



## Книга помогла

Я занимаюсь йогой и недавно решил, что нужно освоить и мудры. Очень помогла эта книга. Даны очень разные мудры, некоторые прекрасно помогают настроиться на медитации и занятия. Я чувствую, что занимаюсь более эффективно.

*Павел,*  
Владивосток



## Убедительно!

Впервые узнала о мудрах из этой книги. Все было очень убедительно и понятно написано, поэтому очень быстро начала практиковать духовные мудры. Я нерешительна, мне тяжело выступать перед публикой, а по работе это часто нужно делать. Нашла специальную мудру. Складываю ее во время выступлений, и мне, в самом деле, гораздо легче. И коллеги заметили, что говорить я стала лучше и веду себя спокойно.

*Ольга,*  
Вологда



## Удобная книга

Толковое издание для тех, кто хочет узнать, что такое мудры и как их правильно выполнять. Здесь есть разные виды мудр, хорошие, понятные описания и, конечно, много фото. Очень удобно для домашней практики.

*Елена,*  
Москва



## Уже есть результаты!

Хорошая книга, и все понятно написано. Начал практиковать мудры от головной боли. Это в самом деле помогает не хуже таблеток. Сейчас буду осваивать и другие мудры. Главное — не торопиться, и тогда будет толк.

*Иван,*  
Казань

Самый  
**ПОЛЕЗНЫЙ**  
самоучитель

**Сергей Матвеев**

# **МУДРЫ**

**ТАЙНЫ ДРЕВНЕЙ ПРАКТИКИ,  
ИСПОЛНЯЮЩЕЙ ЖЕЛАНИЯ**

***ПОНЯТНЫЙ  
САМОУЧИТЕЛЬ***



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.4     *Все права защищены. Никакая часть данной книги*  
ББК 86.42     *не может быть воспроизведена в какой бы то ни было*  
М33            *форме без письменного разрешения владельцев*  
                  *авторских прав.*

**Матвеев, Сергей Александрович.**

М33     Мудры. Тайны древней практики, исполняющей желания / Сергей Матвеев. — Москва : Издательство АСТ, 2021. — 224 с. : ил. — (Самый полезный самоучитель).

ISBN 978-5-17-145017-5

Искусству мудр уже более двух тысяч лет. В древних текстах сказано, что, особым образом складывая пальцы рук, можно восстановить циркуляцию энергии ци в теле человека и таким образом активировать защитные силы организма, замедлять процессы старения. А также влиять на психику (свою и окружающих людей) и управлять энергией удачи и благополучия!

Перед вами книга, с которой вы сможете быстро освоить древний метод управления энергией, научиться влиять на энергетику тела и менять жизнь. Четкие, понятные инструкции, необходимые комментарии автора, который многие годы изучал искусство мудр по древним текстам, множество фотографий и рисунков помогут выполнять мудры правильно, так чтобы они приносили реальную пользу телу и сознанию.

**УДК 133.4**  
**ББК 86.42**

*Ранее книга выходила под названиями «Большая книга мудр. Йога для пальцев, которая даст здоровье, деньги и удачу», «Мудры. Простые приемы привлечения денег, здоровья и удачи».*

*Издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

ISBN 978-5-17-145017-5

© Матвеев С. А., 2016  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

# СОДЕРЖАНИЕ



<b>Сила мудр</b> .....	12
Сакральное значение мудр .....	13
Как работает мудра? .....	14
Что может мудра? .....	14
Связь мудр с Высшим разумом .....	15
История мудр .....	16
<b>Мудра-йога вместо лекарств</b> .....	19
Результаты занятий мудра-практикой .....	20
Время для занятий .....	23
Усиьте мудру цветом .....	27
<b>ПРАКТИКА МУДР</b>	
<b>Духовные мудры</b> .....	32
Абхайя-мудра — избавление от страха .....	34
Авакаша-мудра — мудрое распоряжение временем .....	36

## Содержание

Анджали-мудра — равновесие и гармония . . . . .	37
Будда-мудра — просветление ума . . . . .	39
Буддашрамана-мудра — избавление от вредных привычек . . . . .	41
Бхутадамара-мудра — для устранения препятствий . . . . .	42
Ваджра-мудра — заряжает энергией . . . . .	44
Варада-мудра — для милосердия и духовного преображения . . . . .	46
Витарка-мудра — поможет в обучении . . . . .	48
Джняна-мудра — для лучшей работы мозга . . . . .	50
Дхармачакра-мудра — повышает способность к обучению . . . . .	52
Дхьяна-мудра — приводит мысли в равновесие . . . . .	54
Карана-мудра — устраняет тревоги и депрессию . . . . .	55
Катака-мудра — для избавления от негативных мыслей . . . . .	57
Кшепана-мудра — избавит от напряжения . . . . .	58
Манидхара-мудра — для обретения духовного и материального богатства . . . . .	60
Тарджана-мудра — защитит от зла . . . . .	61
Тарпана-мудра — поможет с выбором пути . . . . .	63
Уттарабодхи-мудра — успокаивает перед публичными выступлениями . . . . .	64
Харина-мудра — для укрепления семьи и процветания дома . . . . .	65
Шрамана-мудра — помогает пережить утрату . . . . .	67

<b>Мудры исцеления</b> .....	69
Как практиковать лечение мудрами .....	72
Апана-мудра 1 (мудра жизненного ветра 1) .....	72
Апана-мудра 2 (мудра жизненного ветра 2) .....	74
Аруна-мудра (мудра красного цвета) .....	75
Гада-мудра (мудра палицы) .....	76
Джняна-мудра (мудра знания) .....	77
Йони-мудра (мудра лона) .....	78
Камадхену-мудра (мудра коровы желаний) .....	79
Каруна-мудра (мудра сострадания) .....	80
Кшепана-мудра (мудра освобождения) .....	81
Линга-мудра (мудра знака) .....	82
Матанги-мудра (мудра страсти) .....	83
Матсья-мудра (мудра рыбы) .....	84
Падма-мудра (лотосная мудра) .....	85
Самана-мудра (мудра напевов) .....	86
Сахаджа-шанкха-мудра (мудра рождения раковины) .....	87
Уттара-бодхи-мудра (мудра совершенного пробуждения) .....	88
Шанкха-мудра (мудра раковины) .....	89
Шивалинга-мудра (мудра Шивы) .....	90
Шунья-мудра (мудра пустоты) .....	91
 <b>Мудры материальных благ</b> .....	 92
Мудры, помогающие выйти из безденежья и улучшить материальное положение .....	94
Мудра для обретения внутренней силы, преодоления финансового застоя и кризиса .....	94

## Содержание

Мудра для выхода из бедности .....	98
Мудра для стабильного дохода .....	102
Мудра для быстрого поступления денег ....	106
Мудра для привлечения денег на духовные и интеллектуальные цели ...	110
Мудра для привлечения денег на путешествие .....	114
Мудра для привлечения денег на важное мероприятие .....	118
Мудра для привлечения большого богатства .....	122
Мудры, притягивающие финансовый успех в бизнесе, работе, купле-продаже .....	126
Мудра для стабильных успехов в бизнесе ...	126
Мудра для принятия сложных финансовых решений .....	130
Мудра для привлечения покупателей в торговле .....	134
Мудра для выгодных покупок .....	138
Мудра для выгодных сделок .....	142
Мудра для приобретения недвижимости ....	146
Мудры, помогающие совершать удачные денежные операции .....	150
Мудра для прибыли при вложении денег ...	150
Мудра, помогающая взять в долг или в кредит .....	154
Мудра для возврата долгов .....	158
Мудры, защищающие от утечки денег .....	162
Мудра для защиты от потери денег .....	162
Мудра, чтобы деньги не ускользали сквозь пальцы .....	166



<b>Китайские мудры</b> .....	171
Общая целебная мудра для людей среднего возраста .....	176
Для лечения аллергического ринита .....	176
Для лечения анемии .....	177
Для лечения аритмии .....	177
Для лечения артрита .....	178
Для лечения атеросклероза .....	179
Для лечения близорукости .....	179
Для лечения болей в коленном суставе .....	180
Для лечения болей в ногах .....	180
Для лечения болей в пояснице .....	181
Для лечения болей в суставах .....	181
Для лечения брадикардии .....	182
Для лечения васкулита .....	182
Для лечения гематопатии .....	183
Для лечения геморроя .....	183
Для лечения гипертонии .....	184
Для лечения глаукомы .....	184
Для лечения дерматита .....	185
Для лечения дисменореи .....	185
Для лечения диспепсии .....	186
Для лечения желудочных болезней .....	186
Для лечения заложенности носа .....	187
Для лечения зубной боли .....	187
Для лечения катаракты .....	188
Для лечения кишечника .....	188
Для лечения кишечного туберкулеза .....	189
Для лечения ларингита .....	189

## Содержание

Для лечения мигрени .....	190
Для лечения невралгии .....	190
Для лечения острого конъюнктивита .....	191
Для лечения пародонтита .....	191
Для лечения пиелонефрита .....	192
Для лечения плеврита .....	192
Для лечения плечевого артрита .....	193
Для лечения полиартрита .....	193
Для лечения поноса .....	194
Для лечения порока сердца .....	194
Для лечения прострела шеи .....	195
Для лечения простуды и от высокой температуры .....	195
Для лечения радикулита .....	196
Для лечения расстройства желудочно-кишечного тракта .....	196
Для лечения рахита .....	197
Для лечения ревматизма .....	197
Для лечения ревматического артрита .....	198
Для лечения ревматической лихорадки .....	198
Для лечения сильной близорукости .....	199
Для лечения симптомов ревматических узлов .....	199
Для лечения стоматита .....	200
Для лечения тонзиллита .....	200
Для лечения трахеита .....	201
Для лечения тромбов головного мозга .....	201
Для лечения холецистита .....	202
Для лечения хронического гепатита .....	202
Для лечения хронического колита .....	203

Для лечения хронического нефрита .....	203
Для лечения хронического ринита .....	204
Для лечения хронического энтерита .....	204
Для лечения шейного спондилеза .....	205
Для лечения шума в ушах .....	205
Для лечения язвы двенадцатиперстной кишки .....	206
Для обновления крови и энергии ци при почечной недостаточности, слабости ...	206
Для обновления крови и энергии ци у молодых людей .....	207
Для обновления крови и энергии ци .....	207
Для профилактики рака горла .....	208
Для профилактики саркомы .....	208
Для увеличения физической силы .....	209
Для укрепления здоровья у людей пожилого возраста .....	209
Для укрепления здоровья у людей среднего возраста .....	210
Для укрепления здоровья у молодых людей ...	210
Для лечения дерматоза и других кожных заболеваний .....	211
Для раскрытия «третьего глаза» .....	211
Для циркуляции энергии по большому кругу ...	212
Для циркуляции энергии по малому кругу .....	212
Для циркуляции энергии по малому кругу для людей среднего возраста .....	213
Для тренировки утробного дыхания .....	213
Для тренировки внутреннего дыхания .....	214

<b>Заключение</b> .....	215
-------------------------	-----

# СИЛА МУДР

Само слово «мудра» состоит из корней «муд» (радость) и «ра» (давать).

Восточные мудры представляют собой образец классического знания, неподвластного времени. Внимая этому сокровенному знанию, человек приближается к постижению Высшего Знания, подключаясь к передаче высшей мудрости, обретая мощный инструмент для изменения жизни.

Обычно под мудрами понимаются мистические жесты рук, которые помогают сосредоточить тонкую энергию, получить знания и установить защиту.

Особые статические и динамические жесты и положения рук благотворно воздействуют на энергоинформационные поля человека, способствуют очищению тонких энергетических каналов, улучшают память, концентрацию, усиливают интеллект, оказывают преобладающее влияние на всю жизнь!

Ведь любой жест, движение тела и мысль оказывают влияние на различные системы организ-

ма, иммунные функции и подсознательные процессы.

Мудры используются для оздоровления тела, для обретения психической силы и пробуждения внутренней энергии. С помощью мудр можно сознательно и запланированно запустить механизмы восстановления организма, исцеления и омоложения.

## **Сакральное значение мудр**

Жесты давно стали частью многих сакральных ритуалов и мистерий.

Так от мудреца к мудрецу передавалась сокрытая от непосвященных информация. Так и мудры на протяжении веков использовались в различных посвященческих школах и религиозных традициях как инструменты для изменения сознания.

Эти сакральные жесты стали частью многих мистерий; через них, как с помощью невербального кода, передается информация и создается пространство для проявления Высшего Сознания.

Если вы внимательно присмотритесь к священнослужителям, проводящим служение в православном, буддистском или индуистском храме, то будете очарованы красотой тайных жестов и движений, с помощью которых происходит общение с невидимым для нас миром и передается возвышенное знание.

## Как работает мугра?

Мудры — определенные положения пальцев — создают направленные энергетические потоки.

Индийские мудрецы, даосские мастера, буддийские монахи множество веков оттачивали искусство применения мугр для исцеления тела, ума и души. Мудры могут корректировать голограмму головного мозга, открывают доступ к подсознательной и клеточной памяти.

При возникновении мысли идея обретает форму, которая тут же считывается сознанием и подсознанием, а при сотворении мугры в форме жеста создается направленное поле, влияющее на голографическую матрицу организма.

Мудры не могут навредить, они лишь нормализуют поток жизненной энергии в человеческом организме. Мудры повышают нейроактивность в головном мозге, создавая новые связи, семантические контуры, что приводит к смене восприятия реальности, расширяет поле ассоциаций и раскрывает творческий потенциал. Поэтому мугры — это еще одна уникальная возможность самовыражения, метод творческой работы с тонкими энергиями организма и окружающего мира.

## Что может мугра?

Существуют особые мугры, разрушающие зло. Они часто используются в защитных ритуальных практиках. Формируя с помощью пальцев опре-

деленные фигуры, человек обращается к тайнам бытия, вызывает в уме идею Божества и улучшает концентрацию.

Пальцы рук соединяются тонкими энергетическими каналами с внутренними органами тела. Мудры помогают создавать определенные замкнутые контуры, облегчая и направляя движение энергии.

Повышение нейроактивности с помощью мудр вызывает повышенную сопротивляемость организма болезням, приносит внутреннее ощущение хорошего самочувствия, переживания полноты бытия и удачи.

Специфические конфигурации рук — мудры — создают определенные энергетические вихри в теле, способствуют притоку крови к нужным органам, стимулируют работу участков мозга и активизируют потоки энергии.

Практикуя мудры, человек начинает осознать свое тело. Это осознание приводит тело в порядок, дает исчерпывающее знание всех его функций и умение управлять ими. В результате практикующий сам становится господином своего тела, и теперь оно подчиняется ему, а не наоборот.

## **Связь мудр с Высшим разумом**

Человеческое общество за тысячи лет своего существования также выработало уникальный язык жестов, этот язык является частью богатой