**Общие рекомендации по выполнению мудр**

Можно выбрать любой комплекс мудр, любую систему, но всякий раз необходимо концентрироваться на достижении цели.

Некоторые из мудр предназначены для одной руки, но большинство - для двух.

Выполнять мудры следует:

* без напряжения мышц, не прикладывая особых физических усилий; запастись терпением, быть последовательным;
* выполнять в любом положении, но оптимальной считается: сесть на пол, ноги вытянуть, туловище прямо, позвоночник - вертикальная ось, руки на коленях;
* поверхность должна быть горизонтальной, ровной и твердой. Используйте подстилку;
* обычно занятие длится 45 минут. Но если это создает дискомфорт, можно разделить занятие на 2-3 временных отрезка и более; Например, ежедневно выполнять по 5 минут три раза в день одну определенную мудру;
* быть внимательным к происходящему, выбирать спокойное место;
* помещение следует хорошо проветрить, но чтобы не было сквозняков;
* одежда не должна стеснять движения и не создавать дискомфорт;
* обнаженным выполнять мудры не рекомендуется;
* дышать нужно ровно, как того требует организм;
* перед началом занятий принять душ. Температура воды должна быть средней - не холодной, но и не слишком горячей;
* прежде чем приступить к выполнению мудр, выпейте немного чистой воды, опорожните мочевой пузырь и желательно кишечник;
* если во время упражнений у вас появятся позывы к опорожнению, не терпите. Нужно избавляться от шлаков и ядов, скапливающихся в организме;
* не ешьте сразу после того, как завершатся упражнения. Должно пройти примерно около часа до приема пищи;
* лучшим вариантом было бы выполнение мудр натощак;
* начав выполнение мудр, поставьте рядом с собой стакан чистой воды. Можно изредка, делая перерыв, выпивать глоток-другой.
* прикрыть (неплотно) веки, мысленно концентрируясь на «третьем глазе». Или открыть глаза, смотреть перед собой;
* единственное, чего не должно быть никогда, - усталости в мышцах, приводящих и отводящих глазное яблоко, и в веках.

Сфокусироваться на мудре не просто. Если произошел сбой и вы отвлеклись, волевым усилием вернитесь к чередованию вдохов-выдохов.

Это поможет вновь настроиться на упражнение и не нарушит естественности дыхания.

Некоторые мудры могут сначала показаться затруднительными, и не все сразу получится. Стараясь максимально точно воспроизвести жесты, не переусердствуйте. Насилие над собой здесь не помощник. Пусть нужный жест пока несовершенен - когда-нибудь он обязательно получится!

Консультацию по правильному применению мудра-терапии вы можете получить в Муниципальном бюджетном учреждении «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»

Телефон для консультации: 8(8634) 611-102