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.
ГЬЯН 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.
ГЬЯН 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!!!