

МУДРА **древний способ помочь** **себе**

Подготовила: педагог-психолог
МОБУ Балтасинская гимназия
Залялова А.Р. 2013г.

Мудра - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.

Мудра - простой и доступный способ помочь себе.

Пальцы рук.

Немного информации.

- Известно, что наше тело - сложный энергетический механизм, тесно связанный с энергетикой Земли и Солнечной системы. Каждому пальцу руки соответствует энергетика определенного участка тела.

Посмотрим на свои пальцы:

Большой палец, как утверждается, соотносится с волей, логикой, любовью и "эго" человека.

Указательный палец связан с познанием, мудростью, властолюбием и уверенностью в себе.

Средний палец вносит равновесие в жизнь, так как связан с терпением и способностью контролировать чувства.

Безымянный палец отвечает за здоровье, активность и жизненную энергию.

Мизинец соотносится с творческими способностями человека, умением видеть и ценить прекрасное.

Что могут мудры

- **мудра** помогает обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие
 - **мудра** устраняет хроническую усталость и чувство тревоги
 - **мудра** значительно улучшает эмоциональное состояние человека
 - **мудра** избавляет от страха и гнева
 - **мудра** способствует покою в сознании
 - **мудра** облегчает и излечивает многие заболевания
 - **мудра** благотворно воздействует на весь организм человека.

Общие рекомендации.

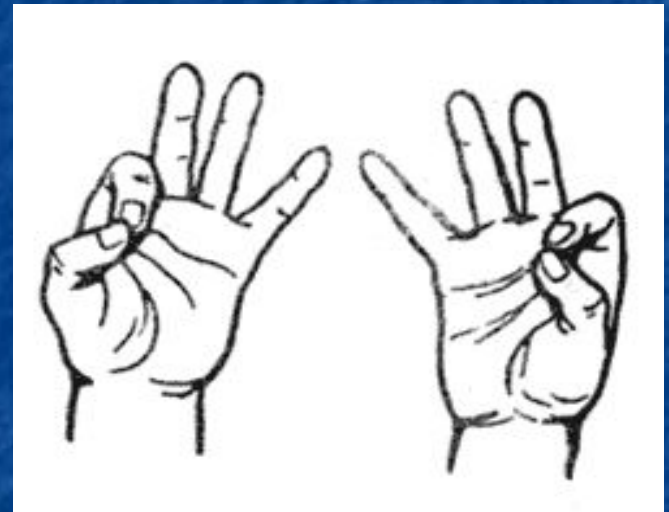
- **Мудры** лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая.
Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.
- Выполнять **мудры** можно в любое время, когда ощущаете необходимость в пополнении энергии.
Но самым благоприятным временем является утро или вечер.
- По мере освоения практики, продолжительность выполнения **мудры** увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.
- **Мудры** можно выполнять дважды в день

Мудра ЗНАНИЯ

- Указательный палец соединяем с подушечкой большого пальца. Остальные три пальца прямые, но не следует их напрягать.

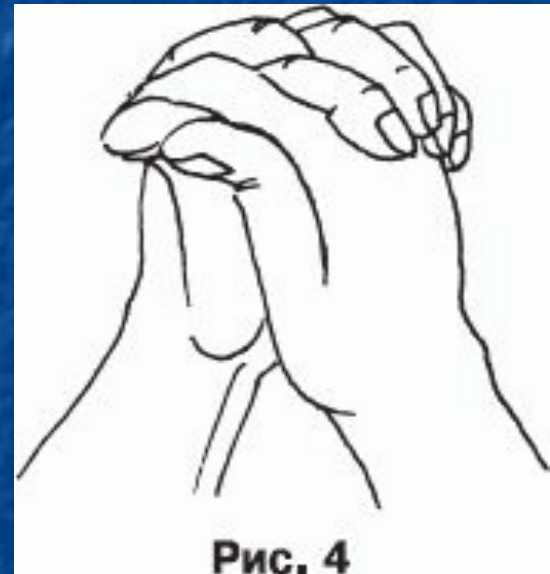
Польза: выполнение **мудры** снимает эмоциональное напряжение, устраняет тревогу, страх, беспокойство, позволяет быстро выйти из депрессии.

Мудра благотворно влияет на работу мозга, улучшает память и способствует развитию концентрации.



Мудра «Черепаха»»

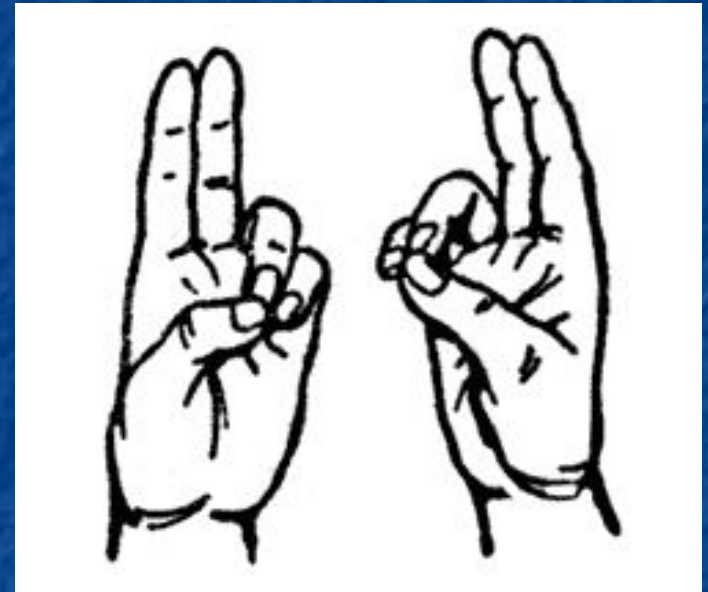
- **Методика выполнения.**
Пальцы правой и левой рук сомкнуты. Большие пальцы соединены между собой таким образом, чтобы образовалась «голова черепахи» .
- Мудра помогает приободриться, снять общее переутомление, а также при нарушении функций сердечно-сосудистой системы.



Мудра жизни

- Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, указательный и средний палец выпрямлены без напряжения.

Польза: **мудра** жизни способствует приливу сил при утомляемости, достаточно быстро восстанавливает организм после стресса, повышает работоспособность и улучшает общее самочувствие.



■

Мудра ОКО МУДРОСТИ

- Безымянный палец руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Остальные пальцы свободно расставлены.

Польза: **мудра** активизирует умственную деятельность.

-

