

## **LE MUDRA PER LA CALMA INTERIORE E L'EQUILIBRIO PSICOFISICO.**

*Come integrare le mudra in una sequenza di asana per calmare la mente,  
ritrovare la calma e favorire la meditazione.*

## **INDICE**

- 1. INTRODUZIONE** pag. 3
- 2. MUDRA E YOGA** pag.4-5
- 3. MUDRA PER LA CALMA E L'EQUILIBRIO** pag. 6-8
- 4. SEQUENZA** pag 9-11
- 5. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI** pag. 12

## INTRODUZIONE.

La calma e l'equilibrio psicofisico sono parte essenziale del benessere dell'individuo. Spesso, però, i ritmi frenetici del quotidiano li mettono a dura prova, minandolo e compromettendolo anche seriamente: ansia, paure, stress, insicurezze, frustrazione e rabbia sono spesso compagni indesiderati delle nostre giornate. La nostra mente, indaffarata e super-stimolata genera migliaia di pensieri al secondo, che sembra impossibile arginare o controllare.

Al contrario, raggiungere un certo grado di concentrazione consapevole, in fondo, è alla portata di tutti. Occorre solo pazienza e l'intenzione di impegnarsi in un processo graduale, che inizialmente durerà pochi minuti, ma che con la pratica può arrivare a prolungarsi, a beneficio del nostro benessere e della nostra salute.

Lo yoga \_la cui definizione, secondo Patanjali è "l'assenza di movimenti nella mente" \_ mette a disposizione un ampio ventaglio di strumenti volti a raggiungere questo scopo specifico: tra di essi, *asana*, *mudra* e *pranayama* sono tra quelli di più immediata fruizione quotidiana, nonché oggetto di questa analisi. In particolare, ci occuperemo delle mudra (particolari gesti/posizioni delle mani, degli occhi o del corpo) e di come esse possono servire da supporto alla pratica quotidiana per migliorare la nostra capacità di concentrazione e trovare l'equilibrio interiore.

Si inizierà dando una definizione generica della parola, descrivendo le diverse tipologie di mudra in uso nello yoga, per poi passare all'illustrazione delle mudra selezionate per la sequenza, loro caratteristiche e funzione all'interno della pratica specifica.

Infine, si illustrerà la sequenza vera e propria, una combinazione di mudra e asana della durata di una trentina di minuti.

## 1. MUDRA E YOGA.

Secondo una teoria accreditata, il termine “mudra” deriverebbe da un vocabolo babilonese che significa sigillo. In India, le mudra vengono utilizzate a diversi livelli: nella danza classica (in cui costituiscono una specie di codice non verbale in grado di veicolare qualsiasi tipo di racconto, contribuendo all’elevazione spirituale dello spettatore), nei rituali religiosi, ma anche nel quotidiano (basti pensare ad anjali mudra, che funge da saluto) e, naturalmente, nello yoga.

In quest’ultimo campo, la parola “mudra” può essere intesa in modi diversi: può infatti indicare una semplice posizione della mano, oppure una combinazione di asana, pranayama, bandha e tecniche di visualizzazione. In entrambi i casi, esse svolgono una medesima funzione, quella di veicolare l’energia (o *prana*) all’interno del corpo, potenziando gli effetti degli asana.

Le mudra, infatti, mettono a contatto il corpo fisico con quello energetico incanalando l’energia prodotta attraverso un asana o un pranayama per ottenere un particolare stato mentale o emotivo.

Per iniziare a sentirne i benefici, il tempo minimo e’ di 3-5 minuti.

Le mudra a cui si ricorre nelle diverse scuole yogiche sono in genere divise in più gruppi:

- **HASTA MUDRA**

Hasta significa mano in sanscrito e, come dice la parola, si tratta di un gruppo di mudra per cui si utilizzano soprattutto le mani. Possono essere praticate con una mano o con entrambe, sia durante gli asana, che quando siamo seduti, sdraiati, o mentre camminiamo ecc.

Esempio: Cin Mudra.

- **MANA MUDRA**

Gesti che utilizzano occhi, naso, lingua e labbra. Vengono utilizzati molto spesso nel Kundalini Yoga e nella meditazione. Aiutano il praticante ad interrompere le proprie abitudini e comportamenti istintivi e a raggiungere livelli più elevati di consapevolezza. Esempio: Nasikagra Drishti (p.5).

- **KAYA MUDRA**

Mudra che uniscono asana, pranayama e concentrazione. Sono “mudra del corpo” che rilassano il sistema nervoso e aumentano la capacità polmonare. Si dice che la differenza tra un asana e un mudra sia l’intento con cui esso viene praticato. Nel kaya tipicamente ci si concentra più sull’energia e i chakra, con lo scopo di entrare in uno stato meditativo. Esempio: Viparita Karani.

- **BANDHA MUDRA**

Contrazioni muscolari che hanno il compito di equilibrare la pressione interna a livello pelvico, diaframmatico e della gola. Sono considerate anch’esse mudra.

Esempio: Mula Bandha.

- **ADHARA MUDRA**

Mudra del sostegno, o mudra perineali: coinvolgono la zona perineale per convogliare il prana dai centri inferiori del corpo al cervello. Includono anche, ma non solo, le tecniche per l'utilizzo dell'energia sessuale.

Esempio: Ashwini Mudra.

Tutti questi cinque gruppi vanno ad interessare aree essenziali della corteccia cerebrale. Nella letteratura tantrica si afferma che quando la dissipazione del prana viene a cessare per effetto della pratica delle mudra, la mente diventa introversa, inducendo lo stato di *pratyahara* (ritiro dei sensi) e *dharana* (concentrazione).

## 2. MUDRA PER LA CALMA E L'EQUILIBRIO.

In base a quanto scritto sopra, quindi, le mudra sono l'alleato perfetto quando si cerca di costruire una pratica mirata a combattere gli effetti negativi dello stress, calmare la mente e prepararla alla meditazione.

L'elenco che segue non è esaustivo, ma piuttosto una selezione delle tecniche che risultano particolarmente efficaci per questo specifico scopo, in ordine alfabetico:

- **ABHAYA/VARADA MUDRA.**



ABHAYA MUDRA



VARADA MUDRA

Il gesto del coraggio e del dono, rispettivamente. Abhaya Mudra, eseguito con la mano destra aperta e le cinque dita distese e vicine, può essere letto a vari livelli: un gesto di difesa, un comando che arresta ciò che ci spaventa, ma anche un segno di pace perché mostra la mano disarmata.

Varada Mudra si fa invece con la sinistra, le dita girate verso il basso, come a lasciar cadere qualcosa. Gesto molto usato nell'iconografia sacra, in particolare nella tradizione hindu simboleggia il femminile benevolo.

- **ANJALI MUDRA**



Anjali Mudra

Spesso usato come saluto, fa parte del primo gruppo (hasta).

Si portano i palmi delle mani a contatto di fronte al petto in posizione di preghiera, facendo attenzione che nessuna delle due mani risulti dominante rispetto all'altra. In caso contrario, rilassare leggermente la mano dominante, senza aumentare la pressione dell'altra. Anjali Mudra può aiutare a:

- Ridurre stress e ansia;
- Calmare la mente;
- Aumentare l'elasticità delle mani, delle dita, dei polsi e delle braccia;
- Aprire il cakra del cuore.

Aldilà del significato simbolico, il contatto tra i palmi delle mani stimola il riequilibrio e coordinamento degli emisferi destro e sinistro del cervello. Esso inoltre rafforza il raccoglimento interiore, favorendo uno stato di calma, tranquillità e pace.

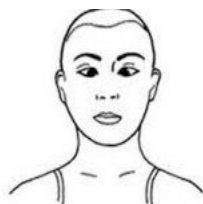
- **CIN MUDRA**



Fa parte anch'essa degli Hasta. Molto usata nella meditazione. Si appoggia la punta del dito indice a contatto con il pollice (il polpastrello o, secondo altri, la parte terminale della prima falange). Il palmo è girato verso l'alto in Cin Mudra, mentre è girato verso il basso in Jnana Mudra. Si ritiene che il contatto tra pollice e indice trattenga l'energia all'interno del corpo e la convogli verso il cervello.

Inoltre, in posizione seduta, l'appoggio delle mani sulle ginocchia crea un ulteriore circuito che favorisce la ritenzione dell'energia nel corpo e stimola, inoltre, la nadi che passa per le ginocchia, detta *Gupta Nadi*, la cui sensibilizzazione favorirebbe la stimolazione dell'energia a livello del primo cakra (Muladhara).

- **NASIKAGRA DRISHTI MUDRA**



In genere annoverato tra i Mana Mudra. In questo mudra, lo sguardo si rivolge alla punta del naso. Aiuta a calmare la rabbia e i disturbi emotivi. Incoraggia l'introspezione e facilita la meditazione, ottima per calmare la mente. Pone in equilibrio le nadi Ida, Pingala e Shusumna, stimola l'epifisi e il lobo centrale del cervello. L'epifisi, o ghiandola pineale, ha un ruolo fondamentale nel "sincronizzarci" con l'esterno, poiché connette i ritmi dell'organismo all'alternarsi di giorno e notte e delle stagioni; agisce sul controllo dell'umore e contro lo stress.

- **SANMUKHI MUDRA**



Mudra che "chiude le sette porte", ovvero orecchie, occhi, narici e bocca, in modo da rivolgere l'attenzione all'interno e vedere ciò che appare nell'oscurità. Si esegue portando

le mani alla testa, palmi rivolti verso il volto. Trattenendo il respiro, si chiudono le orecchie coi pollici, gli occhi con gli indici, le narici coi medi, mentre anulari e mignoli si posizionano sul labbro superiore e inferiore, rispettivamente. Questa mudra aiuta la concentrazione, rivolge la mente all'interno e favorisce la meditazione, contribuendo a generare un circolo energetico attorno al cervello. Induce uno stato di pratyahara, rilassa e calma il sistema nervoso.

- **VIPARITA KARANI MUDRA**



Mudra in cui il bacino poggia sulle mani e le gambe sono sollevate ad angolo retto rispetto al tronco. Si esegue sdraiandosi sulla schiena e si portano i piedi oltre la testa, sollevando il bacino. Si piegano poi i gomiti e si appoggia il bacino sui palmi delle mani. Esiste anche eseguire la variante con le gambe appoggiate al muro o con i glutei appoggiati su una mattonella.

“Viparita”, in sanscrito, significa “capovolto” o “rovesciato”, “karani” è “azione”.

Letteralmente significa “gesto dell'azione azione capovolta”. Swami Satyananda Paramahansa a proposito avrebbe affermato che la funzione di tale mudra è ripulire le nadi principali per migliorare il lavoro sui cakra.

Questa mudra equilibra l'attività della tiroide e rilassa corpo e mente, rinvigorendoli.



### 3. LA SEQUENZA.

In questa sequenza, le posizioni vengono mantenute per alcuni minuti, per permettere alle mudra di esprimere tutto il loro effetto. Si tratta di una sequenza molto semplice, che può essere utilizzata e adattata per diversi scopi: al mattino come risveglio dolce, oppure la sera prima di coricarsi. Inizio in piedi per continuare con degli asana di equilibrio e poi portarmi a terra.

#### 1. TADASANA



**Esecuzione:** Inizio in **Tadasana**, con le mani in **Anjali Mudra** (pag.6). Chiudo gli occhi. Resto per qualche minuto in osservazione del respiro, dapprima senza cercare di intervenire su di esso e modificarlo. Inizio poi, senza forzare, ad allungare e cercare di rendere più profonda la respirazione. Mantengo questa posizione per 3 minuti circa, senza effettuare cambiamenti, concentrandomi sull'energia che scorre tra i palmi delle mani. Poi, apro gli occhi e inizio a sollevarmi sulla punta dei piedi per 5 volte. Coordino il movimento con la respirazione, inspirando quando salgo ed espirando nella discesa. Alla sesta ripetizione, rimango sulle punte per 6 respiri, poi torno in Tadasana. Ripeto questo esercizio per 2/3 volte, poi rilasso le caviglie e porto le braccia lungo i fianchi.

**Effetto:** questo particolare asana stimola radicamento e calma di corpo e mente, rafforza le gambe e la concentrazione. Anjali Mudra lavora sul riequilibrio tra gli emisferi cerebrali e la redistribuzione del prana tra lato destro e lato sinistro del corpo, favorendo il raggiungimento di una sensazione di calma e benessere. Il sollevamento sulla punta dei piedi ha lo scopo di riscaldare le caviglie, preparandoci alla posizione successiva.

2. Sempre in **Tadasana**, porto le mani in **Cin Mudra** (pag.7). Rimango qualche istante nella posizione, prendendo coscienza del nuovo circuito energetico che si crea nelle mie mani.

#### 3. VRKSASANA



**Esecuzione:** lentamente e gradualmente, porto lo sguardo su un punto davanti a me. Sollevo le dita dei piedi e le separo, appoggiandole a terra una alla volta. Senza cambiare la posizione delle mani, sposto gradualmente l'equilibrio sulla gamba destra, cercando di appoggiare bene il peso al centro della pianta del piede. Sento il radicamento nella piante

del piede destro, sul cui centro poggia il peso dell'intero mio corpo. Inspirando ed espirando lentamente entro quindi in **Vrksasana**, se possibile, senza aiutarmi con le mani. Mantengo la posizione un minuto circa, poi ritorno in Tadasana.

Chiudo per un attimo gli occhi per sentire la differenza tra la parte destra del corpo e la sinistra e mi soffermo sulle sensazioni che mi trasmette il mio corpo.

Eseguo Vrksasana a sinistra.

**Effetto:** Cin Mudra stimola il generarsi di una sensazione di calma e di benessere. Il permanere in una posizione di equilibrio stimola la centratura e la calma interiore.

#### 4. MALASANA



**Preparazione:** da **Tadasana**, prendo **Abhaya Mudra** con la mano **destra** e **Varada Mudra** con la **sinistra** (pag.6). Tengo i gomiti leggermente discosti dal tronco.

Prendo coscienza della valenza del mudra che sto tenendo, che simboleggia da un lato il coraggio, dall'altro la generosità, il dono.

Qui vuole rappresentare il dono che facciamo a noi stessi di affrontare le nostre paure e le nostre insicurezze anziché fuggire da esse, dissipandole.

Separo leggermente i piedi e vado lentamente in accosciata sulle punte dei piedi, sedendomi sui talloni, e poi risalgo. Espiro lentamente quando scendo ed inspiro nella risalita.

Ripeto il movimento 12 volte. Se occorre, mi fermo ogni 4 ripetizioni per normalizzare la respirazione, che non deve diventare affannosa.

**Esecuzione:** Partendo da **Tadasana**, espirando piego le ginocchia e porto il bacino verso terra, portandomi in **Malasana**. Porto ancora le mani davanti al cuore, in **Anjali Mudra**, i gomiti all'interno delle cosce, le braccia sono premute contro le ginocchia divaricate.

I piedi sono appoggiati ben a terra con tutta la pianta, ma se ciò risulta difficoltoso si può arrotolare il tappetino sotto i talloni. Mantengo la posizione per 1 minuto circa.

Allungo la colonna e rivolgo lo sguardo alla punta del naso in **Nasikagra Drishti Mudra** (pag.7).

**Effetto:** questo asana agisce positivamente sul sistema nervoso, grazie all'apertura delle braccia e delle anche, movimenti che stimolano calma e stabilità. Malasana, essendo una postura accovacciata, favorisce il radicamento, anjali mudra a contatto con le ginocchia crea un circuito pranico che stabilizza ed energizza corpo e mente.

## 5. SIDDHASANA/SUKHASANA



**Esecuzione:** da **Malasana**, porto i glutei a terra e mi siedo con cautela a gambe incrociate in posizione meditativa, **Siddhasana** (in foto), oppure **Sukhasana**, oppure **Padmasana**. Appoggio le mani sulle ginocchia e prendo **Shanmukhi Mudra** (pag.7).

Pratico **Bhramari Pranayama**.

**Esecuzione:**

Inspiro con **Ujjayi Pranayama**, portando la consapevolezza al flusso del prana lungo la colonna, da muladhara ad Ajna Cakra. Espiro cantando il mantra *AUM*. *A*, *U* sono brevi, mentre *M* viene tenuto a lungo. Sento il mantra che percorre la colonna in senso inverso, da Ajna a Muladhara Cakra. Ripeto il mantra per 12 volte, al termine appoggio le mani sulle cosce in cin mudra e resto in ascolto.

**Effetto:** Bhramari pranayama stimola la memoria e la concentrazione, alleviando ansia e tensione.

## 6. VIPARITA KARANI MUDRA



VIPARITA KARANI, varianti.

**Esecuzione:** da **Malasana**, lascio andare le mani e appoggio i glutei a terra. Per l'esecuzione, vedi a pag. 8. In caso di problemi a spalle, polsi o altro, si può eseguire la variante con le gambe appoggiate al muro o con i glutei appoggiati su un supporto (cuscino, mattonella, ecc), in foto qui sopra. Resto nella posizione circa 2 minuti.

**Effetto:** ai benefici già descritti, si può aggiungere che, in quanto posizione invertita, questo mudra aiuta a drenare i liquidi che ristagnano nelle gambe e nell'addome e stimola il settimo cakra. Migliora la circolazione sistemica, tonifica il sistema endocrino e immunitario, calma il sistema nervoso perché, quando la testa si trova più in basso del cuore, il cervello riceve un messaggio di calma.

Concludo la sequenza con **Savasana**, la posizione del rilassamento, che terrò per circa 3 minuti. Se ho eseguito la variante di Viparita Karani mudra con le gambe appoggiate alla parete e sto comoda, posso mantenere questa posizione anche per il rilassamento.

## **RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI**

1. **Mudras of India**, Cain Carroll e Revital Carroll, ed. Singing Dragon 2013.
2. **Il libro delle mudra**, Maria Angelillo, Xenia edizioni, 2008.
3. **The Complete Book of Vinyasa Yoga** di Srivatsa Ramaswami, ed. Marlowe and co. 2005.

### MATERIALE ONLINE CONSULTATO:

<https://www.slideshare.net/DrDivyaChandil/mudras-and-bandhas>

<http://ayurwiki.org/>

[www.yogajournal.it](http://www.yogajournal.it)

[www.tummee.com](http://www.tummee.com)