

муниципальное бюджетное учреждение  
«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов  
города Таганрога»

В рамках реализации  
Плана («дорожной карты»)  
по созданию системы долговременного ухода  
на территории муниципального образования  
«Город Таганрог»

Паспорт  
Социального проекта

Наименование Проекта	<b>Практическое применение Мудра-терапии</b>
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	выявление целительного эффекта, которое оказывает движение руки, пальцев на организм человека.
Содержание Проекта	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Актуальность проекта</li><li>2. Йога-мудра</li><li>3. Инструмент познания</li><li>4. Нюансы применения мудра-терапии</li><li>5. Общие рекомендации по выполнению мудр</li><li>6. Йога жестов: 6 мудр на каждый день</li><li>7. Общие рекомендации для самостоятельного выполнения мудр</li><li>8. Польза от выполнения мудр</li></ol>
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Поднебесная Марина Васильевна Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 4, социальный работник.



## 1. Актуальность проекта

Как отмечают ряд исследователей в Древнем Риме ориентировочно продолжительность жизни составляла 28-30 лет, 40-летние считались стариками. В России продолжительность жизни в 1776 году составляла 35 лет, а в настоящее время - 75 лет. В странах, где уже давно уделяется большое внимание решению экологических проблем и придается большое значение здоровому образу жизни, сегодня средняя продолжительность жизни уже превышает 80 лет.

Продолжительность жизни определяется, прежде всего, процессом старения, а также факторами, влияющими на него. Ученые заинтересовались борьбой с процессом старения и изучением возможностей увеличения продолжительности жизни. Научное изучение этой проблемы как непосредственно началось с конца 40-х годов нашего столетия.

Старение - это разрушительный процесс, которому противостоит механизм защиты организма от повреждения. Оба этих процесса идут на протяжении всей жизни человека. Взаимоотношение между ними разделяет все индивидуальное развитие на три периода - прогрессивный, стабильный и деградиационный. Старость представляет собой заключительный период возрастного развития.

Среди факторов, снижающих скорость старения организма, огромное значение имеет здоровый образ жизни, включающий адекватную возрасту двигательную и интеллектуальную активность, рациональное питание, избегание вредных привычек, умение снимать стресс, социальную активность, гигиенический уход за телом.

Рост заболеваемости и ритмы больших городов в постоянной суматохе и стрессе, ведут к ухудшению здоровья населения не только физического, но и здоровья духовного. У пожилых людей часто возникает ощущение беспомощности, упадка душевных сил, обреченности перед неумолимо надвигающейся старостью.

Очень многим пожилым людям хочется жить не только долго, но и полноценно, оставаясь энергичными и бодрыми. Для достижения этой цели можно обратиться к мудра-терапии.

При регулярном использовании комплекса упражнений удастся без особых усилий, не причиняя вреда здоровью, укрепить свой организм, а кроме того, войти в гармонию с окружающим миром.

Мудра-терапия, является составной частью учения йогов. В повседневной жизни современной Индии является широко практикуемой системой оздоровления.

Какие особенности имеет мудра-терапия для пожилых людей, в чем её плюсы и минусы, а также какова правильная техника проведения упражнений, рассмотрим в нашем проекте.

Сегодня мудра-практика многим пожилым людям позволяет восстановить силы, вдохнуть энергию и молодость в тело. И вовсе не важно, сколько человеку лет, начать можно в любом возрасте!



## 2. Йога-мудра

Большинство тех, кто ранее никогда особо не интересовался культурой тела, а также был далеко от физических упражнений, плохо представляют себе, что же такое эта восточная практика. Они думают, что йога никак не может подойти пожилому человеку, который решил заняться спортом, а тем более, пенсионеру. Однако специалисты уверяют, что именно эта практика станет лучшим выбором для начинающих от пятидесяти пяти лет и старше, не говоря уже о более молодых людях.

Mudra в переводе с санскрита означает «печать», или «знак» (символический жест) и первое упоминание о мудрах мы находим в древних текстах.

Мудры - это особые положения пальцев кистей рук, разработанные в древнем Китае несколько тысяч лет назад и с тех пор с успехом применяющиеся в оздоровительной практике.

Мудры включены в некоторые упражнения, такие как, например, под названием «йога-мудра». Название говорит само за себя. При её выполнении всё тело становится «мудрой» — жестом, и при этом ладони и пальцы рук сложены определённым образом.

Все органы и части тела входят в единую систему и имеют дублирующие их сигнальные каналы. Они концентрируются в области кистей рук. Соответственно, с помощью определённых положений рук и пальцев мы можем изменять энергетический баланс во всём теле.

Наши руки – это точный и чувствительный инструмент, подаренный человеку природой, возможности которого еще до конца не изучены. На руках имеется очень много нервных окончаний, благодаря которым мы можем ощущать не только прикосновения, колебания температуры, качество поверхности, но и нечто большее. Йога пальцев – это один из способов использования скрытых возможностей наших рук.

Мудры — это очень простое энергетическое упражнение для управления физической активностью тела и состоянием сознания. Освоить практику мудр может каждый человек без особого труда.

С помощью мудр можно устранить проблемы в поражённом болезнью месте, тем самым ускоряя процесс выздоровления. Ещё эта способность мудр используется для изменения эмоционального и духовного состояния.

В современном обществе сложился стереотип, будто занятия спортом в целом, а йога в частности – это удел молодых, перспективных, энергичных и целеустремленных людей. Чтобы выполнять упражнения, нужна физическая сила и подготовленность. На самом деле все гораздо проще.

Йога для пожилых в домашних условиях – лучший вариант поддерживать свое тело в тонусе, дольше оставаться молодым, подвижным и здоровым.



### 3. Инструмент познания

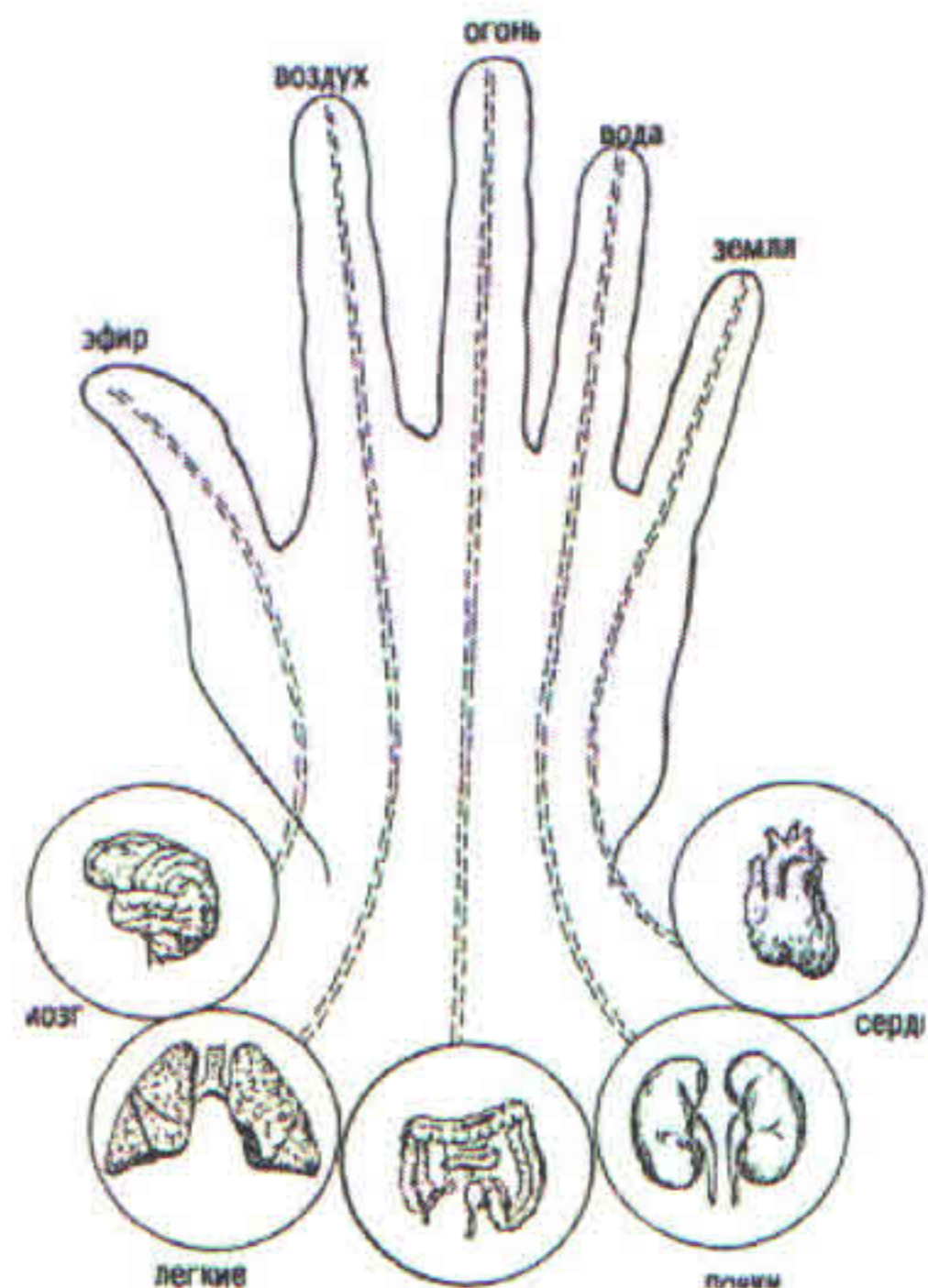
Наши руки – это инструмент познания и взаимодействия с окружающим миром. Оказывается, наши пальцы могут лечить наше тело.

Каждому пальцу руки соответствует энергетика и качества определенного участка нашего тела, связанных с сердцем, легкими, головным мозгом, печенью, селезенкой, сосудистой системой, толстым и тонким кишечником.

Именно поэтому рука обладает такой огромной целительной силой!

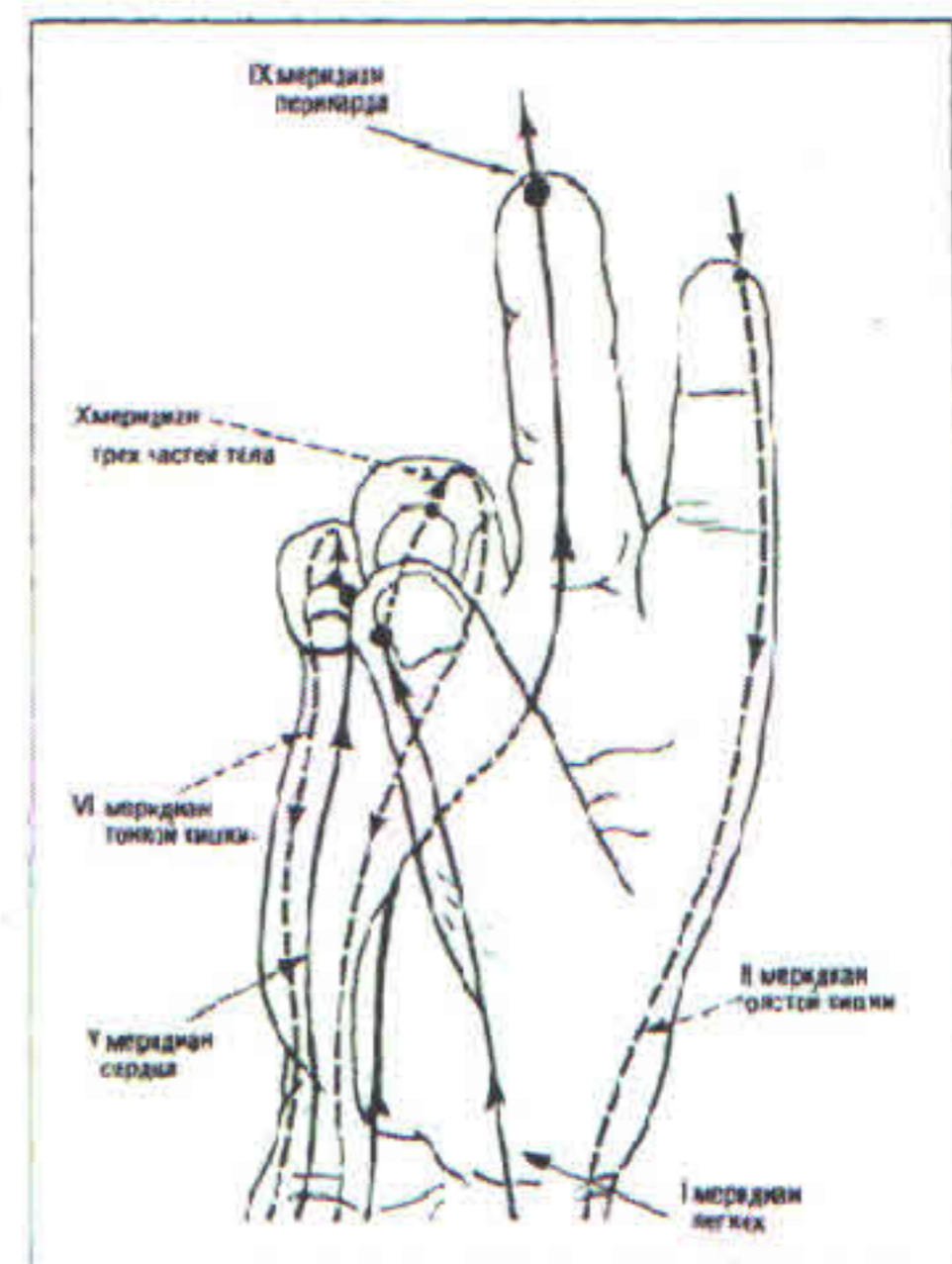
Если суставы гибкие и подвижные — состояние внутренних органов в порядке и всё исправно функционирует.

И наоборот, если пальцы слабые или их тяжело сгибать — нужно бить тревогу.



Причины такого сбоя могут быть разными: неблагоприятные внешние условия, плохая наследственность, стресс, – а результат один: человек начинает болеть.

- Большой палец отвечает за логику, волевые качества, а также любовь и эго человека.
- Указательный палец связан с мудростью, самопознанием и познанием мира, уверенностью в себе.
- Средний палец – это точка равновесия и гармонии, которая отвечает за терпение и эмоции.
- Безымянный палец связан с физическим и психическим здоровьем, активностью, силой, жизненной энергией.
- Мизинец соответствует творческому развитию, созидательным способностям человека, видеть прекрасное.



Выполнять мудры лучше в спокойной обстановке, лицом на восток. Но в случае необходимости их можно делать где угодно на прогулке, в транспорте, на работе во время обеденного перерыва. При этом совершенно неважно, сидите вы, стоите или идете.

Не надо рассматривать мудры как полную альтернативу лечению!

Получаемый с помощью мудр результат — это отличная профилактика и поддержка.



#### 4. Нюансы применения Мудра-терапии

Мудра-терапия работает как оздоровительная практика. Но только в двух направлениях: помогает стабилизировать состояние нервной системы и укрепляет мышцы.

Улучшение работы сосудов и сердца тоже связано с антистрессовым эффектом мудра-терапии. Но она не лечит гормональные нарушения и не спасает от болей, вызванных серьезными патологиями.

Мудры бессильны перед инфекциями, нарушениями метаболизма, повреждениями тканей. Более того, они эффективны только на ранних стадиях тех заболеваний, которые поддаются ее воздействию. Если же болезнь запущена, то мудра-терапия вряд ли даст значимый эффект.

Как лекарство, как единственный метод терапии, мудры использовать нельзя. Но они отлично дополняют медикаментозные и физиотерапевтические методы лечения, поддерживая человека физически и психологически.

Следует также понимать, что мудра-йога не является разновидностью лечебной физкультуры.

Что может быть во время занятия мудра-йогой:

- головокружения (могут быть вызваны непривычно глубоким дыханием),
- временные ощущения онемения в некоторых частях тела (также могут быть результатом работы с дыханием и тренировкой сосудов, обычно проходят в течение 1-2 минут),
- ощущение «замерзания», «внутреннего холода», вибрации (могут быть вызваны непривычно глубоким расслаблением мышц) и другие эффекты.

Они являются **НОРМАЛЬНЫМИ** для занятий мудра-йогой.

Для успешной практики важно настроиться: послушать спокойную музыку и отпустить ненужные мысли.

Мудры, проделанные впопыхах не дадут желаемого эффекта. Во время практики тело нужно расслабить, иначе напряжение спины вызовет мышечный спазм, боли.

В первую очередь йога для пальцев направлена на улучшение здоровья, развитие творческого потенциала, духовное совершенствование, расширение границ сознания.

В целом мудры – это особые движения и комбинации положений пальцев, помогающие уравнивать энергетический потенциал, спасать от физических и эмоциональных перегрузок, выравнять характер.

С их помощью можно справиться с различными болезнями, избавиться от состояния постоянного раздражения и хронической усталости, достичь желаемого и гармонизировать весь организм в целом.

Мудры — мощный инструмент, действующий даже с нулевым уровнем подготовки, особенно при регулярной практике.



## 5. 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 желателно 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!



## 6. Йога жестов: 6 мудр на каждый день

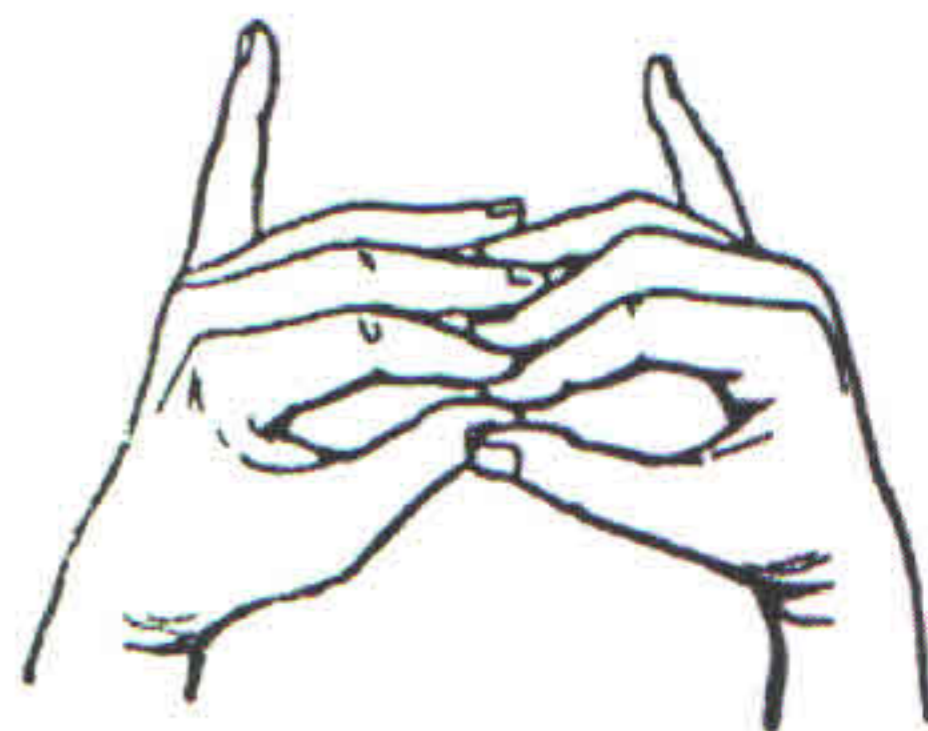
### 6.1 Мудра «Лестница небесного храма» от депрессии

Расположите кисти рук на уровне солнечного сплетения.

Кончики пальцев левой руки необходимо расположить между кончиками пальцев правой руки, причем пальцы правой руки обязательно должны быть внизу.

Мизинцы оставьте прямыми и поднимите вверх.

Эту мудру лучше выполнять без напряжения.

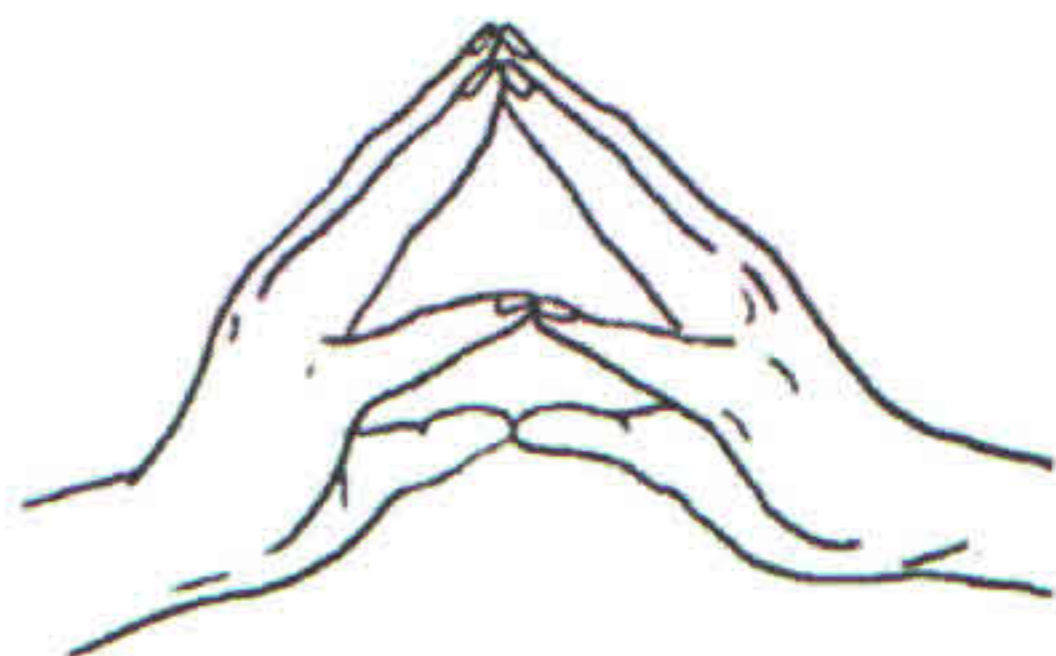


### 6.2 Мудра «Хакини» для улучшения памяти

Соедините кончики пальцев обеих рук.

Большие пальцы образуют полукольцо, остальные — треугольник.

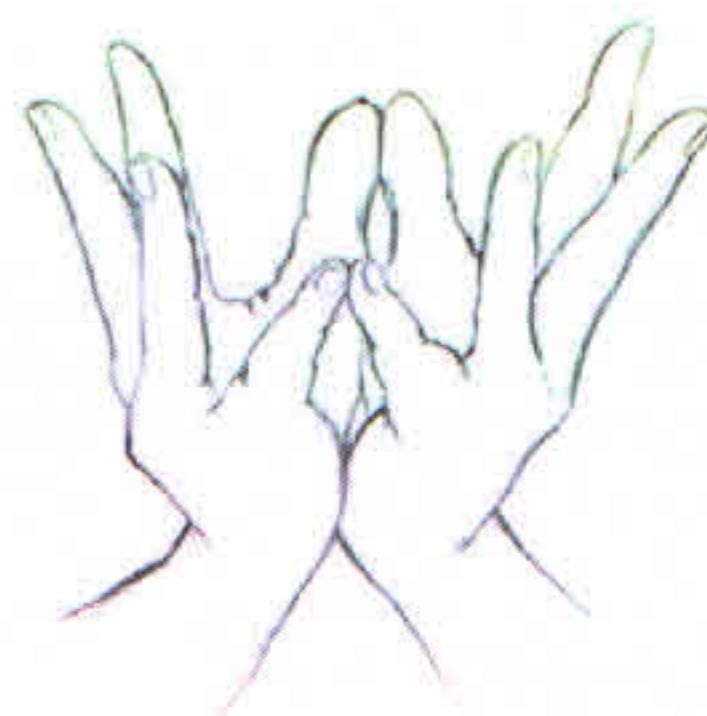
Выполнение этой мудры способствует взаимодействию правого и левого полушарий. Она помогает сконцентрироваться или вспомнить забытую информацию.



### 6.3 Мудра «Лотос» для позитивного настроения

Эту комбинацию еще называют «мудрой счастья». Поднимите ладони на уровень груди. Соедините кисти, чтобы они соприкасались лишь основаниями ладоней и подушечками пальцев, напоминая бутон лотоса.

Теперь раскройте «бутон», при этом кончики мизинцев и боковые стороны больших пальцев должны остаться вместе. Затем медленно соедините кончики всех пальцев, закрывая «бутон». Повторите несколько раз.

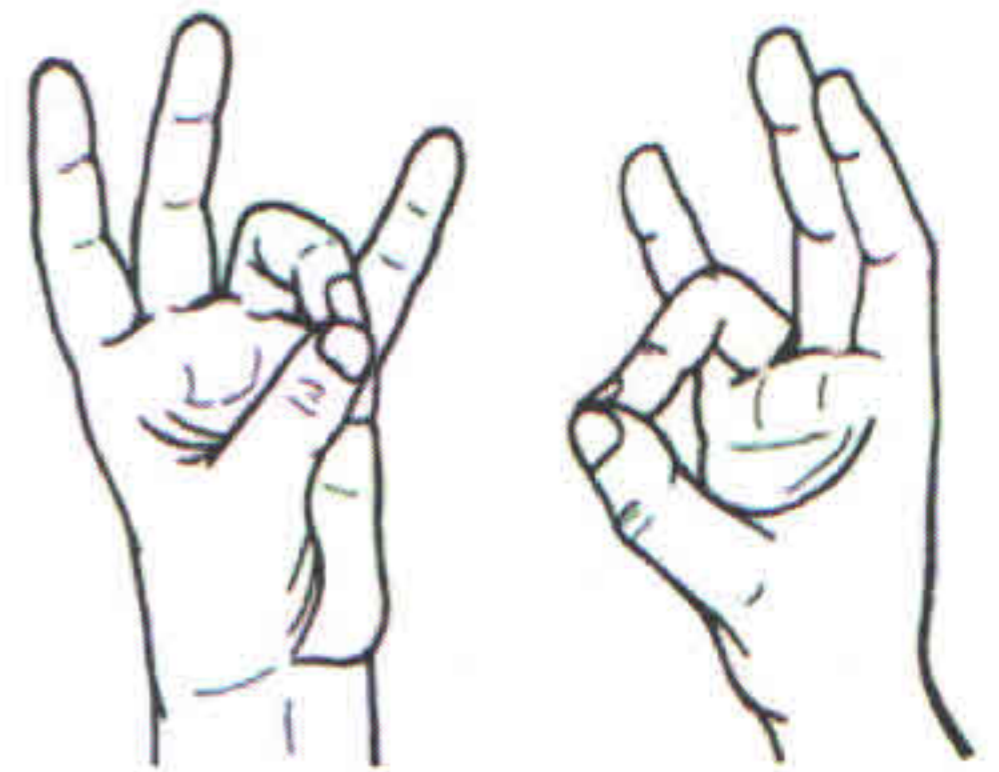




#### 6.4 Мудра «Земли» для улучшения психоэмоционального состояния

Соедините с легким надавливанием подушечки безымянных и больших пальцев на каждой руке. Остальные пальцы выпрямите. Выполняйте обеими руками одновременно.

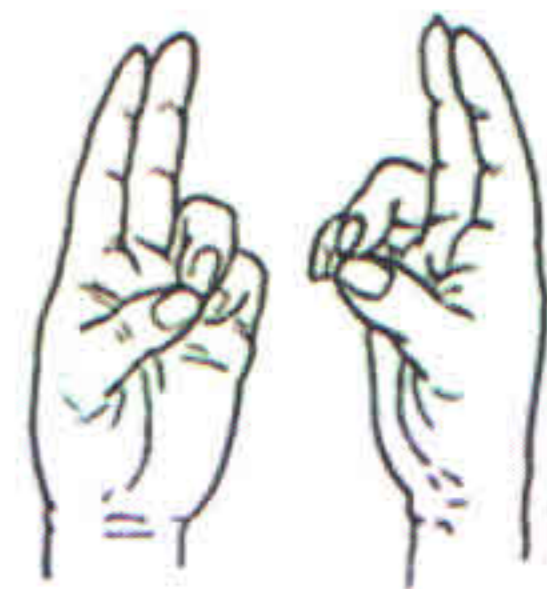
Эта мудра может оказать экстренную помощь в моменты нервного срыва, истерики или сильного стрессового воздействия. При регулярном выполнении она помогает достичь гармонии с собой и улучшить самооценку.



#### 6.5 Мудра «Жизни» для поднятия тонуса

Эта мудра повышает работоспособность и выносливость, улучшает общее состояние.

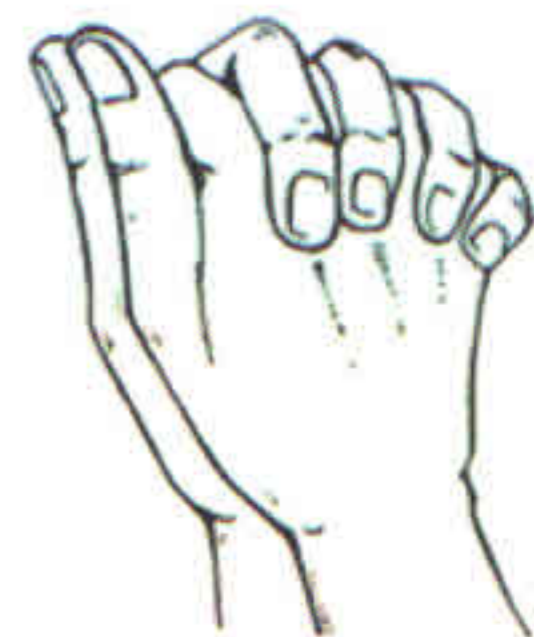
Соедините на каждой руке подушечки безымянного пальца, мизинца и большого пальца. Указательный и средний пальцы выпрямите. Выполняйте обеими руками одновременно.



#### 6.6 Мудра «Черепашка» для укрепления здоровья

Пальцы правой руки смыкаются в замок с пальцами левой руки. Большие пальцы обеих рук соприкасаются между собой боковыми частями. Замыкая пальцы, мы перекрываем основы всех меридианов, проходящих через руки, и образуем замкнутый круг. Так мы блокируем утечку жизненных сил и энергии из организма.

Эта мудра рекомендуется при переутомлении и болезнях сердечно-сосудистой системы.





## 7. Общие рекомендации для самостоятельного выполнения мудр

- Предварительно снимите с рук все украшения и часы.
- Ставьте перед собой максимальную цель – полностью излечиться от заболевания.
- Не делайте все мудры подряд. За одно занятие выполняйте 3–4 мудры. Желательно повторять их 2–3 раза в день в течение недели. Для излечения от хронических болезней необходимо выполнять мудры в течение длительного времени с перерывами на 1-2 недели.
- Оптимальное время для занятий мудрами – вечером при свечах или утром, находясь лицом к солнцу.
- Выполняйте мудры с удовольствием. При появлении напряженности в теле или дискомфортных ощущениях энергия не сможет двигаться в нужном направлении. Если такое случилось, то прервите занятие и продолжите выполнять другие мудры.
- Заканчивая занятия, выходите из медитативного состояния постепенно. Не делайте резких движений.
- Ставьте перед собой максимальную цель – полностью излечиться от заболевания.
- Не делайте все мудры подряд. За одно занятие выполняйте 3–4 мудры. Желательно повторять их 2–3 раза в день в течение недели. Для излечения от хронических болезней необходимо выполнять мудры в течение длительного времени с перерывами на 1-2 недели.
- Выполняйте мудры с удовольствием. При появлении напряженности в теле или дискомфортных ощущениях прервите занятие и продолжите выполнять другие мудры. Для закрепления эффекта мудротерапии проводим релаксацию.
  - ✓ Включаем релаксирующую музыку.
  - ✓ Максимально напрягаем конечности, доходим до кульминационной точки напряжения и расслабляем их.
  - ✓ Успокаивающий эффект усиливается, если установку по расслаблению совместить с правильным дыханием. Затем на паузе после вдоха и на выдохе следует давать себе другие положительные установки.Они могут быть следующими:
- \* Я совершенно спокоен (спокойна).
- \* Мышцы моего лица расслабляются.
- \* Мое дыхание становится глубже и медленнее.
- \* Веки слегка тяжелеют.
- \* Лицо избавляется от напряжения.
- \* Кровеносные сосуды головы немного расширились.
- \* Улучшается мозговое кровоснабжение.
- \* Налаживается питание нервных клеток головного мозга и шеи.
- \* Боль и неприятные ощущения в голове уменьшаются.
- \* Приятная прохлада, как легкий ветерок, овеивает кожу лба.
- \* В голове возникает приятная свежесть.
- \* Голова ясная.
- \* Спокойствие дает мне уверенность, силу и здоровье.



## 8. Польза от выполнения мудр

Любой из нас в состоянии организовать и использовать эти упражнения. Наши руки – это точки, имеющие высокую степень активности. Выполняя мудры, мы воздействуем на них внутри нашего тела.

Каждая мудра воздействует информационно, наполняя энергией именно те органы или системы организма в которых находятся причины заболеваний или энергетический блок. Таким образом, мы получаем возможность сознательно направлять энергию в больные органы.

В том случае, если вы будете систематически выполнять не сложные упражнения, то уже спустя семь дней, а может быть даже быстрее, вы заметите существенные улучшения. Если использовать мудры для облегчения состояния от острых заболеваний, то эффект можно почувствовать уже спустя несколько часов, а некоторые мудры и вовсе начинают действовать сразу же после их выполнения.

Нехитрые упражнения помогут реанимировать мозг в экстренном режиме. Они не только синхронизируют оба полушария, но развивают координацию движений, мелкую моторику и внимание. Всего 5 минут забавных упражнений повысят интеллектуальный тонус.

Такая эффективность обусловлена биологически. Большая часть мозга управляет именно мелкой моторикой. Сложные задачи в этой области “грузят” мозг не хуже любой другой интеллектуальной деятельности. При этом нет оттока крови от мозга к мышцам, как при физических упражнениях. За счет сосредоточенности на процессе увеличивается глубина дыхания и приток крови к мозгу.

Пальчиковая гимнастика – не просто заряд бодрости и концентрации, но и отличный способ расслабления. Отдых, как известно, это смена деятельности, что с точки зрения мозга, значит смену зоны активности.

2 минуты упражнений лучше, чем 10 минут простого отдыха, так как вы переключаетесь на другую деятельность. Нет гарантии, что во время лежания на диване ваш мозг действительно отдыхает.

Также это отличный способ физической разминки для кистей рук.

Движениями пальцев мы можем привлечь в свою жизнь радость, счастье и здоровье.

Занятия по мудро-терапии способствуют реабилитации граждан, восстановлению их физической и психологической активности, повышают навыки к самообслуживанию. Реализация мероприятий не требует дополнительных финансовых затрат и условий, доступна для любого человека.