

## Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	3
МУДРЫ .....	19
ЧАКРЫ И ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ РУКИ .....	24
ЭНЕРГИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА .....	28
ЭНЕРГИЯ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА .....	29
ЭНЕРГИЯ СРЕДНЕГО ПАЛЬЦА .....	30
ЭНЕРГИЯ БЕЗЫМЯННОГО ПАЛЬЦА .....	31
ЭНЕРГИЯ МИЗИНЦА .....	33
ОПИСАНИЕ МУДР .....	41
АБХАЯ МУДРА (ABHVA YA MUDRA) .....	42
АВАХАНА МУДРА (AVAHANA MUDRA) .....	45
АДИ МУДРА (ADI MUDRA) .....	46
АКАША МУДРА (AKASHA MUDRA) .....	47
АНДЖАЛИ МУДРА (ANJALI MUDRA) .....	48
АПАН ВАЮ МУДРА (APAN VAYU MUDRA) .....	50
АПАН МУДРА (APAN MUDRA) .....	51
АХАМКАРА МУДРА (AHAMKARA MUDRA) .....	52
АСТМА МУДРА (ASTHMA MUDRA) .....	53
БРОНХИАЛЬНАЯ МУДРА .....	54

БХРАМАРА МУДРА (BHARAMARA MUDRA) .....	55
БУДДХИ МУДРА (BUDDHI MUDRA) .....	56
БХУМИСПАРША МУДРА (BHUMISPARSA MUDRA) .....	57
БХУТАДАМАРА МУДРА (BHUTADAMARA MUDRA) .....	60
БРАХМА МУДРА (BRAHMA MUDRA) .....	61
ВАДЖРА МУДРА (VAJRA MUDRA) .....	63
ВАРАДА МУДРА (VARADA MUDRA) .....	64
ВАЮ МУДРА (VAYU MUDRA) .....	65
ВАРУНА МУДРА (VARUNA MUDRA) .....	66
ВИТАРКА МУДРА (VITARKA MUDRA) .....	68
ГАНЕША МУДРА (GANESHA MUDRA) .....	70
ГАРУДА МУДРА (GARUDA MUDRA) .....	73
ДЖНЯНА (ДЖНАНА) МУДРА И ЧИН МУДРА (JNANA MUDRA, CHIN MUDRA) .....	74
ДХАРМАЧАКРА МУДРА (DHARMACHAKRA MUDRA) ...	76
ДХЬЯНА МУДРА (DHYANI MUDRA) .....	78
КАЛЕСВАРА МУДРА (KALESVARA MUDRA) .....	79
КАПИТКАХА МУДРА (KAPITTHAKA MUDRA) .....	80
КАРАНА МУДРА (KARANA MUDRA) .....	81
КСЕПАНА МУДРА (KSEPARANA MUDRA) .....	82
КУБЕРА МУДРА (KUBERA MUDRA) .....	83
КУНДАЛИНИ МУДРА (KUNDALINI MUDRA) .....	84
ЛИНГА МУДРА (LINGA MUDRA) .....	85
ЛОТОС МУДРА (LOTUS MUDRA) .....	86
МАКАРА МУДРА (MAKARA MUDRA) .....	87
МАТАНДЖИ МУДРА (MATANGI MUDRA) .....	88
МАХА САКРАЛ МУДРА (МАНА-SAKRAL MUDRA) .....	89

МАХАШИРС МУДРА (MAHASIRS MUDRA) .....	91
МУДРЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ САМОЧУВСТВИЯ .....	92
МУДРА «ЛЕСТНИЦА НЕБЕСНОГО ХРАМА» .....	100
МУДРА «ГОЛОВА ДРАКОНА» (MUDRA HEAD OF A DRAGON) .....	101
МУДРА «СТРЕЛА ВАДЖРА» .....	102
МУДРА «МОРСКОЙ ГРЕБЕШОК» .....	103
МУДРА «ЗУБ ДРАКОНА» .....	104
МУДРА «ХРАМ ДРАКОНА» .....	105
МУДРА «ЧЕРЕПАХА» .....	106
МУДРА «ЩИТ ШАМБАЛЫ» .....	107
МУКУЛА МУДРА (MUCULA MUDRA) .....	108
МУШТИ МУДРА (MUSHTI MUDRA) .....	109
МУДРА «ОКНО МУДРОСТИ» .....	110
МУДРА «ТРИ КОЛОННЫ КОСМОСА» .....	111
МУДРА «ПАРЯЩИЙ ЛОТОС» .....	112
МУДРА «ФЛЕЙТА МАЙТРЕЙИ» .....	113
МУДРА «ЧАША ЧАНДМАНА» .....	114
МУДРА «ШАПКА ШАКЬЯ-МУНИ» .....	115
ПРАНА МУДРА (PRANA MUDRA) .....	116
ПРИТХВИ-МУДРА (PRITHIVI MUDRA) .....	117
ПУУТА МУДРА (PUUTA MUDRA) .....	118
ПУШАН МУДРА (PUSHAN MUDRA) .....	119
ПУШПАПУТА МУДРА (PUSHRAPUTA MUDRA) .....	120
РУДРА МУДРА (RUDRA MUDRA) .....	121
САМАНА МУДРА (SAMANA MUDRA) .....	122
СУРАБХИ МУДРА (SURABHI MUDRA) .....	123

СУРЬЯ МУДРА (SURYA MUDRA) .....	124
СУЧИ МУДРА (SUCHI MUDRA) .....	125
ТСЕ (ЦЗЕ) МУДРА (TSE MUDRA) .....	126
УДАНА МУДРА (UDANA MUDRA) .....	127
УНАНА МУДРА (UNANA MUDRA) .....	128
УТТРАБОДХИ МУДРА (UTTARABODHI MUDRA) .....	129
УШАС МУДРА (USHAS MUDRA) .....	130
ХАКИНИ МУДРА (HAKINI MUDRA) .....	131
ШАКТИ МУДРА (SHAKTI MUDRA) .....	132
ШУНЬЯ (ШАНИЯ) МУДРА (SHUNYA MUDRA) .....	133
ШАНКХ МУДРА (SHANKHA MUDRA) .....	134
ШИВАЛИНГА МУДРА (SHIVALINGA MUDRA) .....	135
<b>ВЫПОЛНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ</b> .....	<b>144</b>