

Мудры-йога для пальчиков

Мудры – это своеобразная йога для пальцев. Это символическое расположение пальцев рук или по-другому ритуальный язык жестов. Их выполнение оказывает оздоровительное влияние на определенные системы нашего организма и является мощным способом воздействия на физическое и психическое состояние человека. По рукам и пальцам человека проходят основные энергетические каналы, связанные с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником. Именно поэтому мудры обладают такой огромной целительной силой!

Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно восстановить поток энергии и направить его в нужном ключе: успокоиться, взбодриться, устранить "поломки" в больных органах. Мудры отлично развивают мелкую моторику и могут стать идеальным дополнением к выполнению асан, пранаям, различным массажными пальчиковым играм, творческим занятиям с песком, водой красками, пластилином, камушками и т.д. **Для того чтобы у ребенка все получилось, ему нужно только немного помочь несколько раз сложить пальчики правильно, а потом он научится делать это самостоятельно. Выполнять упражнения ребенок должен только по собственному желанию – заставлять ни в коем случае нельзя!**

Осваивать мудры необходимо последовательно. **Для достижения наилучшего результата за один раз можно использовать выполнение всего одной мудры. Длительность выполнения мудры для детей-дошкольников – от 1 минуты с постепенным доведением до 3-5 минут. В течение дня можно 3-4 раза повторить выполнение. Мудры выполняются обеими руками. Рекомендуется выполнять практики в спокойной позе, концентрируясь на своих ощущениях. Можно начать или закончить занятие йогой выполнением мудры. Можете выполнять с ребенком мудры во время совместной прогулки или даже чтения.**

Оптимальное время для занятия мудрами – 30–45 минут в день. Можно разбить его на три захода. Упражнения дают ощутимый эффект только при систематических занятиях.

Анджали мудра (Мудра благодарности)



Методика выполнения:

Соедините ладони в центре груди на уровне сердца

Одна из самых известных мудр. Она выражает приветственный жест «Намасте». Есть несколько переводов значения слова и жеста Намасте», которые равноценны по сути. «Божественное во мне приветствует Божественное в тебе»/ «Я поклоняюсь проявлению Божественного в тебе»/ «Свет внутри меня видит свет внутри тебя».

Эта мудра способствует гармонизации и выравниванию энергетических потоков нашего тела, помогает сосредоточиться и удерживать внутреннюю уравновешенность. Мудра «Анджали» дает возможность находиться в контакте со своим высшим сознанием и интуицией.

Эта мудра активизирует и приводит в гармонию работу правого и левого полушарий головного мозга. Этот жест успокаивает мысли и приносит ясность, придает духовную силу. Регулярная практика этой мудры наполняет жизнь смыслом, покоем и умиротворением.

Джняна (гьяна) мудра (Мудра знания)



Методика выполнения: Указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены. Поза фиксируется на каждой руке. Большой палец в йогической традиции символизирует Божественное начало, а указательный – индивидуальное «Я». Соединяя их, мы соединяем свое Я с Высшим началом.

Одна из наиболее важных и несложных для детей мудр. Она улучшает мышление, активизирует память, внимание, а также снимает эмоциональное напряжение, беспокойство, тревогу

и депрессию, поднимает настроение.

Мудра Раковина (шанкха)



Методика выполнения: четыре пальца правой руки охватывают большой палец левой руки. Большой палец правой руки касается вытянутого среднего пальца левой руки.

Эта мудра хорошо помогает при заболеваниях горла, усиливает голосовые связки, делает голос более сильным. Шанкха мудра содействует успокоению ума и приводит к состоянию гармонии и спокойствия.

Апана мудра (Мудра энергии)

Методика выполнения: Соедините подушечки среднего, безымянного и большого пальцев, остальные — свободно выпрямлены.

Основное назначение этой мудры — удаление шлаков и ядовитых веществ из тела. Может обезболить. Помогает при пищевых и любых других отравлениях, оказывает противовоспалительное и жаропонижающее действие. Также устраняет проблемы в случае нарушений мочевыводящей системы.

Апана мудра оказывает выравнивающее действие на нрав человека, который значительно связан с функционированием печени. Она дарит терпение, невозмутимость, уверенность, внутреннюю сбалансированность и гармоничность.

