



JULIETTE DUMAS  
LOCANA SANSREGRET



# MUDRA

## LO YOGA DELLE DITA

Gesti semplici che ti fanno stare bene

Illustrazioni di Clémentine du Pontavice

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



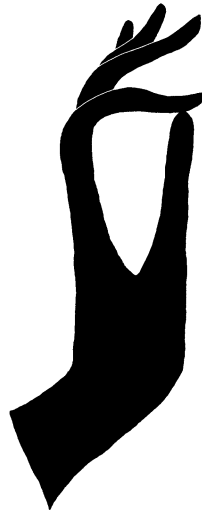


Juliette Dumas  
Locana Sansregret

# Mudra

LO YOGA DELLE DITA

Gesti semplici  
che ti fanno stare bene



# Indice

|   |     |
|---|-----|
| <b>PREFAZIONI</b> .....   | 9   |
| È bastato un segno .....  | 9   |
| Locana, Mamma Mudra .....   | 11  |
| Questo libro è una cassetta degli attrezzi .....  | 13  |
| <b>UN PO' DI STORIA</b> .....   | 17  |
| <b>Mudra: elementari, benefiche, ispiratrici</b> .....                                      | 19  |
| Mudra: come funzionano? .....   | 24  |
| Le famiglie di Mudra .....  | 25  |
| Io e le mie Mudra.....  | 30  |
| <b>Mudra per gestire e calmare gli stati emotivi</b> .....                                  | 33  |
| Mudra per coltivare la gioia .....  | 34  |
| Mudra per ottimizzare le energie .....  | 39  |
| Mudra per scacciare le paure .....  | 45  |
| Mudra per alleviare la tristezza.....   | 55  |
| Mudra per ritrovare l'equilibrio .....  | 60  |
| Mudra per placare la rabbia .....   | 66  |
| Mudra del perdono .....   | 73  |
| Mudra per essere più pazienti.....  | 78  |
| Mudra per adattarsi a tutte le circostanze.....   | 82  |
| Mudra per attenuare la stanchezza .....   | 87  |
| Mudra di rafforzamento della fiducia in se stessi.....                                      | 92  |
| Mudra per accettare (ciò che non si vuole assolutamente accettare) e lasciare la presa..... | 98  |
| Mudra per sbloccare ciò che è bloccato e andare avanti.....                                 | 104 |
| Mudra antistress .....  | 109 |
| Mudra per dare positività ai pensieri negativi.....   | 115 |
| <b>Mudra per alleviare i piccoli disturbi quotidiani</b> .....                              | 121 |
| Mudra per la salute generale .....  | 123 |
| Mudra per alleviare il dolore in un punto preciso .....                                     | 124 |
| Mudra per equilibrare l'organismo .....   | 125 |
| Mudra per stimolare il sistema immunitario .....  | 126 |

|   |     |
|---|-----|
| Mudra per il primo soccorso o Mudra di salvataggio.....             | 127 |
| Mudra per il mal di schiena.....                                    | 128 |
| <i>Mal di schiena in generale</i> .....                             | 128 |
| <i>Dolore localizzato nella zona lombare e nel bacino</i> .....     | 128 |
| <i>Dolore localizzato nella parte superiore della schiena</i> ..... | 130 |
| <i>Rituale di Mudra per il "benessere della schiena"</i> .....      | 131 |
| Mudra per quando si ha freddo .....                                 | 132 |
| Mudra in caso di mal di testa .....                                 | 134 |
| <i>Rituale contro il mal di testa</i> .....                         | 135 |
| Mudra in caso di nausea .....                                       | 137 |
| Mudra in caso di mal d'orecchie .....                               | 139 |
| Mudra in caso di mal di pancia .....                                | 141 |
| <i>Stitichezza</i> .....  | 141 |
| <i>Diarrea</i> .....  | 142 |
| <i>Gonfiore addominale</i> .....                                    | 143 |
| <i>Sindrome mestruale/Crampi addominali</i> .....                   | 144 |
| Mudra in caso di mal di gola .....                                  | 145 |
| Mudra in caso di perdita della voce .....                           | 146 |
| Mudra in caso di indolenzimento .....                               | 147 |
| Mudra in caso di dolore alla mandibola                              |     |
| quando si stringono troppo i denti.....                             | 148 |
| Mudra in caso di rinorrea .....                                     | 149 |
| Mudra in caso di pizzicore agli occhi e al naso.....                | 151 |
| Mudra in caso di raffreddore e difficoltà respiratorie .....        | 152 |
| Mudra in caso di jet lag .....                                      | 153 |

## **MUDRA DA PRATICARE IN QUALSIASI MOMENTO**

|   |     |
|---|-----|
| <b>PER RENDERE LA VITA MIGLIORE</b> ..... | 155 |
| Mudra per accendere la luce interiore     |     |
| quando l'inverno ha spento il sole.....   | 156 |

## **MUDRA PER TUTTA LA GIORNATA** ..... 157 |

|  |     |
|--|-----|
| I – Routine mattutina di Mudra in 3 fasi e 10 minuti ..... | 158 |
| II – Routine di Mudra per equilibrare i movimenti          |     |
| energetici nell'arco della giornata .....                  | 162 |
| III – Mudra per dormire bene.....                          | 165 |
| Mudra per calmare le angosce notturne .....                | 169 |

## **MUDRA PER I BAMBINI** ..... 175 |

|  |     |
|--|-----|
| Con le Mudra, i bambini avranno una bacchetta magica tra le mani! .. | 176 |
| Come praticare con i bambini .....                                   | 177 |
| Quale Mudra usare in caso di.....                                    | 178 |
| Collera.....   | 178 |

|  |     |
|--|-----|
| Difficoltà di respirazione.....                  | 179 |
| Difficoltà ad addormentarsi .....                | 181 |
| Digestione difficile .....                       | 182 |
| Gestione dello stress .....                      | 183 |
| Paura .....                                      | 184 |
| Ansia .....                                      | 187 |
| Difficoltà di adattamento.....                   | 188 |
| Difficoltà di concentrazione .....               | 189 |
| Tristezza.....                                   | 190 |
| Stanchezza .....                                 | 191 |
| La gestione delle emozioni.....                  | 193 |
| Creatività.....                                  | 194 |
| Fiducia in se stessi.....                        | 195 |
| La gioia .....                                   | 196 |
| Parlare in pubblico.....                         | 198 |
| Problemi alle orecchie .....                     | 199 |
| Agitazione .....                                 | 200 |
| Scarsa determinazione.....                       | 201 |
| Afflizione .....                                 | 202 |
| <br>   |     |
| MUDRA PER SOSTENERE LE CONDIZIONI DI SALUTE..... | 204 |
| <br>   |     |
| MUDRA E DIVINITÀ .....                           | 207 |
| <br>   |     |
| Bibliografia.....                                | 209 |
| Ringraziamenti.....                              | 211 |
| Lista dei Mudra .....                            | 213 |
| Indice analitico dei Mudra .....                 | 217 |



# Prefazioni

## È bastato un segno

Per vivere meglio la mia vita, per affrontare le tempeste e superare gli ostacoli, ho scoperto e messo in pratica un buon numero di soluzioni, idee, tecniche e metodi. L'autoguarigione, autocura o *"self healing"* è qualcosa che mi ha sempre affascinato.

Un giorno ho sentito parlare delle Mudra. Ho approfondito un po' l'argomento, ma non troppo. Le ho tenute a mente, continuando a esaminare altre possibili idee. Ci ho riflettuto spesso, ammaliata dall'eleganza del gesto e segretamente interessata ai loro benefici.

Le Mudra sono ricomparse regolarmente sul mio cammino, come per dirmi "Perché mettere sempre il tuo benessere nelle mani degli altri quando hai tutto ciò che serve? Tutto, e ancora di più: tu hai l'oro nelle dita".

E poi, un giorno, è stato come se non mi avessero lasciato altra scelta.

È stato in un museo, quando i miei occhi furono attratti da un quadro di Paul Signac, il "Ritratto di Félix Fénéon".



Avevo imparato a riconoscere i segni e soprattutto a vederli. Quel giorno erano lì, proprio davanti a me. Furono i colori ad affascinarmi per primi, poi ho notato quasi subito il gesto di Félix Fénéon. IL gesto. Ho visto una Mudra, la **Chin Mudra**.

Nessun altro quadro ha mai avuto un simile effetto su di me, è stato come una rivelazione. Il richiamo delle Mudra era lì, chiaro e netto.

Era giunto il momento di approfondire le mie conoscenze, prima per me stessa e poi per trasmetterle. Tre giorni dopo, nella metropolitana di Parigi, passai davanti a un cartellone pubblicitario con due manifesti staccati, che rivelavano quello sottostante: il manifesto della mostra del museo con un dettaglio del ritratto di Félix Fénéon...!

Ho deciso di cercare l'esperto migliore per studiare e l'ho trovato. In Canada. Locana Sansregret è la mia insegnante di Mudra. Fondatrice e direttrice della scuola di formazione di Padmayoga nel Quebec, Locana ha iniziato a studiare e a praticare lo yoga nel 1976. Dopo aver approfondito la materia con diversi maestri di yoga in Quebec, India, Europa, Stati Uniti, Cina e Brasile, sperimenta e insegna il potere delle Mudra da oltre 40 anni.

Non potremo mai sapere da Félix Fénéon, il famoso critico d'arte ritratto da Paul Signac su quel quadro, quanto bene la Mudra gli abbia fatto in quel giorno del 1890. Per quanto mi riguarda, posso certificare che ci si abitua molto rapidamente ai benefici delle Mudra. Ti auguro di creare rapidamente il tuo personale "rituale di Mudra" in funzione delle tue esigenze emotive o fisiche, e di provare orgoglio nel constatare come facilmente, naturalmente, in tutte le circostanze, abbiamo il potere di fare del bene a noi stessi guidando le energie e la respirazione: è meravigliosamente sorprendente.

Juliette Dumas



## Locana, Mamma Mudra



Una sera del febbraio 1976, a Montreal, la mia vita cambiò.

Ebbi una specie di rivelazione, ma soprattutto una risposta alle domande profonde che avevo sul senso della vita. Interruppi i miei studi universitari per seguire corsi di formazione e pratica dello yoga. Vissi poi per 3 anni in un ashram nel Quebec, il Ganesh'Om Ashram. Nelle pratiche di meditazione ci venne proposto di eseguire una Mudra che, a seconda dell'orientamento delle mani, si chiama **Chin Mudra** o **Jnana Mudra**: pollice e indice di ogni mano si toccano, lasciando le altre dita estese, con il palmo rivolto verso il cielo o verso terra.

Un giorno, invece di rivolgere i palmi verso il cielo, li volsi verso il suolo, e con mia grande sorpresa, provai qualcosa di diverso. Alcune sensazioni erano diverse: la respirazione non era più la stessa, così pure lo stato emozionale e mentale...

Così posi la domanda: "Perché dobbiamo posizionare le mani in questo modo?". La risposta non fu affatto soddisfacente: "Perché si fa così". Come un bambino di cinque anni, chiesi di nuovo: "Perché è così?", al che ricevetti un vago "Perché..., ma forse potrai trovare la risposta da sola". Non me lo lasciai ripetere due volte, ma le mie ricerche rimasero abbastanza infruttuose.

In seguito, ancora senza risposta, entrai in una libreria che sembrava la grotta di Ali Babà piena di libri usati. "Per caso", fui attratta da un libro leggermente danneggiato e posto di traverso su un piccolo scaffale. L'argomento non mi interessava, ma lo presi comunque in mano, e mentre lo posavo di nuovo due fogli un po' ingialliti caddero a terra. In alto, c'erano dei piccoli disegni che mostravano alcune posizioni delle dita con poche e brevi spiegazioni, ma sufficienti a riaprire una porta sull'affascinante mondo delle Mudra.

Così le Mudra si presentarono nuovamente sul mio cammino. Era tempo di riprendere la mia ricerca e di fare un ulteriore passo avanti. Una piccola precisazione: negli anni 1980-1990 Internet non esisteva. Pertanto, trascorsi molto tempo sperimentando, annotando le mie osservazioni, verificando il tutto con alcune persone con cui dividevo queste danze con le dita.

Qualche anno dopo, durante un viaggio in India per un corso di formazione in yogaterapia, incontrai un vero maestro di Mudra che ne conosceva la scienza e l'arte. Mi spiegò in modo più esauriente i fondamenti teorici e pratici, e mi incoraggiò a continuare la mia ricerca di sapere e di conoscenza. Mi offrì anche informazioni che, a suo dire, potevano essere trasmesse solo oralmente, al fine di rispettare la tradizione yogica. E mi diede tutto ciò che aveva scritto sul tema delle Mudra, materiale accumulato in oltre 25 anni di pratica.

Da allora, trasmetto e condivido le esperienze e le conoscenze di questi gesti semplici ma potenti. Tengo conferenze, corsi, seminari, stage, laboratori... sulla pratica delle Mudra in Quebec, Francia, Belgio e India.

Ciò che mi piace di più di questa attività è vedere il cambiamento nel volto delle persone che percepiscono quasi immediatamente nuove sensazioni e che reagiscono con un sorriso, non credendo davvero a ciò che vedono!

Scrivere questo libro è una sfida straordinaria, perché mi permette di raggiungere un pubblico ancora più ampio di quello a cui sono abituata. Grazie a Juliette per aver osato chiedermi di insegnarle l'arte e la scienza delle Mudra.

Locana Sansregret

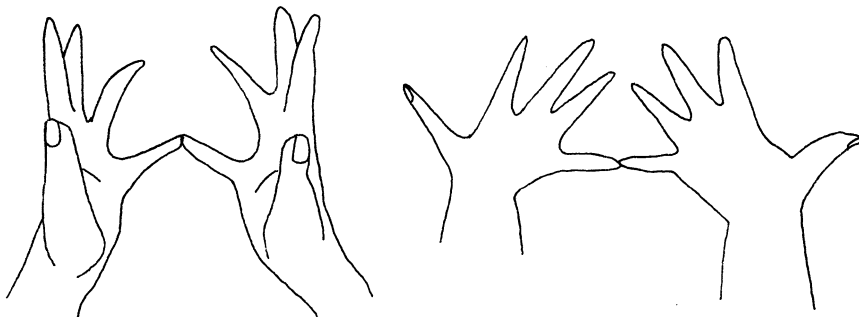
# Questo libro è una cassetta degli attrezzi



All'interno troverai una selezione di Mudra per gestire e lenire gli stati emotivi e i più comuni disturbi quotidiani... quei piccoli disturbi che rovinano la vita, consumano energia e riducono il nostro "full potential", ossia il pieno potenziale.

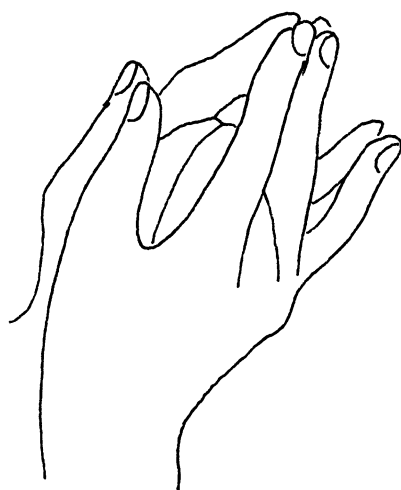
È un libro molto educativo e pratico, un vero e proprio kit di pronto soccorso. Tutto ciò che è scritto è stato testato e approvato nella vita reale, da Locana Sansregret per più di 40 anni e da Juliette Dumas per molto meno, durante un periodo difficile della sua esistenza, in un contesto che le ha permesso di constatare risultati profondi e duraturi nella sua quotidianità. Mentre una ha apportato la sua competenza tecnica e condiviso le sue conoscenze ed esperienze, l'altra è stata in grado di praticare le Mudra nella vita di tutti i giorni e notarne gli effetti benefici sullo stress che si subisce in città, sul sonno disturbato da eventi tossici, come la sfortuna, il jet lag o persino le allergie che fanno colare il naso. Ecco tre esempi:

**1) La cabina di un aereo.** Un bimbo piange. Le persone sono esasperate. Anche la madre è sull'orlo di una crisi di nervi. Un grande classico. Su un volo da Montreal a Chicago, sono seduta non lontano da una donna allo stremo che cerca di calmare il suo bambino senza successo. Chiedo al passeggero seduto accanto a lei di cedermi il suo posto e le offro il mio aiuto. Racconto al bimbo una storiella su come le sue dita debbano baciarsi tra loro. Prendo i mignoli del piccolo e li unisco in modo che siano a contatto, lui inizia a calmarsi ed entro pochi secondi smette completamente di piangere. La **Kanishtha Mudra** permette a tutta la pressione racchiusa nella testa di "scendere" e diffondersi armoniosamente in tutto il corpo. Calma quasi istantaneamente.



Un altro aneddoto con la **Kanishtha Mudra**. Una classe con bambini di 8 anni, ai quali vengo a presentare alcune Mudra. Quando mostro loro il gesto, noto un bimbo che mentre si concentra si arrabbia, perché non riesce a congiungere le sue piccole dita. So bene che ha difficoltà di apprendimento, comportamento e coordinamento. Mi metto accanto a lui per aiutarlo e mi spiega che sta cercando di “incontrarsi”! Alla fine le dita si toccano, lui si rilassa e sospira soddisfatto. Qui possiamo constatare precisamente la funzione e gli effetti profondi di una Mudra in generale e di questa in particolare. Essa ci consente di incontrare noi stessi al centro, alla base, per ricollocarci.

**2) Un giorno prendo un taxi a Parigi.** L'autista inizia una conversazione. Gli dico che sono un'istruttrice di yoga e insegno le Mudra. Replica con un risolino divertito. Gli parlo dell'argomento, che lo incuriosisce. Dopo aver ascoltato alcuni benefici delle Mudra nella vita quotidiana, mi sfida: “Ce n'è qualcuna per il mal di schiena? Mi ci vuole un'ora per alzarmi dal letto, per sgranchirmi...”. Prima di scendere dal taxi gli mostro il gesto della **Muladhara Chakra Mudra**: *medi piegati alla seconda articolazione, mentre le punte di mignoli, anulari e indici estesi si congiungono. I pollici sono affiancati e poggiano sugli indici. La Mudra si esegue di fronte al corpo oppure con le mani poggiate sulle ginocchia.*

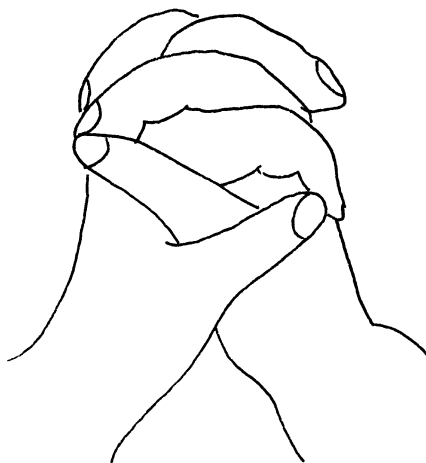




Gli spiego che questa Mudra serve specificamente a ripristinare l'equilibrio emozionale e fisico. Praticandola, la respirazione viene indirizzata verso il centro energetico della radice del nostro essere, il primo chakra. Si crea di conseguenza un senso di radicamento, sicurezza, stabilità e pienezza nella zona del bacino, il centro del corpo. La **Chakra Muladhara Mudra**, inoltre, riporta addirittura le ossa al loro posto, con molta delicatezza, nel caso siano deviate o spostate dalla loro posizione originale. Qualche giorno dopo, salgo a bordo dello stesso taxi. Il conducente mi accoglie con un ampio sorriso. Non ha acquisito grande elasticità, ma soffre molto, molto meno. Gli è piaciuto così tanto che ne ha parlato alle persone a lui vicine. Vuole che gli dia una Mudra per i suoi cari, e mi consegna un corposo elenco.

**3) È un uomo d'affari.** Anche se è abituato all'esercizio fisico, anche se ha fatto altre esperienze, il notevole stress a cui è sottoposto sta consumando tutte le sue energie positive. È difficile parlare con franchezza di quello che preferirebbe nascondere, ma so che la **Ushas Mudra** lo aiuterà all'istante. Essa aiuta a ritrovare serenità e calma, perché produce nel cervello endorfine, una sostanza che fa sentire più tranquilli e rilassati. Si lascia andare ed esegue la Mudra, guardandomi come se dentro di lui fosse appena avvenuto un miracolo.

Lo incoraggio a praticarla anche durante i suoi appuntamenti, all'insaputa di tutti. Incrociare le mani davanti a sé su un tavolo di riunione è un'abitudine molto diffusa. Alcune persone lo fanno automaticamente senza sapere davvero fino a che punto questo semplice gesto sia importante per il loro benessere.



### **Definizione di Mudra super breve**

Le energie circolano nel corpo.

Una Mudra è un posizionamento preciso delle dita che aiuta a canalizzarle, sigillarle e farle circolare in modo mirato.

Ogni dito corrisponde a un chakra, un centro energetico e uno dei cinque elementi: Terra, Fuoco, Acqua, Aria, Spazio.





# Un po' di storia

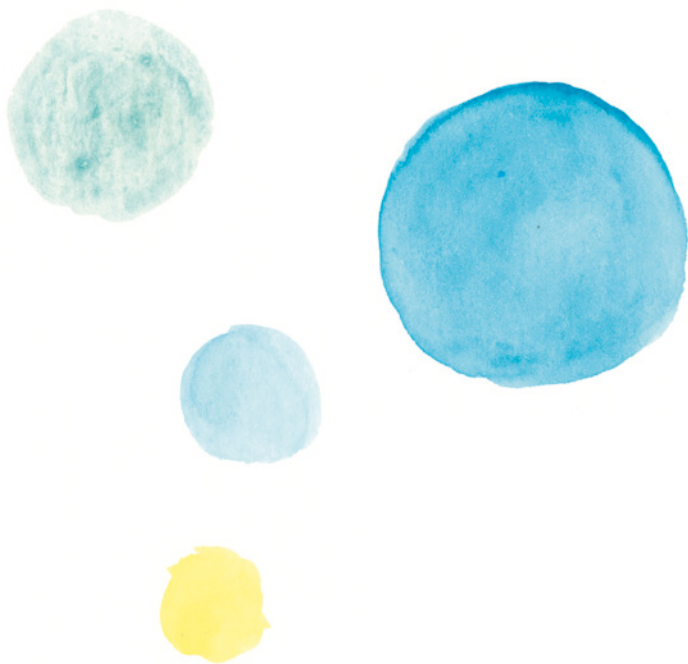
Le Mudra furono citate nei *Veda* (testi sacri indù) più di 3000 anni fa. Fanno riferimento anche ai sacerdoti dell'epoca vedica, che avrebbero accompagnato le loro sacre letture con questi gesti delle mani, nonché agli yogi e alla loro pratica di meditazione con l'aiuto delle posizioni delle dita. *"Sapevano già da tempo come numerosi stati d'animo quali tristezza, gioia, rabbia, tranquillità... si esprimano nei gesti e negli atteggiamenti del corpo"*.

Le Mudra sono legate alle pratiche spirituali e non a una religione specifica. Tali gesti simboleggiavano la manifestazione divina e venivano utilizzati per invocare le divinità.

Per secoli sono stati utilizzati a fini medici. Alcuni ricercatori li definiscono gesti "sacri", "mistici" o "magici".

Sebbene siano originarie dell'India, le Mudra si sono diffuse in altri Paesi, essendo questa regione una grande esportatrice di discipline spirituali. Tutte le grandi filosofie e religioni utilizzano le mani con gesti precisi per i loro rituali.

La parola "Mudra" deriva dal sanscrito, l'antica lingua dell'India. In senso letterale, significa "sigillo". Un sigillo protegge un segreto. In passato, veniva apposto un sigillo reale con la cera per garantire che le missive riservate fossero lette solo dal destinatario. Una Mudra può essere vista come un patto segreto siglato con se stessi: le mani esprimono il potere interiore. Un'altra traduzione divide la parola in "*mud*", che significa gioia, e "*ru*", che significa innescare.



“Ogni dito ha una funzione e un potere specifici all’interno dell’organismo. Chi sa usare questo potere può preservare la salute del suo corpo e la pace della sua mente”.



# Mudra: elementari, benefiche, ispiratrici

## **Lo facciamo...**

per guarire,  
per migliorare,  
perché vogliamo metodi, programmi, concetti, ricette, insegnamenti  
e, perché no, una bacchetta magica,  
per ottenere risultati immediati, qui, ora, subito.

Abbiamo la possibilità di scegliere, lo cerchiamo, lo troviamo, seguiamo il movimento, paghiamo il prezzo, ci crediamo, ci lanciamo, ci fermiamo, ripartiamo, teniamo duro, superiamo un limite, siamo in gran forma, andiamo avanti, vogliamo di più, vogliamo di meglio, vogliamo qualche altra cosa...

## **Ma ci sono due punti deboli...**

- 1) La testa dice sì, il corpo dice forse. Oppure il contrario. Vi è un palese squilibrio.
- 2) Fino a quando interiormente non avremo deciso davvero, con piena sincerità e profondità, di far procedere le cose in un senso o nell'altro, la magia non potrà funzionare a lungo. Quando si nega la natura, essa ritorna al galoppo...

## **Ma, ma, ma...**

Se l'energia circola bene e nella maniera più fluida possibile in tutto il corpo, i vari nodi vengono sciolti... e tutto procede nella giusta direzione. È buonsenso!

## **Mudra dei gesti sacri**

Le Mudra sono strumenti molto potenti che possono modificare il ritmo del respiro e indurre specifici stati emotivi e mentali. Una Mudra praticata con consapevolezza possiede perfino poteri terapeutici.

## **Il buonsenso energetico**

Ogni parte della mano offre un riferimento corrispondente a un'area del corpo e del cervello. E ogni dito corrisponde a un elemento: Terra, Acqua, Fuoco, Aria, Spazio. Parallelamente, esistono nel corpo diversi movimenti energetici chiamati "Vayu".

Praticare le Mudra consentirà di accordare la giusta importanza e posizionare correttamente tutte queste connessioni e movimenti e, di conseguenza, modificare le cattive abitudini della mente e i consigli fuorvianti della propria voce interiore.

## **Come fare?**

Un'ottima notizia. Non c'è bisogno di guardare lontano: la soluzione è dentro di te! "Hai tutto nelle tue mani" e anche "Hai l'oro nelle dita". Una Mudra è una particolare posizione delle mani e delle dita, che effettuano gesti semplici e delicati, ciascuno con un particolare significato.

La Mudra ci permette di usare tutte le dieci dita per portare più energia nella nostra vita, favorendone la circolazione ottimale in tutto il corpo e in punti molto mirati e precisi.

Essa canalizza l'energia che influenza l'attenzione, la concentrazione, lo stato interiore, la respirazione, le emozioni e perfino lo stato di coscienza.

Lenisce il corpo e la mente e allevia problemi specifici.

## **Oh my Mudra!**

Le Mudra permettono di entrare in affinità con frequenze energetiche molto specifiche già presenti in noi. Esse agiscono in maniera potente sull'apparato respiratorio e lo influenzano profondamente, sia che si tratti di attenzione, qualità, velocità, o del rapporto tra inspirazione ed espirazione...

## **Mudra mania!**

Si diventa rapidamente dipendenti dalle Mudra, perché se ne avvertono molto rapidamente gli effetti positivi su se stessi, tanto più se ci si concentra al momento della pratica. I benefici di una Mudra sono molto importanti per il corpo e la mente, grazie alla stimolazione delle zone riflesse della mano e delle dita.

- A livello energetico, una Mudra sviluppa la consapevolezza della respirazione e delle correnti energetiche del corpo.
- A livello emotivo sviluppa il rilassamento, e calma le emozioni e l'ansia.

## **Mudra ovunque e per tutti!**

Per praticare le Mudra ci sono alcune raccomandazioni che non è obbligatorio seguire alla lettera. La cosa più importante è eseguirle e constatarne su di sé i benefici effetti.

Spetta a ciascuno creare il proprio spazio personale dedicato alla pratica. La metropolitana, l'aereo, una sala d'attesa, la spiaggia, l'ufficio... Senza confini, senza limiti, neppure di età.

Per i puristi è importante che i movimenti siano eseguiti con presenza, coscienza, concentrazione.

Il Prana è l'energia vitale presente nel corpo, che viene poi messa in moto quando si pratica una Mudra. Più il corpo è immobile, più diventa un luogo di silenzio interiore in cui tutto può essere osservato, in particolare la fluidità di questa energia vitale.

## **Hai bisogno di prove?**

La prova migliore sei tu! Esercitandoti, ne vedrai tu stesso gli effetti! Potrai scegliere, tra le Mudra proposte, i gesti che meglio ti corrispondono e quindi agiscono dove è necessario.

All'inizio farai un test per constatare gli effetti.

In seguito continuerai ad apprezzarne i benefici.

E poi diventerà un rituale, una buona abitudine, un'evidenza da includere nel programma della tua igiene di vita, oppure il tuo personale

kit di pronto soccorso o la tua cassetta degli attrezzi, sempre disponibile quando ne avrai bisogno.

La scelta spetta a te. Sei padrone della tua vita, non sarà mai ripetuto abbastanza.

### **Il padrone delle Mudra sei (anche) tu**

L'esperienza di ogni persona nella pratica delle Mudra è diversa e unica, in base alla sua fisiologia, psicologia, costituzione... L'obiettivo non è quello di sentire qualcosa di particolare, ma di esplorare in profondità il nostro universo di sensazioni e percezioni.

Più praticherai, più comporrà uno specifico "programma di Mudra" a partire da quelli proposti. Non si tratta di un allenamento intensivo e restrittivo. Sta a te stabilirne ritmo e frequenza. Tu hai potere di agire con le tue dita. Sempre, ovunque e in ogni circostanza.

### **Si trova sempre il tempo per le cose importanti**

Non hai tempo? Sei sovraccarico di lavoro? Eppure... se, praticando una Mudra, capisci che essa può determinare l'auspicato cambiamento nella tua vita, troverai il momento giusto, anche quando l'orologio sembra correre impazzito. Alzarsi prima, organizzarsi in modo diverso e non affrettarsi a fare nel più breve tempo possibile qualcosa che può aspettare... Ognuno deve trovare il proprio ritmo. Per convincersi di questo, non c'è nulla di meglio che praticare una Mudra e misurarne da soli i benefici, il che in seguito consentirà di trovare sempre il tempo necessario a eseguirla.

Non dimenticare di tenere a mente la formula:  $P + S = B$ . Un Po' di pratica produce Spesso Buoni risultati. Se noti un impatto sul tuo benessere generale, potrai sempre intensificarla.

### **La Mudra del giorno non vale necessariamente per sempre**

Non c'è uno stato giusto o sbagliato, è il tuo, ed è l'unica cosa che conta. Tutto dipende dalla tua "condizione energetica" del momento... Per "misurarla", immagina di scattare una foto. A seconda di come ti senti, in ogni determinato momento ci sono Mudra che funzionano e altre no... Sei tu ad avere in mano le carte per ristabilire il circuito energetico più adatto a te. L'espressione "Ascolta te stesso" assume



qui il suo pieno significato. Andando avanti, svilupperai questo ascolto energetico e sarai in grado di dosare e bilanciare in funzione degli eventi e delle tue esigenze.



### **Regole d'oro della Mudra**

- 1) Se non lo fai, non funziona!
- 2) Se durante la pratica, per qualsiasi motivo, la sensazione fisica, emotiva o mentale è sgradevole, interrompi la Mudra e l'effetto cesserà immediatamente.

