

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

Мудра- здоровье на кончиках пальцев



Мудра — положение рук или пальцев в изображениях.

Мудра на санскр. «муд» — радость и «ра» — давать — особые жесты и позы, используемые в ритуальной практике индуизма, буддизма и родственных им мистических учений. В йоге и ритуальной практике тантризма,

мудры применяются в качестве магических приемов, помогающих адепту сохранить энергию и уберечься от всякого зла. Наше тело — сложный энергетический механизм, тесно связанный с энергетикой Земли и Солнечной системы. Каждому пальцу руки соответствует энергетика определенного участка тела. Большой палец соотносится с волей, логикой, любовью и «эго» человека. Указательный палец связан с познанием, мудростью, властолюбием и уверенностью в себе. Средний палец вносит равновесие в жизнь, так как связан с терпением и способностью контролировать чувства. Безымянный палец отвечает за здоровье, активность и жизненную энергию. Мизинец соотносится с творческими способностями человека, умением видеть и ценить прекрасное. Вот некоторые из Мудр:

МУДРА «РАКОВИНА»



Мудра «Раковина» — «шанкха» — атрибут бога Шивы.

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.

МУДРА КОРОВЫ



В Индии корова считается священным животным.

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 пальцы расставлены.

МУДРА ЗНАНИЯ

Эта мудра одна из наиболее важных. Снимает эмоциональное напряжение, тревогу, беспокойство, меланхолию, печаль, тоску и депрессию. Улучшает мышление, активизирует память, концентрирует

потенциальные возможности.

Показания: бессонница или чрезмерная сонливость, высокое кровяное давление. Эта мудра возрождает нас заново. Многие мыслители, философы, ученые пользовались и пользуются этой мудрой.



Методика исполнения: указательный палец легко соединяется с подушечкой большого пальца. Оставшиеся три пальца выпрямлены (не напряжены). Выполнять мудры лучше в спокойной обстановке, лицом на восток. Но в случае необходимости их можно делать где угодно — на прогулке, в транспорте, на работе во время обеденного перерыва. При этом совершенно неважно, сидите вы, стоите или идете.

Руки держите спокойно, без напряжения. Некоторые упражнения можно делать на улице, не вынимая рук из карманов, а также в варежках (при этом большой палец вам придется освободить, а мудру складывать прямо внутри варежки). Перчатки все же лучше снять. На руках не должно быть никаких украшений: колец, браслетов.

Огромное значение имеет настрой, с которым выполняются мудры. Приступая к занятиям, вы должны быть абсолютно спокойны и уверены в том, что лечебные жесты принесут вам облегчение. Забудьте о неприятностях и огорчениях, мысленно попросите прощения у тех, кого вы обидели, и сами постарайтесь простить того, кто обидел вас. Если вы человек верующий, перед началом упражнений прочтите молитву, попросите высшие силы помочь вам, а после окончания занятий не забудьте поблагодарить того, к кому обращались за помощью.

При использовании лечебных жестов энергетические потоки нормализуются не только в организме того, кто их выполняет, но и в окружающем пространстве. Это значит, что мудрами можно лечить на расстоянии. Главное — испытывать искреннее желание помочь тому, кто в этом нуждается. Если этот человек рядом с вами, спокойно, стараясь не привлекать к себе внимания, подойдите к нему и начинайте делать мудру, которая больше всего подходит в данной ситуации. Если вы находитесь далеко, представьте себе адресата и мысленно удерживайте перед собой его образ в течение всего времени, пока выполняете упражнение.

Научиться мудрам могут не только взрослые, но и дети. Ребятам это, как правило, удается без особого труда: для них складывать пальчики в замысловатые фигуры — и игра, и удовольствие. Проследите за тем, чтобы малыши выполняли упражнения только по собственному желанию (заставлять их ни в коем случае нельзя!) и под наблюдением взрослых.

Каждое упражнение выполняйте по пять-шесть раз в течение 5-10 минут. Оптимальное время одного занятия — 45 минут, но можно разбить его на более короткие промежутки (по 10, 15 и 20 минут). Если вы пьете лекарства, то упражнения лучше делать за полчаса до или через полчаса после приема медикаментов.

Внимание! Если, выполняя ту или иную мудру, вы почувствуете какие-либо неприятные ощущения, упражнение тут же прекратите, а через некоторое время попробуйте выполнить другую мудру с аналогичным действием. Откройте в себе резерв сил, который поможет вам сохранить здоровье и жить долго и счастливо!

Подготовила воспитатель МБДОУ Дс№11 «Радуга»

Миронова Ю.В.