**Мудротерапия при головной боли**

****

**Мудра «Шапка Шакьямуни»** нормализует работу мозга и избавляет от тревожного состояния

Показания: депрессия, сосудистая патология головного мозга, психические заболевания, локальные боли (головные, зубные).



**Мудра «Стрела Ваджра**» поможет облегчить головную боль при гипертонии.

****

**Мудра «Чаша Чандмана»**

Показания: мигрень.

**Махаширша-Мудра** (великая мудра головы)- едва ли не единственная мудра, снимающая головную боль в независимости от причины (метеочувствительность, напряжение мышц спины, проблемы с органами малого таза, носовыми пазухами, ЖКТ).

Показания: головной боли, мигрень, застой слизи в лобных пазухах.



**Мудра "Окно мудрости"** активизирует умственные способности, развивает мышление, помогает сосредоточиться и избавиться от сумбурных мыслей.

Показания: нарушение мозгового кровообращения, склероз сосудов головного мозга.

 **«Зуб Дракона»**

Показания: при спутанном сознании, нарушении координации движений, при стрессах и эмоциональной неустойчивости.

****

**Хакини мудра** – это мудра концентрации внимания, улучшения памяти и активизации интуиции.

****

**Калешвара мудра** дарует чувство покоя, удовлетворения, радости, позитивности, развивает интеллект, память и способность к концентрации.

**Рудра-мудра**

Показания: головокружение, общая слабость.

****

**Мудра для обновления сил** поможет снять усталость, постоянно накапливать энергию в организме, подарит новые силы и закрепит результат сеанса мудротерапии


 **Пушан-мудра** поможет вам сохранить и укрепить здоровье.

**ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ!**