**Мудры- йога для пальцев**

**способствующая улучшения здоровья.**

**Мудры йога** - целебные руки. «**Мудра»** в переводе с санскрита означает "дарующий радость". Термин "мудра" имеет несколько значений. Он обозначает жест, мимическое положение рук, символ, а также определенные позиции глаз, тела и технику дыхания.

Сегодня мы познакомимся с «мудрами» для пальцев, которые способствуют улучшению здоровья.

 По представлениям целителей Древнего Востока, на кистях и пальцах рук сконцентрированы проекционные точки внутренних органов. Каждый палец сопряжен с определенной энергией, обозначает свою стихию, регулирует функционирование одного или нескольких органов. Древние йоги знали, что, воздействуя на эти зоны определённым образом, эту энергию можно усиливать, стимулировать и перераспределять в организме.

 Осознанная практика мудр значительно улучшит ваше психоэмоциональное и физиологическое состояние.

Выбранную «мудру» целесообразно выполнять не более 5–6 раз в день по 5–10 минут. Если практикуете несколько «мудр», отдыхайте между ними некоторое время. Зачастую уже через несколько минут после составления мудры человек начинает ощущать её благотворное воздействие на физическое и эмоциональное состояние.

 Составляйте «мудры» осознанно — исключительно внутренняя установка и полнота переживаний превращает жест в «мудру».

 **Перед выполнением упражнений важно знать обозначение каждого пальца:**

* **Большой**.

С помощью упражнений, проводимых с первой фалангой можно достигнуть улучшения работы желчного пузыря, второй фаланги - печени. Массаж этого пальчика простимулирует мозг, окажет положительное влияние на лимфатическую систему.

* **Указательный**.

Тонкий кишечник придёт в норму при работе с первой фалангой, упражнения на вторую фалангу окажут влияние на сердце. В целом палец регулирует желудочно-кишечный тракт, нервную систему, позвоночник.

* **Средний**.

Отдельное массирование первой фаланги поможет улучшить функционирование поджелудочной железы. Этот палец является путём к регуляции здоровья всего организма. Кишечник, мозговая деятельность, кровеносная и нервная системы - всё это сосредоточено в описываемом пальце.

* **Безымянный**.

Чтобы улучшить функционирование толсто кишечника, необходимо работать конкретно с первой фалангой. Вторая будет воздействовать на лёгочную систему. Массаж пальца поможет восстановить щитовидную железу, печень, поможет повысить настроение.

* **Мизинец**.

Работа с первой фалангой улучшает функционирование мочевого пузыря, вторая соединена с почками. Упражнения с мизинцем помогут восстановить функционирование кишечника, сердечно-сосудистой системы, и улучшает психологическое состояние.

**Апана-мудра**



**Техника выполнения**
Большой, средний и безымянный пальцы соединены, указательный и мизинец вытянуты.

**Эффекты**
Эта мудра помогает выводить яды и шлаки через кожу и почки, помогает при отравлениях. Ещё она выравнивает нрав, который напрямую связан с чистотой печени. Мудра устраняет воспалительные процессы в печени, поджелудочной железе, желудке, тонком и толстом кишечнике, улучшает работу мочевыводящей системы и может оказывать обезболивающее действие.

**Ваджра-мудра**



**Техника выполнения**
Большие пальцы прямые и соприкасаются боковыми поверхностями, указательные также распрямлены и соприкасаются внутренними поверхностями, остальные пальцы сплетены.

**Эффекты**
Мудра дарует Силу Индры: она концентрирует энергию в виде сгустка, подобному молнии. В результате вы лучше концентрируетесь при постановке целей. Эта мудра показана тем, кто страдает от сердечно-сосудистой патологии, гипертонии, недостаточности кровообращения и кровоснабжения.

**Мудра «Парящий лотос»**



**Техника выполнения**
Большие пальцы соединены концевыми фалангами. Средние и указательные пальцы выпрямлены, также смыкаются концевыми фалангам. Безымянные пальцы и мизинцы сплетены и упираются в основание среднего пальца противоположной руки.

**Эффекты**
Выполнение данной мудры рекомендовано при заболеваниях и воспалительных процессах в женской половой системе, а также при болезнях полых органов: желудка, кишечника, мочевого пузыря и т.п.

**Варуна-мудра**



**Техника выполнения**
Мизинец правой руки прикасается к основанию большого пальца, который, в свою очередь, положен на мизинец. Левая рука обхватывает правую снизу, при этом большой палец левой руки с лёгким нажатием располагается на большом пальце правой.

**Эффекты**
Основное назначение этой мудры — удаление ненужной слизи и жидкости из организма. Она благотворно влияет на организм при воспалениях, сопровождающихся выделением гноя или слизи, при насморке и заболеваниях печени.

**Линга-мудра**



**Техника выполнения**
Руки находятся перед грудью, ладони сложены, пальцы скреплены в замок. Один большой палец ставится в вертикальное положение и обхватывается большим и указательным пальцами другой руки.

**Эффекты**
Эта мудра стимулирует иммунную систему, делает тело более устойчивым к простуде и грудным инфекциям. Она генерирует тепло и сжигает накопленную в груди слизь. Мудра также помогает решить проблему с лишним весом — при активной практике желательно пить много воды и употреблять много охлаждающих продуктов.

**Мудра «Щит Шамбалы»**



**Техника выполнения**
Мудра выполняется руками, сложенными на уровне солнечного сплетения. Для женщин: правая рука сжата в кулак. Левая кисть выпрямлена (символ щита), большой палец прижат к ладони. Правую руку, сжатую в кулак, упереть в открытую ладонь левой руки.

Мужчины сжимают в кулак левую руку и делают всё наоборот.

**Эффекты**

Мудра повышает сопротивляемость организма и незаменима в восстановительный период после переломов и других травм. На эмоциональном уровне мудра ограждает от негативного влияния бранных слов. Особенно она рекомендуется тем, кому нужно привести себя в тонус за короткое время, а также тем, кому необходим прилив жизненных сил.