

Мудры в практике йоги

Значение слова «мудра»- можно перевести как печать, или жест.

Или как: «приносящие радость» («Mud» – счастье «Rad»- приносить).

Описание «Йогических Мудр» приведено кратко, в сил сложности их выполнения. Практике «Йогических Мудр» будет посвящена отдельная статья.

Данный материал является справочным, не рекомендуется использовать его как руководство для самостоятельной практики.

1. Мудры рук (хаста мудры)

1.1 Панча Таттва мудры – Мудры пяти элементов.

Мудры из этой серии можно практиковать в любой удобной позе с прямой спиной. Внимание распределено по всему телу. Фокус внимания- на мудрее. Дыхание медленное, естественное, максимально растянутое.

Для достижения терапевтического эффекта практикуются по 15 мин., 3 раза в день. Каждой мудре соответствует определённая биджа мантра которая произносится про себя во время выполнения мудры.



1) Чин Мудра (Сознание)

Техника выполнения: Соедините вместе кончики большого и указательного пальцев (второй вариант – кончик указательного пальца касается верхней фаланги большого пальца). Остальные пальцы расслаблено вытянуты. Ладони вверх.

Биджа мантра: Ом.

Некоторые эффекты:

- помогает от: бессонницы, высокого артериального давления, депрессии;
- активизирует стихию металла, энергия белого цвета;
- очищает ум, приносит мир душе.



2) Джняна Мудра (Знание)

Техника выполнения: Соедините вместе кончики большого и указательного пальцев (второй вариант- кончик указательного пальца касается верхней фаланги большого пальца). Остальные пальцы расслаблено вытянуты. Ладони вниз.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

- снижает умственное напряжение;
- улучшает память;
- улучшает концентрацию.



3) Вайю Мудра (Мудра Ветра)

Техника выполнения: Положить подушечку указательного пальца на основание большого пальца и слегка прижать сверху большим пальцем. Остальные пальцы вытянуты.

Билжа мантра: Ям

Некоторые эффекты:

- очищает кровь и помогает её нормальной циркуляции в организме;
- балансирует стихию ветра в организме (вата дошу);
- устраняет боли в суставах, газы, тяжесть, переполненность в теле.



4) Акаши Мудра\Шунья Мудра (Мудра Эфира\Неба)

Техника выполнения: Положить подушечку среднего пальца на основание большого пальца и слегка прижать сверху большим пальцем. Остальные пальцы вытянуты.

Биджа мантра: Хам

Некоторые эффекты:

- помогает при проблемах со слухом;
- устраняет чувство опустошённости;
- укрепляет кости.



5) Притхви Мудра (Мудра Земли)

Техника выполнения:

Соедините вместе кончики большого и безымянного пальцев слегка надавливая, остальные пальцы вытянуты.

Концентрация внимания на области промежности (муладхара чакре), или на больном органе мочеполовой системы.

Биджа мантра: Лам.

Некоторые эффекты:

- балансирует рост и вес тела;
- лечит ногти, кожу, волосы, кости;
- стимулирует печень, желудок;
- нормализует температуру тела.



6) Бхуди Мудра (Мудра Жидкости)

Техника выполнения:

Соедините вместе кончики большого пальца и мизинца, остальные пальцы вытянуты.

Биджа мантра: Вам.

Некоторые эффекты:

- освобождает тело от лишней жидкости;
- помогает при пересыхании слизистых оболочек;
- балансирует состояние почек, желчного и мочевого пузырей.



7) Варуна Мудра (Мудра Воды)

Техника выполнения:

Положите подушечку мизинца правой руки на основание правого большого пальца и слегка прижать сверху большим пальцем. Положить правую руку с мудрой на левую ладонь (тыльной стороной вниз), прижать правый большой палец большим пальцем левой руки. Остальные пальцы левой руки обнимают правую ладонь.

Биджа мантра: Вам.

Некоторые эффекты:

- помогает при дисбалансе в почках, надпочечниках, мочеполовой системе;
- удаляет избыток слизи из лёгких, желудка;
- очищает пищеварительный тракт, кишечника;
- устраняет сухость в теле.

1.2 Пранические Мудры (Мудры активизирующие 5 основных пран)

В терапевтических целях практикуются 5-30 мин, 1-3 раза в день.



8) Прана мудра (Мудра жизненной силы)

Техника выполнения:

Соедините вместе кончики большого, среднего и безымянного пальцев. Остальные пальцы вытянуты.

Мантра: Ом Праная Сваха

Некоторые эффекты:

- помогает при проблемах с дыханием;
- устраняет слабость, любой дисбаланс праны в теле;
- улучшает зрение;
- стимулирует нервную систему;
- даёт силу и уверенность в себе;
- очищает мысли, ум;
- стимулирует иммунную систему.



9) Апана Мудра

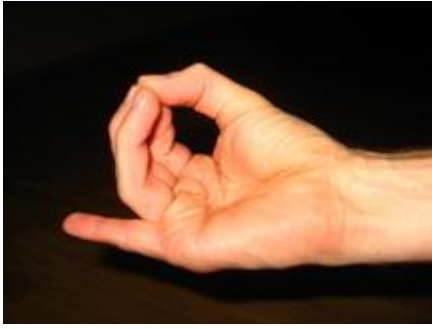
Техника выполнения:

Соедините вместе кончики большого, указательного и среднего пальцев. Остальные пальцы вытянуты. Можно практиковать при ходьбе с концентрацией на мудрее.

Мантра: Ом Апаная Сваха

Некоторые эффекты:

- очищает организм от токсинов;
- стимулирует все процессы очищения и выделения;
- помогает от геморроя и запора.



10) Удана Мудра

Техника выполнения:

Соедините кончики большого, указательного, среднего и безымянного пальцев. Мизинец вытянут.

Мантра: Ом Уданайя Сваха

Некоторые эффекты:

- активизирует Удану-вайю, прану локализованную в теле человека на уровне горла (вишудха чakra).



11) Самана Мудра

Соедините вместе кончики большого пальца, мизинца и безымянного пальца.

Мантра: Ом Саманайя Сваха

Некоторые эффекты:

- активизирует Самана-вайю, прану локализованную в теле человека на живота (манипура чakra).
- помогает при расстройствах органов пищеварения;
- разогревает и тонизирует тело.



12) Вяна Мудра

Техника выполнения:

Соедините вместе кончики всех 5 пальцев.

Мантра: Ом Вянайя Намаха

Некоторые эффекты:

- активизирует Самана-вайю, прану, распределённую по всему телу человека;
- нормализует все обменные процессы в организме.

1.2 Дхьяна Мудра (Йогические мудры для концентрации и медитации)



13) Бхайрава и Бхайрави мудры

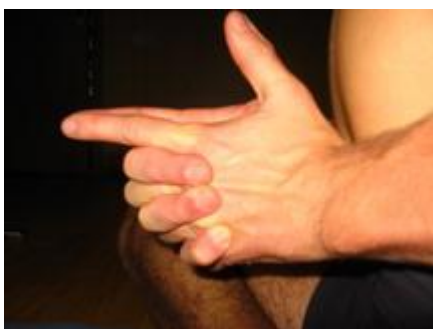
Техника выполнения:

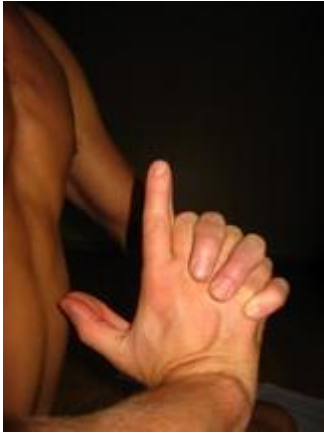
Руки на уровне пупка или солнечного сплетения. Положите правую ладонь на левую (левую на правую в Бхайрави мудре). Ладони смотрят вверх.

Биджа мантра: Ом; Хум (с подтягиванием диафрагмы)

Некоторые эффекты:

- позволяет балансировать женские и мужские аспекты в теле, сознании и сверхсознании. Правая рука сверху преобладает Ха (Ян)- мужские энергии. Левая рука сверху преобладает Тха (Инь) – женские энергии.





14) Йони Мудра

Техника выполнения:

Сцепить средние, безымянные пальцы и мизинцы двух рук друг с другом. Соединить вытянутые указательные пальцы вместе. Соединить вытянутые в сторону большие пальцы вместе и направить их в сторону груди. Указательные пальцы вытянуты от себя.

Биджа мантра: Хрим

Некоторые эффекты:

- балансирует левую и правую стороны тела;
- раскрывает внутреннее зрение, способность видеть энергитические центры;
- развивает концентрацию.



15) Падма мудра (Лотос)

Техника выполнения:

Руки на уровне груди. Ладони соединены друг с другом у основания. Также соединены кончики мизинцев и больших пальцев. Остальные пальцы вытянуты вверх порознь.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

- Лотос – символ чистоты. Практика этой мудры приносит очищение тела, сознания и души;
- помогает при чувстве одиночества, непонимания.



16) Дхьяна Мудра (Мудра для медитации)

Техника выполнения:

Положите правую ладонь на левую. Ладони смотрят вверх. Пальцы вместе. Соедините большой палец правой руки с указательным пальцем правой руки и большой палец левой руки с указательным пальцем левой руки. Держите мудру на уровне пупка или солнечного сплетения.

Биджа мантра: Ом

1.4 Лечебные мудры



17) Пушан Мудра (Одно из имён Солнца)

Техника выполнения:

Правая рука: соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев. Остальные пальцы вытянуты.

Левая рука: соедините кончики большого, среднего и безымянного пальцев. Остальные пальцы вытянуты. Лучше практиковать на восходе и заходе солнца, лицом к солнцу. Можно сочетать с практикой тратак(концентрации на Солнце) или медитацией.

Мантра: Ом Пушне Намаха (или можно использовать любую из 12 мантр Солнца)

Некоторые эффекты:

- способствует пищеварению;
- убирает ощущение тяжести после еды;
- заряжает тело энергией.



18) Бронхиальная Мудра 1

Практикуется 4-6 мин., 5 раз в день.

Техника выполнения:

Согните мизинец и положите его подушечку на основание большого пальца. Соедините безымянный палец и верхнюю фалангу большого пальца. Соедините средний палец с кончиком большого пальца. Указательный палец вытянут.

Некоторые эффекты:

-Помогает при проблемах с лёгкими, астмой.



19) Бронхиальная Мудра 2 (Для лечения астмы)

Техника выполнения:

Согните средние пальцы обеих рук. Прижмите их друг к другу ноготь к ногтю. Остальные пальцы вытянуты.



20) Хридайя Мудра 1 (Мудра Сердца)

Практикуется во время медитации или 15-30 мин, 3 раза в день.

Техника выполнения:

Положите подушечку указательного пальца на основание большого пальца. Соедините вместе кончики большого, среднего и безымянного пальцев. Мизинец вытянут.

Биджа мантра: Ям

Некоторые эффекты:

- предотвращает заболевания сердца и перемены артериального давления.



21) Хридайя Мудра 2

Техника выполнения:

Положите подушечки указательного и среднего пальцев на основание большого пальца.

Соедините кончики безымянного и большого пальцев. Мизинец вытянут.

Биджа мантра: Ям

22) Хридайя Мудра 3

Техника выполнения:

Положите подушечку среднего пальца сверху на ноготь указательного пальца, подушечку безымянного пальца сверху на ноготь среднего пальца и подушечку мизинца наверху на ноготь безымянного пальца. Соединить кончики указательного и большого пальцев.

Биджа мантра: Ям

Некоторые эффекты:

-предотвращение сердечного приступа.



23) Сурабхи Мудра

Практиковать во время медитации или по 15 минут 3 раза в день.

Техника выполнения:

Соединить левый мизинец с правым безымянным пальцем. Соединить правый мизинец с левым безымянным пальцем. Соединить средние пальцы и указательные пальцы двух рук вместе.

Большие пальцы вытянуты.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

- делает разум саттвичным;

-при концентрации на области пупка лечит артриты, пищеварительную, нервную системы.



24) Сурья Прадаршани Мудра

Техника выполнения:

Соедините ладони друг с другом тыльной стороной. Скрестите все пальцы, за исключением больших. Мягко закройте ладони. Скрестите большие пальцы (какой указательный палец сверху, тот же большой палец сверху). Практикуется на восходе солнца.

Биджа мантра: Ом Сурьяйя Намаха

Некоторые эффекты:

- улучшает зрение;
- устраняет усталость глаз;
- повышает Солнечную энергию и силу.



25) Шивалингам Мудра

Техника выполнения:

Сцепите пальцы двух рук. Левый большой палец смотрит вверх. Соединить в круг правые большой и указательный пальцы.

Биджа мантра: Хаум

1.4 Джапа мудры для духовной парактики

(Джапа – повторение мантр.)



26) Ганеша Мудра (Мудра устраняющая все препятствия)

Техника выполнения:

Держите левую руку на против груди ладонью наружу. Правую- ладонью к груди. Сцепите согнутые пальцы. Ладони должны быть на уровне сердца. Можно менять руки местами.

Биджа мантра: Гам, Глаум

Некоторые эффекты:

- открывает сердечный центр;
- активизирует элемент огня в теле;
- помогает устранить препятствия на пути к цели.



27) Нага Мудра

Техника выполнения:

Ладони на уровне груди. Положить ладони друг на друга крест на крест. Затем- положить крест накрест большие пальцы. Не стоит практиковать часто.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

Змея(Нага) – символ времени, бессмертия, кундалини.

- дарует мудрость, внутреннее знание;
- способствует раскрытию внутреннего потенциала.



28) Шангх Мудра (Морская раковина)

Техника выполнения:

Руки на уровне груди. Обхватить левый большой палец четырьмя пальцами правой руки. Кончик правого большого пальца соединить с вытянутым левым средним пальцем.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

Практикуется в любое время.

- лечит абдоминальную область;
- лечит нервную систему.



29) Меру Мудра

«Меру» - позвоночник, ось, срединный канал, гора «Кайлас».

Техника выполнения:

Соедините ладони по центру груди тыльной стороной друг к другу. Безымянные пальцы положите друг к другу вдоль всей длины. Соедините крест накрест большие пальцы и мизинцы и указательные пальцы со средними пальцами на противоположных руках.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

- помогает открыть аджна чакру;
- развивает интуицию и внутреннее зрение.



30) Шакти Мудра

«Шакти» – Жизненная энергия.

Техника выполнения:

Соединить друг с другом кончики безымянных пальцев и мизинцев обеих рук. Согнуть большие пальцы. Мягко согнуть средние и указательные пальцы обеих рук и положить их сверху на большие пальцы.

Биджа мантра: Хаум

Некоторые эффекты:

- расслабляет область промежности;
- помогает при менструальных болях, спазмах яичников.



31) Абхишека Мудра

Техника выполнения:

Соедините вместе ладони. Средний и безымянный пальцы и мизинец согнуты и прижаты к ладоням. Указательные пальцы выпрямлены вверх. Большие пальцы также выпрямлены вверх вдоль указательных пальцев. Большие пальцы касаются друг друга вдоль всей длины с внешней боковой поверхности. Верхние фаланги указательных пальцев соединены вместе с мягким давлением друг на друга. Костяшки среднего и безымянного пальцев и мизинца касаются друг друга. Держите мудру на уровне груди.

Биджа мантра: Ом

Некоторые эффекты:

- повышает преданность.



32) Кубера Мудра

«Кубера»- символ достатка и благополучия.

Техника выполнения:

Соединить вместе кончики большого, указательного и среднего пальцев. Согнуть безымянный палец и мизинец, касаясь подушечками середины ладони.

Биджа мантра: Шрим

Некоторые эффекты:

- способствует исполнению желаний.



33) Бхрамари Мудра

«Бхрамари»- пчела.

Техника выполнения:

Мягко согнуть указательный палец к ладони. Соединить подушечку большого пальца с боковой верхней фалангой среднего пальца (на уровне ногтя). Безымянный палец и мизинец – вытянуты.

Биджа мантра: Ом (с закрытым ртом)

Некоторые эффекты:

- успокаивает ум;

- помогает при аллергии;

- усиливает иммунную систему.