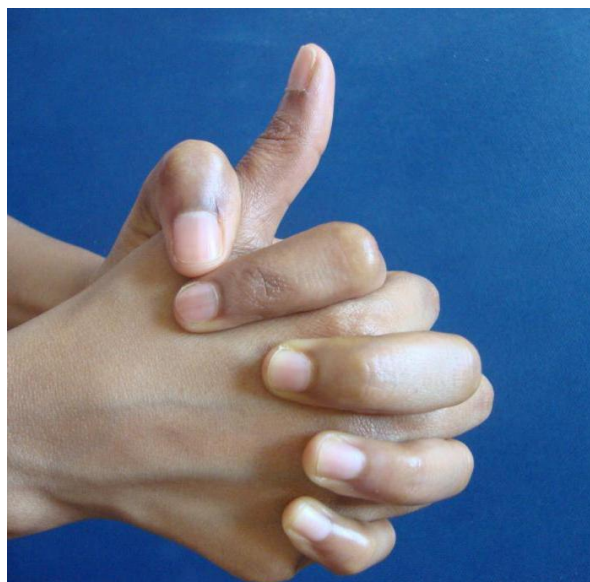


## Ефимова, Валентина Мудры и иммунитет / В Ефимова // 60 лет не возраст. - № 8. – С. 36-40.

Журнал «60 лет – не возраст» в августовском номере продолжает рассказывать о методах природного оздоровления, направленных на укрепление иммунитета. Это очень важно в будущий осенне-зимний эпидемиологический период, когда специалисты допускают возможность возвращения коронавируса. В статье «Мудры и иммунитет» описываются особые статические упражнения пальцев, называемые мудрами.

В переводе с санскрита мудра означает «дарующая радость». Возникло это искусство в древней Индии более двух тысяч лет назад. В его основе лежит учение об энергетических каналах, проходящих в человеческом теле.

Сначала статья знакомит читателя с Линга-Мудрой, или Поднимающей. Второе её название уточняет специфику этой мудры, мобилизующей защитные силы организма, повышая образование иммунных клеток. Её рекомендуется выполнять при пониженном иммунитете, для предупреждения простуд и инфекций, а также как дополнение к лечению насморка, боли в горле, кашле, заболеваниях бронхов и лёгких, Это упражнение уравнивает дыхание, способствует отхождению слизи из дыхательных проходов и уменьшению одышки. Можно представлять, как внутри тела разгорается огонь, в котором сгорают микробы, бактерии, токсины, боль и страх.



Также в журнале есть мудры для выравнивания энергетического уровня в организме, для подсознания, саморазвития, для эндокринной системы и др. О других мудрах и техниках выполнения каждой, читайте в статье в журнале «60 лет – не возраст» №8 за 2020 г.