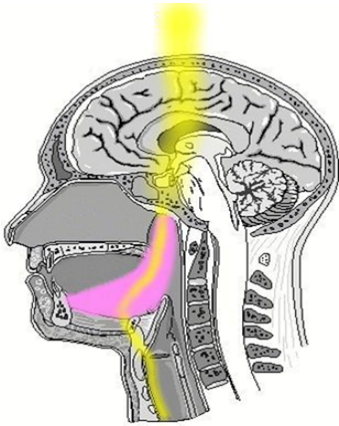


KECHARI MUDRA



Questa Mudra è descritta in testi classici come l'Hatha Yoga Pradipika e la Gheranda Samhita, dove viene tradizionalmente considerata una delle pratiche più importanti, tanto da essere talvolta chiamata la “regina delle Mudra”. Secondo la tradizione, favorisce il risveglio della consapevolezza spirituale, intensifica la vitalità interiore e apre all'esperienza dell'*Amrita*, il nettare dell'immortalità. Oggi, accanto alla lettura simbolica e spirituale, si riconoscono anche possibili implicazioni neurofisiologiche della pratica, in particolare per quanto riguarda il sistema nervoso e l'equilibrio endocrino.

Prospettiva yogica: sbloccare il nettare dell'immortalità

Il termine *Khechari Mudra* unisce *kha* (spazio, infinito) e *chara* (muoversi), e può essere tradotto come “muoversi liberamente nello spazio infinito del Brahman”. La pratica consiste nel portare la lingua verso l'alto e all'indietro fino a toccare il palato molle e, negli stadi più avanzati, estenderla nello spazio rinofaringeo dietro l'ugola.

Secondo la tradizione yogica, questo gesto favorisce la connessione con i canali energetici sottili e stimola l'Ajna Chakra, centro legato all'intuizione e alla visione interiore.

La Hatha Yoga Pradipika descrive il Khechari come un mezzo per assaporare l'*Amrita*, il “nettare” che simbolicamente gocciola dalla luna posta alla sommità del capo. Creando una sorta di sigillo nella gola, la pratica orienta il prana verso l'alto lungo la *sushumna nadi*, riducendo la dispersione dell'energia nei livelli più grossolani e sostenendo i centri superiori della coscienza. È inoltre considerata un metodo per contenere la parola e ritirare i sensi, favorendo interiorizzazione, meditazione e stabilità mentale. Per un insegnante di yoga è importante comprendere che il Khechari non è semplicemente un esercizio della lingua, ma un atto simbolico e funzionale: sigilla i sensi, raccoglie l'energia e orienta la consapevolezza verso l'alto.



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. Si deve ripetere l'operazione nello stesso ordine, regolarmente per sei mesi. Alla fine, il frenulo è completamente tagliato.
37. Rovesciando la lingua all'indietro, la si porta nella congiunzione delle tre vie. Questo è il Khecharî Mudrâ, che è chiamato Vyoma-chakra.
- 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.

Khechari Mudra – fase per fase

Lingua verso il palato molle

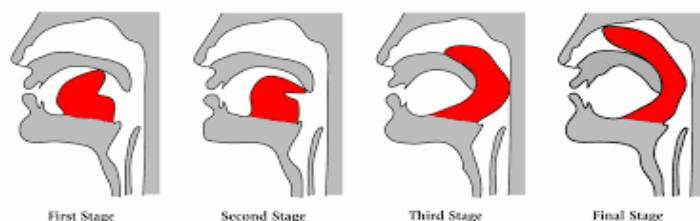
- Nella prima fase la lingua viene arrotolata verso l'alto e portata all'indietro fino a entrare in contatto con il palato molle.
- Questo punto è riccamente innervato e il contatto stimola i rami sensoriali del nervo glossofaringeo (IX nervo cranico) e, in modo indiretto, il nervo vago (X nervo cranico).
- Questa fase corrisponde al *Nabho Mudra*, spesso definito “piccolo Khechari”: la lingua rimane nel cavo orale, senza ancora entrare nella rinofaringe, mentre l'attenzione si orienta progressivamente verso l'interno.
- Dal punto di vista fisiologico, la stimolazione di quest'area favorisce un aumento del tono vagale, contribuendo a uno stato iniziale di quiete e a una riduzione dell'attivazione sensoriale orofaringea. È una fase preparatoria, ma già significativa sul piano neurovegetativo.

Oltre l'ugola, ingresso nella rinofaringe

- Con una pratica costante e graduale, la lingua può estendersi oltre l'ugola e raggiungere la rinofaringe, la cavità situata dietro il palato molle.
- In questa zona, la parete posteriore è formata principalmente dal muscolo costrittore superiore della faringe ed è rivestita da una mucosa densamente innervata dai nervi cranici IX e X. Il contatto a questo livello produce una stimolazione più profonda dei centri autonomici, con un'attivazione marcata delle vie parasimpatiche attraverso il nervo glossofaringeo e il nervo vago.
- Anatomicamente, la rinofaringe si trova appena al di sotto della base del cranio, in stretta relazione con strutture fondamentali come l'ipofisi e l'ipotalamo, situate superiormente. Questo rende la pratica particolarmente interessante anche dal punto di vista neuroendocrino.
- Nella prospettiva yogica, questa fase viene associata all'inizio dell'esperienza dell'*amrita*: si parla di un “gusto sottile”, simbolico e al tempo stesso esperienziale, che accompagna cambiamenti interiori profondi.

Contatto con il tetto della rinofaringe e area ipofisaria

- Nelle fasi più avanzate, la lingua risale ulteriormente lungo la parete posteriore della faringe fino a raggiungere la porzione superiore della rinofaringe, in prossimità del seno sfenoidale e della sella turcica, la struttura ossea che accoglie l'ipofisi.
- Dal punto di vista anatomico, questa è la massima profondità accessibile attraverso la pratica. La stimolazione avviene in un'area strettamente collegata, per vicinanza, all'asse ipotalamo-
ipofisi, centro fondamentale della regolazione neuroendocrina.
- L'ipofisi, spesso definita “ghiandola maestra”, coordina funzioni essenziali come la secrezione dell'ormone della crescita, la regolazione tiroidea, l'equilibrio degli ormoni riproduttivi e la risposta allo stress. Nella visione yogica, questa regione è poeticamente associata alla sede del “terzo occhio”, simbolo di visione interiore e consapevolezza superiore.
- La stimolazione indiretta di quest'area può influenzare l'equilibrio neuroendocrino e, a livello esperienziale, accompagnarsi a sensazioni di profonda quiete, chiarezza o beatitudine.
- Sul piano simbolico, questa fase rappresenta la completa interiorizzazione dei sensi e l'apertura dei centri superiori della coscienza.



Prospettiva neuroscientifica: la fisiologia della “chiusura della lingua”

- Osservato in chiave moderna, il Khechari Mudra coinvolge meccanismi anatomici e neurologici complessi. Il movimento della lingua verso l’alto e all’indietro stimola la regione rinofaringea, un’area densamente innervata e situata in prossimità dell’ipotalamo e dell’ipofisi, principali regolatori del sistema endocrino.
- Questa particolare configurazione crea una combinazione di stimolazione sensoriale, modulazione del sistema nervoso autonomo e possibile influenza sui circuiti neuroendocrini. Ciò che nella tradizione viene descritto come “sigillo” o “chiusura” può essere interpretato, in termini fisiologici, come una modulazione dei flussi sensoriali e un rafforzamento dell’attività parasimpatica, con effetti sulla regolazione interna e sulla percezione dello stato di coscienza.

Tronco encefalico e regolazione autonoma

- Il contatto della lingua con il palato molle e con la rinofaringe stimola i rami del nervo glossofaringeo e del nervo vago, entrambi strettamente collegati ai centri autonomici situati nel tronco encefalico.
- Questa stimolazione favorisce l’attivazione del sistema parasimpatico, responsabile delle funzioni di riposo e rigenerazione. Non è raro, infatti, che i praticanti sperimentino un rallentamento naturale del respiro, una diminuzione della frequenza cardiaca e una diffusa sensazione di calma profonda.
- Ciò che nella tradizione viene descritto come “ritiro dei sensi” trova qui una possibile corrispondenza fisiologica: una regolazione più stabile e armonica del sistema nervoso autonomo.

Effetti endocrini e neurochimici

- La vicinanza anatomica tra la rinofaringe e l’asse ipotalamo–ipofisi suggerisce che una stimolazione costante possa influenzare, almeno indirettamente, la regolazione ormonale. L’ipofisi coordina funzioni fondamentali: ormone della crescita, attività tiroidea, ormoni riproduttivi e risposta allo stress attraverso il cortisolo.
- Una pratica regolare e ben guidata può contribuire a modulare la risposta allo stress e sostenere un maggiore equilibrio endocrino. Nel linguaggio yogico, questo processo viene espresso in modo simbolico come accesso all’*Amrita*, il “nettare dell’immortalità”.
- Molti praticanti riferiscono inoltre cambiamenti nella qualità e nel sapore della saliva. Dal punto di vista scientifico, il fenomeno può essere collegato a variazioni del tono parasimpatico, a modifiche nella secrezione delle ghiandole salivari e a cambiamenti neurochimici.
- L’aumento di neurotrasmettitori e neuromodulatori come serotonina, ossitocina ed endorfine può contribuire a spiegare le sensazioni di beatitudine, appagamento e apertura emotiva spesso associate a questa mudra.
- In questo modo, tradizione e neuroscienza non si escludono: descrivono la stessa esperienza con linguaggi diversi, uno simbolico ed energetico, l’altro fisiologico e biochimico.

Reti neurali e attenzione

Analogamente allo *Sambhavi Mudra*, anche il Khechari favorisce l’attivazione della corteccia prefrontale, area coinvolta nei processi di attenzione esecutiva e controllo cognitivo, mentre riduce l’attività, responsabile del dialogo mentale interno.

Combinato con la “chiusura” fisica della lingua, questo effetto neurocognitivo facilita l’ingresso nello stato meditativo e ne sostiene il mantenimento, aiutando il praticante a concentrarsi e a ritirare l’attenzione dai rumori mentali.

Benefici del Khechari Mudra

Il Khechari Mudra offre molteplici effetti sul corpo e sulla mente, sia dal punto di vista fisiologico sia simbolico:

- Attivazione del sistema nervoso parasimpatico, con riduzione dello stress e induzione di una calma profonda.
- Migliore concentrazione e assorbimento interiore, favorendo la pratica di *dhyana* (meditazione).
- Possibile modulazione della funzione ipofisaria, a sostegno dell'equilibrio ormonale e dei processi rigenerativi.
- Esperienza simbolica e percepita dell'*amrita*, associata a beatitudine e senso di trascendenza.
- Stimolazione delle ghiandole salivari, contribuendo alla salute orale.
- Contenimento simbolico della parola e dei sensi, promuovendo silenzio e chiarezza mentale.

Precauzioni e preparazione

Il Khechari Mudra è una pratica avanzata e va affrontata con cautela. Nei testi tradizionali si descrive l'allungamento graduale del frenulo della lingua, talvolta con interventi minimi, ma sempre sotto la guida esperta di un maestro.

Per i principianti, passaggi preparatori più sicuri comprendono:

- *Talavya Kriya*: esercizi per allungare e rendere più flessibile la lingua.
- *Nabho Mudra*: posizionamento della lingua sul palato molle senza forzare ulteriormente.

Biografia

- Hatha Yoga Pradipika III Kaivalyadhama, Lonavla
- Gheranda Samhita III Kaivalyadhama, Lonavla
- Dr M.M. Gharote, Lonavla Yoga Institute, Lonavla, 2015
- Swami Kuvalayananda (ed.), Goraksasatakam, Kaivalyadhama, Lonavla, 2006,