

5. МУДРА ЖИЗНИ

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.



6. МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

По индийской мифологии черепаха помогла богам добыть амри-ту (священный напиток бессмертия) из океана.

Замыкая все пальцы, мы перекрываем основы всех ручных меридианов. Образуя замкнутый круг, мы таким образом предотвращаем утечку энергии. Купол "Черепахи" образует энергетический сгусток, который утилизируется организмом для его нужд.

Показания: астения, переутомление, нарушение функции сердечно-сосудистой системы. Методика исполнения: пальцы правой руки смыкаются с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соединены между собой, образуя "голову черепахи".



**Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!**

Р. Рождественский



МБОУ «Куженерская средняя
общеобразовательная школа №2»

SHANKH
МУДРА



**МУДРА -
древний способ помочь себе**

Разработала :
Михеева В.А.,
педагог-психолог
I категории

пгт. Куженер
2017 г.

Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.

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

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 - это жесты, поэтому выполнять их можно в любое время и в любом месте.

Мудры лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая. Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.

Выполнять их можно в любое время, когда ощущаете необходимость в пополнении энергии.

Но самым благоприятным временем является утро или вечер. Не следует делать **мудры** сразу после еды, приступить к занятиям можно не ранее, чем через час.

Оптимальный вариант: выполнять мудры дважды в день.

По мере освоения практики, продолжительность выполнения **мудры** увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивости.

1. МУДРА "РАКОВИНА"

Показания: все заболевания горла, гортани, охриплость голоса. При выполнении этой мудры усиливается голос, поэтому особенно рекомендуем певцам, артистам, учителям, ораторам.
Методика исполнения: две соединенные руки изображают раковину. Четыре пальца правой руки обнимают большой палец левой руки. Большой палец правой руки прикасается к подушечке среднего пальца левой руки.

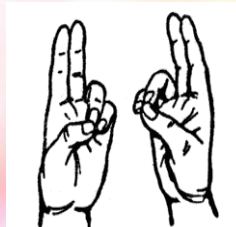


4. МУДРА ЖИЗНИ

Выполнение этой мудры выравнивает энергетический потенциал всего организма, способствует усилению его жизненных сил. Повышает работоспособность, дает бодрость, выносливость, улучшает общее самочувствие.

Показания: состояние быстрой утомляемости, бессилия, нарушение зрения, улучшает остроту зрения, лечение болезни глаз.

Методика исполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены. Выполняется обеими руками одновременно.



2. МУДРА КОРОВЫ

Показания: ревматические боли, радикулитные боли, заболевания суставов.

Методика исполнения: мизинец левой руки прикасается к сердечному (безымянному) пальцу правой руки; мизинец правой руки касается сердечного пальца левой руки. Одновременно соединяется средний палец правой руки с указательным пальцем левой руки, а средний палец левой руки с указательным пальцем правой руки. Большие

3. МУДРА ЗНАНИЯ

Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление.

Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует потенциальные возможности.

Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены).

