

I Mudra della salute



Secondo l'antica scienza dello yoga, le dita delle mani sono in relazione con i 5 elementi che compongono tutto l'Universo e anche l'essere umano:

- il pollice rappresenta il fuoco;
- l'indice l'aria;
- il medio lo spazio;
- l'anulare la terra;
- il mignolo l'acqua.

Se i 5 elementi sono bilanciati e in armonia, il corpo è in salute e le sue funzioni operano in modo ottimale. Il loro squilibrio porta alla malattia.

Esistono delle particolari posture delle mani (mudra), che, secondo lo yoga, possono aiutarci a riequilibrare i 5 elementi.

I mudra di ogni mano agiscono sui disturbi della metà opposta del corpo. Si possono eseguire i mudra da seduti, stando in piedi o sdraiati, oppure camminando. Le dita libere devono essere tenute ben tese.



Gyan Mudra



Vayu Mudra



Shoonya Mudra



Prithvi Mudra



Prana Mudra



Apan Mudra



Apan Vayu Mudra



Surya Mudra



Varun Mudra



Ling Mudra

Dott. Francesco Santi

Bisognerebbe farli tutti i giorni, partendo da 10 minuti per arrivare a una mezz'ora, magari spezzandola in 2 sessioni. E' meglio eseguire i mudra a stomaco vuoto.

1. **Gyan Mudra o Mudra della Conoscenza:** si uniscono la punta del pollice e dell'indice, mentre le altre 3 dita sono tese. Benefici: aiuta nella meditazione e nella concentrazione, riduce la negatività della mente, migliora la memoria. Aiuta ad alleviare mal di testa, insonnia, ipertensione e diminuisce la collera. Nota: per migliori risultati, dopo questo eseguire il Prana Mudra
2. **Vayu Mudra o Mudra dell'Aria:** la punta dell'indice tocca la base del pollice, che ricopre l'indice con una leggera pressione. La sua pratica contribuisce ad alleviare i disturbi collegati all'elemento Aria, come artrite, gotta e sciatica. In particolare è utile per i dolori cervicali.
3. **Shoonya Mudra o Mudra del Vuoto:** la punta del medio è posta alla base del pollice, che ricopre il medio con una leggera pressione. Le altre dita sono tese. Benefici: può alleviare il male alle orecchie, la sua pratica regolare può migliorare l'udito, rinforza le ossa e le gengive, è utile nei problemi di gola. Non si deve eseguire questo mudra mentre si mangia e si cammina.
4. **Prithvi Mudra o Mudra della Terra:** la punta del pollice e dell'anulare si toccano, mentre le altre dita sono tese. Benefici: utile per la debolezza e la magrezza eccessiva, migliora le funzioni digestive, dà energia e luminosità al corpo.
5. **Prana Mudra o Mudra della Vita:** la punta del pollice, dell'anulare e del mignolo si toccano, mentre le altre dita sono tese. Benefici: risveglia il potere del prana, è utile nelle malattie dell'occhio e migliora la vista, aumenta la resistenza dell'organismo alle malattie, rimuove la stanchezza. Durante il digiuno riduce i morsi della fame. In caso di insonnia, insieme con Gyan Mudra, aiuta a prendere sonno.
6. **Apan Mudra o Mudra della Digestione:** si uniscono le punte del pollice, del medio e dell'anulare, tenendo tese le altre due dita. Benefici: aiuta a rimuovere le tossine dal corpo. Dà sollievo alla stitichezza e alle emorroidi, malattie causate da vayu o aria. E' utile nei problemi di denti e di stomaco. Aumenta la traspirazione e la diuresi.
7. **Apan Vayu Mudra o Mudra del Cuore:** è una combinazione di Apan Mudra e Vayu Mudra. La punta del pollice, del medio e dell'anulare si toccano, mentre l'indice tocca la base del pollice con una leggera pressione. Il mignolo è teso. Benefici: dà i benefici di Vayu e Apan Mudra. In particolare è utile nelle malattie cardiache e chi ha avuto un attacco di cuore dovrebbe farlo ogni giorno. Se viene fatto 5 minuti prima di salire le scale, aiuta nello sforzo.
8. **Surya Mudra o Mudra del Sole:** la punta dell'anulare tocca la base del pollice, che esercita una lieve pressione sull'anulare. Benefici: aumenta la produzione di calore del corpo, è utile nel sovrappeso, aiuta la digestione, riduce il colesterolo. Precauzioni: le persone deboli non dovrebbero eseguire questo mudra quando fa caldo.
9. **Varun Mudra o Mudra dell'Acqua:** la punta del pollice e del mignolo si toccano. Benefici: riduce la secchezza della pelle. E' utile nelle malattie cutanee. Precauzioni: chi soffre d'asma o di malattie respiratorie non dovrebbe farlo a lungo.
10. **Ling Mudra o Mudra del Calore:** intrecciare le dita come nella figura, tenendo il pollice sinistro dritto, Questo mudra aumenta il calore del corpo e, se fatto abbastanza a lungo, può far sudare anche d'inverno. Benefici: aiuta in caso di raffreddore, asma, tosse, sinusite e pressione bassa. Asciuga il flegma. Precauzioni: quando si esegue questo mudra bisogna aumentare l'assunzione di acqua, frutta, succhi di frutta e ghee. Non deve essere fatto troppo a lungo.

CONCLUSIONI: questi sono i 10 Hasta Mudra che, se eseguiti regolarmente, per il tempo prescritto e rispettando le precauzioni, possono essere utili per migliorare la nostra salute. Perché non provare?