

LE ALTRE MUDRA (Seconda Parte)



Ashwini Mudra

(Il Gesto del Cavallo)

Perché lo facciamo? Per “sigillare” queste aperture a livello pranico. L’ano e l’uretra, secondo la tradizione, sono punti attraverso cui l’energia può disperdersi. L’idea è quindi quella di evitare la perdita del cosiddetto prana “solare”, legato a tutto ciò che ci porta verso l’esterno, anche attraverso i karmendriya (gli organi di azione).



Il nome *Ashvini* deriva dal cavallo: osservando questo animale si nota che, durante la defecazione, contrae e rilascia più volte l'ano. Da qui nasce l'ispirazione del movimento.

Dal punto di vista energetico, l'ano e l'eliminazione sono collegati all'**Apana**, la corrente vitale che scende verso il basso.

È proprio questa forza discendente che, simbolicamente, mantiene la Kundalini “addormentata”. Imparare a invertire la direzione dell'apana, guidandola verso l'alto, è uno degli elementi chiave del lavoro energetico.

A livello pratico, la tecnica è semplice ma richiede consapevolezza: si tratta di contrarre e rilasciare volontariamente l'apertura anale. Questo movimento coinvolge il pavimento pelvico, in particolare i muscoli che sollevano l'ano verso l'interno e verso l'alto durante la contrazione, e lo rilasciano verso il basso nel momento di distensione.

Non siamo abituati a controllare quest'area in modo consapevole. A meno che tratteniamo o spingiamo durante la defecazione.

Respirazione e ritmo

La respirazione è ciò che dà qualità al mudra.

In genere, la contrazione dell'ano si coordina con un'espiazione profonda, mentre il rilassamento avviene durante un'inspirazione altrettanto profonda. Il ritmo dovrebbe essere lento, regolare, con inspirazione ed espiazione di durata simile e una breve pausa tra le due fasi.

Quando la pratica diventa più stabile, si può inserire il Kumbhaka.

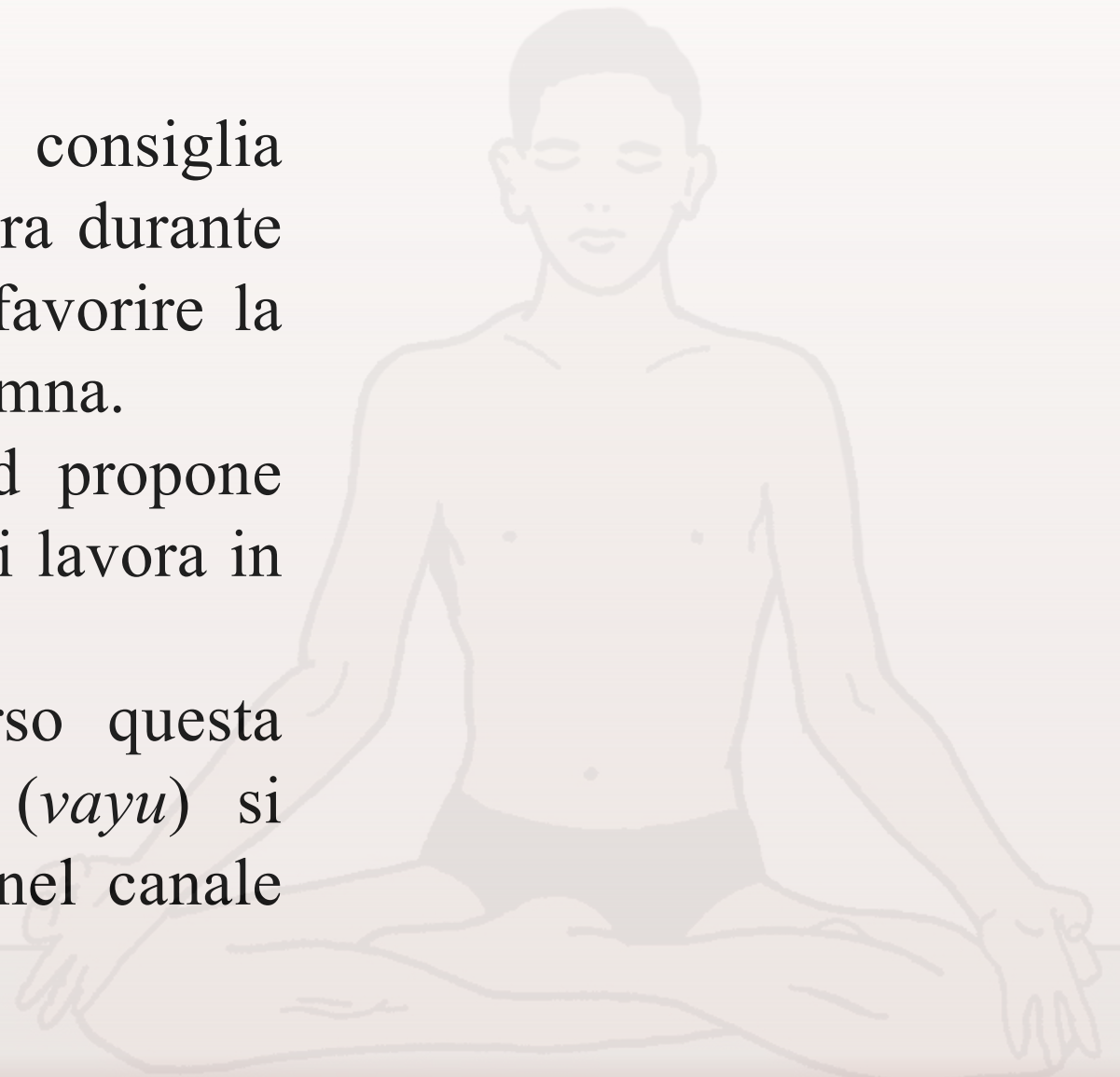
Esistono però pareri diversi su quando iniziare esattamente la contrazione: c'è chi la propone durante il *kumbhaka* (la ritenzione), chi in inspirazione e chi in espiazione.

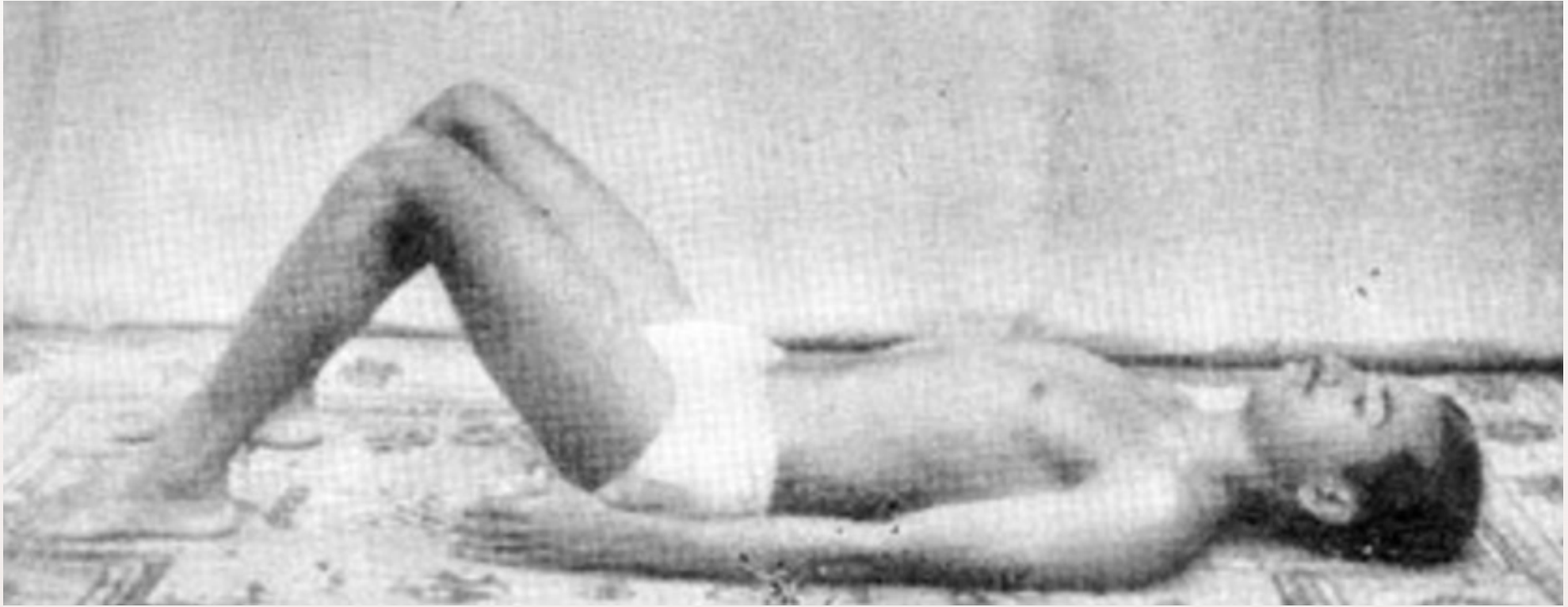
La posizione

La Gheranda Samhita consiglia Siddhasana, applicando la mudra durante il *kumbhaka*, con l'intento di favorire la risalita dell'energia nella Sushumna.

La Yoga Kundalini Upanishad propone invece Padmasana: anche qui si lavora in ritenzione del respiro.

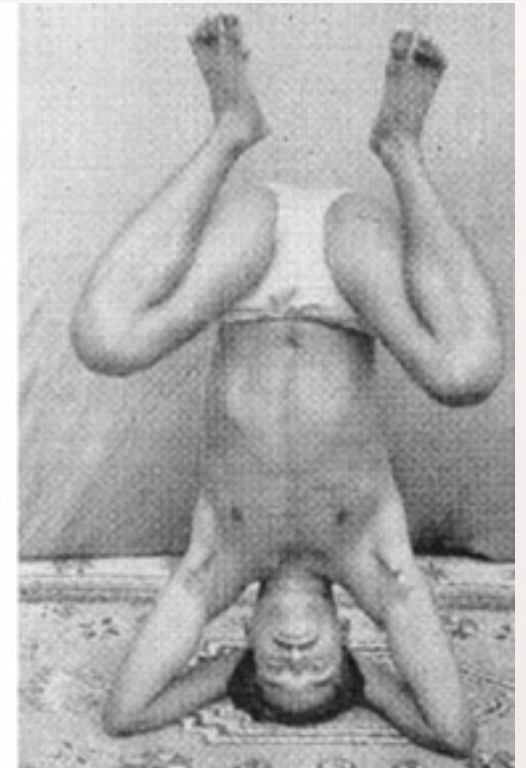
Il testo afferma che, attraverso questa pratica, fuoco (*agni*) e aria (*vayu*) si uniscono e risalgono insieme nel canale centrale.





Per iniziare, una posizione molto semplice e accessibile è da sdraiati sulla schiena, con le ginocchia piegate e i piedi appoggiati a terra, alla larghezza delle anche. Questa postura aiuta a rilassare l'addome e permette di sentire meglio il pavimento pelvico senza creare tensioni inutili.

Inversioni come Viparita Karani o più intense come Sirsasana si usano per amplificarne l'effetto: infatti la pressione addominale combinata al movimento ritmico del pavimento pelvico aiuta il corpo a liberare i gas in modo naturale.

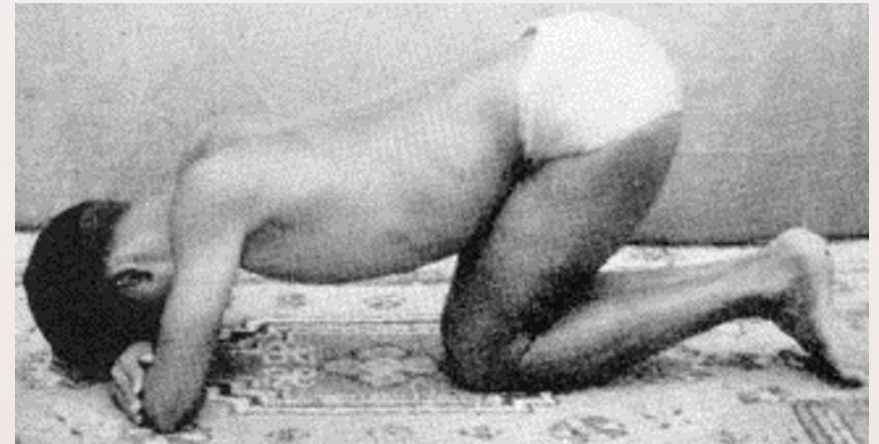
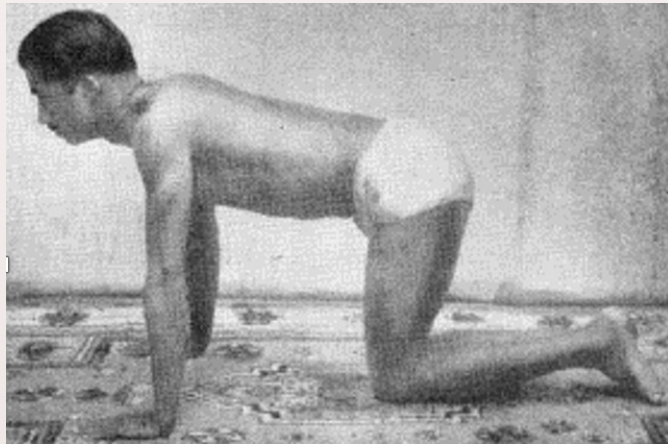


Anche Pavanamuktasana è particolarmente indicata, proprio perché favorisce una pressione mirata su zona lombare e addome, sostenendo l'effetto di espulsione e alleggerendo la sensazione di gonfiore.



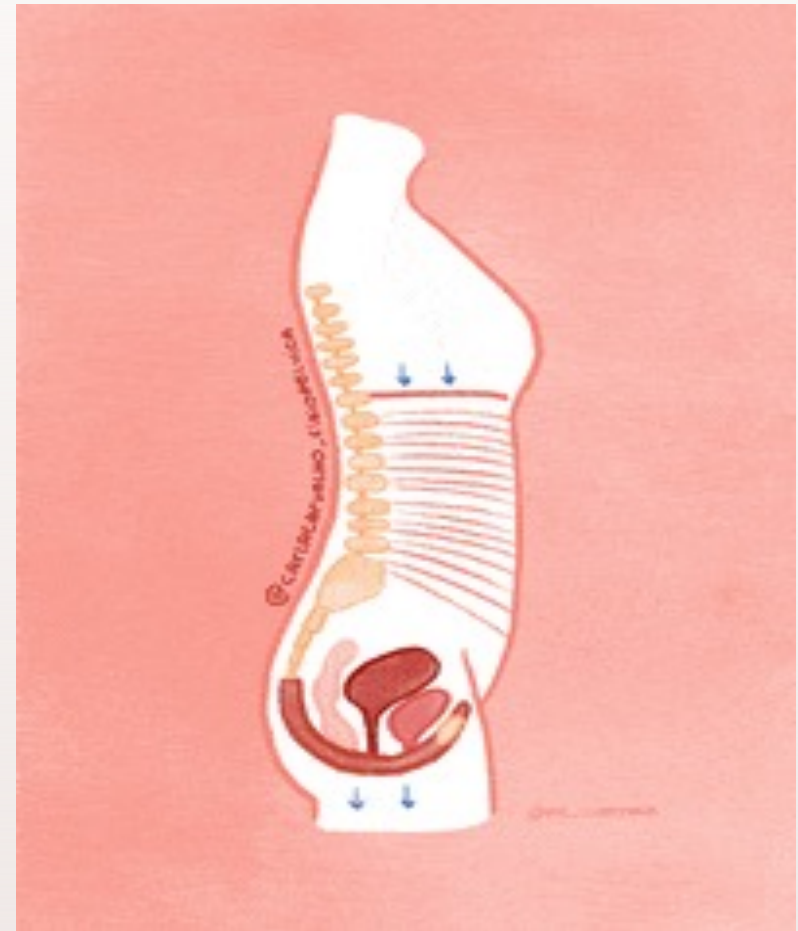
Donne con problemi uterini e Asvini Mudra

Per le donne che hanno disturbi funzionali all'utero, come ad esempio la retroversione uterina è consigliabile praticare l'Asvini Mudra nella posizione che vedete nell'immagine. Partendo in Marjirasana, bisogna piegarsi in avanti, con la schiena in lordosi lombare, la testa sulle braccia, creando così un supporto stabile e rilassante, fino a cercare di appoggiare se possibile il petto a terra.



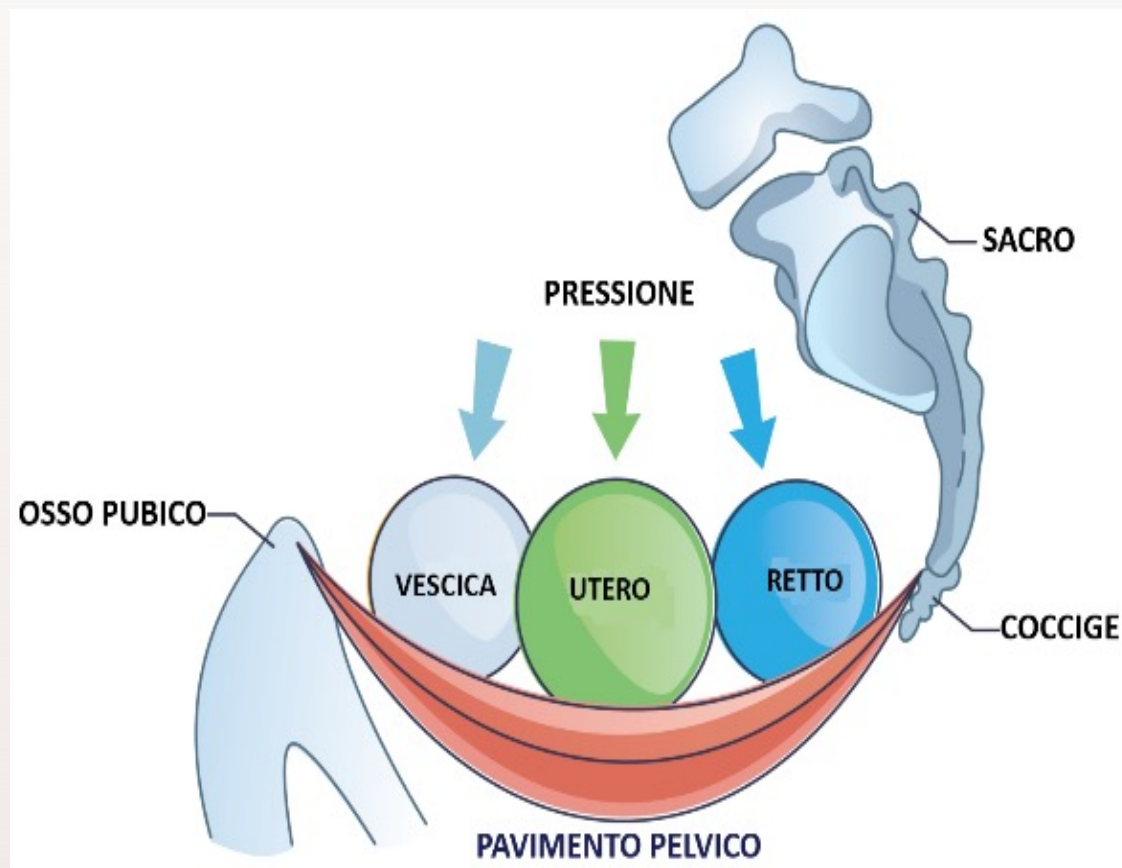
Il pavimento e il diaframma pelvico hanno un ruolo importante per l'Aswini Mudra: **Pavimento pelvico** è l'insieme di tutte le strutture che chiudono la parte inferiore del bacino: **muscoli, legamenti e fasce**. Sostiene organi come vescica, utero/prostata e retto.

- **Diaframma pelvico** è solo la parte **muscolare principale** del pavimento pelvico. È formato soprattutto dai muscoli **elevatore dell'ano** e **coccigeo**.



Il pavimento pelvico ha una forma simile a un'amaca e può muoversi verso l'alto e verso il basso.

Proprio questo movimento di sollevamento e abbassamento, unito all'azione di apertura e chiusura dello sfintere anale, è ciò che realizza il Mudra Aswini.

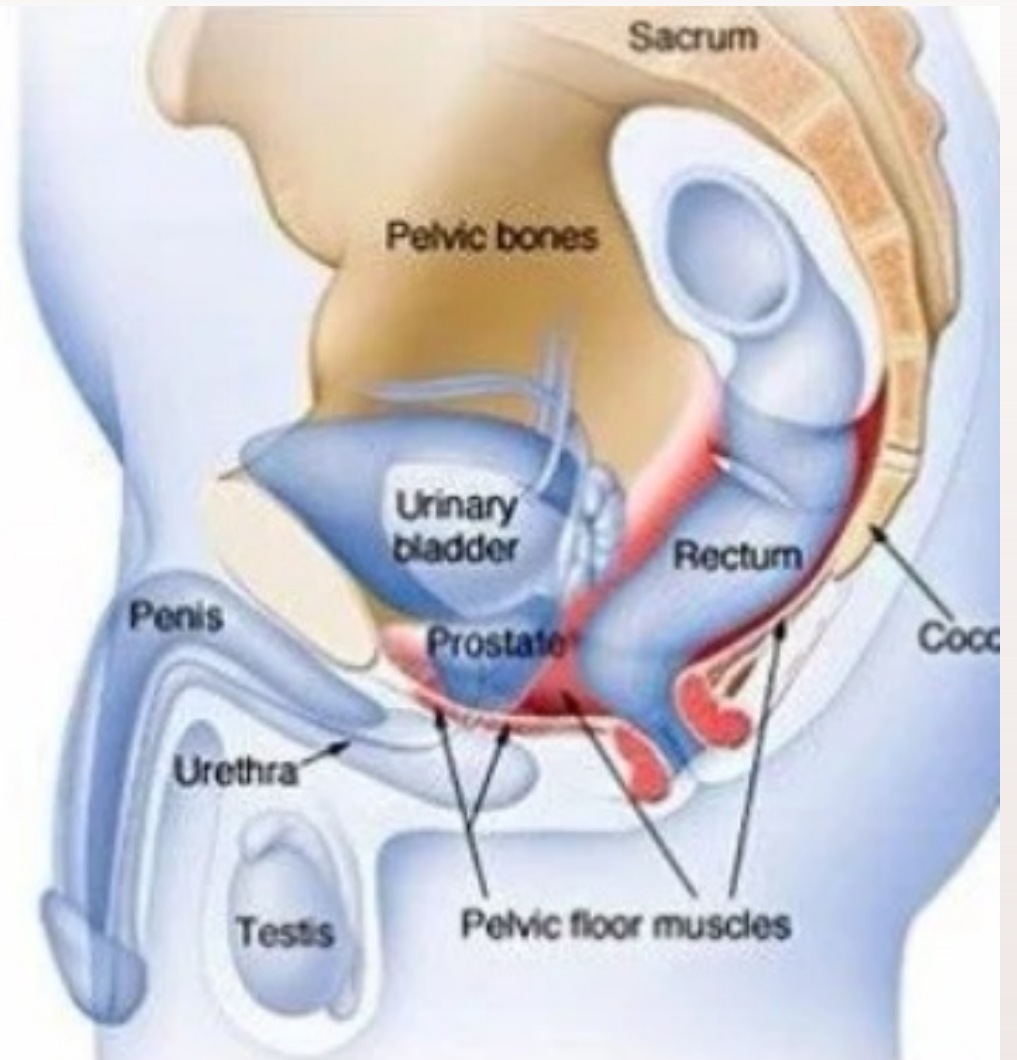
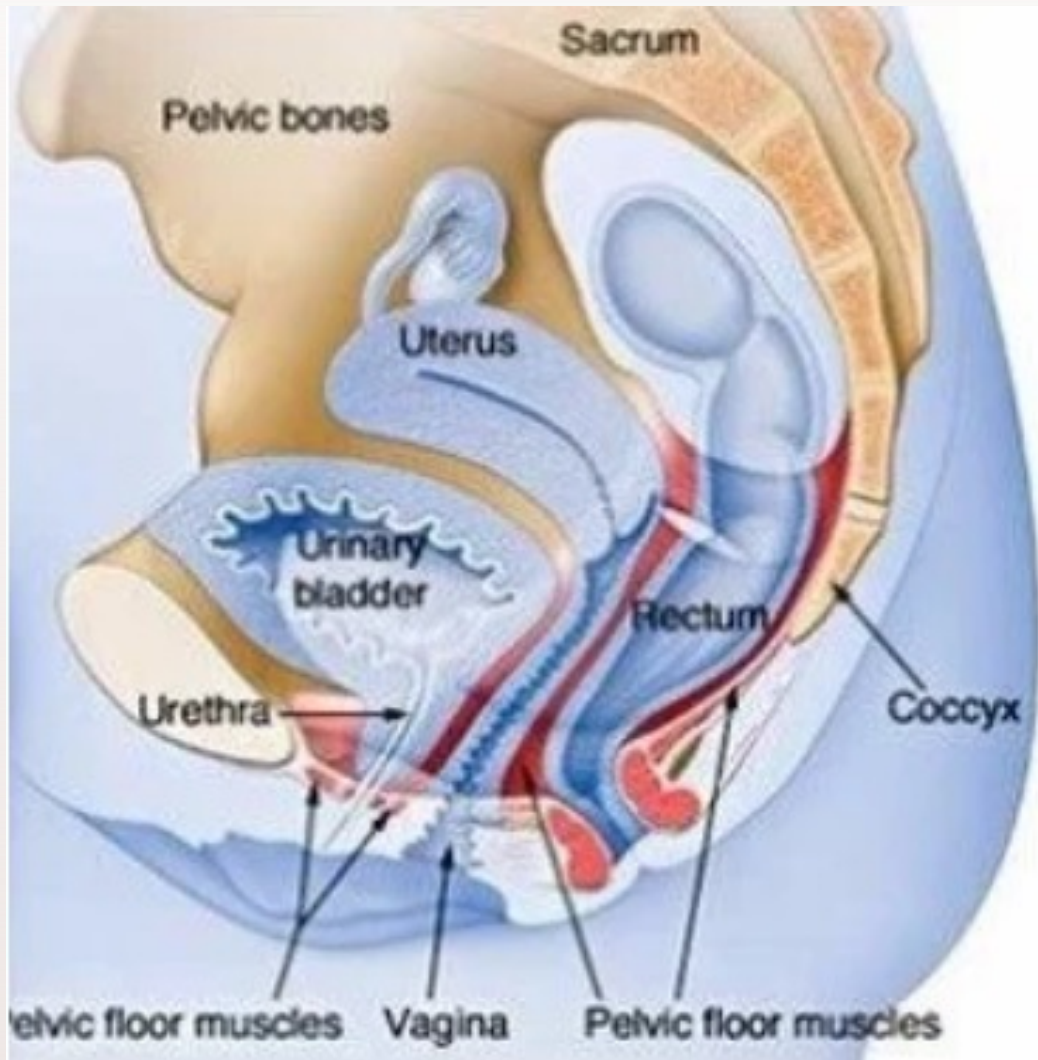


Funzioni del diaframma pelvico

Il diaframma pelvico, costituito dal muscolo coccigeo e dagli elevatori del l'ano, ha il compito di sostenere gli organi pelvici e di contrastare la pressione verso il basso.

Se questi muscoli perdono forza, può verificarsi il prolasso.

Gli elevatori del l'ano, oltre a sollevare l'ano (come suggerisce il nome), intervengono nella defecazione e, nelle donne, agiscono anche sulla vagina. Inoltre, stabilizza il corpo perineale, mantenendo il pavimento pelvico compatto.



VAJROLI MUDRA

Prende il nome dalla **vajra nadi**, che porta il prana all'uretra, alla vescica e al sistema riproduttivo.

Questo mudra è uno degli argomenti più complessi dello yoga e spesso causa fraintendimenti.

La Pratica comune: è una contrazione degli organi genitali, ovvero l'uretra viene **alternativamente risucchiata verso l'interno e spinta verso l'esterno**.

Ma, l'aspetto più complesso di Vajroli è che nei testi antichi questa pratica è spesso descritta e facilmente fraintesa come pratica sessuale

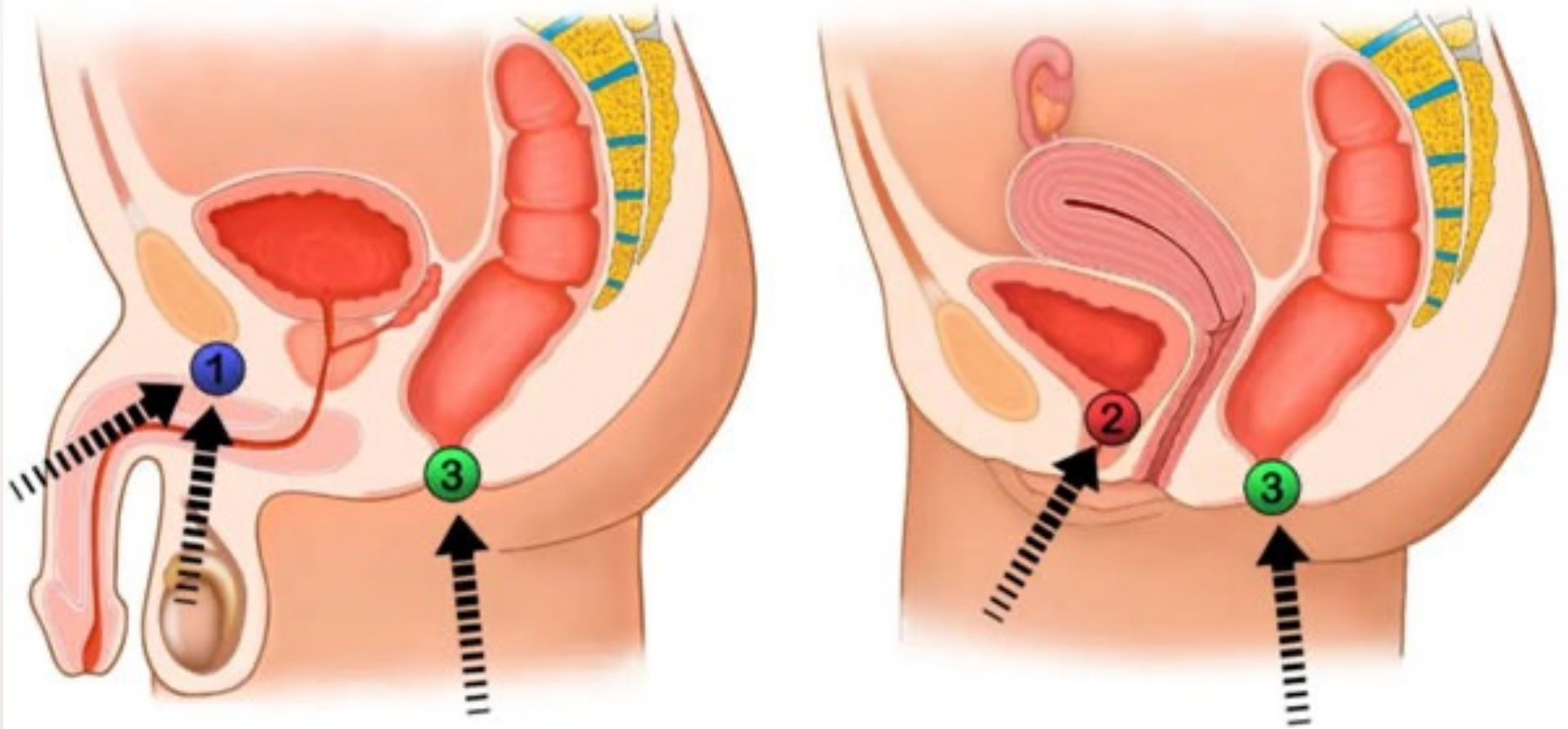
Hatha Pradipika III Capitolo

83. Lo Yogi che conosce il Vajrolî-mudrâ, possiede facoltà soprannaturali anche senza osservare le regole dello Yoga.

84. Per questa pratica due sono le cose necessarie, la prima è (Kshîra), il latte/Seme maschile e la seconda è una donna consenziente.

85. l'uomo e la donna ottengono la perfezione in Vajrolî esercitandosi progressivamente e correttamente nel sollevare e contrarre il condotto urinario.

1 VAJROLI MUDRA (MALE) 2 SAHAJOLI MUDRA (FEMALE) 3 ASHWINI MUDRA



87. Con la pratica, si impara a trattenere il Bindu, aspirandolo, quand'è già caduto nel "luogo di piacere" femminile, occorre preservare il proprio Bindu facendolo risalire verso l'alto.

88. Lo Yogi che preserva il suo Bindu vince la morte. La dispersione del Bindu è la morte, la sua conservazione è la vita.

91. Lo Yogi deve preservare non solo il proprio Bindu, ma anche il seme della donna, il Rajas.

Chi ha grande pratica di Yoga deve aspirarlo dal pene.

Kapala Kurantaka Yoga.

Bisogna allargare l'uretra inserendo un particolare giunco in profondità nel pene. Questo per allargare l'apertura in modo che l'aria e successivamente l'acqua possano essere aspirate nella vescica (eseguendo il Madhyama Nauli).

Col tempo, il desiderio sessuale viene risvegliato ed è prescritto il rapporto con più donne al giorno. Quando, durante il rapporto, ci si avvicina all'eiaculazione, lo sperma viene quindi risucchiato verso l'interno.



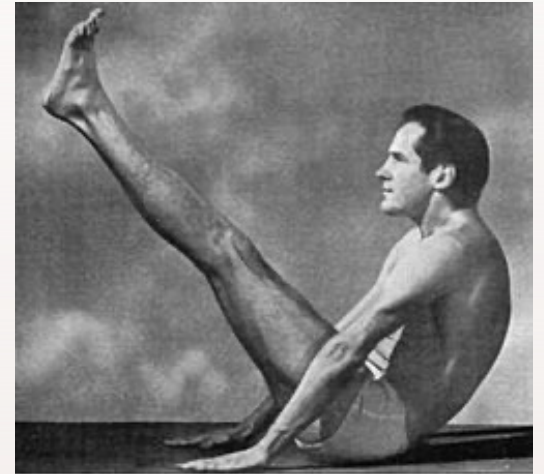
Alla fine del **Kapala Kurantaka Yoga**, i traduttori sottolineano che lo scopo del Vajroli è il brahmacharya (castità).

Anche altri commentatori moderni dicono che non ha nulla a che vedere con il sesso.

- . Ma che serve a **incanalare l'energia sessuale**, non a “sfruttarla”.
- . **Dr. M.L. Gharote**, commentando l' Hatha Yoga Pradipika, dice che termini come “donne”, “rapporto sessuale” o “liquido seminale” non vanno interpretati letteralmente. Rappresentano un **processo mistico interno**.

Mentre la Gherandha IV Capitolo Versi 57-60

(57) Mettendo saldamente entrambe le mani a terra, sollevare i piedi e la testa verso il cielo. Questa è vajroli mudra, che facilita il flusso di energia e dona vigore e vita.



(58) Questo mudra è il migliore nello yoga, porta alla liberazione gli yogi; porta perfezione e successo spirituale.

(59) Grazie a questa pratica, si ottiene la perfezione del bindu; e una volta ottenuta, quale impresa non potrebbe riuscire su questa terra?

(60) Anche chi è dedito ai piaceri, se pratica questo mudra con maestria, ottiene certamente tutte le siddhi, le perfezioni spirituali.

VIPARITA KARANI MUDRA (*Mudra dell'Azione Invertita*)

Per qualche ragione, Viparita Karani viene spesso insegnata come la versione semplice della candela (Sarvangasana). Questo è un errore, perché lavora su principi diversi e si andrebbe a conferire a tutte le inversioni una natura *mudrica* che non c'è.



Amrita

Esiste una certa confusione dovuta all'abitudine degli yogi di utilizzare termini diversi per descrivere la stessa realtà. Quando i testi antichi furono redatti, era considerato poco elegante ripetere continuamente lo stesso termine. In questo caso, i termini *bindu*, *amrita*, *soma* e *chandra* si riferiscono allo stesso fenomeno, ossia il prana che alimenta le funzioni lunari.



Oltre al canale energetico centrale, il corpo possiede due Nadi principali, chiamate Ida e Pingala, rispettivamente nadi lunare e solare.

- La nadi lunare, Ida, dirige la mente, i segnali nervosi in entrata e i cinque sensi (*jnanendriya*), detti anche le cinque porte di ingresso del Sé.
- La nadi solare, Pingala, dirige i segnali nervosi in uscita, il corpo e gli organi dell'azione (*karmendriya*), le cinque porte di uscita del Sé.

Ciascuna delle due nadi attinge a un proprio serbatoio energetico. Il deposito del prana solare il prana utilizzato per agire nel mondo e affermarsi si trova in prossimità del chakra Manipura (ombelico).

Il deposito del prana lunare il prana che alimenta la percezione sensoriale e la mente si trova al centro del cranio, collegato al chakra del terzo occhio.

Nel centro lunare (terzo occhio o chakra Ajna) si trova l'amrita, il cosiddetto nettare dell'immortalità. Nell'area dell'ombelico si trova invece il centro solare del prana, il sole (*surya*), che rappresenta il fuoco gastrico.

Quando il corpo viene invertito quotidianamente per un periodo prolungato, l'amrita viene conservata e non cade più nel fuoco gastrico che la consuma. Questo stato è molto importante per sviluppare la meditazione e i processi superiori dello yoga, poiché mantiene i sensi rivolti verso l'interno.

L'amrita, o prana lunare, lascia il corpo attraverso i sensi che percepiscono gli oggetti del desiderio e trascinano la mente verso l'esterno.

Quando la mente perde il suo centro, ci proiettiamo nel mondo identificandoci con ciò che accade nella nostra vita.

Ma, la Maitri Upanishad dice «Se il combustibile dei sensi viene trattenuto, la mente viene riassorbita nel cuore». È una metafora che indica il dimorare nella nostra vera natura di coscienza.

Hatha Pradipika III da 77 a 82: Tutto il nettare che proviene dalla divina luna, è assorbito dal sole, ed è per questo che il corpo invecchia.

Ma c'è un espediente divino per ingannare il sole.

Quando l'ombelico è in alto e il palato in basso, il sole si trova sopra e la luna sotto. Questa è Viparîta-karanî.

Aumenta l'appetito di chi lo pratica regolarmente. Occorre mangiare a sufficienza, altrimenti il fuoco lo consumerà in breve tempo.

Il primo giorno praticare solo per poco tempo, ed ogni giorno aumentare di poco la durata. In circa sei mesi, rughe e capelli grigi saranno scomparsi. Chi lo pratica per tre ore ogni giorno, vince la morte

Gorakhnath spiega nello **Yoga Gorakshataka**, verso 55, che il pratyahara si ottiene collocando il sole al di sopra della luna, che si trova al di sopra del palato e Viparita Karani è il mezzo per farlo.

La Gheranda Samhita, nei versi III.33–35, conferma che la luna deve essere posta sotto il sole (invertendo il corpo) e che ciò è chiamato Viparita Karani Mudra. Secondo il saggio Gheranda, essa si esegue appoggiando la testa a terra con il sostegno delle mani e sollevando poi le gambe verso l'alto mantenendo la stabilità, sembrerebbe Sirsasana.

DURATA

Molti testi yogici enfatizzano la durata.

L'Hatha Pradipika sostiene che il tempo dovrebbe aumentare quotidianamente finché non si riesce a mantenerla per tre ore.

Molti testi sostengono che mantenerla per tre ore al giorno previene vecchiaia e malattia.

Altri come la Shiva Samhita, va ancora oltre promettendo la conquista della morte.

È chiaramente irragionevole aspettarsi tali risultati.

SHAMBHAVI MUDRA

(Il Mudra di Parvati)

Shambhavi Mudra prende il nome da **Shambhu**, uno dei nomi del Signore Shiva, e da **Shambhavi**, sua consorte, Parvati. Nella tradizione yogica, è un mudra fondamentale per la meditazione e il pranayama, elencato dalla **Gheranda Samhita** come uno dei sei modi per accedere al samadhi.



Legame con il Manipura Chakra

Il **Manipura Chakra** rappresenta l'elemento fuoco. A livello fisico, controlla il fuoco gastrico e metabolico; a livello mentale, alimenta l'intelligenza e la capacità di comprendere.

Questa energia è la stessa che illumina il sole, fornendo luce e calore, e attraverso il senso della vista permette di percepire il mondo.

Lo Shambhavi Mudra stimola questo chakra ed entrambi sono legati alla **facoltà visiva interiore**, rafforzando la capacità di concentrazione e l'intuizione.



Shambhavi Mudra e Bhrumadhya Drishti,

Quando si pensa allo Shambhavi Mudra viene in mente il Bhrumadhya Drishti, infatti sembrano identici si fissa il punto tra le due sopracciglia (il Terzo Occhio).



Bhrumadhya: Drishti, cioè un punto di focalizzazione dello sguardo.

Come si fa:

- gli occhi (aperti) guardano verso il punto tra le sopracciglia
- il resto del corpo rimane rilassato nell'asana

Scopo: migliorare concentrazione e stabilità

Shambhavi: Mudra, quindi una tecnica energetica.

Come si fa (versione classica):

- Sguardo è verso il punto tra le sopracciglia, (occhi aperti o chiusi).
- la mente è focalizzata internamente
- Si combina con respirazione, kumbhaka, meditazione.

Scopo: Dirigere l'energia

Bhrumadhya Drishti come Preparazione:

Fissare lo sguardo verso il **centro delle sopracciglia**, con gli occhi aperti arresta i movimenti oculari inconsci, simili al **REM** durante i sogni, che indicano l'attività della mente subconscia. Bloccare questi movimenti durante la meditazione calma la mente e permette di dirigere il prana verso attività consapevoli.

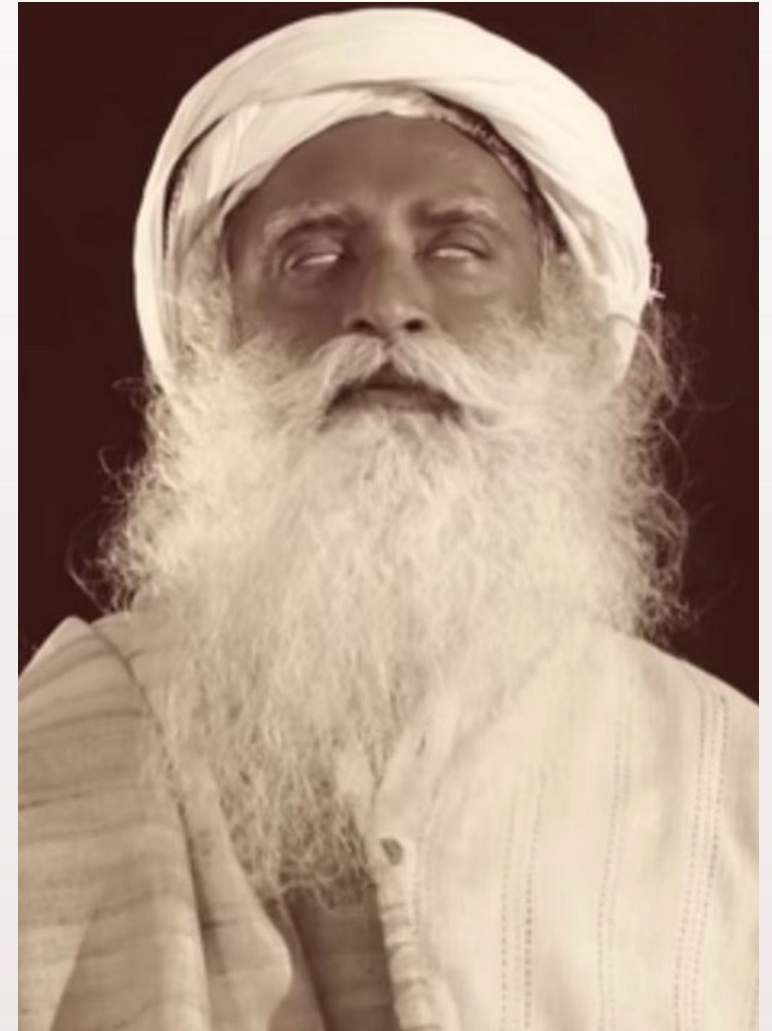
Per questo il **Bhrumadhya Drishti**, è un'ottima preparazione per lo Shambhavi Mudra.



Gherandha Samita IV Versi 76-81

Fissa lo sguardo al centro delle sopracciglia e medita sull'Atma, l'Io superiore. Questa è una pratica tantrica molto segreta, chiamata *Shambhavi Mudra*. I Veda, gli Shastra e i Purana sono come donne comuni, mentre Shambhavi Mudra è come una sposa ben protetta e preziosa.

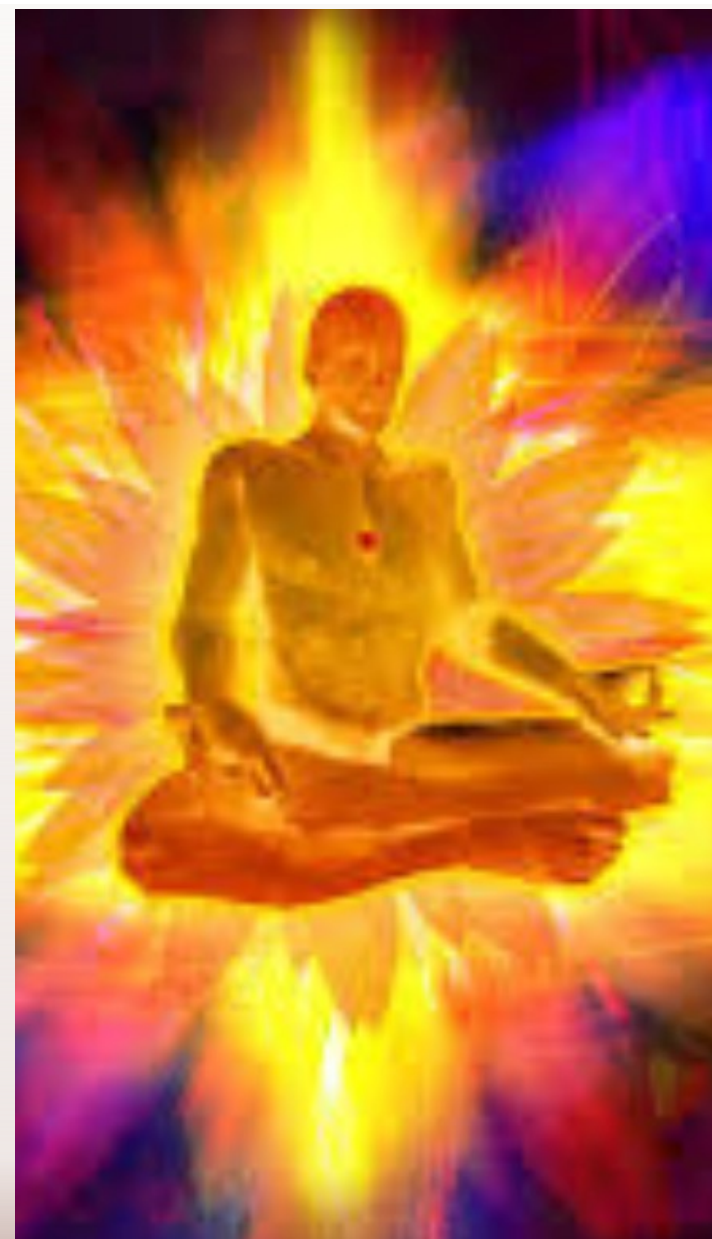
Chi pratica questa mudra è considerato, Adinath (il primo maestro), Narayana (Vishnu) e Brahma, il creatore dell'universo.



Dopo aver acquisito perfezione in questa mudra, si ottiene il controllo sui *pancha dharana* e nessun compito è impossibile da realizzare.

Shambhavi Mudra è quindi una pratica straordinaria, che viene praticata meditando sul proprio Sé e richiede attenzione costante, con l'intento di fondersi con la Tri-Murti: Brahma, Vishnu e Mahesh.

È una pratica profonda che sviluppa la super-coscienza e il controllo psichico, riservata a praticanti seri e esperti.



SHANMUKHI MUDRA E YONI-MUDRĀ

Quando parliamo di **Shanmukhi Mudra**, Mudra dei sei volti, ci riferiamo a una pratica che tradizionalmente viene collegata alla meditazione sui sei chakra principali.

Il nome stesso ci dà un indizio: *shan* significa sei e *mukhi* significa volti. L'idea è proprio quella di rivolgere l'attenzione ai sei centri energetici. Sei, perché il Sahsrara viene tralasciato, solo perché si trova al di fuori del ciclo del respiro.



Nella **Gheranda Samhita**, ad esempio, nei versi III 37- 44, viene chiamata **Yoni Mudra**. (*Yoni* indica l'utero, la fonte) e descritta così:

*Siediti in **Siddhasana** e chiudi le orecchie con i pollici, gli occhi con gli indici, le narici con i medi e la bocca con l'anulare e il mignolo. Con l'aiuto del **Kaki Mudra**, tira il **prana** e uniscilo con l'**apana**, e mantenendo la consapevolezza sui sei chakra del corpo, risveglia la **Kundalini Shakti** con i mantra **Soham-Hamso**, portando con sé il **jivatma** (l'anima individuale) fino al **sahasrara**. Con l'unione di Shiva e Shakti: sono anch'io diventato il beato Brahman. Questa è la **Yoni Mudra**.*

Il termine *yoni* compare spesso nella tradizione tantrica, ma anche in opere classiche dell'Hatha Yoga è considerata molto potente, soprattutto per chi lavora con le energie sottili del corpo.

Per questo motivo, nella tradizione viene associata sia al processo di risveglio della Kundalini sia allo sviluppo delle *siddhi*.

In generale, la tecnica consiste nel **chiudere le sei aperture sensoriali**.

Ora cerchiamo di definire la reale differenza tra **Shanmukhi Mudra** e **Yoni-Mudrā**

- Sedersi in Siddhasana
 - Chiusura dei sensi (Shanmukhi Mudra)
 - Chiudere le orecchie con i pollici.
 - Chiudere gli occhi con gli indici.
 - Chiudere le narici con le dita medie.
 - Chiudere la bocca con anulare e mignolo: anulare sopra le labbra, mignolo sotto.
- Inspirazione con Kaki Mudra, tirando il prana vayu verso l'interno.
- Unione del prana e dell'apana (praticare il Moola Bandha per invertire il flusso naturale dell'apana vayu.
- Chiudere le labbra ed espirare lentamente attraverso il naso.

Avanzamento – Ritenzione del respiro e meditazione sui chakra

- Quando la pratica base diventa confortevole (**Kumbhaka**).
- Unire **prana e apana** durante la ritenzione. (Moola Bandha)
- Consapevolezza attraverso i **sei chakra** con il mantra “**So**” o **Soham**:
 - Inspiro, recitare mentalmente “**So**”
 - Mooladhara → Swadhisthana → Manipura → Anahata → Vishuddhi → Ajna

Quando arrivo al **chakra Ajna**:

- Espirare lentamente dal naso, accompagnando la vibrazione con il mantra “**Ham**” o **Hamso**.
- Tornare alla respirazione normale e percepire la quiete e la concentrazione interiore.

Quindi possiamo dire che

Shanmukhi Mudra è la tecnica di base per il ritiro dei sensi, Ridurre gli stimoli esterni.

Yoni Mudra: È una pratica avanzata che usa lo Shanmukhi.

E include diversi elementi in più:

- Unione di prana e apana
- Moola Bandha
- Kumbhaka
- Rotazione della consapevolezza nei chakra
- mantra Soham / Hamso
- Risveglio della Kundalini
- meditazione sull'unione Shiva-Shakti

Samadhi nella vita quotidiana

Se si pratica solo lo **Shanmukhi Mudra**, i sensi, che influenzano la mente e il cervello si calmano. Le influenze esterne cessano e si ottiene lo stato di Pratyahara.

In questo stato, la mente è interiorizzata, la coscienza è interiorizzata e i sensi interiori si risvegliano. Poi, nello **Yoni Mudra**, si pratica un mantra insieme al **Kumbhaka**. In questo stato di Pratyahara, si percepiscono sensazioni nel **corpo pranamaya-Kosha**, la dimensione del prana.

Durante la pratica si possono avere lievi difficoltà, perché il corpo non riceve la quantità usuale di ossigeno e l'anidride carbonica si accumula. In questo modo si attiva il sistema nervoso. Si manifesta uno stato di **sonnolenza**, e gradualmente la coscienza esterna inizia a scomparire.

Gli yogi creano volutamente questo stato tramite **Kumbhaka**, affinché i sensi esterni non distruggano la concentrazione. Quando sorge la sonnolenza e la mente si interiorizza, aumentando la consapevolezza, si entra nello **stato meditativo**.

BHUJANGI MUDRA *(Il Mudra del Cobra)*

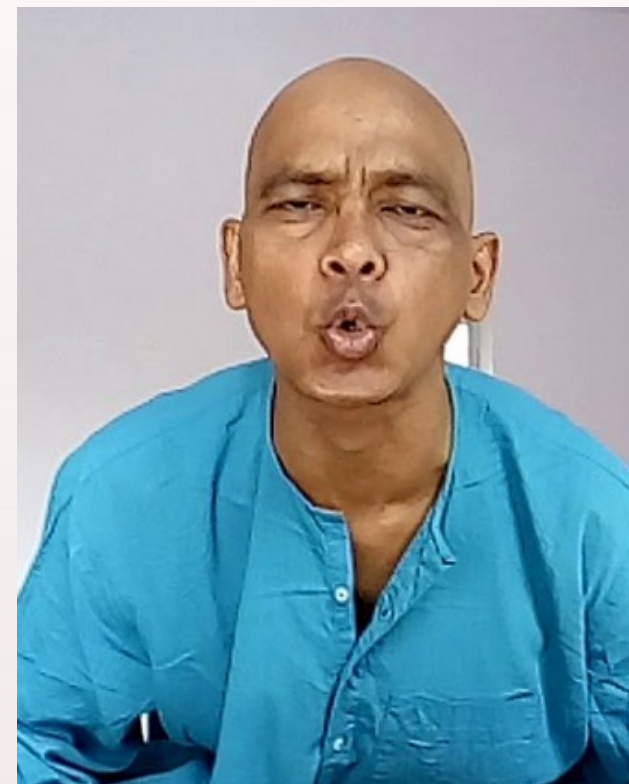
Gherandha Samitha Versi 92-93

Aprondo la bocca, aspirare l'aria attraverso la gola. Questa è **Bhujangini Mudra**.

Una volta appresa, tutti i disturbi addominali vengono eliminati.

Questa mudra è simile a Kaki Mudra. In Bhujangini Mudra, l'aria viene aspirata attraverso la gola con la bocca aperta.

In questo modo l'aria ruota tra la radice del palato e la lingua, generando nell'organismo energia.



Anche la Kumbhaka Paddhati di Raghuvira menziona questa tecnica, chiamandola *Naga Kumbhaka* “naga” è un termine generico per serpente.

L’Hatharatnavali la elenca come *Bhujangi Karana*.

Non tutti hanno sottolineato un aspetto fondamentale: il legame con la postura del cobra, Bhujangasana.

Ma nella descrizione di Gheranda non viene espresso che vada eseguita in questa posizione. È qualcosa che va dedotto.

Effetti e significato

Gheranda insegnava che questo mudra aiuta a contrastare la decadenza fisica e sostiene l'apparato digestivo, alleviando disturbi come dispepsia e indigestione.

Se osserviamo la postura e il lavoro respiratorio, non è difficile capirne il motivo: la pressione sull'addome, l'estensione della colonna e la ritenzione del respiro stimolano in modo diretto l'area gastrica e il plesso solare.

Contribuisce a purificare il Manipura Chakra, favorendo l'ascesa della Kundalini. Ed è interessante, perché il cobra è proprio il simbolo dell'energia arrotolata che si risveglia e si solleva.

Se mettiamo insieme tutte queste prospettive: (digestive, energetica, simbolica) emerge un quadro coerente.

Il cobra non è solo una forma è un archetipo. Rappresenta vigilanza, trasformazione, risveglio.

Quando pratichiamo Bhujangi Mudra con attenzione, non stiamo semplicemente estendendo la schiena. Stiamo lavorando sul nostro “fuoco” interiore, sulla capacità di sollevarci, di restare presenti, di trasformare l’energia più istintiva in consapevolezza.

Ed è lì che la pratica diventa davvero interessante.

TADAGI MUDRA (Mudra della vasca)

Tadagi, significa letteralmente “Mudra della vasca/bacino”, perché durante la pratica l’addome si tira verso l’interno, assumendo la forma di un contenitore pronto a raccogliere il prana, come un bacino.

Per ottenere questo effetto, il Bahir kumbhaka è fondamentale. Trattenere il respiro dopo l’espirazione è necessario e viene combinata con l’Uddiyana.



La **Gheranda Samhita** (III.50) conferma l'esecuzione del mudra sdraiati sulla schiena, il testo ribadisce che l'addome va tirato **indietro e verso l'alto**, creando la forma "a stagno" grazie all'Uddiyana. Qui, come sottolineano lo stomaco deve apparire scavato, non spinto verso l'esterno. Gheranda aggiunge che questo mudra contribuisce a combattere vecchiaia e morte, un'affermazione simbolica sull'effetto tonificante e rivitalizzante del prana nel corpo.

Variante

Tadagi Mudra può essere eseguito anche in Pashimottanasana, combinando:

- Bahir Kumbakha e
- Uddiyana (Finta espirazione).

il mudra consiste nel tirare lo stomaco indietro, rendendolo scavato anche durante il piegamento in avanti. La versione in Pashimottanasana è più avanzata perché richiede grande flessibilità nei piegamenti in avanti e una zona lombare forte e stabile.

