

Meditazione con le Mudra

Ideata dal maestro Maurizio Morelli, fondatore della “Libera scuola di HathaYoga Hamsa” – Milano. Proposta da Sofia Francia, insegnante yoga e Presidente della “ASD Ricerche Yoga” - Barzanò

Introduzione

La parola “mudra” significa “gesto”. Quando preghiamo o abbiamo bisogno di isolarci ed interiorizzarci, istintivamente intrecciamo le dita o uniamo le punte dei polpastrelli o semplicemente teniamo le mani una nell'altra. Unire le mani, è uno dei metodi più efficaci per raccogliere le energie, concentrarsi, calmare la mente, ricaricarsi, 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, tiene abbinata la comunicazione fra mente e corpo, favorendo così l'integrità e la salute psicofisica.

Questa pratica, è tanto facile, quanto potente e permette anche a quelle persone che hanno difficoltà a concentrarsi e a mantenere sotto controllo l'afflusso dei pensieri, di accedere rapidamente allo stato meditativo. Non è necessaria una fase preliminare di intensa concentrazione, basta seguire il movimento delle mani coordinato al respiro.

E' possibile eseguire l'intera sequenza restando seduti a gambe incrociate o nella posizione del Fulmine (seduti sui talloni), oppure anche in posizione eretta, con i piedi a triangolo, tenendo i talloni a contatto e le dita fuori.

Sequenza con le Mudra

1° serie



Gesto del Saluto - Mani unite davanti al cuore, premerle delicatamente l'una contro l'altra, tenendole un po' distanti dal petto, mantenere i gomiti allineati, spalle aperte. Inspirare ed espirando:



Gesto del saluto al Guru - Sollevare le mani unite fino all'altezza della fronte, sulla linea centrale. Inspirare ed espirando:



Gesto del saluto a Dio - Sollevare le mani fino a stendere completamente le braccia, solo i polpastrelli delle dita a contatto, inspirare ed espirando:



Gesto del saluto a Govinda - Abbassare le mani mantenendole unite, fino a sfiorare il capo. Inspirare ed espirando:



Gesto del Cigno (o Oca) - Portare le mani in alto, aprirle e scendere portandole dietro la schiena, una alla volta, unendole a contatto, tenendo basse le spalle. Inspirare ed espirando:



Gesto del saluto - Portare le mani unite davanti al cuore. *(Con questo gesto si conclude ogni serie)*. Inspirare ed espirando:

2° serie



Gesto del Fiore di Loto - Sollevare le mani appena sopra la fronte, pollici e mignoli a contatto, le altre dita si aprono lateralmente (l'idea del fiore). Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Riportare le mani unite davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

3° serie



Gesto dello Specchio - Mantenendo i pollici a contatto, portare la mano sinistra avanti e la destra dietro a contatto tra loro, incrociare i pollici, le palme rivolte verso il petto, le braccia formano un cerchio. Inspirare ed espirando:



Gesto dello Spinta - Sciogliere i pollici e incrociando i mignoli ruotare le mani portando le palme rivolte all'esterno, le braccia morbide formano un cerchio. Inspirare ed espirando:



Gesto della Spirale - Mantenendo i mignoli agganciati, portare il pollice destro verso l'alto e il sinistro in basso, avvicinare le mani al petto, fare una trazione delicata nei due sensi, gomiti aperti lateralmente e allineati, ispirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Portare le mani unite davanti al cuore, inspirare ed espirando:

(ripetere la 3° serie portando ora la mano destra davanti, nel Gesto dello Specchio)

Gesto dello Specchio - Mantenendo i pollici a contatto portare ora la mano destra avanti e la sinistra dietro a contatto tra loro, incrociare i pollici, le palme rivolte verso il petto, le braccia formano un cerchio. Inspirare ed espirando:

Gesto della Spinta - Sciogliere i pollici e incrociando i mignoli ruotare le mani portando le palme rivolte all'esterno, le braccia morbide formano un cerchio. Inspirare ed espirando:

Gesto della Spirale - Mantenendo i mignoli agganciati, portare il pollice sinistro verso l'alto e il destro in basso, avvicinare le mani al petto, fare una trazione delicata nei due sensi, gomiti aperti lateralmente e allineati. Inspirare ed espirando:

Gesto del Saluto - Portare le mani unite davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

4° serie



Gesto dell'Elefante - Ruotare le mani portarle in orizzontale davanti al cuore, la mano destra sopra e la sinistra sotto, scivolare con le dita

piegandole e agganciarle saldamente tra loro, gli avambracci allineati, fare una delicata trazione nei due sensi. Inspirare ed espirando:



Gesto della Palla - Sciogliere l'aggancio delle dita e dare alle mani la forma di una palla, abbassarle e portarle sotto l'ombelico, gomiti in avanti, spalle aperte e basse. Inspirare ed espirando:



Gesto del saluto - Portare le mani unite davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

(ripetere la 4° serie portando ora la mano sinistra sopra nel Gesto dell'Elefante)



Gesto dell'Elefante - Ruotare le mani portarle in orizzontale davanti al cuore, ora la mano sinistra sopra e la destra sotto, scivolare con le dita piegandole e agganciarle saldamente tra loro, gli avambracci allineati, fare una delicata trazione nei due sensi. Inspirare ed espirando:



Gesto della Palla - Sciogliere l'aggancio delle dita e dare alle mani la forma di una palla, abbassarle e portarle sotto l'ombelico, gomiti in avanti, spalle aperte e basse. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Portare le mani unite davanti al cuore.

Inspirare ed espirando:

5° serie



Gesto della Terra - Aprire le mani lateralmente, mantenendo pollici e indici a contatto, portandole in basso. Le mani morbide, leggermente concave, gomiti aperti verso l'esterno, (come a prendere l'energia della terra).

Inspirare ed espirando:



Gesto dell'Ascolto - Mantenere i pollici a contatto, ruotare le mani portando i medi puntati sulla zona pelvica, i gomiti si spostano leggermente in avanti. Inspirare ed espirando:



Gesto del Respiro - Pollici e indici a contatto, intrecciare le altre dita, ruotare le mani portando gli indici puntati in l'alto, mani a leggero contatto con la parte bassa dell'addome, gomiti aperti e le spalle basse. Inspirare ed espirando



Gesto del Potere Femminile - Ruotare le mani portando gli indici rivolti in basso, le altre dita rimangono intrecciate a leggero contatto con l'addome. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Portare le mani unite davanti al cuore, inspirare ed espirando:

6° serie



Gesto del Cerchio - Intrecciare leggermente le dita centrali tenendo le punte dei pollici e mignoli a contatto, aprire le braccia formando un cerchio. Inspirare ed espirando:



Gesto dei Pollici - Intrecciare le dita completamente, con pollici rivolti in alto, portare le mani vicine al petto, non a contatto. Inspirare ed espirando:



Gesto della Coppa - Sollevare le mani fino all'altezza degli occhi, poi ruotarle verso l'alto, separando le palme e tenendo le punte dei pollici e mignoli a contatto, sulla stessa linea (formando una coppa), portarle sopra il capo. Le braccia formano un cerchio. Inspirare ed espirando:



Gesto del Silenzio - Ruotare le mani verso il basso, slanciare gli indici verso l'alto, intrecciando le altre dita, scendere e portarle davanti al cuore. Inspirare ed espirando:



Gesto del Cielo - Slanciare i medi in alto, intrecciando gli indici, sollevare le mani verso l'alto, stendendo completamente le braccia, ma senza

sollevare le spalle. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Unire le mani, scendere e portarle davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

7° serie



Gesto dell'Offerta - Aprire completamente le mani, tenendole a contatto sul bordo esterno, in modo da formare un'ampia coppa. Le braccia sono flesse con i gomiti in fuori. Inspirare ed espirando:



Gesto dell'Offerta 2° fase - Conservando le mani a coppa portarle davanti alla fronte, ma non a contatto. Inspirare ed espirando:



Gesto del Cuore - Sovrapporre le mani, la sinistra davanti alla destra, indici a contatto con i pollici, scendere e portarle davanti al cuore, inspirare ed espirando:



Gesto della Meditazione - Portare le punte dei pollici a contatto sovrapponendo le altre dita, scendere verso il basso e portarle davanti al grembo. Inspirare ed espirando:



Gesto del Centro - Ruotare le mani verso l'interno, sovrapponendo i pollici (il sinistro sopra il destro) tenendole una sull'altra, i gomiti si aprono in avanti, gli anulari a contatto con il basso ventre. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Unire le mani, e portarle davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

8° serie



Gesto dei Polsi - Portare la mano sinistra davanti e la destra dietro incrociando i polsi, premendoli leggermente tra loro, braccia a cerchio davanti al petto. Inspirare ed espirando:



Gesto della Freccia - Ruotare le mani sovrapponendole, con le palme rivolte verso il basso, stendere le braccia completamente in avanti, evitando di sollevare le spalle. Inspirare ed espirando:



Gesto della Sbarra - Ruotare l'avambraccio destro sul sinistro e viceversa, finché le punte dei medi sono a contatto con i gomiti opposti, spalle rilassate. Inspirare ed espirando:



Gesto della Stabilità - Abbassando le braccia, incrociare i polsi che restano a contatto, unendo le punte dei pollici con gli anulari, le altre dita tese e bene aperte che puntano leggermente verso l'alto. Inspirare ed espirando:



Gesto della Conchiglia - Aprire le mani, far scorrere la mano destra sulla sinistra nella piega tra pollice ed indice, stringere con la mano destra il pollice sinistro, chiudervi attorno le dita dell'altra mano, portando a contatto le punte di medio e pollice, mani davanti al cuore. Inspirare ed espirando:



Gesto dell'Energia - Avvolgere con la mano destra l'indice sinistro, chiudendo a pugno le dita della mano sinistra, fare una leggera trazione nei due sensi. Inspirare ed espirando:



Gesto dell'Armonia - Aprire la mano destra, portare la punta dell'indice sinistro a contatto con il centro della palma destra. Ruotare le mani in modo che la sinistra risulti sopra la destra, unire le punte degli indici e pollici di entrambe le mani, scendere e portarle davanti all'addome. Inspirare ed espirando:



Gesto di Sciva - Aprire la mano destra a coppa con la palma rivolta in su e accogliere la mano sinistra chiusa a pugno con il pollice che punta verso l'alto. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Unire le mani, e portarle davanti al cuore.

Inspirare ed espirando:

(Ripetere l' 8° serie, partendo con la mano destra davanti, nel Gesto dei Polsi)

Gesto dei Polsi - Portare ora la mano destra davanti e la sinistra dietro incrociando i polsi, premendoli leggermente tra loro, braccia a cerchio davanti al petto. Inspirare ed espirando:

Gesto della Freccia - Ruotare le mani sovrapponendole, palme rivolte verso il basso, stendere le braccia completamente in avanti, evitando di sollevare le spalle. Inspirare ed espirando:

Gesto della Sbarra - Ruotare l'avambraccio sinistro sul destro e viceversa, finché le punte dei medi sono a contatto con i gomiti del braccio opposto, spalle rilassate. Inspirare ed espirando:

Gesto della Stabilità - Abbassando le braccia, incrociare i polsi che restano a contatto, unendo le punte dei pollici con gli anulari, le altre dita tese e bene aperte che puntano leggermente verso l'alto. Inspirare ed espirando:

Gesto della Conchiglia - Aprire le mani, far scorrere la mano sinistra sulla destra nella piega tra pollice ed indice, stringere con la mano sinistra il pollice destro, chiudervi attorno le dita dell'altra mano, portando a contatto le punte di medio e pollice, mani davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

Gesto dell'Energia - Avvolgere con la mano sinistra l'indice destro, chiudendo a pugno le dita della mano destra, fare una leggera trazione nei due sensi. Inspirare ed espirando:

Gesto dell'Armonia - Aprire la mano sinistra, portare la punta dell'indice destro a contatto con il centro della palma sinistra. Ruotare le mani in modo che la destra risulti sopra la sinistra, unire le punte degli indici e pollici di entrambe le mani, scendere e portarle davanti all'addome. Inspirare ed espirando:

Gesto di Sciva - Aprire la mano sinistra a coppa con la palma rivolta in su e accogliere la mano destra chiusa a pugno con il pollice che punta verso l'alto. Inspirare ed espirando:

Gesto del Saluto - Unire le mani, e portarle davanti al cuore. Inspirare ed espirando:

9° serie



Gesto della Piramide - Aprire le mani tenendo a contatto solo i polpastrelli, separare bene le dita, i pollici puntano in dentro, sono all'altezza del petto. Inspirare ed espirando:



Gesto delle dita Incrociate - Incrociare profondamente le dita e portare le mani all'altezza della fronte, i gomiti puntano in fuori e verso il basso. Inspirare ed espirando:



Gesto dei Medi - Unire le punte dei medi piegandole verso il basso, unendo le altre dita tra loro con i polpastrelli, abbassare le mani davanti al petto, i gomiti allineati puntano all'esterno. Inspirare ed espirando:



Gesto dei due Anelli – Mantenere le punte dei pollici a contatto, appoggiare la punta degli indici sulla congiunzione delle falangi dei pollici, sovrapporre le altre dita (la sinistra sopra) portarle davanti al grembo con i pollici rivolti in alto. Inspirare ed espirando:



Gesto della Rinuncia - Appoggiare i pollici sulle palme, chiuderli con gli indici, le altre tre dita tese a contatto tra loro solo con i polpastrelli, ruotare le mani portando le dita rivolte in alto e all'altezza del cuore, gomiti in linea e in fuori. Inspirare ed espirando:



Gesto della Fortuna – Piegare le due dita centrali rivolgerle verso il basso tenendole a contatto tra loro con le nocche e unire tra loro i polpastrelli dei pollici, indici e mignoli. Gli indici puntano in alto, i pollici paralleli al suolo verso il petto, i mignoli aperti in fuori, le mani restano davanti al cuore. Inspirare ed espirando:



Gesto del Saluto - Unire le mani davanti al cuore.

Inspirare ed espirando concludere con:



Gesto della Danza - Aprire lateralmente braccia e mani, palme rivolte in alto, gomiti vicini o a contatto con il corpo.

Restare ad occhi chiusi o aperti con respiro spontaneo per alcuni minuti, lasciarsi andare al silenzio e al potere rigenerante della meditazione.