

## Привлечение денежных потоков

### Кубера-мудра

Эта мудра посвящена богу богатства. В ней задействованы три пальца, которые ассоциируются с Марсом, Юпитером и Сатурном. Марс символизирует силу, Юпитер — щедрость, а Сатурн — сосредоточенность на сути. Они связаны соответственно с большим, средним и указательным пальцами. Соедините их и настройтесь на получение денежных средств — сила мантры возрастает.

#### *Как выполнять:*

- Соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев.
- Два других пальца согните и держите на середине ладони. Сделайте это на обеих руках.
- Выполняйте мудру 3 раза в день по 3 минуты.

Эта мудра служит не только для привлечения денег, ее можно использовать для решения многих проблем. Если вы в чем-то очень нуждаетесь, сосредоточьтесь на этом

и выполните кубера-мудру. Так вы обретете новые силы.



### **Пушан-мудра**

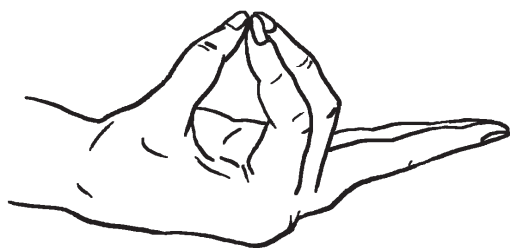
Эта мудра посвящена богу солнца. Одной рукой вы как бы получаете и принимаете денежные потоки, а другой отпускаете их.

*Как выполнять:*

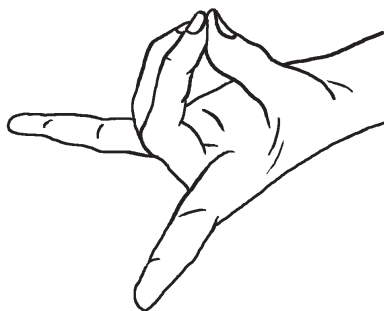
- Соедините кончики большого, указательного и среднего пальцев правой руки.
- Два других пальца — безымянный и мизинец — вытяните.
- На левой руке соедините кончики большого, среднего и безымянного пальцев, а указательный и мизинец вытяните.

**54** • • • Мудры на все случаи жизни

- Мудру можно выполнить и по-другому: соедините кончики большого и безымянного пальцев и мизинца правой руки, а указательный и средний пальцы вытяните. То же сделайте левой рукой.
- Практикуйте мудру 4 раза в день по 5 минут.



**Правая рука**



**Левая рука**

## Шанкха-мудра

Эта мудра поможет не только привлечь деньги, но и правильно ими распорядиться.

*Как выполнять:*

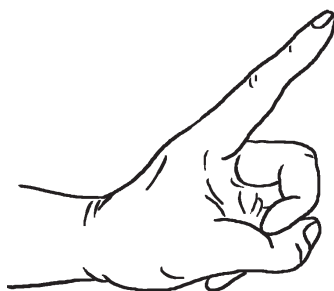
- Заключите большой палец левой руки в «цилиндр», образованный четырьмя пальцами правой.
- Коснитесь правым большим пальцем вытянутого среднего пальца левой руки. Соединенные таким образом руки обозначают раковину.
- Выполняйте мудры ежедневно 3 раза по 15 минут.
- Держите руки перед грудиной и произносите «Ом».



## Щучи-мудра

*Как выполнять:*

- Сожмите кулаки и держите их у груди.
- Вдохните, протяните правую руку вправо и поднимите указательный палец.
- Одновременно протяните левую руку влево.
- Удерживайте это положение в течение 6 дыханий, а затем возвратитесь в исходную позицию.
- Повторите это 6 раз обеими руками.

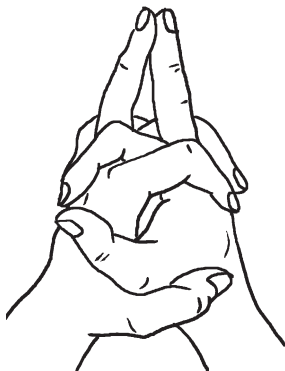


## Матанги-мудра

С помощью матанги-мудры вы заручитесь поддержкой Солнца — это светило поможет вам разбогатеть. Помимо этого она усиливает дыхательный импульс в солнечном сплетении.

*Как выполнять:*

- Сложите руки перед солнечным сплетением.
- Сомкните все пальцы, а средние пальцы расположите друг против друга и кончики их соедините.
- Средние пальцы не должны плотно прилегать друг к другу, между ними следует оставить свободное пространство.
- Выполняйте эту мудру по 4 минуты 3 раза в день.



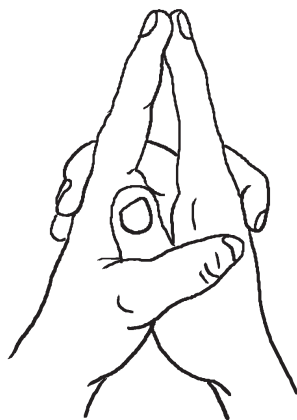
**Кшепана-мудра**

*Как выполнять:*

- Расположите указательные пальцы обеих рук вертикально друг напротив друга.

**58** • • • Мудры на все случаи жизни

- Остальные пальцы одной руки сомкните с пальцами другой, которую положите на тыльную сторону первой.
- Большие пальцы плотно сложите крест-накрест и поместите на впадинах друг друга.
- Соприкоснитесь кончиками указательных пальцев (между пальцами должно оставаться пустое пространство).
- Если вы сидите, указательные пальцы направляйте в сторону пола, а если лежите — в сторону ваших стоп. Руки обязательно расслабьте.



- Держите кшепана-мудру на протяжении от 7 до 15 дыханий, сосредоточиваясь на выдохе.
- Затем положите руки на бедра ладонями вверх.

### **Джняна-мудра**

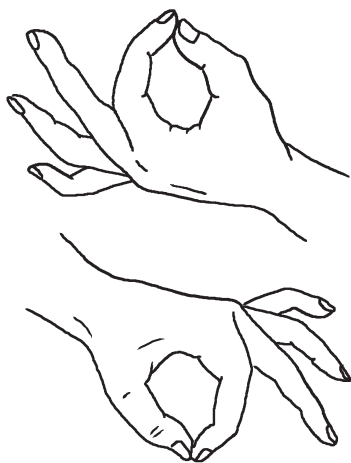
Когда пальцы направлены вверх, эта позиция называется джняна-мудра, а когда вниз — мудра подбородка.

Эту мудру можно делать двумя способами. В первом варианте кончики большого и указательного пальцев касаются друг друга. Во втором — кончик указательного пальца касается первого сустава большого, слегка надавливая на него. По своему принципу воздействия эти способы весьма различны. В первом случае это пассивная, принимающая позиция, а во втором — активная, дающая, ведь для того, чтобы привлечь к себе деньги, надо их отдать. Эти мудры оказывают на человека огромное влияние. Они помогают сосредоточению и успокаивают ум практикующего.



*Как выполнять:*

- Соедините кончики большого и указательного пальцев, вытянув и расслабив остальные.
- Положите руки на бедра, держа их в расслабленном положении.



**Шакти-мудра**

*Как выполнять:*

- Соедините безымянные пальцы и мизинцы, оставив между ними пространство.
- Указательные и средние пальцы согните — не очень сильно, без напряжения, так,