

PHILIPPE VINCENT

Mudra

I gesti dell'energia



Edizioni



AMRITA

Posture e respirazione

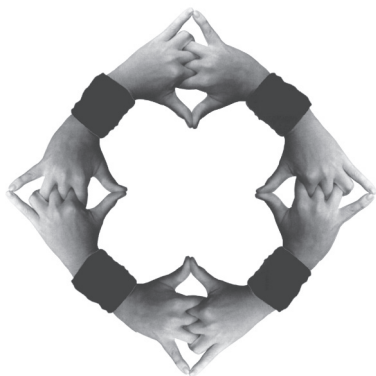
Tutti i mudra che vedrete in questo libro possono essere eseguiti essenzialmente in tre posture: in piedi, sdraiati e seduti a gambe incrociate.

Affinché il mudra sia ben integrato e vi dia tutta l'energia necessaria, bisognerà praticarlo **tre volte nella stessa postura**; naturalmente si potranno creare combinazioni con diversi mudra a seconda degli orari, degli organi interessati e dei benefici di questi mudra.

Tutte e tre le posture sono benefiche: la postura in piedi è più adeguata per le persone sportive, quella sdraiata quando si tratta di ammalati, quella a gambe incrociate quando il mudra viene unito alla meditazione e così via; per ottenere

il massimo effetto, tenete a mente questo breve schema che abbina la postura e la respirazione:

- postura in piedi:
inspirazione lunga, espirazione breve;
- postura sdraiata:
inspirazione breve, espirazione lunga;
- postura a gambe incrociate:
inspirazione lunga, espirazione lunga.



Indicazioni di base per i mudra

Questo libro è nato da una lunga esperienza didattica, in cui i mudra vengono integrati in un movimento delle braccia coordinato con il respiro; per rendere la cosa più accessibile al lettore che vuole praticarli da sé, tuttavia, qui essi vengono presentati senza la parte dinamica, il che non ne diminuisce gli effetti positivi.

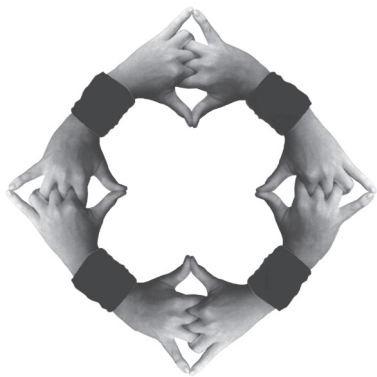
Posizione delle mani

Una volta assunta una delle posture precedentemente indicate, le mani assumono la posizione indicata per ogni mudra all'altezza del cuore, a uno o due centimetri di distanza dal corpo.

Respirazione

Tenendo conto delle indicazioni del capitolo precedente, con le mani nel mudra che avete scelto, ispirate profondamente, poi trattenete il respiro per dieci secondi, ed

espirate profondamente sciogliendo la posizione del mudra.



Le mani

Come ogni nota della tastiera ha un'identità precisa sulla scala, così ogni dito della mano ha una particolare relazione con il nostro essere.

Fate la prova seguente:

- Partendo dal pugno chiuso, alzate successivamente ogni dito, tenendo gli altri ripiegati. Noterete che ci sono dita che riescono a stare ben dritte, mentre altre restano a metà strada, se non addirittura in posizione decisamente flessa.

Le dita incapaci di distendersi stanno a dire che nel campo ad esse corrispondente abbiamo difficoltà ad allinearci con le energie universali; il destino evolutivo della mano umana infatti, a differenza di quella dei primati che è perlopiù flessa, è

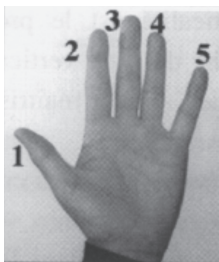
di distendere **tutte** le dita; per ora le sole che hanno sviluppato fino in fondo la loro funzione sono il pollice e l'indice, a causa della scrittura, e il medio che le coordina in questa stessa attività.

Per ritrovare l'armonia dovremo allora esprimere e risolvere i problemi che sono in relazione con il dito che non riesce a distendersi; la posizione distesa ha a che fare con la verticalità, una dimensione ambita dall'uomo, che lo ha indotto, sul piano fisico, a camminare eretto e sul piano dello spirito a ricercare una elevazione sempre maggiore, dove sia realizzata l'unione armoniosa del corpo e della mente.

Nelle pagine che seguono, scoprirete il ruolo specifico di ogni mano: esse esprimono nella tradizione cinese le polarità femminili e maschili, *yin* e *yang*.

Se non conosciamo l'armonia, è perché in noi c'è ancora una specie di lotta fra l'aspetto femminile e l'aspetto maschile, e le mani consentono di raggiungere uno stato di complementare equilibrio dissipando, neutralizzando o bilanciando queste due forme di energia. In base all'identità di

ogni dito, attraverso i mudra si possono ottenere effetti precisi come quello di disfarcì delle nostre paure.



LA MANO SINISTRA, YIN

Usando questa mano accentuiamo l'espressione del piano affettivo (il lato sinistro è il lato del cuore). Essa corrisponde all'emisfero cerebrale destro, che presiede all'irrazionale, alla **fede** in ciò che ci trascende; corrisponde ai grandi interrogativi della ricerca interiore; è la mano dello scambio, dell'unione, e la sua vocazione è **trasmettere amore**.

1. Pollice, collegato all'occhio sinistro secondo l'osteopatia cranica, rappresenta il mondo concreto. Permette di misurare una distanza, soprattutto quella che ci consente di conservare la nostra integrità rispetto agli altri. È come un'antenna atta a ricevere, e per questo la sua articolazione è più rigida del pollice destro: provate a spingerli entrambi verso l'esterno!

2. Indice, collegato in base all'osteopa-

tia all'asse nasale, all'asse energetico centrale, che rappresenta l'autoriconoscimento del Sé profondo, tale da consentirci di far fronte alle difficoltà.

3. Medio, collegato in base all'osteopatia alle guance, è il dito della pace e della felicità. Se volete attivare la sua funzione, aspettate di essere in collera e provate ad immergerlo in acqua fredda: la collera si spegnerà, restituendovi la gioia di vivere.

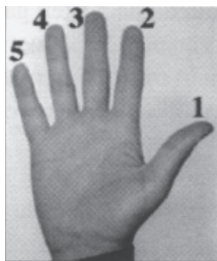
4. Anulare, collegato alle mascelle, secondo l'osteopatia. Un anulare mobile e fluido rende fluida la zona mascellare, permette alla voce di uscire bene, e questo vale anche per le emozioni che, così, non ci restano "in gola".

5. Mignolo, collegato all'occipite secondo l'osteopatia, è il dito dell'intuizione spazio-temporale, da attivare quando per esempio non riusciamo a intuire come potrà evolvere una situazione. "Me l'ha detto il mignolino", si dice per indicare scherzosamente un sapere intuitivo. Spesso i bambini si tormentano istintivamente il mignolo nel tentativo di attivare una comprensione intuitiva del complesso

mondo degli adulti.

LA MANO DESTRA, YANG

Quando ci esprimiamo usando questa mano, tutto il nostro intento è diretto all'azione; questa mano corrisponde infatti alla zona della gola e al relativo chakra, alla funzione armoniosa dello stato di coesione fisica e mentale. Esprime la volontà di far vibrare la voce, di contribuire con il movimento del corpo al vigore della comunicazione. Rappresenta l'autorità, sia nel senso dell'accettazione di essa che nel senso di conflittualità con essa, ed è legata ad azioni come giudicare, decidere, chiedere giustizia, sanzionare, determinare, far rispettare. Dà voce alla nostra **forza interiore**.



1. Pollice, collegato secondo l'osteopatia alla ghiandola pineale. È molto più flessibile del sinistro perché non si limita a ricevere come un'antenna. È yang, attivo, coordina la nostra interazione con gli altri; è a volte "pollice verso", a volte segnala l'approvazione volgendosi verso l'alto. Sul piano affettivo trasmette ciò che la mano sinistra ha recepito.

2. Indice, collegato secondo l'osteopatia al labbro superiore, indica l'ambiente esterno, e quando lo porto alle labbra lo acquieta, chiedendo silenzio, un modo per sollecitare il rispetto e il riconoscimento di me stesso sul piano affettivo.

3. Medio, collegato secondo l'osteopatia alla nuca. È il dito di chi ha "la testa sulle spalle", stimola la responsabilità morale evitando di avere "la testa altrove", diventando vigili e ben presenti in ciò che facciamo.

4. Anulare, collegato secondo l'osteopatia all'orecchio destro, in particolare all'elice. Immobilizzate questo dito chiudendolo nella morsa dell'altra mano, e limiterete l'entrata dei rumori esterni, favorendo l'ascolto interiore. Riuscirete allora a dare agli altri il vostro apporto senza farvi troppo condizionare dal mondo esterno.

5. Mignolo, collegato al mento, una parte del corpo che tendiamo a "mettere in fuori" per mostrare decisione. Un tempo il becchino (che ancora oggi, in francese, si dice *croque-mort*, ovvero "mordi-il-morto", N.d.T.) mordeva questo dito del cadavere per assicurarsi che non fosse un caso di

morte apparente, ovvero che l'uomo avesse davvero ben deciso di morire: se sentiva uno scrocchio, il cadavere non andava ancora sotterrato, perché la decisione di morire non era definitiva.

È il dito delle grandi decisioni, come vivere o morire; esprime la nostra convinzione in quello che facciamo, come quando siamo convinti delle nostre azioni malgrado le avversità. Sta a dire “non delego a nessuno le mie decisioni”.

