МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» ГОРОДА БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

СОСТАВИТЕЛЬ:
РУКОВОДИТЕЛЬ ТВОРЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ «ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРЮЧКОВА ЕКАТЕРИНА НИКОЛАЕВНА

Мудра в переводе с санскрита – «дарующий радость» – это символический знак при помощи рук и пальцев. По нашим рукам и пальцам проходят основные энергетические каналы, связанные с различными органами и системами организма. Соединяя пальцы в определенных комбинациях, можно восстановить поток энергии и направить его в нужном ключе: успокоиться или взбодриться, увеличить защитные силы организма ребёнка. Именно поэтому мудры обладают такой целительной силой. Мудры отлично развивают детскую мелкую моторику и могут стать идеальным дополнением к выполнению асан.

Для достижения наилучшего результата за один раз можно использовать выполнение всего одной мудры. Длительность ее выполнения для детей от одной минуты с постепенным доведением до 3-5 минут. В течение дня можно 3-4 раза повторить выполнение. Мудры можно выполнять и во время совместной прогулки или даже чтения.

ХАКИНИ МУДРА

🙌Хакини мудра

(Мудра концентрации)

Активизирует правое полушарие мозга, сохраняющее долгосрочную информацию. Используется для тренировки памяти, концентрации внимания.

📌 Методика выполнения: «Растопыренные» пальцы обеих рук соединить подушечками таким образом, чтобы соединённые большие пальцы и мизинцы были опущены и образовывали своего рода кольцо, а указательные, средние и безымянные смотрели вверх.

ПРАНА МУДРА

🙌Прана Мудра (Мудра жизни)

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

📌Методика выполнения: подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединены вместе, а оставшиеся свободно выпрямлены.

МУДРА "ЧЕРЕПАХА"

🙌Мудра "Черепаха"

Эту мудру хорошо выполнять при переутомлении слабости, раздражительности, нарушении функции сердечно-сосудистой системы.

📌Методика выполнения: переплетите пальцы обеих рук так, чтобы они напоминали панцирь черепахи. Прижмите большие пальцы верхними фалангами друг к другу — это «голова» черепахи.

МУДРА "ПОДНИМАЮЩАЯ"

🙌Мудра «Поднимающая»

Выполнение этой мудры мобилизует защитные силы организма, повышает иммунитет и способствует быстрому выздоровлению. Показана при простудных заболеваниях, воспалении горла, воспалении легких, кашле, насморке, гайморите.

📌Методика выполнения: обе ладони соединены вместе, пальцы скрещены между собой. Большой палец отставлен и окружен указательным и большим пальцами другой руки.

Лиан- Мудра

Для чего эта мудра?

Лиан-мудра

(известна еще как мудра знаний)

Она нейтрализует негатив, беспокойство, агрессивность, дарует умиротворение и спокойствие.

На каждой руке необходимо соединить кончики указательных и больших пальцев, как показано на рисунке. Расслабьте руки.

Обычно лиан-мудру выполняют сидя в позе лотоса. В этом случае можно полностью снять напряжение кистей, положив руки на колени.

Мудра - Энергия

Для чего эта мудра?

Она прекрасно выводит токсины, шлаки, устраняет боль, укрепляет позвоночник и мочеполовую систему. Кроме того, складывание мудры энергии благоприятно сказывается на внутреннем состоянии детей, успокаивает и уравновешивает.

Выполняя эту мудру, мы становимся более энергичными и активными.

Техника выполнения мудры: на каждой руке соедините подушечки большого, безымянного и среднего пальцев; мизинец и указательный должны оставаться прямыми. Чем чаще складывать ***мудру энергии***, тем быстрее получится результат.

Мудра от грусти

Для чего эта мудра?

(известна ещё как «Луч света в темном царстве»)

Это своеобразная лестница – символ перехода от грустного настроения, хандры и депрессии к обретению и поднятию жизненного тонуса, чувства счастья и гармонии.

Техника выполнения мудры: поднимите кисти рук на уровень солнечного сплетения; кончики пальцев левой руки необходимо расположить между кончиками пальцев правой руки, причем пальцы правой руки обязательно должны быть внизу; мизинцы оставляем прямыми и поднятыми вверх.

Мудры выполняются под наблюдением взрослых. Дети всё очень хорошо запоминают и легко складывают мудры (хорошо гнутся пальчики), надо только обязательно объяснить, почему выполнение мудр полезно.

Ребенок может применять их только по желанию. Другого выхода нет. Недопустимо заставлять, пугать! Это может нанести лишь вред, а от мудр вреда быть не должно!

ЗДОРОВЬЯ и МУДРОСТИ вам и вашим детям!