

**«Чувство прикосновения
самое лучшее из всех чувств,
более совершенное
в человеке, чем у других
существ»**

Фома Аквинский

Упражнения для снятия стресса, напряжения



Рисунок 1



Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основании большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки



Рисунок 2

Растирание ладоней шестигранным
карандашом с постепенным увеличением
усилий



Рисунок 3

Растирание ладоней движениями вверх-вниз



Рисунок 4

Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев



Рисунок 5

Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек

Рисунок 6



Гимнастика для пальцев и ладони по методу Йосиро Цуцуми

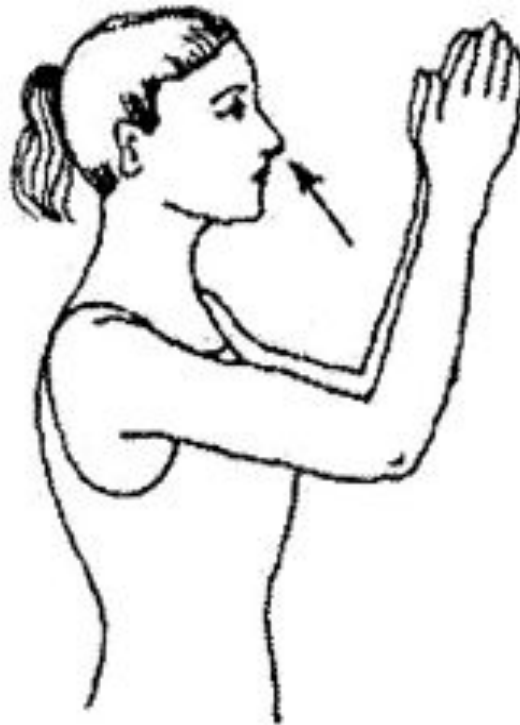


Рисунок 7

Сгибание пальцев вперед.



Рисунок 8

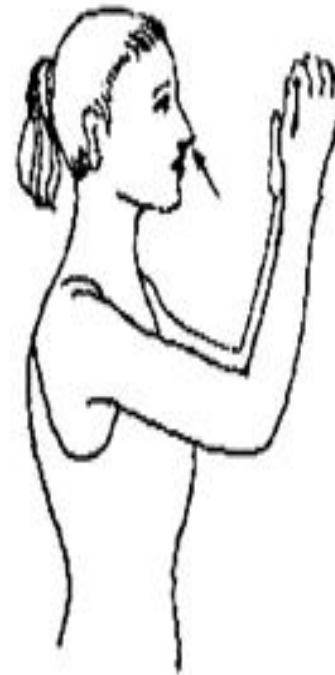


Рисунок 9

Прогибание пальцев.



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

Сгибание и разгибание пальцев



Рисунок 13



Рисунок 14

Круговые движения орехами



Рисунок 15



Рисунок 16

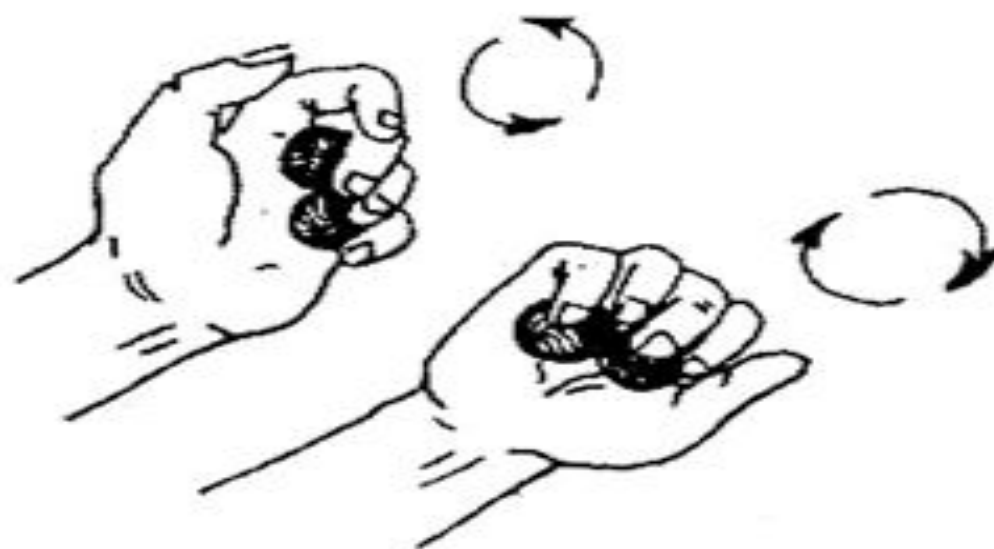


Рисунок 17