

SCHEDA MUDRA – DHYĀNA MUDRĀ

Traduzione / significato: “Mudra della meditazione”

Descrizione della posizione

- Le mani sono appoggiate sul **grembo**, con i **palmi rivolti verso l’alto**
- La **mano destra poggia sopra la mano sinistra**
- I **pollici sollevati si sfiorano**, formando un piccolo cerchio
- Le braccia sono rilassate
- Il corpo è seduto con la **colonna vertebrale eretta ma non rigida**
- La posizione delle mani è stabile e raccolta



Significato simbolico

- **Il contatto dei pollici** richiama *l’essere, il principio divino e la volontà cosciente*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all’**elemento Fuoco**: il cerchio indica una presenza vigile ma non direzionata
- **Le altre dita** restano rilassate e raccolte:
 - **Indice** (Anahata – Udana Vayu – Aria): la mente vigile è presente ma quieta
 - **Medio** (Vishuddhi – Samana Vayu – Sattva – Etere): sostiene equilibrio e integrazione interna
 - **Anulare** (Muladhara – Vyana Vayu – Rajas – Terra): favorisce stabilità e radicamento
 - **Mignolo** (Swadhistan – Apana Vayu – Tamas – Acqua): sostiene calma e riduzione della dispersione
- **La mano sopra e quella sotto** esprimono l’equilibrio tra consapevolezza mentale e stabilità fisica

Dhyāna Mudrā rappresenta l’unità tra **mente, corpo ed energia**, creando le condizioni per il silenzio interiore.

Effetti energetici

- Favorisce una **circolazione equilibrata del prana**
- Crea una dinamica energetica **centrata, raccolta e stabile**
- Aiuta a calmare il flusso mentale e a ridurre le distrazioni
- Sostiene l’attenzione sui processi interiori senza sforzo

Benefici principali

- **Mentali**: Migliora concentrazione e riduce agitazione e pensieri dispersivi
- **Emotivi**: Favorisce equilibrio e introspezione, sostiene centratura, pazienza e stabilità
- **Fisici**: Aiuta a rilassare spalle, braccia e mani, favorisce una postura meditativa più stabile

Quando e come praticarla: Indicata in meditazioni prolungate, pratiche di consapevolezza del respiro o pranayama contemplativo

Durata consigliata: da pochi minuti fino all’intera meditazione

Posizione del corpo: Seduti con la colonna vertebrale eretta, gambe incrociate, corpo rilassato

Controindicazioni o attenzioni: Nessuna controindicazione specifica, evitare di sollevare eccessivamente i pollici. Se la postura causa disagio a schiena o ginocchia, utilizzare supporti (cuscino o sedia)

Durante la pratica si possono percepire

- sensazione di centratura interiore, calma profonda e riduzione del rumore mentale, percezione di connessione mente-corpo

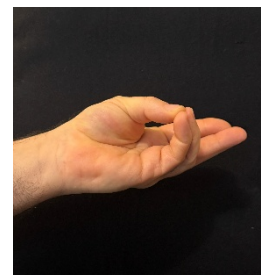
Il praticante è invitato a osservare respiro, mani e sensazioni interne, senza cercare di modificarle, lasciando che la consapevolezza si stabilizzi naturalmente.

SCHEDA MUDRĀ – PRĀṆA MUDRĀ

Traduzione / significato: “Mudra dell’energia vitale”

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con **palmi rivolti verso l’alto**
- **Pollice, anulare e mignolo** si toccano delicatamente tra loro
- **Indice e medio** restano distesi e rilassati
- Braccia rilassate, gomiti leggermente piegati
- Il contatto tra le dita deve essere leggero e naturale, senza tensioni.



Significato simbolico

- **Pollice** (Manipura – Prana Vayu – Fuoco): rappresenta l’energia vitale universale, il principio dell’essere e della forza interiore.
- **Anulare** (Muladhara – Vyana Vayu – Terra) : simboleggia stabilità, radicamento favorendo sostegno interno.
- **mignolo** (Swadhistan – Apana Vayu – Acqua): simboleggia fluidità energetica, favorendo nutrimento.
- **Unione di queste tre dita:** armonizza e attiva l’energia vitale nel corpo, promuovendo centratura e vigore.
- **Indice** (Anahata – Udana Vayu – Aria) e **medio** (Anahata – Samana Vayu – Etere) distesi: mantengono la mente aperta, vigile e tranquilla, senza tensione.

Effetti energetici

- Stimola e armonizza il flusso del **Prāṇa**
- Favorisce l’equilibrio dei **cinque elementi interni**
- Energia centrata, stabile e vitale
- Supporta **consapevolezza, lucidità e vitalità interiore**

Benefici principali

- **Mentali:** Migliora concentrazione e attenzione, riduce stanchezza, dispersione mentale e confusione
- **Emotivi:** Promuove stabilità, centratura e motivazione, aiuta a superare apatia o calo di energia
- **Fisici:** Stimola il sistema nervoso e la circolazione, supporta respirazione profonda e regolare, favorisce energia fisica

Quando e come praticarla: Indicata durante meditazione e pranayama attivanti, utile prima di attività che richiedono energia o concentrazione

Durata consigliata: da 5 a 15 minuti, o per tutta la sessione di pratica

Controindicazioni o attenzioni: Nessuna controindicazione specifica

Durante la pratica si possono percepire: Aumento di energia interna e vitalità, forza e fiducia, maggiore consapevolezza del respiro e del flusso energetico

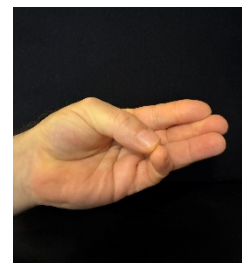
Il praticante dovrebbe osservare respiro, corpo e qualità dell’energia, senza forzare o modificare sensazioni naturali.

SCHEDA MUDRĀ – VARUṆA MUDRĀ

Traduzione / significato: “Mudra dell’elemento acqua”

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con **palmi rivolti verso l’alto**
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco)** e **mignolo (Swadhistan – Apana Vayu – Acqua)** si toccano delicatamente tra loro
- **Indice (Anahata – Udana Vayu – Aria), medio (Vishiuddhi – Samana Vayu – Etere)** e **anulare (Muladhara – Vyana Vayu – Terra)** restano distesi e rilassati
- Braccia e spalle rilassate, gomiti leggermente piegati
- Il contatto tra pollice e mignolo deve essere **leggero e naturale**, senza sforzo



Significato simbolico

- **Pollice:** rappresenta l’energia vitale universale, la forza dell’essere e della coscienza (Prāṇa Vayu, Fuoco)
- **Mignolo:** rappresenta l’elemento acqua, Tamas, fluidità, nutrimento e adattabilità
 - L’unione di pollice e mignolo simboleggia equilibrio dei fluidi corporei e armonia dell’elemento acqua
- Le altre dita distese indicano **mente e corpo liberi da tensione**, equilibrio e apertura

Effetti energetici

- Aiuta a **armonizzare il flusso dei fluidi corporei** e a sostenere l’energia vitale
- Energia equilibrante, fluida e calma
- Favorisce rilassamento mentale e **stabilità emotiva**
- Supporta la percezione di leggerezza e morbidezza nel corpo

Benefici principali

- **Mentali:** Migliora lucidità, concentrazione e riduce agitazione e stress
- **Emotivi:** Favorisce tranquillità, centratura e armonia interiore
- **Fisici:** Equilibrio dei fluidi corporei, benessere di pelle, capelli e mucose, supporta idratazione interna e sensazione di leggerezza

Quando e come praticarla: Indicata durante meditazione e Pranayama, utile in momenti di rilassamento e centratura

Durata consigliata: da 5 a 15 minuti, o per tutta la sessione di pratica

Controindicazioni o attenzioni: Nessuna controindicazione nota, in caso di tensione nelle mani o braccia, rilasciare e riposizionare

Durante la pratica si possono percepire

- Sensazione di freschezza o fluidità interna, armonia e leggerezza

Il praticante dovrebbe osservare respiro, sensazioni interne e fluidità corporea, senza cercare di modificare nulla.

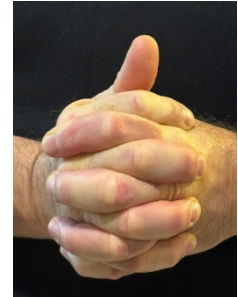
SCHEDA MUDRĀ – LIŅGA MUDRĀ

Traduzione / significato: “pene” o “Mudra della fertilità/energia maschile”

Nota: il termine liŅga simboleggia l’energia creativa e vitale maschile, non è volgare; è spesso usata in pratiche yoga e tantriche per attivare la vitalità interna.

Descrizione della posizione

- Mani posizionate davanti al **petto o all’addome**
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** alzato, simbolo di energia vitale e potere creativo
- **Altre dita della mano (indice, medio, anulare, mignolo):** intrecciate formano un pugno morbido
- Corpo seduto stabile, colonna eretta, braccia e spalle rilassate, gomiti leggermente piegati



Significato simbolico

- **Pollice alzato:** rappresenta il **Dio Śiva**, energia vitale universale (Prāṇa Vayu, Fuoco)
- **Mani intrecciate l’una con l’altra:** simboleggiano unità, stabilità fisica ed emotiva
- La Mudra incarna **forza, vigore, concentrazione dell’energia sessuale e creativa**
- La posizione delle dita è coerente con i cinque elementi: pollice (fuoco), mignolo (acqua), indice (aria), medio (etere), anulare (terra) integrati nell’azione

Effetti energetici

- Attiva e stimola il **Prāṇa**, energia vitale interna
- Favorisce calore interno, dinamismo e vigore
- Può aumentare la consapevolezza del corpo e la vitalità sessuale e generale

Benefici principali

- **Mentali:** Migliora determinazione, forza di volontà e presenza mentale
- **Emotivi:** Favorisce sicurezza, stabilità e autocontrollo
- **Fisici:** Stimola circolazione sanguigna, vitalità generale e energia creativa

Quando e come praticarla: Indicata durante pratiche energizzanti e dinamiche

Durata: Può essere mantenuta da 5 a 10 minuti, respirando lentamente e profondamente

Controindicazioni o attenzioni: Evitare di forzare mani o dita; il contatto deve essere comodo e naturale. Non indicata se l’obiettivo è rilassamento o meditazione tranquilla

Durante la pratica si possono percepire

- **Aumento di calore interno**, vigore, sensazione stimolante e motivante

Osservare il respiro e l’energia interna, mantenendo attenzione senza tensione e senza forzare

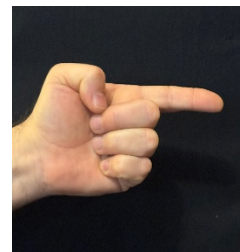
SCHEDA MUDRĀ – VAJRA MUDRĀ

Traduzione / significato: “diamante” o “fulmine”

Nota: Il termine Vajra simboleggia l’energia creativa e vitale, forza, stabilità e energia spirituale.

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con palmi rivolti verso l’alto
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** piegato sopra il dito medio, simbolo di energia vitale concentrata
- **Indice (Anahata – Udana Vayu – Aria):** disteso in avanti, in linea con la mente consapevole
- **Medio (Vishuddhi– Samana Vayu – Etere), anulare (Muladhara – Vyana Vayu – Terra), mignolo (Swadhisthan –Apana Vayu – Acqua):** piegati verso il palmo, simboleggiano raccolta e riduzione della dispersione energetica
- Corpo seduto stabile, colonna vertebrale eretta, spalle rilassate



La posizione richiama l’attenzione sul **medio**, che convoglia l’energia concentrata in una direzione precisa.

Significato simbolico

- **Pollice + medio:** concentrazione dell’energia spirituale e del Prāṇa (Fuoco + Etere)
- **Indice disteso:** mente sveglia, consapevole e direzionata (Aria)
- **Dita piegate (anulare, mignolo):** stabilizzazione dell’energia e riduzione della dispersione (Terra + Acqua)
- **Vajra Mudrā** simboleggia forza interiore, lucidità, centratura e stabilità energetica

Effetti energetici

- Favorisce la **concentrazione del Prāṇa** e stabilità energetica
- Radica la consapevolezza nella mente e nel corpo
- Migliora la direzionalità dell’energia sottile
- Aiuta a sviluppare forza interiore e resilienza

Benefici principali

- **Mentali:** Migliora attenzione, concentrazione e lucidità mentale
- **Emotivi:** Favorisce stabilità emotiva, autocontrollo e determinazione
- **Fisici:** Stimola circolazione, postura eretta e centratura corporea

Quando e come praticarla: Indicata durante meditazione o pratiche di yoga per **centratura e focalizzazione**

Durata consigliata: 5–15 minuti

Controindicazioni o attenzioni: Evitare tensione eccessiva nelle dita e nelle mani, non indicata per chi cerca uno stato di rilassamento.

Durante la pratica si possono percepire

- Forza interna, centratura, consapevolezza della respirazione e della stabilità energetica, maggiore percezione della propria forza e determinazione interiore

Osservare la propria energia e il respiro, senza forzare né creare tensione eccessiva

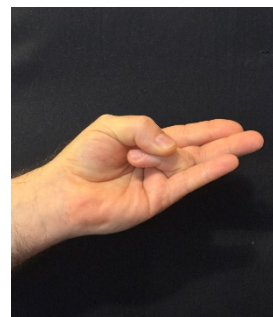
SCHEDA MUDRĀ – SŪRYA MUDRĀ

Traduzione / significato: “mudra del sole”

Simboleggia energia solare, vigore, attivazione del **fuoco interno** e forza vitale.

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle **ginocchia o sulle cosce**, con palmi rivolti verso l’alto
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** preme delicatamente sull’anulare
- **Anulare (Muladhara – Vyana Vayu – Terra):** piegato verso il palmo
- **Indice (Anahata – Udana Vayu – Aria), Medio (Vishuddhi – Samana Vayu – Etere), Mignolo (Swadhistan – Apana Vayu – Acqua):** distesi e rilassati
- Corpo seduto stabile, colonna vertebrale eretta, spalle rilassate



La posizione richiama attenzione sul **pollice e anulare**, simbolo della fusione tra energia vitale e stabilità interna.

Significato simbolico

- **Pollice:** rappresenta l’energia vitale universale (Prāṇa, Fuoco)
- **Anulare:** simbolo di radicamento e stabilità (Terra) e energia solare interna
 - **Unione pollice–anulare:** attivazione del calore interno, forza e vitalità
- Le altre dita distese indicano mente lucida, aperta e stabile (Aria, Etere, Acqua)

Effetti energetici

- Stimola il **fuoco interno (Agni)** e il metabolismo energetico
- Favorisce la circolazione armoniosa del **Prāṇa**
- Aumenta vitalità, vigore e motivazione durante la meditazione o il Pranayama energizzante
- Favorisce consapevolezza del corpo e della propria energia solare

Benefici principali

- **Mentali:** migliora concentrazione, energia mentale e motivazione
- **Emotivi:** aumenta determinazione, fiducia e sicurezza, riduce apatia emotiva
- **Fisici:** stimola digestione e metabolismo, supporta vigore fisico e riduce stanchezza

Quando e come praticarla: Indicata in pratiche energizzanti, Pranayama e sequenze di risveglio

Durata consigliata: da 5 a 15 minuti

Controindicazioni o attenzioni: Evitare di premere eccessivamente le dita; il contatto deve essere leggero, è energizzante non indicata per chi cerca rilassamento.

Durante la pratica si possono percepire

- Sensazioni di calore, vigore e vitalità interna, maggiore consapevolezza della propria energia e motivazione

Invito a osservare il respiro e la sensazione di energia solare, senza forzare

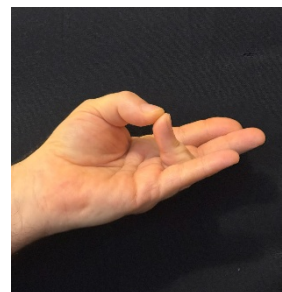
SCHEDA MUDRĀ – ĀKĀŚA MUDRĀ

Traduzione / significato: “mudra dello spazio”

Simboleggia espansione, leggerezza e apertura verso lo **spazio sottile (ākāśa)**.

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle **ginocchia o sulle cosce**, palmi rivolti verso l’alto
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** tocca delicatamente l’anulare
- **Anulare (Muladhara – Vyana Vayu – Terra):** piegato leggermente verso il pollice
- **Indice (Anahata – Udana Vayu – Aria), Medio (Vishuddhi – Samana Vayu – Etere), Mignolo (Swadhistan – Apana Vayu – Acqua):** distesi e rilassati
- Braccia e spalle rilassate, gomiti leggermente piegati



L’attenzione si concentra sul **pollice e anulare**, simbolo di connessione tra energia vitale e stabilità interna, mentre le altre dita aperte rappresentano espansione e leggerezza.

Significato simbolico

- **Pollice:** energia vitale interna (Prāṇa, Fuoco)
- **Anulare:** elemento Terra (Vyana Vayu) – stabilità che sostiene lo spazio interna
 - **Unione pollice–anulare:** armonizzazione tra energia interna e spazio sottile
- Le altre dita distese indicano mente aperta, coscienza espansa, e consapevolezza senza tensione (Aria, Etere, Acqua)

Effetti energetici

- Favorisce la **liberazione delle energie stagnanti**
- Stimola sensazione di leggerezza interna e apertura mentale
- Promuove espansione della coscienza e calma profonda
- Supporta il flusso armonioso del **Prāṇa** lungo i canali sottili

Benefici principali

- **Mentali:** migliora concentrazione, lucidità, e riduce confusione o agitazione mentale
- **Emotivi:** favorisce tranquillità, senso di libertà interiore e rilascio delle tensioni
- **Fisici:** stimola la circolazione in mani e braccia, sensazione di leggerezza e armonia corporea

Quando e come praticarla: Indicata durante meditazione, Pranayama e pratiche di apertura mentale

Durata consigliata: 5–15 minuti

Controindicazioni o attenzioni: Contatto leggero tra pollice e anulare; non premere troppo

Durante la pratica si possono percepire

- Sensazione di espansione interna, leggerezza, calma mentale, maggiore consapevolezza del respiro e dell’energia interna

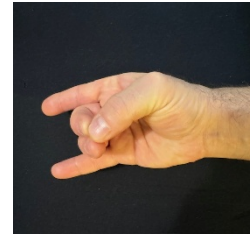
SCHEDA MUDRĀ – APĀNA MUDRĀ

Traduzione / significato: “mudra dell’energia discendente”

Rappresenta il flusso di energia verso il basso, collegato a purificazione, eliminazione e stabilità interna.

Descrizione della posizione

- Mani appoggiate sulle **ginocchia o sulle cosce**, palmi rivolti verso l’alto
- **Pollice (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** tocca delicatamente medio e anulare
- **Medio (Vishuddhi – Samana Vayu – Etere) e Anulare (Muladhara – Vyana Vayu – Terra):** piegati verso il pollice
- **Indice (Anahata – Udana Vayu – Aria) e (Swadhistan – Apana Vayu – Acqua):** distesi e rilassati
- Braccia e spalle rilassate, gomiti leggermente piegati



L’unione di pollice, medio e anulare rappresenta la **regolazione del flusso energetico discendente**, mentre le dita distese indicano mente aperta e coscienza lucida.

Significato simbolico

- **Pollice:** energia vitale interna (Prāṇa – Fuoco)
- **Medio e Anulare:** elementi Etere e Terra – responsabili di purificazione e radicamento
- L’unione delle tre dita simboleggia **armonizzazione e stabilizzazione del flusso di Apāna**
- **Indice e Mignolo:** mente libera, equilibrio tra personalità (Aria) e rilascio energetico (Acqua)

Effetti energetici

- Stimola il flusso di **Apāna**, energia discendente legata a eliminazione di tossine e purificazione
- Favorisce equilibrio mente-corpo e centratura interna
- Aiuta a **radicare l’energia interna** e stabilizzare il sistema energetico

Benefici principali

- **Mentali:** favorisce rilassamento mentale, concentrazione, riduce stress e agitazione
- **Emotivi:** supporta stabilità emotiva, centratura e sicurezza interiore
- **Fisici:** stimola le funzioni digestive ed escretorie, favorendo purificazione e benessere corporeo

Quando e come praticarla: Indicata durante meditazione, Pranayama e pratiche di purificazione

Durata consigliata: 5–15 minuti

Controindicazioni o attenzioni: Contatto leggero tra pollice, medio e anulare; evitare pressione eccessiva. Rilasciare la posizione se si percepisce fastidio nelle mani o nelle braccia

Durante la pratica si possono percepire

- Sensazione di **radicamento, calma interna e energia concentrata**. Maggiore consapevolezza del corpo, del respiro e del flusso energetico discendente

Invito a osservare **respiro, energia e stabilità interna senza forzare**

SCHEDA MUDRĀ – YONI MUDRĀ

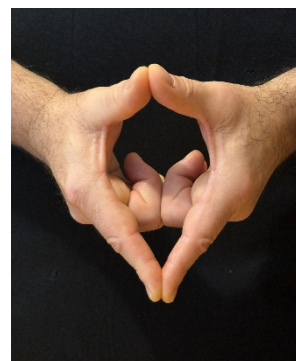
Nome della Mudra

Traduzione / significato: “vagina” o “Mudra della fertilità/energia femminile”

Nota: Il termine *yoni* simboleggia l’energia creativa e vitale femminile. Utilizzata nelle pratiche yoga e tantriche per attivare vitalità interna, calma e armonia energetica.

Descrizione della posizione

- Mani posizionate davanti al petto o all’addome
- **Pollici (Manipura – Prana Vayu – Fuoco):** le due punte si toccano tra loro
- **Indici (Anahata – Udana Vayu – Aria):** le due punte si toccano congiungendo entrambe le mani a formare un rombo
- **Medi (Vishuddhi – Samana Vayu – Etere), Anulari (Muladhara – Vyana Vayu – Terra) e Mignoli (Swadistan – Apana Vayu – Acqua):** chiusi a pugno e si toccano tra loro
- Braccia rilassate, gomiti leggermente piegati, colonna vertebrale eretta



La forma creata dalle dita richiama la **Yoni**, simbolo di energia femminile e armonia interna.

Significato simbolico

- Figura formata dalle dita, simbolizza energia creativa femminile, procreazione e potere interiore
- Mani che si incontrano: rappresentano protezione, unità e equilibrio tra energia interna ed esterna
- La Mudra promuove calma, centratura e consapevolezza dell’energia femminile

Effetti energetici

- Attiva e armonizza l’energia vitale interna
- Favorisce **calma, introspezione e centratura**
- Stimola consapevolezza corporea e connessione con la propria energia creativa

Benefici principali

- **Mentali:** migliora concentrazione, lucidità mentale, introspezione e presenza mentale
- **Emotivi:** favorisce sicurezza interiore, stabilità emotiva, senso di radicamento
- **Fisici:** migliora circolazione pelvica e rilassamento dei muscoli addominali

Quando e come praticarla: Indicata durante pratiche rilassanti, meditazione o introspezione

Durata consigliata: 5–10 minuti, respirando lentamente e profondamente

Controindicazioni o attenzioni: Evitare di forzare mani o dita; la posizione deve essere comoda
Non indicata se si cerca forte attivazione energetica; è una Mudra calmante e centrante

Durante la pratica si possono percepire

- Sensazione di calma, centratura e radicamento. Maggiore consapevolezza interna e connessione con energia femminile. Armonia tra respiro, corpo ed emozioni

Osservare il respiro e la propria energia senza forzare o creare tensione eccessiva.