

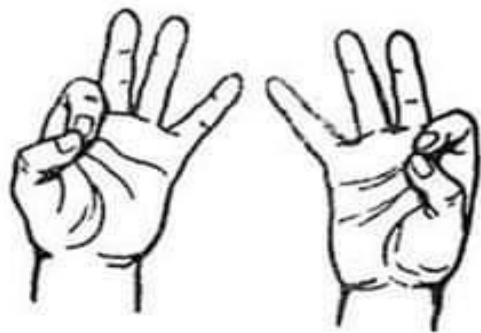
謹賀
新年

Пальчикова йога «Мудри»

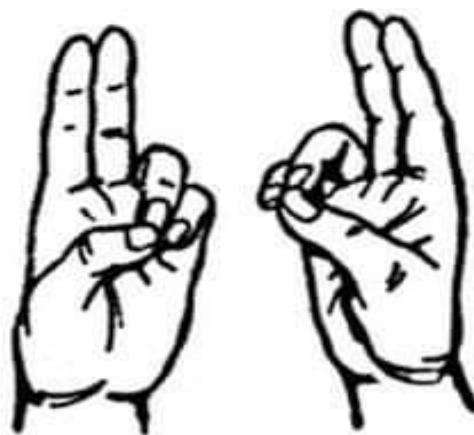
Відомо, що людина має так звані енергетичні канали. Виконуючи мудри, ми ніби замикаємо чи підсилюємо роботу цих каналів як усередині, так і навколо себе, тож за допомогою мудрів ми певним чином коригуємо нашу ауру. Крім того, мудри позитивно впливають на розвиток мислення, мовлення, а також дрібної моторики рук. В роботі з дітьми вони можуть бути наступним етапом після пальчикової гімнастики.



МУДРА «ЗНАННЯ»
Ось і в йогів
перетворились
Наші малюки
І покажуть мудру
«Знання» вони залюбки



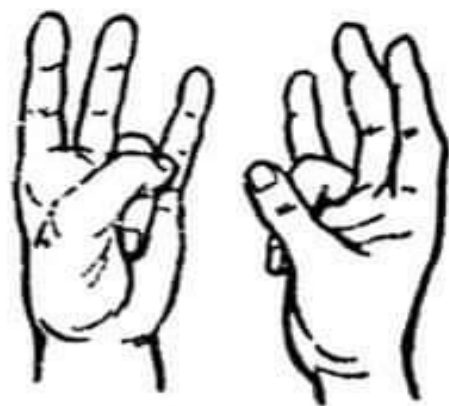
МУДРА «ЖИТТЯ»
Знають дорослі,
Знають і діти –
Життя - найкраще
Слово у світі



МУДРА «ЗЕМЛЯ»
На ній будуємо дома
По ній крокуємо щодня
називають всі її –
Матусенька Земля



МУДРА
«ВІКНО МУДРОСТІ»
Щоб розумними зростати,
«Вікно мудрості» потрібно
Частіше відкривати



МУДРА «ЧЕРЕПАХА»

В черепахи славний
дім,
Гарно їй живеться в
нім.
Всюди й скрізь, куди
повзе,
За собою дім везе



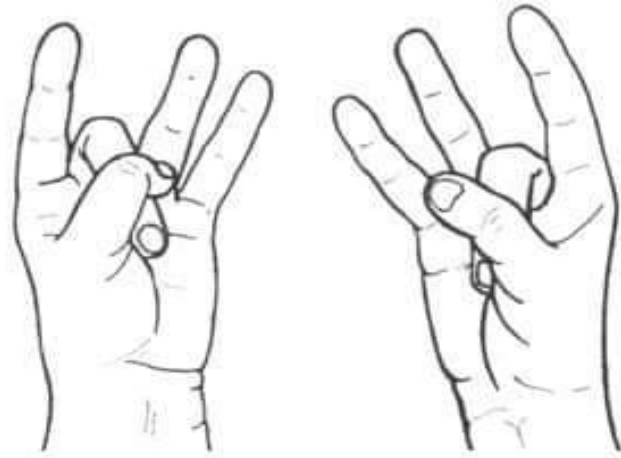
**МУДРА
«ЗУБ ДРАКОНА»**

Заболів в Дракона зуб,
Він ногами тупу-туп.
-“Мене, малята, порятуй,
мого зуба полікуй!”



МУДРА «НЕБО»

**Вранці в небо
подивіться,
Що кольорами зацвіло.
І щиро-щиро
посміхніться,
Щоб радісно усім було!**



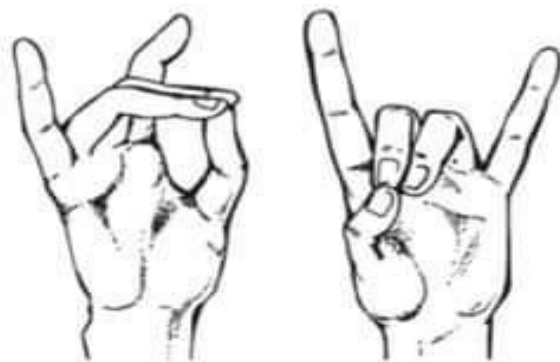
МУДРА «МОРСЬКИЙ ГРЕБІНЕЦЬ»

**Носить півник молодець—
Червоненький гребінець,
В морі гребенців багато,
Годі півника шукати**



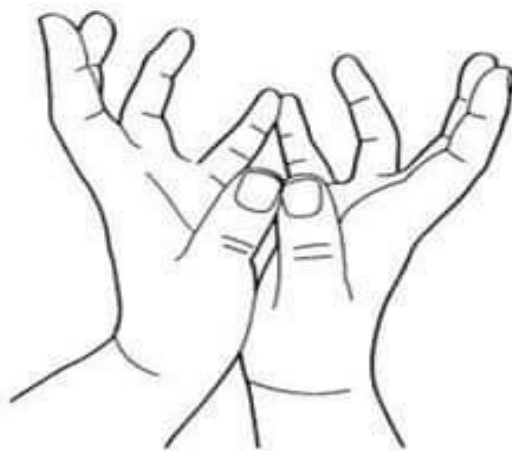
МУДРА «ЕНЕРГІЯ»

...Йди, кізонька, в зелений гай,
В чистім полі погуляй,
Йди травиці попаси,
Молочка нам принеси.



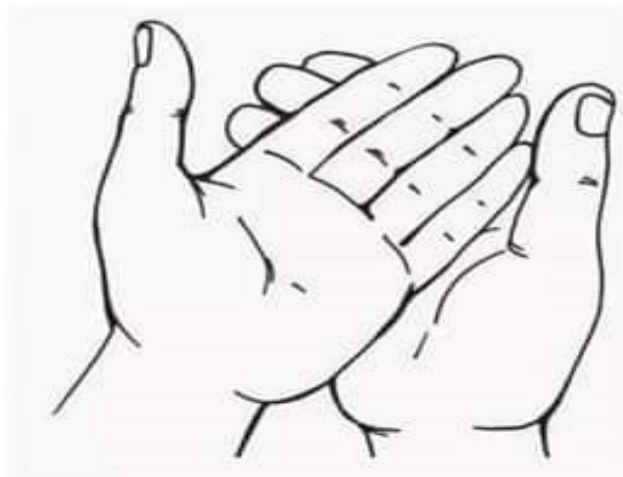
МУДРА «ЛІТОС»

Я будиночок будую,
Стіни рівні в нім мурую.
Дах трикутний, ще й
віконце,
Щоб туди дивилось
сонце!



МУДРА
«Чаша Чандмана»

**Рано- вранці пташка
встала,
Крилочками помахала.
Наша пташечка мала,
Голівоньку підняла**



МУДРА
«Стріла Ваджра»

**Хвилі носять човник
наш
Він пливе по річці.
Не боїться потонути,
Хоч і невеличкий.**



МУДРА «ВОДА»

Жива вода дає життя.
Всьому живому в світі.
Якщо живе жива вода,
Тоді земля - у цвіті.



МУДРА «МУШЛЯ»

Візьми привезену з
моря мушлю і
послухай її...
Гомін хвиль
відродить мушля,
підійнята з дна
морського.

