

**ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК  
- ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА  
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ!**

# ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ РУК

- это легкий способ очистить свое сознание, раскрепостить тело и расслабиться в любое время дня;
- каждая из позиций называется мудра.
- Это жесты, которые имеют давнюю историю, они широко используются в буддизме и индуизме.
- Ведические корни йоги продолжаются и в мудрах.
- Их медитативные и успокаивающие свойства очень эффективны.

**ПОЛОЖЕНИЕ №1.  
ГЪЯН МУДРА (СИЛА РАЗУМА)**

- **Соедините большой и указательный палец, а остальные три пальца разведите прямыми.**
- **Эта мудра дает ищущим новых знаний ответы и способствует глубокому успокоению, ослаблению напряженности, к тому же физиологически это — помощь при суставных болях в запястьях.**

**ПОЛОЖЕНИЕ №1.  
ГЪЯН МУДРА (СИЛА РАЗУМА)**




## **ПОЛОЖЕНИЕ № 2: ВАЮ МУДРА (ПИЩЕВАРЕНИЕ)**

- **Подушечка указательного пальца должна доставать до основания большого пальца.**
- **В это же время большой палец слегка прижимает указательный, а остальные пальцы остаются выпрямленными.**
- **Эта мудра символизирует воздух.**
- **Она поможет сбалансировать энергии в теле.**
- **Практикующие мудры утверждают, что эта поза избавляет от дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, нормализует дыхание.**

**ПОЛОЖЕНИЕ № 2:  
ВАЮ МУДРА (ПИЩЕВАРЕНИЕ)**



## **ПОЛОЖЕНИЕ № 3: ПРИТХВИ МУДРА (СТАБИЛЬНОСТЬ)**

- **Прикоснитесь кончиком безымянного пальца к кончику большого пальца, удерживая остальные пальцы прямо.**
  - **Эта мудра символизирует землю и помогает ощутить спокойствие и стабильность.**
  - **Это помогает при моральном истощении и дает энергию для активизации бодрости и сил.**
- 

**ПОЛОЖЕНИЕ № 3:  
ПРИТХВИ МУДРА (СТАБИЛЬНОСТЬ)**





## **ПОЛОЖЕНИЕ № 4: АГНИ-МУДРА (МЕТАБОЛИЗМ)**

- **Согните безымянный палец вниз к основанию большого пальца, а большим пальцем коснитесь второй фаланги указательного пальца, и выпрямите остальные пальцы.**
- **Эта мудра символизирует огонь.**
- **Она помогает улучшить обмен веществ, способствует потере веса, и улучшает общий мышечный тонус.**

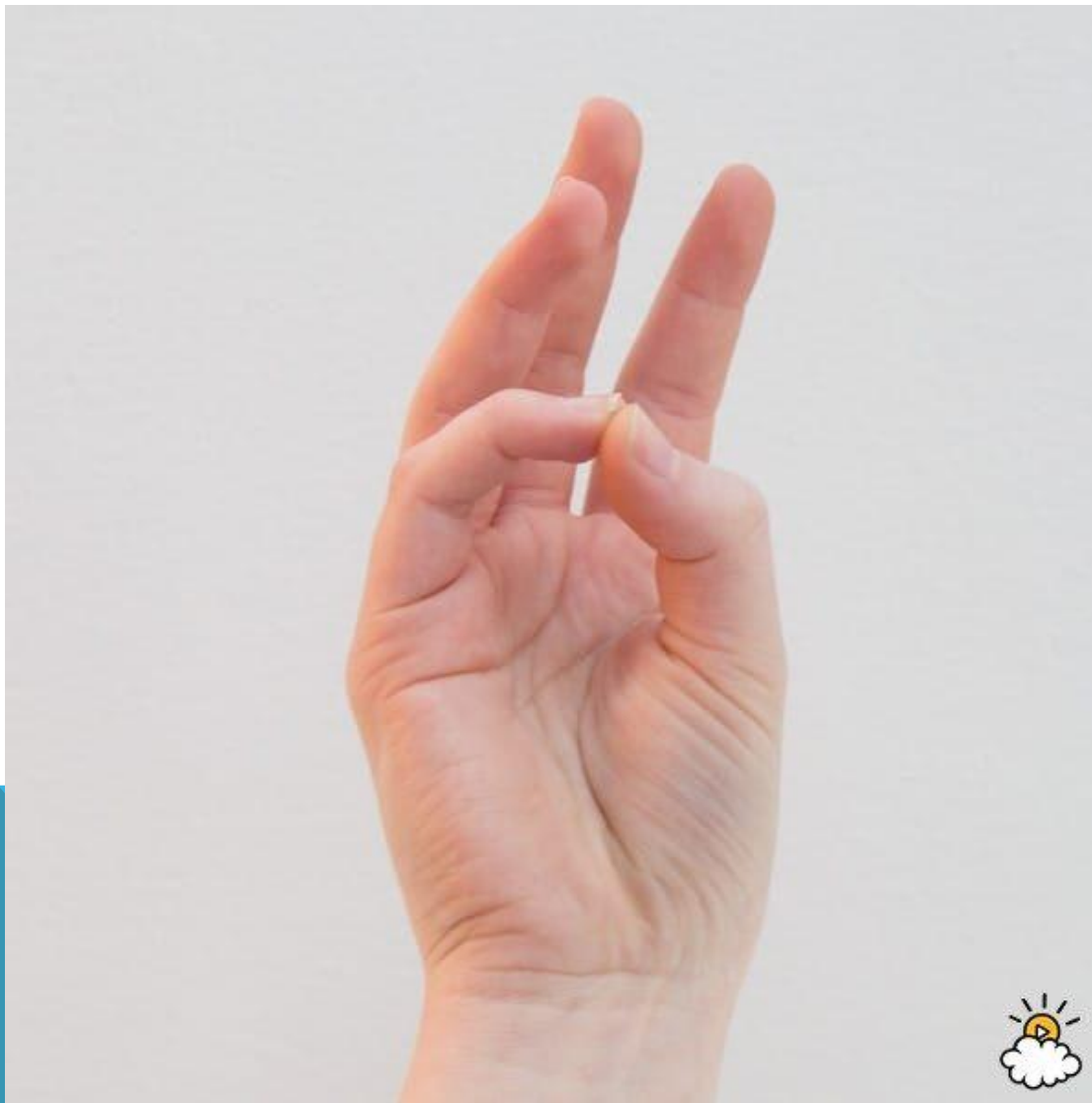
**ПОЛОЖЕНИЕ № 4:  
АГНИ-МУДРА (МЕТАБОЛИЗМ)**



## **ПОЛОЖЕНИЕ № 5: ДЖАЛ МУДРА (КРОВООБРАЩЕНИЕ)**

- **Прикоснитесь кончиком большого пальца к основанию мизинца. Желательно другим пальцам оставаться максимально выпрямленными по возможности.**
- **Эта мудра символизирует воду.**
- **Практикующие замечают улучшение в состоянии кожи, уменьшению отеков и хорошей циркуляции жидкости в организме.**

**ПОЛОЖЕНИЕ № 5:  
ДЖАЛ МУДРА (КРОВООБРАЩЕНИЕ)**



## **ПОЛОЖЕНИЕ № 6: ШУНЬЯ МУДРА (ОЧИЩЕНИЕ)**

- **Прижмите средний палец к ладони, а большим пальцем прижмите его вторую фалангу, оставив максимально выпрямленными остальные пальцы.**
- **Эта мудра символизирует чистое пространство.**
- **Если есть боли в ухе, или другие физические блокады, в том числе психического характера, эта мудра помогает избавиться от них.**

**ПОЛОЖЕНИЕ № 6:  
ШУНЬЯ МУДРА (ОЧИЩЕНИЕ)**



## **ПОЛОЖЕНИЕ № 7: ПРАНА МУДРА (ЭНЕРГИЯ)**

- **Коснитесь кончиком мизинца безымянного пальца, и прижмите их к большому пальцу. Выпрямите указательный и средний палец.**
- **Эта мудра символизирует жизнеспособность и жизненную силу.**
- **Эта мудра — мощная сила для аккумуляции энергии, она помогает найти скрытые резервы энергии.**
- **И если вы чувствуете упадок сил, эта мудра как раз то, что вам поможет. Мудра пальцев выполняется в любое время суток. Единственное условие: никогда не занимайтесь упражнениями на полный желудок.**
- **После еды надо выждать 1-1.5 часа для усвоения пищи и только потом заниматься мудрами. Каждая мудра выполняется не менее трех минут.**
- **Впоследствии, когда вы научитесь пробуждать энергию, вы можете постепенно продлить время и довести до тридцать одной минуты.**

**ПОЛОЖЕНИЕ № 7:  
ПРАНА МУДРА (ЭНЕРГИЯ)**





**Желаю здоровья и  
удачи!!!**

