

Adele Lamonica  
**L'ALTRANATOMIA**

Appendice 1  
**I MUDRA**



# APPENDICE 1

In sanscrito mudra significa letteralmente “gesto” oppure “sigillo”. Secondo la filosofia dello yoga i mudra agiscono stabilendo un collegamento diretto tra il corpo fisico, quello mentale e quello pranico, contenendo l’energia dei Chakra e canalizzandola. Grazie a questa canalizzazione, l’energia viene trattenuta nel corpo e indirizzata dove ce n’è bisogno. Dal punto di vista scientifico, nelle mani e nelle dita sono presenti numerose terminazioni nervose ed ogni mudra stimola i punti riflessi che si trovano nelle mani, creando una connessione con una parte del nostro cervello per ristabilire equilibrio al sistema nervoso.

## Shuni Mudra



### COME SI ESEGUE:

il pollice tocca il dito medio e le altre dita si lasciano andare.

### SIGNIFICATO:

rappresenta la pazienza.

### QUALI BENEFICI PORTA:

è in grado di agire sulla nostra pazienza, aumentandola e consolidandola. Calma l’ansia e i pensieri negativi.

## Surya Ravi Mudra



### COME SI ESEGUE:

l'anulare tocca lievemente il pollice e le altre dita rimangono rilassate.

### SIGNIFICATO:

il segno della vita, l'equilibrio e la salute (ricordiamo che l'anulare è chiamato il dito medico).

### QUALI BENEFICI PORTA:

incanala energia positiva che genera ottimismo e cambiamenti costruttivi.

## Prana Mudra



### COME SI ESEGUE:

l'anulare ed il mignolo toccano il pollice, mentre il medio e l'indice rimangono tesi.

### SIGNIFICATO:

conosciuta come la posizione della vita.

### QUALI BENEFICI PORTA:

è in grado di infonderci energia. Rafforza inoltre il sistema immunitario.

## Gyan Mudra



### COME SI ESEGUE:

l'indice tocca leggermente il pollice e le altre dita rimangono rilassate, mai tese. Mudra preferita da Buddha durante le meditazioni.

### SIGNIFICATO:

mudra della conoscenza, saggezza ed espansione dell'Io.

### QUALI BENEFICI PORTA:

stimola creatività e concentrazione.

## Buddhi Mudra



### COME SI ESEGUE:

il mignolo tocca lievemente il pollice e le altre dita rimangono rilassate.

### SIGNIFICATO:

chiarezza mentale.

### QUALI BENEFICI PORTA:

aiuta a bilanciare i livelli di acqua nell'organismo. Favorisce inoltre la comunicazione in tutte le sue forme.

## Hakini Mudra



### COME SI ESEGUE:

le punte delle dita di entrambe le mani si toccano gentilmente, senza esercitare troppa pressione. Sui pollici deve essere esercitata una pressione leggermente maggiore.

### SIGNIFICATO:

aumenta la concentrazione.

### QUALI BENEFICI PORTA:

aiuta a collegare i nostri due emisferi cerebrali.

**UP** GIORDANO BRUNO **ED**