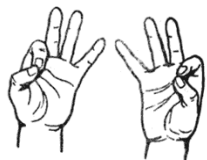


Йога пальцев.



Мудра ЗНАНИЯ

Указательный палец соединяем с подушечкой большого пальца. Остальные три пальца прямые, но не следует их напрягать.

Польза: выполнение мудры снимает эмоциональное напряжение, устраняет тревогу, страх, беспокойство, позволяет быстро выйти из депрессии. Мудра благотворно влияет на работу мозга, улучшает память и способствует развитию концентрации.



Мудра ЖИЗНИ

Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, указательный и средний палец выпрямлены без напряжения. Польза: мудра жизни способствует приливу сил при утомляемости, достаточно быстро восстанавливает организм после стресса, повышает работоспособность и улучшает общее самочувствие.



Мудра ОКО МУДРОСТИ

Безымянный палец руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Остальные пальцы свободно расставлены.

Польза: мудра активизирует умственную деятельность.