



## **Meditazione con le Mudra a Mani Unite - La Sequenza delle 63 Mudra**

mariagrazia, venerdì 27 dicembre 2013 - 18:12:00

Le Mudra sono speciali gesti del corpo il cui scopo ed effetto è quello di creare benefici circuiti energetici e di ridurre la dispersione del Prana, cioè 'il respiro' o 'l'energia vitale'. In particolare, le Mudra eseguite a mani unite sono veramente efficaci e molto piacevoli. La semplicità di esecuzione e l'assenza di controindicazioni le rendono una pratica rigenerante adatta a ogni età e situazione. In modo specifico, la pratica sequenziale di queste Mudra stabilizza le energie più sottili e impalpabili riducendone la dispersione; il passaggio da una posizione delle mani alla successiva mantiene viva l'attenzione; la posizione delle braccia, delle spalle e delle mani rende naturale una respirazione profonda, e favorisce l'allineamento e il rilassamento.

La posizione del corpo nello spazio e la percezione dell'equilibrio sono governati dall'apparato vestibolare, situato nell'osso temporale dietro l'orecchio interno. L'attività di quest'organo è regolata da Vishuddha Chakra, il centro energetico della gola, che ha relazioni dirette e speciali anche con le mani. Le diverse Mudra dunque agiscono sul Chakra della gola perfezionando la sua attività, e questo si riflette direttamente sul buon funzionamento dell'apparato vestibolare; il rapporto di azione e reazione tra la posizione delle mani e i centri dell'equilibrio è diretto e istantaneo. Sviluppare il senso dell'equilibrio favorisce la calma, la lucidità mentale e la necessaria condizione di rilassamento, ed è un ottimo presupposto per la meditazione.

La mente, identificandosi con la forza simbolica evocata dalle diverse Mudra, si espande verso i più alti livelli di percezione, superando la meccanica ripetitiva del pensiero.

L'intero sistema energetico viene riequilibrato per effetto della meditazione con le Mudra a mani unite. Questa pratica è tanto facile quanto potente, e permette anche a quelle persone che hanno generalmente difficoltà a concentrarsi e a mantenere sotto controllo il flusso dei pensieri di accedere rapidamente allo stato meditativo. Non è necessaria una fase preliminare di intensa concentrazione, basta seguire il movimento delle mani e del respiro, e questo è quanto di più naturale e istintivo si possa immaginare.

Quando preghiamo o abbiamo bisogno di isolarci e interiorizzarci, istintivamente intrecciamo le dita, o uniamo le punte dei polpastrelli, o semplicemente teniamo le mani l'una nell'altra. Unire le mani è uno dei metodi più efficaci per raccogliere le energie, concentrarsi, calmare la mente e ricaricarsi di energia, creando una condizione di silenzio e raccoglimento che favorisce la meditazione.

La pratica delle Mudra a mani unite rende possibile intensificare questo potere naturale trasformando la gestualità inconscia in movimento artistico, preciso, cosciente e simbolicamente significativo; grazie a questo importantissimo fattore viene ampliata la



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

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.884](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.884)

Pagina 2/4

---

comunicazione tra mente e corpo, favorendo così l'integrità e la salute psicofisica.

Le Mudra sono speciali gesti del corpo il cui scopo ed effetto è quello di creare benefici circuiti energetici e di ridurre la dispersione del Prana, cioè 'il respiro' o 'l'energia vitale'. In particolare, le Mudra eseguite a mani unite sono veramente efficaci e molto piacevoli. La semplicità di esecuzione e l'assenza di controindicazioni le rendono una pratica rigenerante adatta a ogni età e situazione.



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

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.884](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.884)

Pagina 3/4

---



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

**I shin den shin**

[http://www.dacuoreacuore.it/e107\\_plugins/content/content.php?content.884](http://www.dacuoreacuore.it/e107_plugins/content/content.php?content.884)

Pagina 4/4

---