 пъти на ден.



## 49. МУКУЛА

( Ръка-човка; ръка-лазер; регенерация)



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За обезболяване и енергизиране на органи. Дарява сила; намалява напрежението. Поставя се върху нараненото място или там, където има проблем. Подкрепя почистването на всяка мръсотия на всички нива.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Върховете на всички пръсти се събират в едно. Поставя се върху засегнатата част на тялото.

**ДОЗИРОВКА:** При необходимост, или 5 пъти дневно по 5 минути.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** При хронични състояния ползвайте следната схема:

**Бели дробове:** Мудрата се поставя вляво и вдясно, на около 5 см под ключицата.

**Стомах:** Мудрата се поставя директно под гръдната кост.

**Черен дроб и жлъчка:** Лявата ръка се поставя върху долния край на гръдната кост. Дясната ръка минава 21 пъти по долния край на десните ребра, като че палим кибрит.

**Далак и панкреас:** Дясната ръка се поставя върху долния край на гръдната кост. Лявата ръка минава 21 пъти по долния край на левите ребра, като че палим кибрит.

**Бъбреци:** Пръстите на двете ръце се поставят на гърба, на 5 см над талията, от двете страни на гръбнака.

**Черва:** Пръстите на едната ръка се поставят върху пъпа. Отдясно наляво - обратно на часовниковата стрелка, се описва кръг, после още един, още един - движение по разширяваща се спирала от пъпа навън.

---

## 50. МУЦИ

( Юмрук )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При запек. Стимулира дейността на черния дроб, сърцето, стомаха. Подпомага разграждането на потисната агресия и освобождаването на неизразените страхове. Подкрепя уменията да казваш "Не". Подкрепя осмислянето на живота; осъзнаването на собствената отговорност; преодоляването на застоя; откриването на нови посоки

за интегриране в целостта на живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите се свиват в юмруци. Палците се поставят върху безименните пръсти.

**ДОЗИРОВКА:** При нужда или 3 пъти дневно по 15 минути.

## 51. НАГА

( Жест на дълбоко прозрение; за преодоляване на светски изпитания и изкушения )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При необходимост от свръхестествената сила, мъдрост, хитрост и могъщество за преодоляване на изпитания и препятствия; за получаване на отговори.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете са кръстосани пред гърдите; палците са кръстосани един върху друг.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---

## 52. ПРАНА

( Мудра на живота )



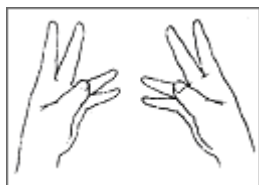
**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Всички болести на очите; безсилие; лесна уморяемост; нервност; нерешителност; разпиляност; вътрешна неустойчивост; психо-физическо изтощение. Повишава виталността, тонуса и самочувствието. Повишава жизнената енергия; изравнява енергийния потенциал на целия организъм. Дарява жажда за живот; оптимизъм при приемане на предизвикателствата; издръжливост и сила да отстоиш себе си; доверие в собствените сили; смелост да поставиш ново начало; повишава радостта от живота. Активира Първа чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Показалците и средните пръсти са изправени. Останалите пръсти се събират в едно. При натискане с палеца върху ноктите на безименния и кутрето се активират и балансират двете мозъчни полукълба.

**ДОЗИРОВКА:** При спешна необходимост: до 30 минути. При хронични състояния: 3 пъти на ден по 15 минути.

---

## 53. ПРЕЧИСТВАНЕ ОТ ОТРОВИ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички видове натравяния: храни, лекарства, алкохол и т.н. За освобождаване от отрицателни емоции ( обида, ревност, гняв, страх и пр.), болезнени спомени, лоши навици пр. Подкрепя

прошката.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палецът ляга отстрани в основата на безименния пръст.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение, но придружено с осмисляне.



## 54. ПРИТХИВИ ( Мудра на земята )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Засилва обонянието, действа добре на нокти, кожа, коса, кости. Стимулира телесната температура, функциите на черния дроб и стомаха. Възстановява равновесието. Разгражда стреса. Осигурява хармония между тялото, емоциите и ума. При влошено психо-физическо състояние, несигурност, потиснатост, стрес. Дава вътрешна стабилност и самоувереност. Защищава от негативни въздействия; засилва енергийния потенциал. Дарява всичко, което е необходимо за един смислен живот. Активизира Първа чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Върховете на палците и безименните пръсти се съединяват с лек натиск. Останалите са изправени.

**ДОЗИРОВКА:** При спешна необходимост или 3 пъти дневно по 15 минути.

---



## 55. ПРОЗОРЕЦ НА МЪДРОСТТА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При нарушение на мозъчното кръвообращение; мозъчно-съдова склероза; при влошаване на умствената дейност. Екзистенциални кризи, депресия. Подкрепя преосмислянето на живота и ориентирането към истинските ценности.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Безименните пръсти лягат в основата на палците, които леко ги притискат. Останалите пръсти са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15 минути.

## 56. ПУШАН

( Жест, посветен на Бога на слънцето Пушан, който е и Бог на прехраната )



**Първи вариант:**

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Стимулира усвояването и отделянето на храната; приемането и отдаването на всички нива. Подобрва дишането. Подпомага пречистването от отрови. Освобождава напрежението в слънчевия сплит; хармонизира вегетативната нервна система. Като спешна помощ: при газове, гадене, морска болест, чувство на тежест след хранене.



**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

**Дясна ръка:** Палецът, показалецът и средният пръст са събрани.

Безименният и кутрето са допрени и изпънати.

**Лява ръка:** Палецът, средния и безименният пръст са събрани.

Показалецът и кутрето са изпънати.

**Втори вариант:**

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Активизира енергията. Повлиява положително всички органични функции, мисленето, настроението.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

**Дясна ръка:** Върховете на палеца, безименния и кутрето са събрани.

Показалецът и средният са долепени и изпънати.

**Лява ръка:** Палецът, показалецът и средният пръст са събрани.

Безименният и кутрето са допрени и изпънати.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15-20 минути.

## 57. ПУШПАПУТА

( Жест на откритост и приемане )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За постигане на сърдечна чистота и безусловна любов: приемаме

любов и даваме любов.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете лежат на бедрата с дланите нагоре, като панички.

Всички пръсти са допрени.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения.

## 58. РЕЕЩ СЕ ЛОТОС



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При заболявания на кухите органи: жлъчен мехур, стомах, матка, черва; при възпаления и за профилактика на женска полова система. Дарява духовна сила, мъдрост, чистота, плодородие; щастие, благополучие, свежест и младост. Подкрепя единението с целостта на живота.

### **ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

Палците са изправени и допрени.

Показалците са изправени и допрени.

Върхът на всеки среден пръст опира в основата на другия среден пръст.

Безименните са изправени и се докосват.

Лявото кутре докосва основата на десния среден пръст откъм дланта.

Дясното кутре докосва основата на левия среден пръст откъм дланта.

**ДОЗИРОВКА:** За профилактика: 15-20 минути дневно. При хронични състояния: до 3 пъти дневно, по 15 минути.



## 59. РУДРА

(Господар на чакрата на Слънчевия сплит)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При сърдечни оплаквания, смъкване на органи, изтощение. Укрепва корем,

далак и панкреас. При напрежение от всякакъв вид, вялост, тежест, виене на свят.

Активизира Чакрата на слънчевия сплит. Центрира в себе си, подкрепя стремежа към живот без компромиси, верността към себе си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Изпълнява се едновременно с двете ръце. Събират се върховете на палеца, показалеца и безименния пръст. Останалите пръсти са свободно изпънати.

**ДОЗИРОВКА:** При нужда или 3-6 пъти дневно, по 5 минути.

## 60. СИЛА

( Обединението на тигъра и дракона )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За стимулиране на сърдечната дейност и кръвообращението. Дарява безусловна любов; хармонизира енергиите на сърцето. Дарява сила за посрещане и преодоляване на всякакви ситуации. Подкрепя Анахата - Чакра на сърцето.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Ръцете са пред гърдите, "на кръст", с длани една към друга. Дясната обхваща лявата, като че се ръкуваме със себе си. Пръстите на лявата се затварят върху дясната; образува се един юмрук. Палците са кръстосани.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---

## 61. СТАВИ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При болки в ставите, преумора, артроза. Уравновесява енергиите в ставите. Дарява веселост и лекота.

Подкрепя подвижността и промяната, прехода към новото.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

Дясна ръка: Палецът и безименният се докосват.

Лява ръка: Палецът и средният пръст се докосват.

**ДОЗИРОВКА:** При необходимост, или 4 пъти дневно по 15 минути; при особено тежки случаи - до 6 пъти дневно по 30 минути. Продължете лечението дни, седмици или месеци - колкото е необходимо.

---



## 62. СТЬЛБА НА НЕБЕСНИЯ ХРАМ

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При депресия, психични разстройства, безизходица, лошо настроение, влошени взаимоотношения, затруднено общуване, объркано съзнание. Дарява сила и единство под контрола на духа.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Десният палец ляга

върху нокътя на левия; десният показалец ляга върху възглавничката на левия палец; левия показалец ляга върху нокътя на левия показалец; десният среден ляга върху нокътя на левия показалец; левия среден ляга върху нокътя на десния среден; десния безименен ляга върху нокътя на левия среден; левия безименен ляга върху нокътя на десния безименен. Кутретата са свободно изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15 минути.

### 63. СУРАБХИ (Мудра на кравата)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При ревматизъм, радикулит, заболявания на ставите, артроза.

Разгражда отрицателните емоции и остарелите и неполезна вече мисловни модели. Подходяща е при медитация за пречистване на тялото, ума и душата от болка и изразходвана енергия, за приемане на светлината.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палците са свободни. Допират се:

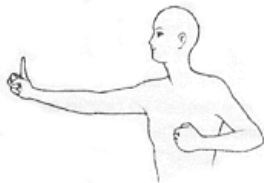
Ляво кутре с десен безименен; Дясно кутре с ляв безименен;

Десен среден пръст с ляв показалец; Ляв среден пръст с десен показалец.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно, по 15 минути, до изчезване на симптомите.

---

### 64. СУЧИ (Иглата)



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Всички форми на запек, както и при неблагоприятно положение, злоба, неприязън, гняв, желание да задържим всичко в себе си и за себе си и други

отрицателни емоции, свързани с пълно и стресирано дебело черво.

Освобождава, разтоварва ненужните емоции.

Подкрепя промяната; отказа от вече "изхарчени" неща и ситуации; стремежа към новото, интереса към живота. Подкрепя живота "Тук и сега".

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Двете ръце са пред гърдите, свити в юмруци. При вдишване дясната ръка се опъва надясно, с вдигнат нагоре палец. В това положение се остава в продължение на 6 вдишвания. Върнете се в основното положение: двете ръце свити в юмруци пред гърдите. При вдишване лявата ръка се отклонява наляво с вдигнат нагоре показалец. Задържа се в това положение в продължение на 6 вдишвания. Комплексът се повтаря общо 6 пъти. Често помага още при първия път.

**ДОЗИРОВКА:** При тежък хроничен запек: 4 пъти дневно. При лек запек - сутрин и по обяд. При пътувания или в остри състояния: всяка сутрин преди ставане 5-10 минути още в леглото и след това Муши мудра за няколко минути. Правилното изпълнение осигурява освобождаване на дебелото черво до 2 часа след прилагането ѝ.

## 65. СВАДХИСТАНА

( Дворец на възпроизводството )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Профилактика и лечение на храносмилателната, отделителната и пикочно-половата система.

Подкрепя творческата изява, стремижа към новото и красотата.

Активизира Втора чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясната длан ляга върху втора чакра - под пъпа, пръстите са разперени. Лявата ръка е опряна под пъпа със страничната си плоскост.

Дланта е обърната нагоре, пръстите са събрани, палецът сочи навън.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

## 66. ТРИТЕ КОЛОНИ НА КОСМОСА



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При нарушена обмяна; понижен имунитет; лесна уморяемост. Пречиства и обновява силите, зарежда с енергия;

Дарява лекота, блаженство, чистота, душевна хармония, радост от живота.

Подпомага обединяването на противоположностите,

което ражда движението и живота; осигурява единството време-пространство.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Лявата ръка е с дланта нагоре, дясната - с длан надолу.

Десните среден и безименен се поставят върху левите среден и безименен откъм дланта.

Лявото кутре се поставя върху гърба на десните среден и безименен.

Дясното кутре фиксира лявото кутре.

Левият палец и показалец се допират към десния показалец.

Десният палец остава свободен.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15-20 минути.





## 67. УТТАРАБОДХИ

( Мудрата на най-голямото просветление )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Действа освежаващо, тъй като засилва вдишването; "отваря" областта на сърцето и белите дробове. Подобрява проводимостта на енергията. Засилва енергията на белите дробове и дебелото черво.

Дарява сила.

При физическо и психическо изтощение, вялост; за отпускане; при нужда от идея или прозрение. Подкрепя равностойното партньорството с живота.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите се сплитат пред слънчевия сплит; палците и показалците са долепени. Показалците сочат нагоре, палците - надолу или към стомаха. В легнало положение палците докосват основата на гръдната кост.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

---



## 68. УШАС

(Дворец на Венера; Настъпване на деня;  
Началото на всички добри неща)

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Хармонизира ендокринната система; стимулира сексуалността, съзидателността, творческите процеси.

Подкрепя новото, подпомага разграждането на старото. Дарява свежест, настроение, нови импулси, вътрешна хармония. Осигурява бодрост.

Подкрепя Сексуалната чакра.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите са преплетени пред слънчевия сплит или сърцето, на корема или стомаха. Палецът на едната ръка лежи между палеца и показалеца на другата ръка.

**ДОЗИРОВКА:** Веднъж дневно 5-15 минути, най-добре сутрин, вместо кафе.



## 69. ФЛЕЙТА НА МАЙТРЕЯ

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Всички заболявания на дихателните пътища и белите дробове. Мъка, тъга, печал. Подкрепя стремежа към доброта, светлина, духовност.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палците са допрени.

Левият показалецът ляга върху дясната ръка, в основата на показалеца и средния пръст.

Десният показалец е под лявата длан и стига до основата на кутрето.

Левият среден пръст минава над десния показалец, под среден пръст на дясна ръка, над десен безименен и остава под дясното кутре.

Левият безименен минава над десния показалец, под десния среден, над десния безименен и се допира до върха на дясното кутре.

Лявото кутре минава под десния среден пръст и се допира до върха на десния безименен.

**ДОЗИРОВКА:** 15-20 минути, сутрин.



## 70. ХАКИНИ

( Хакини - богинята на интуицията )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Подобрява и задълбочава дишането; изгражда енергията на белите дробове. Хармонизира и стимулира съвместната дейност на

двете мозъчни полукълба.

Подкрепя творческия процес, развива интуицията. Усилва паметта и концентрация. Особено полезна при забравяне: осигурява "Бърза помощ" за досещане и намиране на загубената дума, образ, музикална фраза и др. Често (макар и несъзнателно) се използва по време на преговори.

Стимулира Чакрата на Третото око.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите на двете ръце са разперени и се докосват с върховете си.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** При изместване на пръстите се активира енергията на дебелото черво: десен показалец докосва ляв палец; десен среден - ляв показалец и т.н.; десният палец и лявото кутре остават свободни.

## 71. ХАРМОНИЯ

( Процъфтяване и дълголетие )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За цялостно хармонизиране на организма.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дланите се "захлупват" една върху друга, подобно на Ганеша. Средният пръст на дясната притиска центъра на лявата длан, а левият среден пръст - центъра на дясната длан.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение.

**ЗАБЕЛЕЖКА:** Върху средните пръсти са проектирани всички чакри. Точката, в която средните пръсти се притискат, е Чакрата на ръката. Протича мощно хармонизиране на енергиите на целия организъм.



## 72. ХРАМ НА ДРАКОНА

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Ишемия, дискомфорт в областта на сърцето, артрит, влошена концентрация. Хармонизира енергиите, забавя стареенето.

Дарява покой, концентрация, сила, дисциплина, яснота на мисълта, усет за истинските стойности.

Подкрепя мощта, дълголетието и мъдростта, обединява силата с гъвкавостта.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Пръстите на двете ръце се допират. Средните са сгънати навътре, притиснати в дланите. Показалците и безименните се доближават. Дланите са допрени в основата си.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно по 15 минути. За профилактика - веднъж на ден за 15-20 минути.



## 73. ЧАША НА ЧАНДМАН

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При лошо храносмилане и отделяне. Отстранява застойните процеси в организма. Подкрепя единението Ум - Душа - Тяло. Дарява лекота, веселост, вътрешна хармония, мир, покой, доволство.

При единение и доверие в целостта и хармонията на живота, дарява духовно богатство, благополучие и заможност.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Едната длан обхваща другата. Палците са отклонени встрани.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения. При хронични състояния: 3 пъти дневно, по 15 минути.

## 74. ШАКТИ

( Шакти - богинята на жизнената енергия )



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За успокояване и заспиване. Засилва дишането в долната част на гърдите; облекчава в областта на таза: спазми на червата, менструални болки и пр.  
Дарява спокойствие, хармония, дълбок мир.

Подкрепя осъзнатия стремеж към единство и го възнаграждава.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палецът на всяка ръка е сгънат към дланта; показалецът и средният го обгръщат без напрежение; безименните и кутретата се допират с върховете си.

**ДОЗИРОВКА:** При необходимост, или 3 пъти дневно по 12 минути. Не злоупотребявайте: честото или продължително прилагане на тази мудра може да доведе до летаргия.



## 75. ШАНГХА

( Мудра на раковината )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Всички заболявания на гърлото, гръкляна; преграждане. Усилва гласа и удоволствието от контакта с аудиторията. Препоръчва се на хора, които говорят или пеят пред публика.  
В комбинация с "ОМ" ("Амин") подобрява гласа и самовглъбяването. Раковината е синоним на камбанния звън, който призовава към медитация с цел "отваряне" на вътрешния

храм и към смирено съреточаване в тишината.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Дясната ръка обхваща левия палец пред гърдите.

Средният пръст на лявата ръка и палецът на дясната са допрени.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничение; при спешна необходимост - докато подейства; при хронични състояния - 3 пъти дневно по 15 минути.

## 76. ШАПКА ШАКЯ-МУНИ



**ПРИЛОЖЕНИЕ:** Съдова патология на главния мозък. Нарушена мозъчна дейност. Депресия. Дарява просветление.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

Палците са изправени и допрени.

Показалците са сгънати и допрени.

Средните пръсти са изправени и допрени.

Безименните са сгънати и допрени.

Кутретата са изправени и допрени.

Дланите са допрени в китките.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно, по 15 минути.

---



## 77. ШИВАЛИНГА

( Зареждане с енергия )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При лесна уморяемост, неудовлетвореност, болнавост, депресии; при изтощение вследствие преумора и напрежение.

Подкрепя оздравителните процеси, независимо от причината и степента на заболяването.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Десният юмрук с вдигнат нагоре палец лежи в лявата длан. Мудрата е на височината на стомаха, а лактите сочат навън и леко напред.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения.

---



## 78. ШУНЯ

( Мудра на небето )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** При всички заболявания на ушите и понижен слух.

Действа пречистващо; подкрепя акта на прошката и разграждането на нездравословното упорство.

Подпомага вслушването в себе си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Възглавничките на средните пръсти допират основата на палците, които леко ги притискат. Останалите пръсти са свободно

изправени.

**ДОЗИРОВКА:** 3 пъти дневно, по 15 минути.



## 79. ЩИТ НА ШАМБАЛА ( Мудра за сила и защита )

**ПРИЛОЖЕНИЕ:** За енергийна защита на сърдечната чакра (Анахата) и на духовността. Дарява сила, неуязвимост, дълголетие, доброта, подкрепя висшата

духовност. Хармонизира енергиите.

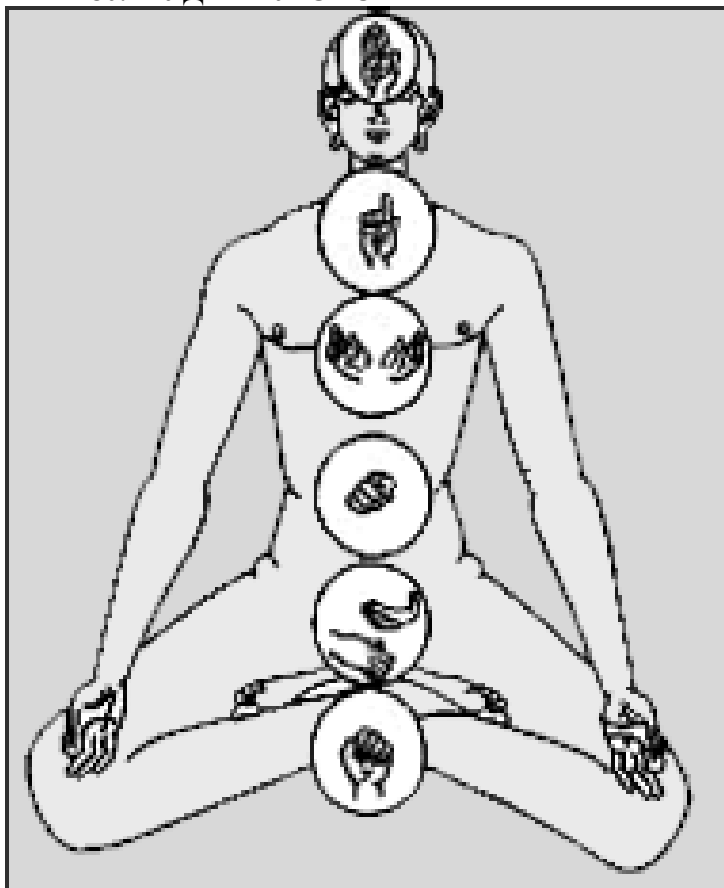
### **ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

**Първи вариант:** Дясната ръка е свита в юмрук. Лявата е изпъната и покрива юмрука.

**Втори вариант:** Ръцете са свити в юмруци и скръстени пред гърдите. Палците са скрити в юмруците. Всеки палец докосва основата на кутрето.

**ДОЗИРОВКА:** Без ограничения.

## 80. МУДРИ-КЛЮЧОВЕ КЪМ ЧАКРИТЕ



Всяка от седемте чакри има своя "ключ", своя мудра, която подкрепя лечението ѝ:

Първа чакра - **Дзь**

Втора чакра - **Свадхистана**

Трета чакра - **Манипура**

Четвърта чакра - **Анахата**

Пета чакра - **Вишудха**

Шеста чакра - **Аджана**

Седма чакра - **Атманджали**

Всяка от мудрите е описана по-горе.

Ако изпълнявате мудрите в комплекс за чакрите, започнете с мудрата-ключ към Първа чакра.

Преди всяка мудра изпълнявайте **Гиан**

Завършете комплекса с **Атманджали**



## **81. МУДРА, УСИЛИВАЩА ХА – СЛЪНЧЕВАТА ЕНЕРГИЯ**

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Палецът и кутрето на дясната ръка леко се докосват. Трите останали пръста са изпънати. Палецът и показалецът на лявата ръка също леко се докосват. Трите останали пръста са изпънати. Съсредоточете на дишането: вдишвайте през дясната ноздра и усетете вдишвания въздух като ток.

Издишайте през лявата ноздра.

**ДОЗИРОВКА:** Изпълнявайте от 5 до 10 минути.

Тази мудра ще ви помогне да премахнете умората и да повишите своята работоспособност.



## **82. МУДРА, УСИЛИВАЩА ТХА – ЛУННАТА ЕНЕРГИЯ**

Тази мудра се прави като ха-мудра, само че огледално. При разстройство на съня и безпокойство се старайте 5-10 минути да вдишвате през лявата ноздра и да издишвате през дясната.





### 83. МУДРА ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ВИШЕ ЗНАНИЕ

Тази мудра активизира дейността на мозъка и проправя пътя към висшето знание. Очиства ума и така

ние, концентрирайки се сме способни да се обърнем към заключената в нас божествена мъдрост. Притежава мощно въздействие, но изисква настойчива практика. Изпълнявайте мудрата в продължение на три седмици и ще развиете способност на намирате отговори на въпросите, които живота ви поставя и ще разберете изпитанията на пътя си.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Седнете изправени. Хванете в юрук палците на двете ръце със средния, безименния и кутрето. Показалците са свободни. Отпуснете рамене, изнесете лактите настрани и се отпуснете. Повдигнете ръцете на нивото на гърдите и хванете палците, така, че дясната длан да е обърната надолу, а лявата – към гърдите. Дишането е бавно и дълбоко.

**ДОЗИРОВКА:** Запазете позата от 3 до 11 минути, след това останете спокойни.

**6 чакра** - Аджна (третото око); Цвят: индиго.

---



### 84. МУДРА ЗА ПРОБУЖДАНЕ НА ВЪТРЕШНИТЕ СИЛИ

В човек е заложен огромен потенциал от вътрешни сили

и мъдрост. Тази мудра ще ви помогне да пробудите скритите ресурси и да се приобщите към неизчерпаемата мощ на космоса.

Когато държите тази мудра на нивото на гърдите, активизирате **3 и 4 чакра**.

Цвят: жълт и зелен.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Седнете изправени, сгънете показалците на двете ръце и ги притиснете с палците. Останалите пръсти са изпънати. Дясната ръка е малко по-ниско от лявата и възглавничките на средния и безименен пръст докосват 1 и 2 фаланга на същите пръсти на лявата ръка. Ръцете са на нивото на гърдите. Лактите са в страни. Дишане: вдишването е през носа, като се брои «1-2-3-4». При издишване въздухът със свистене излиза през устата, като устните са свити на буква «О».

**ДОЗИРОВКА:** Изпълнявайте в продължение на 3 минути, след което би трябвало да усетите прилив на сила.



## 85. МУДРА ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА КОСМИЧЕСКАТА ЕНЕРГИЯ НА ВЕЧНОСТТА

Тази мудра усилва работата на мозъка и повишава умствените способности. Оказва благотворно въздействие на целия организъм. Ръцете са канали, по които жизнената енергия влиза в тялото ни.

**1 и 7 чакра.** Цвят: червен и лилав.

**Мантра:** хар харей хари уахэй гуру (HAR HARE HAREE WANE GURU)

*Бог е творец на висшата сила и мъдрост.*

*Духовен наставник и водител в тъмнината.*

Повтаря се мислено при всяко вдишване.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Седнете изправени, сгънете ръцете в лактите, леко раздалечавайки ги на страни, отворете длани и ги повдигнете на нивото на сърцето. Дланите са обърнати нагоре, палците са сгънати. Концентрирайте се в областта на «третото око» и на потока енергия, който струи в дланите ви. Отпуснете се, дишайте бавно, дълбоко и равномерно.



## 86. МУДРА ЗА ПРИДОБИВАНЕ НА ЩАСТИЕ

Тази мудра оказва мощно въздействие на състоянието на ума и дава чувство за щастие.

**4 чакра:** Анахата. Цвят: зелен.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Заемете удобно положение седейки. Гърба е прав. Показалците и средните

пръсти са изпънати нагоре. Безименният и кутрето са сгънати и са притиснати с палците към дланите. Гръбнака е изправен. Лактите са повдигнати и леко раздалечени на страни.

**ДИШАНЕ:** бавно и дълбоко и равномерно.

Концентрация в областта на «третото око».



## **87. МУДРА, ДАРЯВАЩА БЕЗМЕТЕЖНОСТ /КАЛЕСВАРА**

На тази мудра Буда научил учениците си, за да придобият безметежност на ума и да познаят наслаждение. Тя прогонва тревогата, натрапливите състояния и предизвиква вибрация на покой.

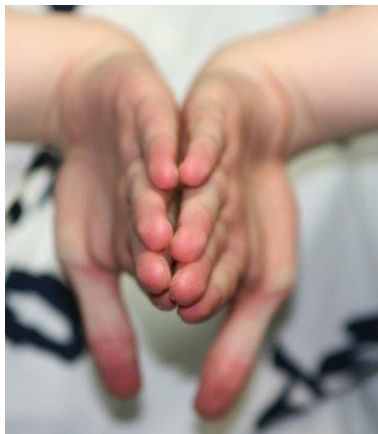
**Мантра:** ман хар тан хар гуру хар –  
*Умът е с Бога, душата е с Бога,  
Божествения наставник и неговата*

*висша мъдрост.*

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Седнете, изправете гръбнака. Сгънете ръцете в лактите на нивото на пъпа. Сгънете показалците към дланите и ги съединете в 1 и 2 фаланга. Изпънете средните пръсти напред – те се докосват с възглавничките. Безименните пръсти и кутретата също са сгънати към дланите, а палците са насочени към тялото с допрени възглавнички. Отдалечете немного ръцете от тялото, без да променяте жеста.

**ДИШАНЕ:** бавно и дълбоко.

Изпълнявайте мудрата за няколко минути, концентрирайки се.



## 88. МУДРА, СВАЛЯЩА ДЕПРЕСИЯТА

Ако имате депресия, тази мудра ще ви помогне да я преодолеете. Трябва да я изпълнявате по 11 минути всеки ден в продължение на седмица. Тази мудра е много ефективна. Благодарение на особеното положение на ръцете, дланите и палците, целителните вибрации се насочват в мозъчните центрове, които активизирайки се, са способни да изведат човек отвъд болестното му състояние. Мудрата въздейства на Анахата

(сърдечния център), Вишудха (гърлото) и Аджна (третото око). При изпълнение визуализирайте зелено, светло-синьо или индиго.

Мантра за мудрата:

**Хари нам сат нам**

**Сат нам хари нам**

*Бог е истина в творението.*

Повтаря се мислено с всяко вдишване.

**ИЗПЪЛНЕНИЕ:** Седнете, изпънете гръбнака. Съединете ръцете на нивото на гърдите отзад на гърба. Пръстите са изправени напред, ставите се докосват. Палците сочат надолу. При изпълнението на тази мудра ще изпитвате силно напрежение в раменете и в задната страна на ръцете.

**ДИШАНЕ:** бавно и дълбоко.

Задръжте позата 11 минути и ще забележите как с всяко вдишване настроението ви се подобрява.



## 89. МУДРА ЗА ПРИДОБИВАНЕ ЛЮБОВ

Мудрата активизира поток от енергия, който пробужда чувството на любов. Любов към детето, към родителите, към приятеля, към мъж

или жена даже и към всяко живо същество. Любовта ни променя и изпълва живота ни със смисъл, придавайки му ценност.

**Чакра:** Анахата (сърдечна)

**Цвят:** зелен

**Мантра:** САТ НАМ УАХЭЙ ГУРУ

*Бог е Истина, тя е висша сила и мъдрост*

### **ИЗПЪЛНЕНИЕ:**

Седнете, изправете гърба. Сгънете средните и безименните пръсти на двете ръце и ги притиснете към дланите. Кутретата, палците и показалците са вдигнати нагоре. Повдигнете лакти, концентрирайте се и запазете позата за няколко минути: почувствайте се обкръжени от море от любов и светлина.

**ДИШАНЕ:** Вдишайте, броейки до 8 и след това издишайте на 1. На вдишване повторете мантрата 2 пъти мислено.