

The background of the entire page is a light gray gradient. Scattered across this background are numerous water droplets of various sizes and shapes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. The droplets have a realistic appearance with highlights and shadows, giving them a three-dimensional effect. They are distributed across the top, bottom, and sides of the page, framing the central text.

# ЗОЖ, ИЛИ ПАЛЬЧИКИ ГОТОВЫ К ЙОГЕ.

ПОДЛЕСНЫХ М.Н.

УМ РЕБЁНКА НАХОДИТСЯ НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ.  
СУХОМЛИНСКИЙ В.А.



- ЦЕЛЬ: ОБЕСПЕЧИТЬ РАЗМИНКА ВО ВРЕМЯ УРОКА

- ЗАДАЧИ:
- СНЯТЬ УСТАЛОСТЬ И НАПРЯЖЕНИЕ;
- ВНЕСЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАРЯДА;
- СОВЕРШЕНСТВО ВАННЕ ОБЩЕЙ МОТОРИКИ;
- СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПОМОГАЮТ ПРЕОДОЛЕТЬ УСТАЛОСТЬ И СОНЛИВОСТЬ.

# МУДРА ИЛИ ЙОГА ДЛЯ ПАЛЬЦЕВ

- СОЕДИНЯЯ ПАЛЬЦЫ В ОПРЕДЕЛЕННЫЕ КОМБИНАЦИИ, МОЖНО АКТИВИЗИРОВАТЬ МЕРИДИАНЫ И ВОССТАНОВИТЬ ПОТОК ЭНЕРГИИ. ТАКИЕ КОМБИНАЦИИ НАЗЫВАЮТСЯ МУДРАМИ.

**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. СОЕДИНЕНИЕ РУК В МУДРУ ОКАЗЫВАЕТ ОСОБОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ. ВО-ПЕРВЫХ, ПРИВОДИТ К ОПРЕДЕЛЕННОМУ ИНФОРМАЦИОННОМУ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМУ ОБМЕНУ МЕЖДУ КОСМОСОМ И ТЕЛОМ ЧЕЛОВЕКА, ВО-ВТОРЫХ, РУКИ ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ И МАГНИТНЫЕ ПОЛЮСА ТЕЛА, НА КОНЧИКАХ ПАЛЬЦЕВ НАХОДЯТСЯ НАЧАЛЬНЫЕ И КОНЕЧНЫЕ ТОЧКИ ТРЕХ ЯНСКИХ И ТРЕХ ИНЬСКИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ КАНАЛОВ, ПРОХОДЯЩИХ ПО РУКАМ.

# ГАНЕША-МУДРА



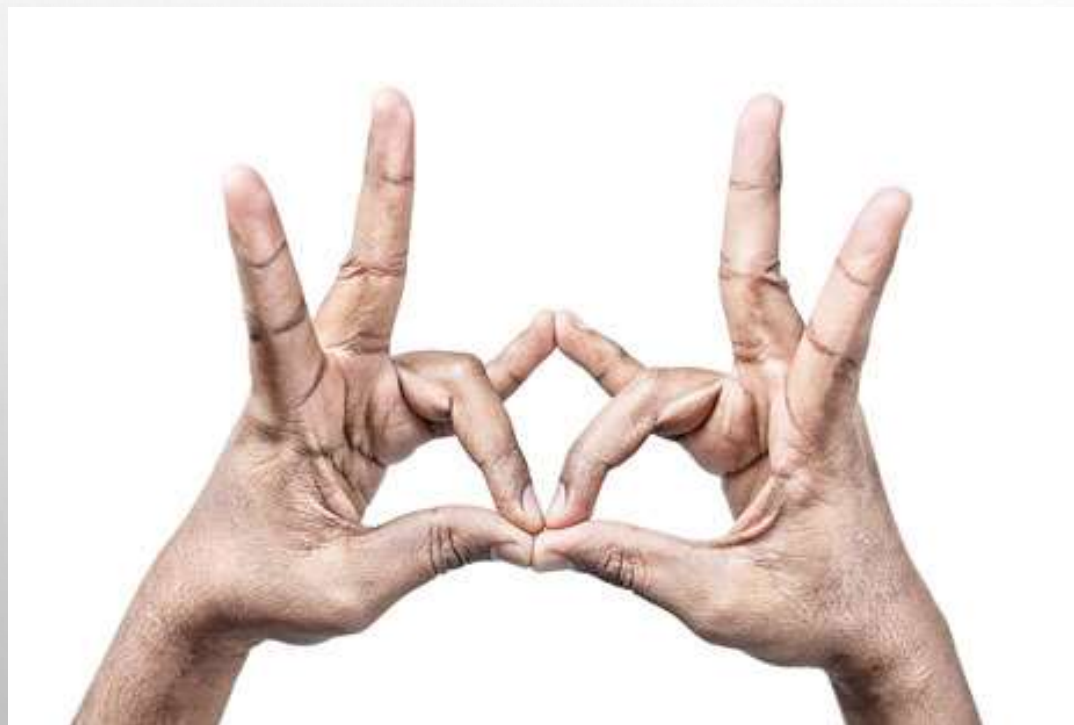
- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:** ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ КРАСНЫЙ ЦВЕТ (НАПРИМЕР, АЛУЮ РОЗУ). СДЕЛАЙТЕ ШЕСТЬ ЦИКЛОВ ВДОХ-ВЫДОХ. ПОМЕНЯЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ КИСТЕЙ И ПОВТОРИТЕ. ЭТА МУДРА СТИМУЛИРУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ.

# УШАС - МУДРА



- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:** ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ВОСХОД СОЛНЦА (ЦВЕТОВАЯ ГАММА — ОТ КРАСНОГО ДО ОРАНЖЕВО-ЖЕЛТОГО)

# МАХА-САКРАЛЬ-МУДРА ИЛИ БОЛЬШАЯ СВЯЩЕННАЯ МУДРА



- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:** ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ СЕБЯ ГИБКИМИ, СВОБОДНО ТАНЦУЮЩИМИ ПОД ЛЮБИМУЮ МЕЛОДИЮ

# ЛОТОС-МУДРА



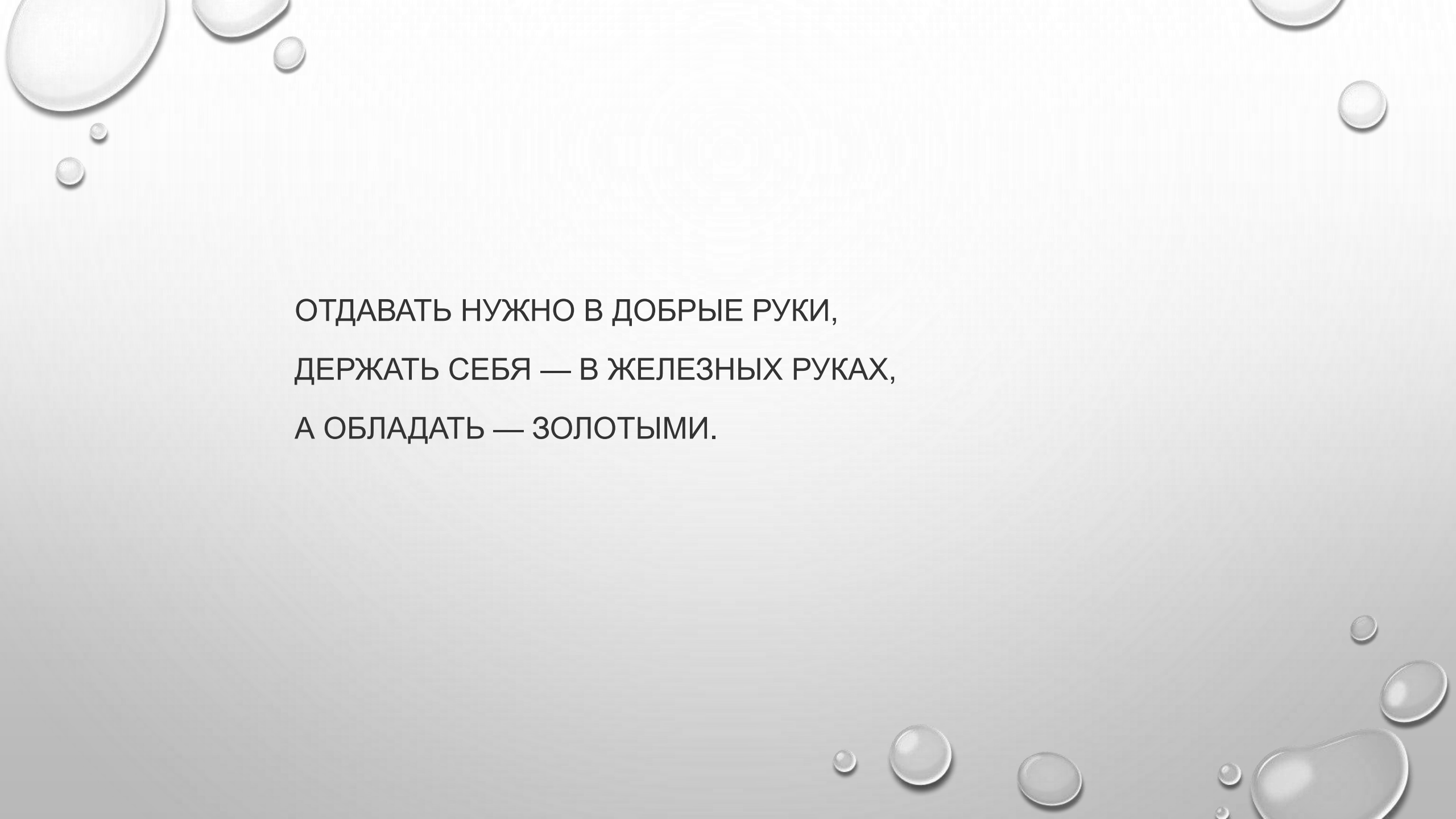
- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:** РАСПУСКАЮЩИЙСЯ ЦВЕТОК ИЛИ ОТДЫХ НА ПРИРОДЕ, У БЕРЕГА РЕКИ.



# ДХАРМАЧАКРА-МУДРА



- **ВИЗУАЛИЗАЦИЯ:** ФОРМИРУЯ МУДРУ, ДЫХАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОЧЕНЬ ГЛУБОКИМ, МЕДЛЕННЫМ, И СПОКОЙНЫМ. КОНЦЕНТРАЦИЯ СОЗНАНИЯ - НА МЕСТО СОЕДИНЕНИЯ ТРЕХ КОНЧИКОВ ПАЛЬЦЕВ.



ОТДАВАТЬ НУЖНО В ДОБРЫЕ РУКИ,  
ДЕРЖАТЬ СЕБЯ — В ЖЕЛЕЗНЫХ РУКАХ,  
А ОБЛАДАТЬ — ЗОЛОТЫМИ.