

**«Чувство прикосновения  
самое лучшее из всех чувств,  
более совершенное  
в человеке, чем у других  
существ»**

**Фома Аквинский**

# Упражнения для снятия стресса, напряжения



Рисунок 1



Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основании большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки



Рисунок 2

Растирание ладоней шестигранным  
карандашом с постепенным увеличением  
усилий



Рисунок 3

# Растирание ладоней движениями вверх-вниз



Рисунок 4



# Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев



Рисунок 5

Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперек

Рисунок 6



# Гимнастика для пальцев и ладони по методу Йосиро Цуцуми

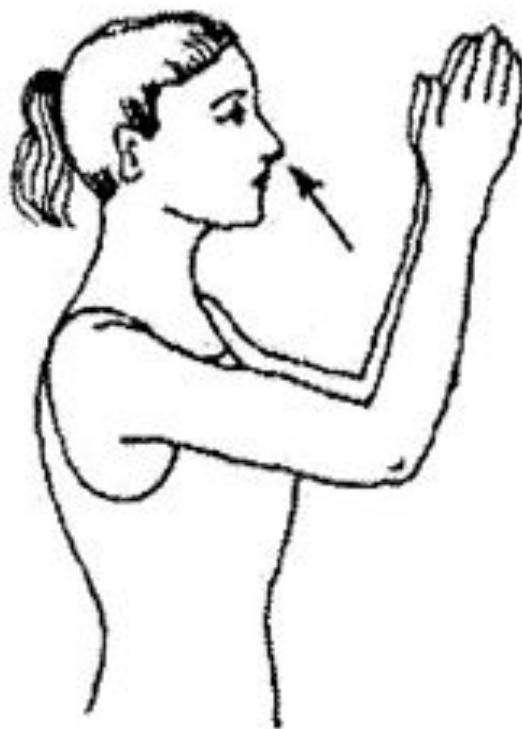


Рисунок 7



## Сгибание пальцев вперед.



Рисунок 8



Рисунок 9

## Прогибание пальцев.



Рисунок 10



Рисунок 11



Рисунок 12

# Сгибание и разгибание пальцев



Рисунок 13



Рисунок 14

# Круговые движения орехами



Рисунок 15



Рисунок 16





Рисунок 17