

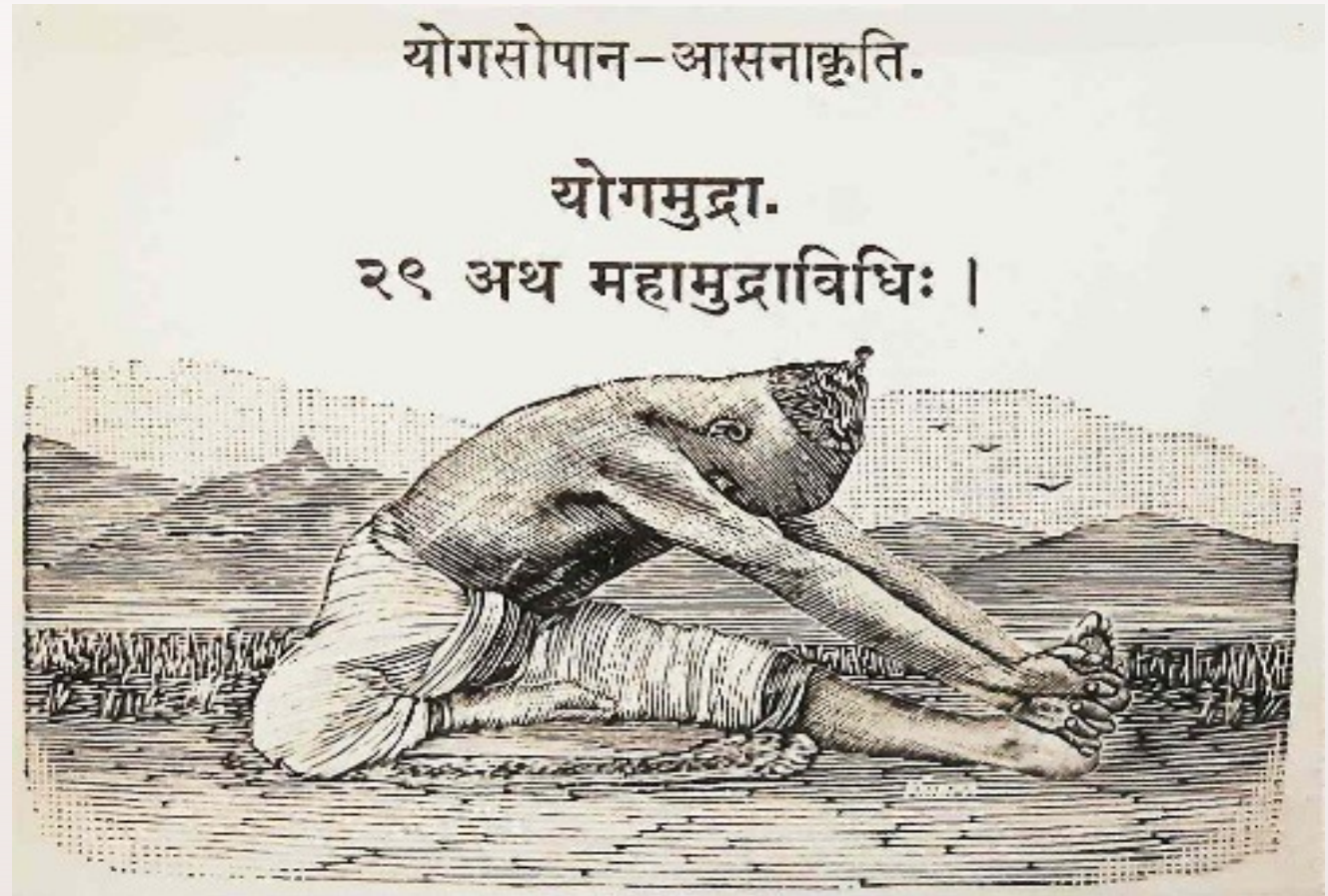


LE ALTRE MUDRA (Prima Parte)



MAHA MUDRA (*Grande Gesto*)

Maha Mudra è uno delle Mudra più importanti. Compare in tutti i principali testi.



Secondo i testi classici dello yoga, il **Maha Mudra** ha effetti straordinari sull'energia e sul corpo. La *Hatharatnavali* attribuisce a questo Mudra il potere di bloccare le Nadi lunare e solare (**Ida e Pingala**) e di aprire quella centrale (**Sushumna**). La *Hatha Yoga Pradipika* lo chiama “Grande Sigillo” perché sconfigge le cinque forme di sofferenza (*klesha*).

Altri testi evidenziano benefici fisici e vitali: la *Chudamani Upanishad* parla di distruzione di malattie, la *Gheranda Samhita* elenca effetti curativi su digestione, milza, rughe, vecchiaia e morte. La *Shiva Samhita* sottolinea l'aumento della **vitalità**, il rafforzamento del **fuoco gastrico** e la purificazione dei peccati.

Il Prof M.L. Gharote, del Kaivalyadham di Lonavla, traduttore di numerosi testi, offre nella *Hatharatnavali* di Shrinivasayogi un riassunto di diverse versioni di Maha Mudra presenti in vari testi.

- la *Hatha Yoga Pradipika* omette l'Uddiyana Bandha.
- La *Gheranda Samhita* cita solo il Jalandhara Bandha e il Bhrumadhya Drishti.
- La *Shiva Samhita* segue lo stesso schema, ma omette il Bhrumadhya Drishti.

Il Prof. Gharote deduce da tali omissioni l'esistenza di una sorta di scala progressiva di difficoltà con cui Maha Mudra veniva insegnato nelle diverse tradizioni.

Lo *Yogashastra* di Dattatreya insegna che la gamba sinistra deve essere piegata per prima e che Maha Mudra viene eseguito con kumbhaka interno.

L'*Hatha Yoga Pradipika* sottolinea che il perineo deve essere premuto con il tallone della gamba piegata e che il piede della gamba distesa deve essere afferrato con pollice e indice. Si inspira quindi e si esegue un kumbhaka interno con Jalandhara Bandha. Il prana ora lascia le Nadi lunare e solare ed entra nella Sushumna.

Come la *Hatha Yoga Pradipika*, anche la *Gheranda Samhita* afferma che per prima cosa la gamba destra deve essere distesa e la sinistra piegata. La gola viene quindi contratta tramite Jalandhara Bandha e lo sguardo fissato tra le sopracciglia.

La *Shiva Samhita* concorda riguardo all'ordine delle gambe e all'azione delle mani, ma aggiunge la chiusura delle nove porte sensoriali del corpo. Le nove porte sensoriali sono occhi, orecchie, narici, bocca, genitali e ano. Queste vengono generalmente chiuse rispettivamente tramite Shanmukhi-, Vajroli- e Ashvini Mudra. Tuttavia, Shanmukhi Mudra richiede l'uso delle mani per chiudere occhi, narici, orecchie e bocca.

MAHA VEDHA MUDRA

(Il Grande Sigillo Perforante)

Maha Vedha Mudra è talvolta chiamata Maha Bedha Mudra.

Maha Vedha Mudra forma una triade con Maha Mudra e Maha Bandha ed è ancora una delle Mudra più frequentemente menzionate negli shastra.



Il metodo principale consiste nel sedersi in Padmasana, eseguire il kumbhaka, sollevarsi dal suolo con la forza delle braccia e poi lasciarsi ricadere ripetutamente, colpendo così il pavimento con i glutei. L'Hatha Yoga Pradipika, suggerisce di eseguire il kumbhaka in Padmasana con tutti e tre i Bandha, di appoggiare le mani a terra e sollevarsi dal pavimento. Si colpiscono quindi o si battono ripetutamente, ma delicatamente, i glutei sul suolo. Questo sposta il prana dalle Nadi esterne nel canale centrale, Sushumna.

La Hathayoga Manjari di Sahajananda sottolinea l'importanza di sedersi in Padmasana con la gamba destra posizionata per prima e di eseguire l'Antar kumbhaka. Anche qui viene posta enfasi sul colpire ripetutamente i glutei contro il suolo. Il metodo di percuotere il pavimento con il fondoschiena è confermato anche nella Hatharatnavali di Shrinivasayogi.

Swami Muktibodhananda sostiene che, se non si è in grado di eseguire Padmasana, Maha Vedha Mudra non può essere praticata correttamente, il che probabilmente è un atteggiamento sensato. Conferma inoltre l'Antar kumbhaka e il Jalandhara Bandha, ma aggiunge che i glutei e la parte posteriore delle cosce devono toccare il suolo simultaneamente.

Un'ulteriore variante del metodo propone di sedersi in Siddhasana, con il tallone sinistro a contatto con il perineo. Ci si solleva quindi con le braccia e si lascia ricadere ripetutamente il perineo sul tallone. Lo svantaggio è che i colpi devono essere eseguiti con grande precisione, poiché questa tecnica potrebbe altrimenti portare a torsioni delle articolazioni sacroiliache. La variante in Padmasana resta comunque l'opzione preferibile.

Quando E Con Quale Frequenza

Le Mudra vanno apprese dopo gli asana e ora sappiamo che è una scelta ovvia, poiché le articolazioni e il corpo devono essere preparati.

Alcuni testi di yoga, suggeriscono di eseguire una serie di 8 cicli di Maha Vedha Mudra ogni 3 ore. Questo sarebbe appropriato se fossimo alla ricerca intensa di un'esperienza di Kundalini e la perseguissero in un contesto monastico, generalmente si riferiscono a una persona che si ritira dal mondo per un periodo prolungato per dedicarsi esclusivamente allo yoga.

Kumbhaka Interno O Esterno

La Hatha Yoga Pradipika fa chiaramente riferimento alla Maha Vedha Mudra eseguita durante l'Antar kumbhaka.

La Gheranda Samhita, invece, è ambigua nella sua descrizione da lasciare spazio a interpretazioni. Il saggio Gheranda suggerisce che la Maha Vedha Mudra consista nell'eseguire Uddiyana nella posizione di Maha Bandha Mudra; ma poiché l'Uddiyana è descritto come il ritrarre all'indietro l'addome sopra e sotto l'ombelico, dobbiamo presumere che si riferisca al Bahyakumbhaka (Polmoni Vuoti).

Effetti

L'Hatha Pradipika, nel verso III.24, dice che questa Mudra perfori il Brahma Granthi, il più basso dei tre granthi che ostruiscono la Sushumna. Nei versi 29-30 attribuisce inoltre la capacità di superare la vecchiaia, i capelli grigi e la debolezza.

L'Hathatatva Kaumudi sostiene che Maha Vedha perfori tutti e tre i granthi. Questo ha più senso, perché tale perforazione dovrebbe limitarsi al solo Brahma Granthi? La Kaumudi afferma inoltre che rende felici per sempre, il che è coerente con la perforazione dei tre granthi.

L'Hathayoga Manjari di Sahajananda afferma che la Maha Vedha Mudra perfora tutti e sei i chakra e risveglia la Kundalini. Anche questo è coerente con la perforazione dei granthi, poiché i granthi non sono altro che blocchi pranici che impediscono alla Kundalini di risalire attraverso i chakra. Si tratta dunque della stessa idea espressa con parole diverse.

Shiva Samhita va ancora oltre e promette libertà dalla morte e dalla decadenza, attivazione dei chakra e della Kundalini, conquista della morte entro sei mesi, siddhi e persino ogni potere.

SHAKTI CHALANA MUDRA Questo è un argomento vasto, si potrebbe scrivere un intero libro. Il termine *Shakti Chalana* significa (far andare la forza). Ma di quale forza si parla?

Normalmente si parla di Shakti e Kundalini, questi sono entrambi nomi del Divino Femminile (spesso sinonimi). Kundalini indica la forza Divina Femminile che si muove verso l'alto all'interno del corpo, mentre il termine Shakti è più frequentemente utilizzato per descrivere la forza creatrice che sostiene l'intero universo.



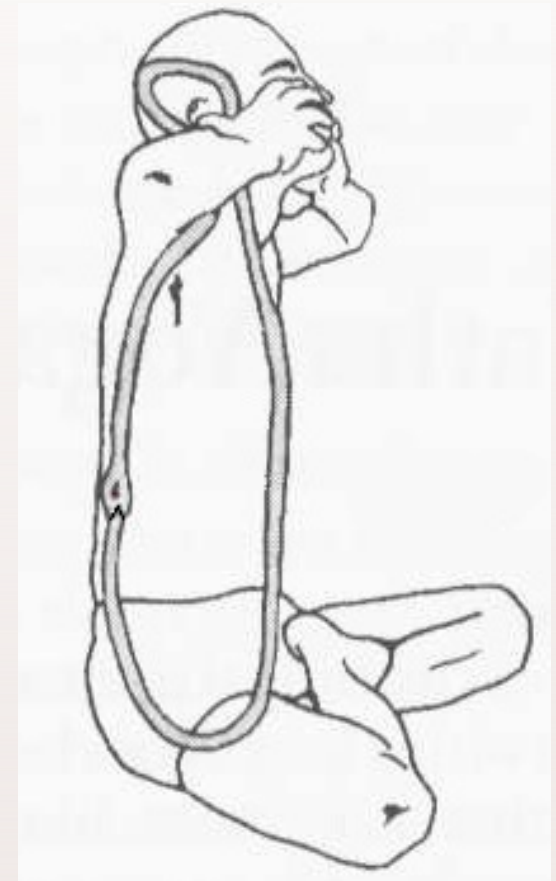
In molte scuole yoga, Shakti Chalana è la Mudra più importante perché rappresenta l'approccio individuale di ciascuna scuola. Infatti, non è una tecnica specifica, ma il modo in cui ciascuna scuola organizza in sequenza le tecniche più elevate che insegna affinché la conduzione dell'energia sia efficiente.

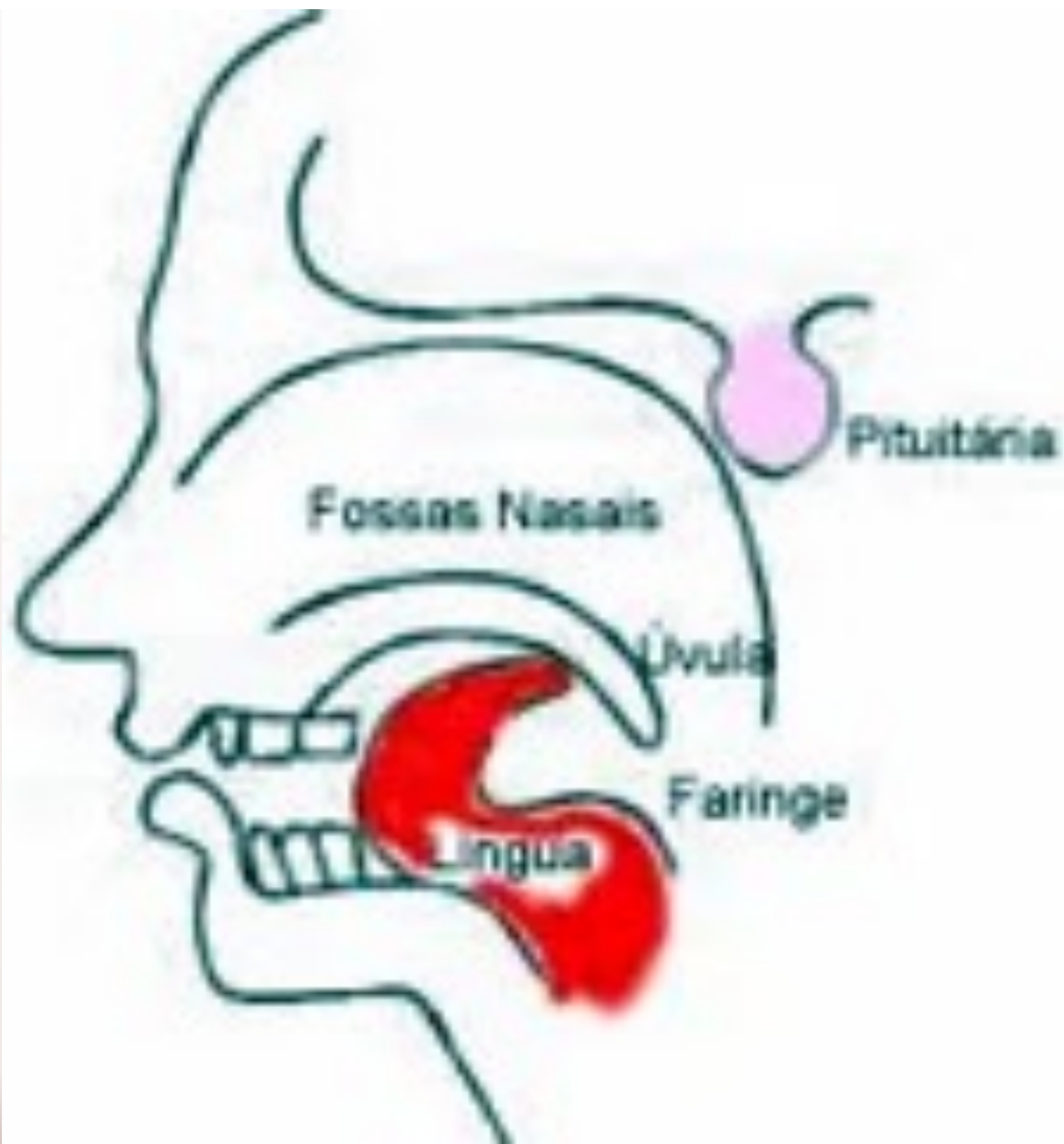
Generalmente comporta una combinazione di *bandha*, *kumbhaka*, *asana*, *kriya* e altri *mudra*, e un elemento che non può mancare è lo Yoni Mudra.

Viviamo in un'epoca in cui tutti vogliono risultati immediati. Si ha poco tempo, poca pazienza, e spesso si cerca la via più veloce. Sakti Chalana non è una tecnica da prendere alla leggera.

Non è qualcosa da sperimentare per curiosità o da aggiungere alla lista di pratiche.

È un percorso che richiede basi solide, maturità.





Mudra della Lingua

Nello yoga, è un **canale energetico** in grado di influenzare il flusso di **prana**, le ghiandole endocrine e la mente.

Pratiche come, **Jihva Bandha, Nabho, Manduka e Khechari Mudra** trovano il loro senso più profondo nell'interazione con il **nettare della luna, l'amrita**, e con il suo opposto, l'energia solare.

1. L'energia lunare risiede nella testa, calma e fredda.

2. L'energia solare risiede nel **plesso solare** ed è attiva, calda.

Le tecniche della lingua sono progettate per **attivare, dirigere e trattenere l'amrita**,

Cos'è l'Amrita “nettare dell'immortalità”, che si accumula nella regione del centro cranico. Nei testi, come la *Shiva Samhita* e *Hatha Pradipika*, si descrive come un fluido energetico che se si disperde porta a vecchiaia e deperimento, invece se trattenuto e riassorbito correttamente è capace di nutrire corpo e mente.



La relazione tra Surya e Chandra

- L'amrita è legata **con la Luna (Chandra) nel Centro della Testa.**
- Quando scende verso il fuoco digestivo (*Agni/Surya nel Manipura*), viene “bruciata”. metaforicamente, significa che la vitalità si disperde, generando stanchezza, vecchiaia ecc...

Le Pratiche fatte con la lingua non cercano di “bilanciare” le due energie, solare e lunare come avviene con metodi per influenzare Ida e Pingala. Ma il loro scopo è di **trattenere e trasformare l’amrita in risorsa interna**, impedendone la dispersione verso il basso e utilizzandola per nutrire mente, corpo. In questo senso, la lingua diventa uno strumento per conservare la vitalità e dirigere l’energia verso i centri superiori della testa, anziché lasciarla “bruciare” verso il basso nel plesso solare.

Le quattro pratiche principali:

Nello yoga non sono semplici esercizi fisici, ma strumenti per regolare **prana, mente e coscienza**. Nei testi, come la *Shiva Samhita*, la *Hatha Yoga Pradipika* e l'*Hatha Tatva Kaumudi*, lingua, respiro e ghiandole endocrine sono collegati a stati energetici e spirituali.

queste tecniche progrediscono per livelli di difficoltà: da

1. Jihva Bandha
2. Nabho Mudra,
3. Manduka Mudra
4. fino al Khechari Mudra.

Tecnica	Scopo principale	Livello
Jihva Bandha	Complementare al Pranayama e meditazione	Base
Nabho Mudra	Riassorbimento dell'Amrita	Intermedia
Manduka Mudra	Riassorbimento dell'Amrita	avanzata

Nota: Khechari Mudra è una tecnica più avanzata rispetto a queste tre e rappresenta il livello più alto di allungamento della lingua e assorbimento dell'Amrita, utilizzata come accesso al samadhi.

JIHVA BANDHA - Blocco della Lingua

Consiste nel piegare la lingua all'indietro, posizionandola contro il palato duro e molle, spingendola il più possibile all'indietro.

Secondo l'*Hatha Tatva Kaumudi*, quando la lingua è fissata contro il palato, il *prana* entrerà nella *Sushumna* e si percepirà il *nada*. Tuttavia, il verso non si riferisce a Jihva Bandha, ma a Khechari.



Principi teorici chiave

- Serve per evitare dispersione dei pensieri ed energetica.
- Gradualità nella pratica per ridurre tensioni e mal di testa.
- Può essere combinato con altri Bandha e Mudra.

Precauzioni

- Se si avverte mal di testa o tensione, rilasciare la lingua.
- Mantenere separati leggermente i denti per ridurre tensione mandibolare.
- Alcune scuole yogiche sostengono che possa essere usato durante l'Antar *kumbhaka* per sostituire il Jalandhara Bandha.

NABHO MUDRA – Mudra del Cielo

Nabho, rappresenta **il Cielo**. La parola “Nabh” è sinonimo di “Akash” (che significa anche spazio).

Nelle pratiche yoga, si ritiene che lingua e pensieri siano collegati. Quando arrotoliamo e portiamo la lingua al palato, questo aiuta a controllare i nostri pensieri.

Tecnica intermedia tra Jihva Bandha e Khechari Mudra.

Principi chiave

- Riassorbimento dell'amrita, equilibrio energetico e mentale.
- Attivazione del Terzo Ajna Chakra e di Susumna Nadi.
- Stimolo della ghiandola pituitaria e equilibrio dei sistemi corporei.
- Ritardare l'invecchiamento, controllare su fame e sete

Differenza con Jihva Bandha

- Fissare lo sguardo al centro delle sopracciglia (Shambhavi Mudra).
- Inspirare e trattenere (kumbhaka), attiva Mula e Uddiyana Bandha.
- **“Mungere la luna”** ovvero fare una sorta di succhio dal palato

Precauzioni e controindicazioni *del Nabho Mudra*

Si ritiene che questo *Mudra* aiuti a **controllare e placare i nostri pensieri**. E con la pratica, possiamo raggiungere un **senso di serenità**.

Tuttavia

- Dovreste interrompere la pratica quando ti accorgi che la lingua si sta stancando.
- Se hai problemi alla lingua o alla bocca, dovresti prima risolverli.
- Non dovresti esercitare alcuna pressione sulla lingua.

MANDUKA MUDRA

Mudra della Rana

Anche questa pratica è finalizzata al riassorbimento del prana lunare (*amrita*).

Ha gli stessi benefici delle precedenti ma più intensi. Quindi favorisce introversione, funzioni parasimpatiche e qualità anaboliche, contribuisce a prevenire i segni dell'invecchiamento fisico e mentale.



Principi comuni e progressione

- Le tre tecniche rappresentano livelli crescenti di padronanza della lingua e del prana lunare.
- Tutte le tecniche collegano lingua, pensiero, prana e ghiandole endocrine per promuovere calma, stabilità e introversione e **controllo dell'amrita** .
- La combinazione con Bandha e posture invertite potenzia i loro effetti.
- **In quest'ultimo, Muovere la lingua da sinistra a destra per massaggiare il palato molle.**

KECHARI MUDRA

Descritto in testi classici come la *Hatha Yoga Pradipika* e la *Gheranda Samhita*, è spesso onorata come la “regina delle mudra”.

Tradizionalmente, si ritiene che risvegli la percezione spirituale, stimoli la vitalità interiore e apra all’esperienza dell’Amrita, il nettare dell’immortalità. Le prospettive moderne suggeriscono oggi che questa pratica abbia anche profonde implicazioni neurofisiologiche, in particolare attraverso i suoi effetti sul sistema nervoso e sull’equilibrio endocrino.

Hatha Pradipika III Capitolo:

32. Quando la lingua e la si introduce nella cavità che porta al cranio, fissando lo sguardo fra le sopracciglia, ecco il Khecharî Mudrâ.

33. La lingua deve essere gradualmente allungata, tagliando, muovendo e tirando, fino a toccare il punto fra le sopracciglia: allora si ha il successo in Khecharî.

34. Con una lama tagliente e pulita, si incide il frenulo per lo spessore di un capello.

35. Poi si applica sul taglio salgemma e mirabolano in polvere. Il settimo giorno si taglia di nuovo per lo spessore di un capello.

36. Ripetere l'operazione nello stesso ordine, regolarmente per sei mesi. Alla fine, il frenulo è completamente tagliato.

37. Portando la lingua all'indietro, la si porta nella congiunzione delle tre vie. Questo è il Khecharî Mudrâ.

38-39-40-. Chi conosce questo Khecharî Mudrâ sfugge alle malattie, alla morte, al torpore, al sonno, alla fame, alla sete, alla fatica, non è più oppresso dalle malattie, non è più legato al suo Karma, né al tempo che passa.



KAKI MUDRA (*Mudra del Corvo*)

La **Gheranda Samhita** nel verso III.66 afferma che il **Kaki Mudra** consiste nel formare un **becco di corvo con la bocca** e inspirare lentamente l'aria attraverso questa apertura.

La tecnica è descritta in modo più esteso nella **Shiva Samhita**, nella sezione sul pranayama. Anche qui troviamo la connessione con l'aria inspirata attraverso il “becco di corvo”, ulteriormente combinata con la **lingua sollevata (Jihva Bandha)** e il **kumbhaka**.

Anche nel **Hathatatva Kaumudi**, il metodo combina l'**inspirazione attraverso il becco di corvo**, il **kumbhaka con Jihva Bandha**, o se possibile il **Khechari Mudra** per poi espirare attraverso entrambe le narici.

Differenza tra Kaki Mudra e Shitali

In realtà, le differenze sono minime:

- In **Shitali**, la lingua è piegata in due formando una sorta di cannuccia che fuoriesce dalla bocca, è un pranayama usato per ridurre l'eccesso di **pitta**.
- In pratica, **Shitali** può essere eseguito all'interno del Kaki Mudra.
- Il termine **Kaki Mudra** si usa più spesso per evidenziare la **posizione della bocca**, ossia il becco di corvo (posizione del bacio).



ALTRE MUDRA

Nei testi classici dell'Haṭha Yoga **non compare**. Non sono elencate tra le 10 mudrā della *Haṭha Yoga Pradīpikā* né tra le 25 mudrā della *Gheraṇḍa Saṃhitā*. Sono Mudra **moderne** insegnate in tradizioni del XX secolo (es. al Kaivalyadham, Satyananda, Śrī Gītānanda).



BRAHMA MUDRĀ (Il gesto di Brahma) **Il Movimento della testa.**

Il **collo** è un punto di giunzione, un vero e proprio ponte tra la testa e il resto del corpo.

Tutte le informazioni sensoriali provenienti dal corpo salgono attraverso il collo fino al cervello, e tutti i comandi motori dal cervello scendono al corpo passando ancora attraverso il collo. In questa zona si trovano strutture vitali.



Il significato simbolico

Brahma è il creatore nella Trimurti (Trinità induista). È spesso raffigurato con **quattro teste**, simbolo delle quattro direzioni.

La pratica di Brahma Mudra si basa proprio sul numero **quattro**, numero di stabilità.

I movimenti di Brahma Mudra

Il mudra consiste nel muovere la testa: A DX, SX, in alto e in basso
I movimenti sono sincronizzati con il respiro, per favorire l'armonia mente e corpo.

Sequenza:

1. Inspira → ruota la testa a destra

Espira → torna al centro

2. Inspira → ruota a sinistra

Espira → torna al centro

3. Inspira → solleva il mento (senza inarcare la schiena)

Espira → torna al centro

4. Inspira → porta il mento verso l'incavo giugulare

Espira → torna al centro

I Bija Mantra (suoni-seme)

La pratica è potenziata da quattro **bija mantra** (suoni-seme).

Un “bija” è un seme: così come un seme contiene il potenziale dell'intero albero, questi suoni contengono un grande potenziale di guarigione e armonizzazione attraverso la vibrazione.

I quattro suoni sono:

- “**Ah**” → tornando dal lato destro
- “**Uh**” → tornando dal lato sinistro
- “**Ih**” → tornando dalla posizione con mento sollevato
- “**Mmm**” (mmm, a labbra chiuse) → tornando dalla posizione con mento abbassato

“Ahhhh” → Vibrazione nella parte inferiore del corpo
mette l'attenzione sul **radicamento e la stabilità energetica.**

“Uhhhh” → Vibrazione al centro del corpo
tra cuore e diaframma. Questa area è collegata alla respirazione profonda.

“Ihhhhh” → Vibrazione nella parte superiore
la vibrazione può essere percepita nella testa o nella parte superiore della cavità orale. Si dice che aiuta la concentrazione mentale e il rilassamento del cranio/cervello.

“Mmmm” → Vibrazione profonda lungo ossa e tessuti
Questo è uno dei suoni comunemente usati in meditazione perché la vibrazione interna si diffonde in molte parti del corpo e favorisce rilassamento e connessione mente-corpo.

SLIDE43

Benefici fisici: Rilassa collo, spalle, mobilità cervicale

Benefici psicologici e spirituali: Porta a ritrovare stabilità interiore, e armonia.

Il beneficio più profondo è simbolico: Bilanciare le prospettive,

4 volte ci allontaniamo dal centro

4 volte ritorniamo al centro.

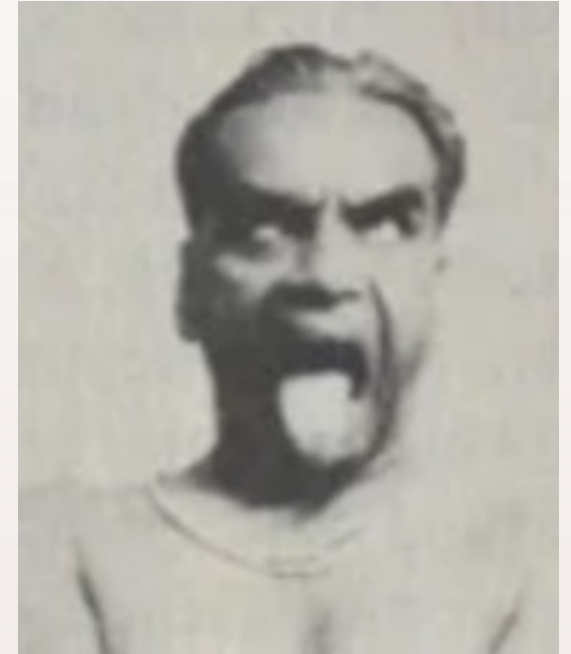
Questo insegna che, anche quando perdiamo l'equilibrio nella vita, possiamo sempre tornare al nostro centro.

SIMḤHA MUDRĀ

Nei testi classici c'è l'equivalente **Simhāsana** (posizione del leone), non come “mudrā”:

- *Hat̥ha Yoga Pradīpikā* cap. 1 descrive **Simhāsana**.
- *Gheraṇḍa Saṃhitā* cap. 2 elenca **Simhāsana** tra le 32 āsana.

Il nome “Simha mudrā” è quindi un **sinonimo tardo** per l'azione faccia/lingua tipica del leone, non una Mudra catalogata nei capitoli sulle mudra dei testi classici.



Nara-Simha: è una delle incarnazioni più celebri del Dio Vishnu.

Simha in sanscrito significa *leone*. è una pratica yogica che coinvolge **viso, lingua, gola e respiro**, accompagnata da un suono simile a un ruggito.

È una tecnica molto efficace per:

- Scioglie tensioni nel viso
- Stimola la gola e la voce
- Sciogliere emozioni trattenute
- Migliora l'espressione e comunicazione



La posizione

- In **Vajrasana** (seduti sui talloni)
- Mani sulle ginocchia
- Dita ben aperte, come artigli
- Braccia tese

La Mudra

- Inspira profondamente dal naso
- sguardo verso il punto tra le sopracciglia
- Apri bene la bocca e estendi la lingua
- Espira con forza emettendo il suono **Haaa...**



Effetti fisiologici

Simha Mudra agisce su: Muscoli del viso, Lingua, Gola e corde vocali, Tiroide

È molto utile per: tensioni mandibolari, bruxismo, voce debole

Effetti energetici

libera emozioni represses, scioglie la rabbia , aiuta a superare timidezza e insicurezza

Benefici psicologici e simbolici

Il ruggito del leone rappresenta, uscire dalla paura, ritrovare sicurezza

YOGA MUDRĀ

Qualcuno la chiama anche Yoga-mudrasana. Nei testi classici **non c'è una mudrā chiamata “Yoga Mudrā”**. In *Gheraṇḍa Saṃhitā* **2.44–45** trovi invece **Yogāsana** (un'āsana, non una mudrā). L'uso moderno “Yoga-mudrāsana” per la flessione in padmāsana (quella che molte scuole oggi chiamano “yoga mudrā”) è una denominazione tardo-moderna/novecentesca, nessuna voce nel capitolo sulle mudrā della GS o della HYP.



Consiste in: In mettersi in Padmasana, i talloni devono premere contro le parti dell'addome.

Le mani devono essere dietro la schiena, con la mano destra che afferra il polso sinistro.

Successivamente, espirando ci si piega in avanti portando la fronte al suolo.

La Respirazione: durante il movimento deve essere fluida e naturale. Un'espirazione profonda mentre ci si piega è particolarmente utile.

Nella posizione finale, si può Applicare Bahya Kumbhaka e Uddiyana Bandha.

Lo **Yoga Mudra** ha la capacità di stimolare tutti i chakra contemporaneamente

Tutti i **Bija Mantra** possono essere ripetuti uno dopo l'altro durante lo Yoga Mudra e possono essere visualizzati mentalmente mentre si inspira e i suoni emessi durante l'espirazione.

In alternativa, i Bija possono essere ripetuti mentalmente, con lo sguardo interiore centrato su ciascun chakra corrispondente.



Significato simbolico

Umiltà → piegarsi in avanti è un gesto di apertura interiore

Rinnovamento → il piegamento stimola il flusso di energia dalla testa verso la colonna vertebrale

Chiusura dei circuiti energetici → afferrare i polsi dietro la schiena crea continuità tra mani, braccia, spalle e tronco

Effetti fisici, Yoga Mudrā agisce su:

- Vertebre, Nervi, Riduce rigidità cervicale e dorsale
- Organi addominali, digestione trattamento della Stitichezza.
- Circolazione e sistema linfatico
- apertura e mobilità di Spalle e braccia

Effetti energetici e psicologici

- **Chakra** → favorisce il flusso energetico nei Chakra.
- **Purificazione mentale** → piegandosi in avanti, si facilita introspezione e calma interiore
- **Rilascio emotivo** → tensioni accumulate in spalle, collo e petto vengono liberate e ci si lascia andare anche emotivamente
- **Chiusura e protezione energetica** → il gesto di afferrare i polsi chiude un circuito di energia, stimolando vitalità interna

Precauzioni

- Non forzare il piegamento delle gambe se si hanno problemi alle ginocchia
- Non forzare il piegamento se si hanno problemi alla schiena o alle spalle
- Utilizzare una cintura o un asciugamano per afferrare i polsi se la mobilità è limitata
- Mantenere il respiro regolare, senza trattenere l'aria
- Evitare in caso di pressione alta o problemi cervicali gravi
- Tenere un mattoncino sotto la fronte se non arriva a terra