

ASHVINI MUDRA

◆ Obiettivo della pratica

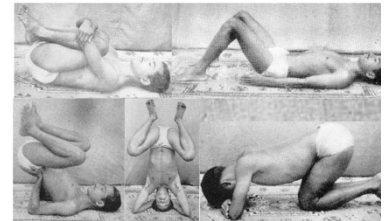
- Attivare e sensibilizzare il **pavimento pelvico**
- Preparare e facilitare l'esperienza di **Mula Bandha**
- Favorire la **circolazione del prana nella Sushumna**
- Migliorare consapevolezza corporea e controllo muscolare nella zona pelvica

◆ Respirazione e ritmo

- La **contrazione dello sfintere anale** si coordina generalmente con l'**espirazione**.
- Il **rilassamento** avviene durante l'**inspirazione**.
- Il ritmo dovrebbe essere: lento e regolare
- Con l'esperienza si può inserire il **kumbhaka** a polmoni vuoti

◆ Posizione per la pratica:

- Siddhasana e Padmasana
Ma per ridurre tensioni addominali:
- sdraiati sulla schiena gambe piegate, Pavan Muktasana, Viparita Karani, Marjirasana



◆ Tecnica

- Seduti in **Padmasana** o **Siddhasana** o le altre.
- Espirare, contrarre lo **sfintere anale**, risucchiandolo verso l'interno.
- Ritenzione: Bahir Kumbhaka
- Inspirare, Rilasciare e **spingere leggermente verso l'esterno**.
- Alternare **contrazione e dilatazione** in modo ritmico.

◆ Durata della pratica - Progressione consigliata:

- iniziare con **1 minuto al giorno**
- aumentare **1 minuto a settimana**
- arrivare fino a **3 minuti**

◆ Pratica avanzata (con altri mudra)

Quando si è appreso anche **Vajroli Mudra**, si può praticare una sequenza:

1. Vajroli Mudra
2. Mula Bandha
3. Ashvini Mudra

◆ Benefici

- Supporta il **risveglio della Kundalini**
- Prepara e stabilizza **Mula Bandha**
- Migliora la **consapevolezza del pavimento pelvico**
- Favorisce la **circolazione energetica nel canale centrale (Sushumna)**

◆ Evitare o sospendere in caso di

- emorroidi infiammate
- ragadi anali
- infiammazioni rettali o infezioni locali
- dolore nella zona pelvica o anale
- interventi chirurgici recenti nella zona addominale, pelvica o rettale
- ipertono del pavimento pelvico

VAJROLI MUDRA

◆ Obiettivo della pratica

- Risvegliare e dirigere l'energia sessuale (prana) verso i canali energetici superiori.
- Stimolare **vajra nadi**, il canale che porta energia a uretra, vescica e sistema riproduttivo.
- Stabilizzare il **pavimento pelvico** e preparare il terreno per pratiche avanzate di **Kundalini**.
- Migliorare la **consapevolezza corporea e il controllo muscolare** nella zona pelvica e genitale.

◆ Respirazione e ritmo:

- Contrazione dei muscoli dei genitali e dell'uretra durante **inspirazione**.
- Rilascio durante **espirazione**.
- Mantieni un ritmo lento e regolare, con inspirazione ed espirazione di durata simile.
- Con l'esperienza si possono inserire **brevi (Antar kumbhaka)**

◆ Nota tradizionale

- Alcuni testi suggeriscono di praticare Vajroli Mudra solo **dopo aver consolidato Mula Bandha e Ashvini Mudra**, per evitare tensioni e danni al pavimento pelvico.
- È una pratica avanzata: la **sperimentazione deve avvenire con gradualità e consapevolezza**.

◆ Posizione per la pratica

- **Padmasana o Siddhasana**: posizione seduta stabile, adatta a meditazione e ritenzione del respiro.

◆ Tecnica di base

- Seduti in **Padmasana o Siddhasana**.
- Braccia rilassate mani sulle ginocchia o in una Mudra, occhi chiusi.
- Inspira, contrai se possibile, i muscoli che controllano il flusso dell'uretra.
(Se trattiene più di 5 secondi, applica anche il Jalandhara Bandha)
- Mantieni la contrazione per alcuni secondi, quindi rilascia espirando.
- Alterna contrazione e rilascio in modo ritmico.

◆ Nota: la pratica, non deve provocare sforzo né dolore.

◆ Variante avanzata

- Sequenza consigliata: **Vajroli Mudra → Mula Bandha → Ashvini Mudra** contrazioni circolari

◆ Durata della pratica

- Principianti: 30 secondi – 1 minuto al giorno
- Aumentare gradualmente fino a 3 minuti, solo se la pratica è confortevole
- Evitare sforzi prolungati o contrazioni forzate

◆ Benefici

- Risveglio e canalizzazione del **prana** verso la Sushumna
- Miglior controllo del pavimento pelvico
- Preparazione per pratiche avanzate di **Kundalini e Shakti Chalana**
- Incremento della consapevolezza corporea e energetica nella zona pelvica

◆ Evitare in caso di

- Problemi urinari acuti o infezioni del tratto urinario
- Dolore, infiammazione o lesioni nella zona pelvica
- Gravidanza (soprattutto primo trimestre)
- Patologie urogenitali croniche o recenti interventi chirurgici
- Interrompere se compare dolore, disagio o tensione eccessiva

TADAGI MUDRA

◆ Obiettivo della pratica

Raccogliere e indirizzare il prana nel corpo attraverso il controllo del respiro e la contrazione addominale, Favorisce consapevolezza pranica, centratura mentale e tonificazione degli organi addominali.

◆ Respirazione e ritmo

- Simulazione dell'inspirazione (come in Uddiyana Bandha)
- Espirazione completa prima di trattenere in Kumbhaka
- Kumbhaka esterno (Ritenzione dopo l'espiazione)
- Ritmo lento e controllato; respirazione naturale dopo ogni ripetizione
- Numero di ripetizioni consigliate: principianti 2-3 volte

◆ Posizione per la pratica

- Versione base: sdraiati sulla schiena
- Gambe piegate con piante dei piedi a terra
- Braccia lungo i fianchi
- Variante avanzata: **Pashimottanasana**



◆ Tecnica

1. Espira completamente.
2. Contrai la gola simulando la deglutizione (è una sorta di Jalandhara B.)
3. Esegui un'inspirazione finta: solleva il torace senza far entrare aria, creando un vuoto addominale
4. Mantieni la posizione finché ti senti a tuo agio, poi rilascia delicatamente.
5. Fai qualche respiro normale prima di ripetere.

In Pashimottanasana: Esegui allo stesso modo con Uddiyana e rilascia prima che sorga tensione lombare.

◆ Durata della pratica – Progressione consigliata

- Principianti: 2-3 ripetizioni al giorno, aumentare gradualmente nelle settimane
- Mantenere il kumbhaka finché confortevole, senza forzare

◆ Pratica avanzata (con altri mudra)

- Tadagi Mudra in Pashimottanasana
- Integrare con Jalandhara B. e Shambhavi Mudra

◆ Benefici

- Tonifica gli addominali e gli organi interni
- Migliora il controllo del prana e la consapevolezza respiratoria
- Supporta la meditazione e il Pranayama successivi
- Protegge e allunga la zona lombare nella variante in piega avanti

◆ Evitare o sospendere in caso di

- Gravidanza o ciclo mestruale
- Pressione alta, problemi cardiaci, ulcere peptiche o iperacidità
- Ernia latale
- Dolore lombare o tensione eccessiva in Pashimottanasana
- Uso di sostanze (Droghe) durante la pratica

VIPARITA KARANI MUDRA (Mudra dell’Azione Invertita)

◆ Obiettivo della pratica

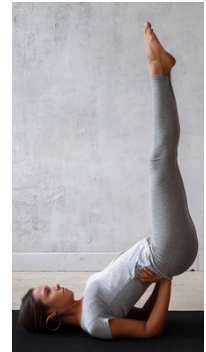
Invertire il corpo per favorire il flusso del prana, drenare i liquidi stagnanti nelle gambe e nell’addome, stimolare la funzionalità di reni e ghiandole surrenali, migliorare l’irrorazione cerebrale e favorire rilassamento, calma mentale e consapevolezza del respiro.

◆ Posizione per la pratica

- Sdraiati in Shavasana, ed entrare in Sarvangasana facile.
- Variante Semplice: gambe appoggiate al muro, glutei su un cuscino o coperta

◆ Respirazione e ritmo

- Respirazione lenta e naturale durante la posizione
- Osservare il respiro senza forzarlo
- Possibile progressione: Aggiungere i Kumbhaka in modo forzato
- Durata consigliata: 3–5 minuti inizialmente, fino a 30 minuti con pratica costante



◆ Tecnica

1. Partire da Shavasana, allineare bene il corpo.
2. Sollevare le gambe e portarle perpendicolari al pavimento senza inarcare la zona lombare.
3. Sollevare il bacino, posizionare le mani sotto il bacino per sostegno.
4. Mantenere gambe unite, rilassate, bacino in anteroversione e zona lombare libera.
5. Osservare il respiro, rilassare l’addome e il torace.
6. **Opzione Kumbhaka**
7. Per rilasciare: portare leggermente le gambe indietro, appoggiare le mani sul pavimento e “srotolare” la schiena vertebra dopo vertebra fino a terra, poi abbassare le gambe e tornare in Shavasana.

◆ Durata della pratica – Progressione consigliata

- Iniziare con 3 minuti, o almeno finché confortevole
- Aumentare gradualmente fino a 30 minuti con esperienza

◆ Pratica avanzata (con altre Mudra assieme o singolarmente)

- Mula – Uddiyana – Jihva Bandha
- Aswini – Shambhavi Mudra

◆ Benefici

- Drena liquidi stagnanti da gambe e addome
- Purifica il sangue e stimola reni e ghiandole surrenali
- Migliora l’irrorazione cerebrale
- Favorisce calma mentale, riduzione di stress e ansia
- Supporta la consapevolezza del movimento diaframmatico
- Riduce affaticamento cardiovascolare e della muscolatura delle gambe

◆ Evitare o sospendere in caso di

- Fegato, milza o tiroide ingrossati
- Artrosi cervicale, ernia iatale
- Ipertensione o altri disturbi cardiaci
- Trombi o fragilità dei capillari oculari
- Ciclo mestruale (sconsigliato)
- Se non si ha una buona alimentazione o ci sono troppe tossine in circolo

BHUJANGINI MUDRA

◆ Obiettivo della pratica

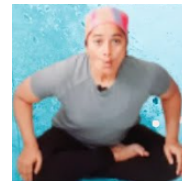
- Stimolare l'apparato digestivo e il plesso solare
- Favorire la purificazione e l'attivazione del Manipura Chakra
- Sostenere la longevità e l'energia vitale attraverso il controllo del respiro e dei bandha

◆ Respirazione e ritmo

- Inspirazione con lingua fuori (simile a Shitali Pranayama)
- Ritenzione del respiro (kumbhaka) con Jihva Bandha e/o Jalandhara Bandha
- Espirazione morbida con suono Ujjayi
- Ritmo lento, stabile e consapevole; privilegiare la qualità alla durata

◆ Posizione per la pratica

- Bhujangasana
- O seduti



◆ Tecnica

1. Inspirare profondamente e sollevare il busto come nel cobra, mantenendo i piedi a terra.
2. Avvicinare le scapole e aprire il petto; senza comprimere la zona lombare.
3. Sollevare la testa senza chiudere il collo; immaginare di allungare la nuca verso l'alto.
4. Posizionare la bocca in Kaki Mudra e inspirare (come Shitali Pranayama), poi ritrarla e applicare Jihva Bandha.
5. Entrare in kumbhaka aggiungendo Jalandhara Bandha
6. Fissare lo sguardo sulla punta del naso e mantenere la posizione finché confortevole.
7. Per uscire: rilasciare Jalandhara Bandha, sollevare leggermente la testa ed espirare con Ujjayi.
8. Ripetere la sequenza secondo le proprie capacità e concentrazione.

◆ Durata della pratica – Progressione consigliata

- Mantenere la postura finché confortevole, senza forzare il respiro o la zona lombare
- Stabilità, controllo del respiro, presenza mentale sono più importanti della durata
- Iniziare con pochi cicli e aumentare gradualmente secondo il proprio comfort

◆ Pratica avanzata (con altri mudra)

- Combinare con Mula Bandha per amplificare l'attivazione energetica
- Shambhavi Mudra

◆ Benefici

- Stimola digestione, metabolismo e plesso solare
- Attiva e purifica il Manipura Chakra
- Favorisce risveglio energetico e vigilanza interiore
- Migliora longevità e vitalità fisica e sottile

◆ Evitare o sospendere in caso di

- Dolore o problemi lombari acuti
- Lesioni al collo o alla colonna vertebrale
- Problemi cardiovascolari gravi o ipertensione non controllata
- Indigestione o dolore addominale durante la pratica

SHAMBHAVI MUDRA

◆ Obiettivo della pratica

- Favorire concentrazione interna e stabilità mentale
- Stimolare il flusso del prana e il risveglio della Kundalini
- Rafforzare la percezione interna dei chakra, in particolare Manipura e Ajna
- Supportare Pranayama e meditazione, facilitando introspezione e calma mentale

◆ Respirazione e ritmo

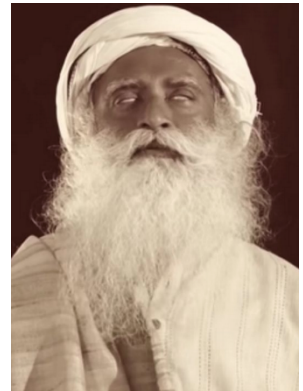
- Respirazione naturale e morbida, senza forzare
- La pratica si concentra sugli occhi e sul punto di attenzione interno, non sulla respirazione forzata

◆ Posizione per la pratica

- Seduti comodi, schiena eretta
- Occhi semiaperti o chiusi
- Palmi sulle ginocchia in posizione rilassata o in una Mudra

◆ Tecnica

1. Punto iniziale: fissare un oggetto a circa mezzo metro all'altezza degli occhi, palpebre semiaperte.
2. Solleva gradualmente: aumentare di circa 10 gradi senza forzare; mantenere la posizione fino a sentirsi stabili.
3. Punto focale: portare progressivamente l'attenzione al centro della fronte, tra le sopracciglia (Bhrumadhya Drishti).
4. Shambhavi: Occhi semichiusi, direzione dello sguardo verso Ajna Chakra e la concentrazione interna, stimolando il flusso del prana.



◆ Durata della pratica – Progressione consigliata

- Inizio: 1 minuto per sessione
- Progressione graduale: aumentare fino a diversi minuti secondo esperienza e comfort
- Evitare sforzo o affaticamento degli occhi; interrompere se compaiono mal di testa o tensione oculare

◆ Pratica avanzata (con altri mudra)

- Integrare con Pranayama ad esempio Nadi Shodhana
- Usare come supporto per meditazione profonda sui chakra, in particolare Manipura e Ajna
- Di Mudra e Bandha

◆ Benefici

- Controllo dell'apana e l'equilibrio energetico
- Stabilità mentale: calma mente e intelletto, migliora concentrazione e visualizzazione
- Sviluppo della percezione interna dei chakra e della Sushumna
- Migliora introspezione e consapevolezza del flusso energetico interno

◆ Evitare o sospendere in caso di

- Affaticamento oculare intenso o mal di testa
- Disturbi agli occhi (come problemi alla retina o glaucoma)
- Sensibilità eccessiva alla luce o disagio durante la pratica

SHANMUKHI MUDRA E YONI-MUDRĀ

◆ Obiettivo della pratica

- **Shanmukhi Mudra:** ritrarre i sensi (Pratyahara), ridurre stimoli esterni, interiorizzare la mente
- **Yoni-Mudrā:** pratica avanzata che unisce prana e apana, risveglia Kundalini, medita sui chakra, favorisce lo stato di Samadhi

◆ Respirazione e ritmo

- Inspirazione tramite **Kaki Mudra**
- Ritenzione del respiro (**Kumbhaka**) con **Jalandhara Bandha**
- Espirazione lenta e controllata dalle narici
- Ritmo naturale, senza forzare la respirazione

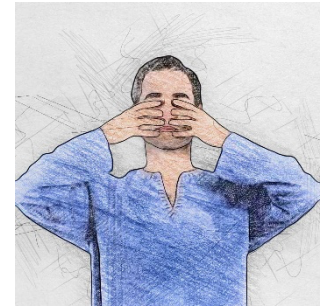
◆ Posizione per la pratica

- Seduti in **Siddhasana** o altra posizione stabile
- Schiena eretta, spalle rilassate
- Mani e dita posizionate secondo la tecnica

◆ Tecnica

Shanmukhi Mudra

1. Chiudere le orecchie con i pollici
2. Chiudere gli occhi con gli indici
3. Chiudere le narici con i medi
4. Chiudere la bocca con anulare (sopra labbro) e mignolo (sotto labbro)
5. Inspirare con **Kaki Mudra**, tirando il prana verso l'interno
6. Unire prana e apana tramite **Moola Bandha**
7. Espirare lentamente attraverso il naso



Continuare con Yoni-Mudrā – pratica avanzata

1. Combinare lo **Shanmukhi Mudra** con Kumbhaka e Moola Bandha
2. Durante la ritenzione, ruotare la consapevolezza lungo i sei chakra:
 - Mooladhara → Swadhisthana → Manipura → Anahata → Vishuddhi → Ajna
 - Ripetere mentalmente “So” o “Soham” durante l’ascesa nei Chakra
 - Espirare al chakra Ajna con “Ham” o “Hamso”

◆ Durata della pratica – Progressione consigliata

- Inizio: pochi cicli per aumentare gradualmente la durata e il numero di cicli
- La pratica di Yoni Mudra richiede attenzione, esperienza e costanza

◆ Benefici

- **Fisici:** stimola nervi e muscoli del viso, migliora salute di occhi, naso e gola, riduce vertigini
- **Mentali:** calma la mente, bilancia consapevolezza interna ed esterna
- **Energetici:** risveglio della Kundalini, equilibrio tra energie sottili
- **Spirituali:** Esperienza di unione Shiva-Shakti, incremento dei Siddhi secondo testi classici

◆ Evitare o sospendere in caso di

- Depressione o eccessiva introversione
- Problemi respiratori o cardiaci gravi
- Sovraffaticamento mentale o fisico