



Gertrud Hirschi

MUDRA LO YOGA DELLE MANI

I benefici effetti delle antiche tecniche indiane



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Gertrud Hirschi

Mudra

lo yoga delle mani



 EDIZIONI
IL PUNTO
D'INCONTRO

Indice

Mudra specifici	7
Ringraziamenti	9
Cari lettori	10
Parte Prima: Il concetto di mudra	15
Che cosa sono i mudra?	16
L'origine dei mudra	19
Respirazioni, visualizzazioni e affermazioni per potenziare i mudra	31
Mudra e musica	35
Mudra e colori	38
Utilizzare i mudra per curare i disturbi fisici	41
I mudra e la guarigione dei problemi emozionali	44
I mudra e le altre terapie manuali	48
Le mie esperienze personali	64
Mudra e meditazione	67
I mudra per ricaricare le riserve di energia	
I mudra per riconciliarsi con il passato	
I mudra per migliorare le relazioni	
I mudra per risolvere i problemi di tutti i giorni	
I mudra per rafforzare il carattere	
I mudra per programmare il futuro	
I mudra per collegarsi con il Divino	
Meditazioni per ogni dito	75
Meditazione 1: l'energia del pollice	
Meditazione 2: l'energia dell'indice	
Meditazione 3: l'energia del medio	

Meditazione 4: l'energia dell'anulare

Meditazione 5: l'energia del mignolo

Parte Seconda: I mudra	87
I mudra per il corpo, la mente e l'anima	88
I mudra spirituali	176
I mudra dell'Hatha Yoga	200
Parte Terza: Applicazioni pratiche	209
Esercizi con i mudra	210
Come creare il proprio mudra personale	224
Quello che un mudra non può fare	225
Appendici	
A. Alimentazione	226
B. Un'erba per ogni malattia	230
C. La teoria cinese dei Cinque Elementi	232
D. Qualche parola sui chakra	236
Conclusione	239
Bibliografia	242
Nota sull'autrice	245
Indice analitico	246

Mudra specifici

- Abhaya Mudra, 186
- Agochari Mudra, 203
- Akashi Mudra, 204
- Allungamento laterale, 216
- Apan Mudra, 105
- Apan Vayu Mudra, 121
- Ardha Chakrasana, 220
- Atmanjali Mudra, 178
- Bhramara Mudra, 151
- Bhuchari Mudra, 202
- Bhudi Mudra, 119
- Bhujangani Mudra, 205
- Bhumisparsha Mudra, 190
- Dharmachakra Mudra, 192
- Dhyani Mudra, 180
- Esercizi di scioglimento e riscaldamento, 211
- Ganesha Mudra, 90
- Garuda Mudra, 134
- Hakini Mudra, 144
- Jnana Mudra e Chin Mudra, 173, 202
- Kaki Mudra, 205
- Kalesvara Mudra, 168
- Kartari Mudra, 223
- Ksepana Mudra, 130
- Kubera Mudra, 126
- Kundalini Mudra, 128
- Linga Mudra, 103
- Maha Bandha, 208
- Maha Mudra, 218
- Maha Mudra del sacro, 159
- Mahasirs Mudra, 142
- Makara Mudra, 161
- Matangi Mudra, 140
- Messaggio di Shiva, 212
- Mudra del loto, 84
- Mudra del Sé interiore, 182

Mudra per le articolazioni, 65
Mudra per l'asma, 99
Mudra per i bronchi, 97
Mudra dinamico, 172
Mudra per la disintossicazione, 155
Mudra per la schiena, 123
Mukula Mudra, 163
Mushti Mudra, 138
Naga Mudra, 196
Pascimottanasana, 219
Pashini Mudra, 221
Pran Mudra, 101
Prithivi Mudra, 115
Pushan Mudra, 94
Pushpaputa Mudra, 198
Rudra Mudra, 132
Shakti Mudra, 157
Shambavi Mudra, 203
Shankh Mudra, 107
Shanti Mudra, 207
Shivalinga, 170
Shunya Mudra, 113
Suchi Mudra, 136
Surabhi Mudra, 109
Tadagi Mudra, 217
Tse Mudra, 146
Torsione nella posizione di meditazione da seduti, 215
Ushas Mudra, 92
Uttarabodhi Mudra, 153
Vajra Mudra, 149
Vajrapradama Mudra, 194
Varada Mudra, 188
Varuna Mudra, 117
Vayu Mudra, 111
Viparita Karani Mudra, 222
Yoga Mudra, 213
Yoni Mudra, 206

Che cosa sono i mudra?

Mudra è un termine che racchiude molti significati. Indica un gesto, una posizione mistica delle mani, un sigillo o persino un simbolo, ma vengono chiamate mudra anche delle posizioni degli occhi, del corpo e delle tecniche di respirazione. Le posizioni simboliche delle dita, degli occhi e del corpo possono raffigurare vividamente alcuni stati o processi della consapevolezza; viceversa, posizioni specifiche sono in grado di evocare gli stati di consapevolezza che simboleggiano. Che cosa significa tutto questo, in termini concreti? Per esempio, una persona che compie frequentemente e con passione il gesto della mancanza di paura, che ricorre frequentemente nella raffigurazione delle divinità indiane, sarà col tempo liberata dalla paura. I mudra impegnano alcune zone del cervello e/o dell'anima e allo stesso tempo esercitano una specifica influenza su di esse. I mudra sono però efficaci anche a livello fisico, come spiegherò nella sezione intitolata "I mudra e le altre terapie manuali".

Possiamo impegnare e influenzare efficacemente corpo e mente piegando, incrociando, allungando o toccando le dita con altre dita. Non è meraviglioso?

L'*Hatha Yoga*¹ contempla venticinque mudra, che includono posizioni degli occhi e del corpo (*asana*) e sigilli o

chiusure (*bandha*), ma li tratterò solo brevemente, perché desidero descrivere soprattutto i mudra delle mani. Specialmente nel *Kundalini Yoga*² i mudra delle mani sono usati insieme alle posizioni del corpo per intensificare il loro effetto. Lothar-Rüdiger Lütge, esperto della kundalini, spiega: “A questo proposito, il Kundalini Yoga considera ogni area della mano come una zona di riflesso di una parte associata del corpo e del cervello. Possiamo dunque considerare le mani come uno specchio del nostro corpo e della nostra mente.”³

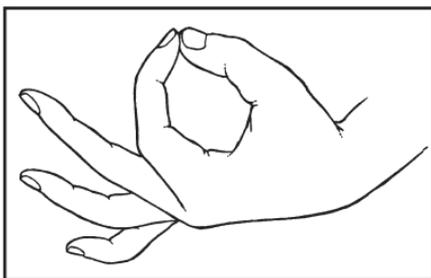
Recentemente, meditando sul termine *mudra*, ho avuto una particolare percezione consapevole del simbolo del sigillo: un sigillo nasconde sempre un segreto. Spesso usiamo inconsapevolmente dei gesti per sigillare qualcosa: per esempio, quando diamo particolare peso a una decisione, o raggiungiamo un accordo con un'altra persona o anche con la coscienza cosmica. È precisamente allo stesso modo che possiamo sigillare il dialogo con le nostre forze interiori – quando arriviamo a un accordo con noi stessi. Non credo che potremo mai comprendere fino in fondo l'essenza dei mudra, perché il loro mistero sfiora il Divino –

1. La scuola dell'Hatha Yoga, la più popolare in Occidente, comprende esercizi fisici, esercizi di pulizia ed esercizi di respirazione.

2. Lo scopo della scuola del Kundalini Yoga consiste nel risvegliare la forza spirituale che riposa in ogni essere umano alla base della colonna vertebrale, e nel lasciarla risalire attraverso la spina dorsale finché si unisce al Divino alla sommità della testa.

3. Lothar-Rüdiger Lütge, *Kundalini* (Freiburg, 1989), pag. 72.

ogni mudra crea in ultima analisi uno speciale collegamento con la consapevolezza cosmica (o con il Divino, secondo il nome che preferite dargli) e in parti-

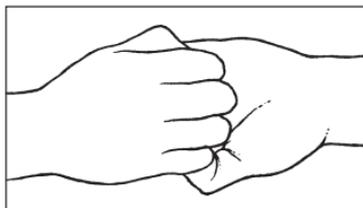


colare tale simbolismo costituisce la base del mudra delle mani più conosciuto nello yoga, il *Chin mudra*.

Il pollice simboleggia la coscienza cosmica (il divino) e l'indice la coscienza individuale (umana). Lo scopo finale, o principale, dello yoga è quello di unire l'umanità con la consapevolezza cosmica: con questo gesto l'essere umano esprime tale desiderio o aspirazione. È interessante notare che queste dita appartengono entrambe all'elemento *metallo* nella teoria cinese dei cinque elementi (vedere appendice C per una trattazione specifica dell'argomento). Il metallo è il migliore conduttore e trasmette l'energia. Secondo la teoria cinese, l'elemento metallo è anche quello che crea il collegamento con il mondo cosmico e che contiene l'ispirazione e l'intuizione. Il dito indice rappresenta l'ispirazione (l'energia dall'esterno) e il pollice l'intuizione (l'energia interiore), quindi, nel gesto, intuizione e ispirazione formano un'unità chiusa – il potere del microcosmo e quello del macrocosmo sono collegati e si fecondano a vicenda. Scavando abbastanza a fondo negli antichi insegnamenti – o scalando le loro vette fino a un'altezza adeguata – ci troveremo nuovamente all'altra estremità.

1. GANESHA MUDRA

(L'elefante; Ganesha, la divinità che supera tutti gli ostacoli)



Portate la mano sinistra davanti al petto con il palmo in fuori. Piegate le dita. Afferrate la mano sinistra con la destra, tenendo il dorso in fuori. Sollevate le mani al livello del cuore, direttamente davanti al petto. Mentre espirate, tirate con forza le mani verso l'esterno senza lasciare la stretta: i muscoli del petto e della parte superiore delle braccia si tenderanno. Inspirando, lasciate andare ogni tensione. Ripetete 6 volte, poi appoggiate con amore entrambe le mani sullo sterno in questa posizione, concentrandovi sulle sensazioni in questa parte del corpo. Poi cambiate la posizione delle mani: ora il palmo destro è rivolto in fuori. Ripetete l'esercizio 6 volte in questa posizione. Terminato l'esercizio, rimanete in silenzio per qualche tempo.

Una volta al giorno è sufficiente.

Variazione: Ripetete lo stesso esercizio, ma questa volta tenete l'avambraccio diagonale invece che orizzontale, con un gomito puntato verso l'alto con un'inclinazione del braccio e l'altro gomito puntato verso il basso.

Questo mudra stimola l'attività del cuore, rafforza i muscoli cardiaci, apre i passaggi bronchiali e scioglie qualsiasi tensione in questa zona. Apre il quarto chakra e ci dà

coraggio, fiducia e apertura verso gli altri esseri umani.

Trovo interessante il fatto che io sento l'impulso di fare esattamente questo gesto quando desidero incoraggiare un'altra persona: "Raccogli il coraggio – afferra l'occasione – puoi farlo!". È come se le mani rafforzassero le parole e anche il cuore. Il famoso "dottore della giungla", Albert Schweitzer, si riferiva alla stessa cosa considerata da un altro punto di vista quando diceva che molte persone sembrano "fredde" perché non sono capaci di correre il rischio di mostrarsi cordiali e tenere come sono veramente.

RIMEDI ERBORISTICI: il biancospino (*Crataegus oxyacantha L.*) rafforza il cuore.

Poiché il Ganesha Mudra attiva l'elemento fuoco (vedere appendice C), che reagisce positivamente al colore rosso, le visualizzazioni che vi propongo sostengono l'attività del cuore e della circolazione. Questo mudra ci incoraggia a incontrare il nostro prossimo con cuore aperto e amichevole.

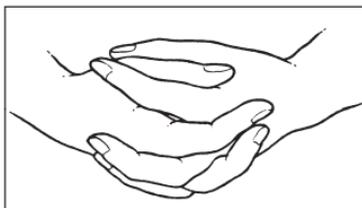
Visualizzate il colore rosso – un mosaico, un mandala o un tappeto in vari toni di rosso. Ora concentrate tutti i sensi su questa immagine per un po' di tempo. Il rosso dovrebbe rafforzare, scaldare e aprire il vostro cuore, darvi il coraggio di essere aperti e fiduciosi.

Affermazione

Io incontro le altre persone con coraggio, apertura e fiducia.

2. USHAS MUDRA

(L'apparire dell'alba – l'origine di tutte le cose buone)



Intrecciate le dita in modo che il pollice destro appoggi sopra quello sinistro, premendolo leggermente.

Importante: le donne dovrebbero appoggiare il pollice destro tra il pollice e l'indice della sinistra, premendolo con il pollice sinistro.

Eseguite ogni giorno, da 5 a 15 minuti. Mantenete il mudra fino a ottenere l'effetto desiderato.

A prescindere dalla nostra età, tutti noi attraversiamo continuamente dei momenti di cambiamento, perché i nuovi inizi si presentano più volte nel corso della vita. Il secondo chakra, centro della sessualità e della creatività, contiene sempre qualcosa di nuovo, un segreto che vuole essere rivelato; questo mudra concentra l'energia sessuale del secondo chakra e la dirige verso i centri di energia superiori, dandoci prontezza mentale, piacere e nuovi impulsi e armonizzando anche il nostro sistema ormonale.

L'Ushas Mudra ci aiuta a svegliarci la mattina. Quando siete ancora a letto insonnoliti, intrecciate le mani e appoggiatele dietro la testa, poi ispirate energicamente e profondamente diverse volte, spalancate occhi e bocca, affondate i gomiti nel cuscino. Mentre espirate, lasciate andare le tensioni. Ripetete 6 volte. Se ancora non vi sentite svegli e riposati, strofinate insieme le caviglie e i palmi

delle mani, come se voleste produrre delle scintille dalla pirite. Infine, potete allungare le braccia e stirarle energicamente, come nella seguente illustrazione:



RIMEDI ERBORISTICI: tè verde e rosmarino (*Rosmarinus officinalis L.*) hanno un effetto rinfrescante.

Nella vostra immaginazione, vedetevi seduti in un bel posto, dove potete godervi il sole. Mentre il sole sorge poco per volta, lasciate che i colori rosso, arancione e giallo vi accarezzino a lungo. I colori risvegliano e migliorano il vostro umore. Ora immaginatevi come una persona piena di energia giovane, di nuovi impulsi, che gode della vita, esce nel mondo con amore e lo benedice abbondantemente con un sorriso sincero, buone azioni e bellissime cose.

Affermazione

Io sono pieno di piacere e di entusiasmo, che mi permettono di ottenere grandi cose. Io godo al massimo della vita.