

MATANGA MUDRA

Il Mudra dell'elefante

Matanga Mudra, talvolta scritto anche *Matangi Mudra*, è una pratica piuttosto enigmatica citata tra i venticinque mudra descritti nella **Gheranda Samhita**.

La descrizione nel testo è insolita. La pratica consiste nell'immergersi in acqua fino al collo, inspirare acqua dalle narici ed espellerla dalla bocca. Un processo che ricorda la tecnica di purificazione chiamata **Jala Neti**. In seguito, il testo suggerisce anche l'operazione inversa: aspirare acqua dalla bocca ed espellerla dal naso.

Il nome "Mudra dell'elefante" deriva probabilmente dall'osservazione di questi animali. Quando sono immersi nell'acqua, gli elefanti aspirano e spruzzano acqua usando la proboscide e la bocca. Il testo afferma che, praticando questa tecnica a lungo in un luogo solitario, si potrebbe acquisire la forza di un elefante.

Tra gli autori moderni, c'è il suggerimento di farla in mare, tuttavia, l'esperienza può risultare piuttosto intensa, aspirare ripetutamente acqua salata non è particolarmente piacevole. In ogni modo è una pratica da svolgere con molta cautela per evitare che l'acqua entri nelle vie respiratorie.



Effetti... e qualche riflessione

- Stimolare e pulire delicatamente le cavità nasali.
- Migliorare il controllo del respiro tra naso e bocca.
- Sviluppare sensibilità e coordinazione respiratoria.
- Preparare il corpo

Oggi è difficile trovare acque davvero pure. A meno di trovarsi in ambienti naturali molto incontaminati, il rischio di ingerire batteri o altri patogeni è reale. Quindi per questo consiglio vivamente di non seguire i testi antichi e di farlo comodamente a casa con acqua potabile o sterilizzata prima di essere utilizzata per una pratica di questo tipo.

◆ Respirazione e ritmo

La respirazione deve essere **calma e controllata**, senza forzare.

1. inspirazione molto delicata
2. breve pausa naturale
3. espulsione dell'acqua in modo morbido

Il movimento deve essere **lento e consapevole**, evitando qualsiasi sforzo.

◆ Posizione per la pratica

La pratica si esegue **in piedi davanti al lavandino**.

- Gambe leggermente divaricati
- Busto inclinato leggermente in avanti
- Testa rilassata
- Respirazione tranquilla

È utile avere **un piccolo asciugamano** vicino.

◆ **Tecnica**

1. Lava bene le mani.
2. Riempi il palmo della mano con un po' di acqua pulita.
3. Avvicina il naso alla mano.
4. Inspira **delicatamente una piccola quantità di acqua da una narice**.
5. Lascia che l'acqua scenda verso la bocca.
6. Espelli l'acqua dalla bocca nel lavandino.

Ripetere con la narice opposta

Dopo alcune ripetizioni puoi provare anche la seconda fase:

7. Metti una piccola quantità di acqua nella bocca.
8. Inclina leggermente la testa.
9. Spingi l'acqua delicatamente verso le cavità nasali.
10. Lascia uscire l'acqua dal naso.

Tutto il processo deve essere **dolce e senza pressione**.

◆ **Progressione consigliata**

Principianti

- 1–2 cicli per lato

Pratica intermedia

- 3–4 cicli

Pratica più esperta

- fino a 10 cicli

Dopo la pratica:

- Assicurare bene il naso
- Rimanere qualche minuto in **Shavasana** o seduti tranquilli.

◆ **Pratica avanzata (con altri Mudra)**

Con l'esperienza la pratica può essere seguita da:

- **Nadi Shodhana**
- **Kaphala Bhati**

Questa sequenza può aiutare a calmare il respiro e stabilizzare l'energia dopo la pulizia nasale.

◆ **Benefici**

Praticata con moderazione può:

- favorire la pulizia delle cavità nasali
- migliorare la sensibilità respiratoria
- stimolare la zona dei seni nasali
- rendere il respiro più libero
- preparare alle tecniche di respirazione yogica

◆ **Evitare o sospendere la pratica in caso di**

- Sinusite acuta
- Infezioni delle vie respiratorie
- Forte congestione nasale
- Sanguinamento dal naso
- Acqua non pulita o di qualità incerta

Nota: Utilizzare sempre **acqua pulita, preferibilmente tiepida e leggermente salata**

PASHINI MUDRA Il Mudra Del Lazo

Il **Pashini Mudra** è descritto in modo molto sintetico nella **Gheranda Samhita**. Il testo spiega semplicemente che entrambe le gambe vengono portate dietro la testa e incrociate dietro il collo, formando una sorta di “lazo”. Da qui deriva il nome della pratica.

Secondo la tradizione, questo mudra favorisce il risveglio della **Kundalini** e sviluppa grande forza. Tuttavia, lo stesso saggio Gheranda raccomanda prudenza.

La descrizione originale è estremamente breve e non fornisce istruzioni dettagliate. Senza una guida adeguata, una pratica di questo tipo può essere facilmente fraintesa o eseguita in modo scorretto.

Una pratica per praticanti molto avanzati

Il Pashini Mudra è adatto solo a praticanti con **molti anni di esperienza**, che abbiano sviluppato una grande familiarità con le posizioni in cui le gambe vengono portate dietro la testa.

Senza una preparazione adeguata, il rischio principale riguarda le anche e la zona lombare, forzare questa posizione può provocare compressioni o lesioni ai dischi intervertebrali.

Tecnicamente, il mudra si costruisce a partire dalla **Dvipada Shirshasana**, la posizione con entrambe le gambe dietro la testa. Da qui il corpo si solleva leggermente da terra e gli ischi vengono lasciati ricadere al suolo con un piccolo impatto.

Questo movimento ricorda quello del **Maha Vedha Mudra**. Tuttavia, c'è una differenza importante nel Maha Vedha Mudra si cerca di far toccare a terra cosce e glutei nello stesso momento per distribuire l'impatto. Nel Pashini Mudra, invece, nella posizione di partenza possono toccare il suolo solo le ossa ischiatiche. Se l'allineamento non è preciso, l'impatto può scaricarsi direttamente sulla zona lombare, ed è proprio questo il punto più delicato della pratica.

Ancora una volta, i testi ci ricordano che **non tutte le tecniche sono adatte a tutti i praticanti**. Alcune appartengono a un contesto di pratica molto avanzato e, senza le basi necessarie, possono causare più danni che benefici.

La forza di cui parlano gli antichi testi probabilmente non è solo forza fisica. È anche forza di disciplina, di preparazione e — soprattutto — di discernimento.

Tecnica

Per avvicinarsi al Pashini Mudra è necessario un livello molto avanzato di pratica. È importante essere già in grado di eseguire con relativa facilità posizioni con la gamba dietro la testa come **Ekapada Shirshasana**.

Questa pratica è **controindicata** in caso di:

- problemi all'articolazione sacroiliaca
- obliquità pelvica
- precedenti lesioni lombari
- debolezza nei muscoli addominali o del collo

Passaggi principali

1. Sedersi sul pavimento con la schiena dritta.
2. Estendere la gamba destra in avanti e appoggiare la gamba sinistra sul braccio sinistro.
3. Portare la gamba sinistra dietro la testa.
4. Successivamente portare la gamba destra sopra la sinistra, completando la forma del “lazo”.



Nella maggior parte delle posizioni con entrambe le gambe dietro la testa come **Supta Kurmasana** l'ordine tradizionale prevede di portare prima la gamba sinistra e poi la destra.

Questo ordine richiama quello utilizzato nella **Siddhasana**, dove la gamba sinistra viene posizionata per prima. Tale scelta tiene conto dell'asimmetria naturale degli organi interni nella cavità addominale e toracica.

È interessante notare che questo ordine è diverso da quello utilizzato nelle posizioni del loto, come **Padmasana**, dove tradizionalmente si porta prima la gamba destra.

Tuttavia, l'ordine delle gambe può essere adattato alle esigenze individuali.

Progressione e precauzioni

Portare le gambe perfettamente dietro la testa è molto difficile per la maggior parte delle persone. Una posizione in cui la gamba arriva circa all'altezza della settima vertebra cervicale (C7) è già impegnativa ma relativamente stabile.

Per sviluppare questa mobilità servono **anni di pratica costante**: apertura delle anche, forza e mobilità della colonna vertebrale.

La regola fondamentale rimane sempre la stessa: **non forzare mai la posizione**.

La pratica avanzata nello yoga non è una gara, ma un processo graduale di sviluppo e consapevolezza.

Esecuzione avanzata

Quando la flessibilità lo permette, si può stabilizzare la prima gamba dietro la testa.

- Portare leggermente la testa indietro.
- Appoggiare la mano sinistra a terra per mantenere l'equilibrio.
- Piegare la gamba destra ruotando lateralmente la coscia.
- Con la mano destra afferrare la caviglia o il polpaccio e portare la gamba dietro la spalla.
- Posizionare la caviglia destra dietro quella sinistra.

È importante mantenere una leggera attivazione nel collo per evitare che la prima gamba scivoli via dalla posizione.

Allineamento e sostegno

Portare le gambe il più possibile lungo la schiena permette alle spalle di sostenere parte del loro peso, evitando che tutto il carico ricada sulla colonna cervicale.

Una volta stabilizzata la posizione:

- attivare gli estensori della schiena
- sollevare il petto
- allungare la colonna verso l'alto

Lo sguardo può essere rivolto al punto tra le sopracciglia (**Bhrumadhya Drishti**) e, se confortevole, si può aggiungere **Shambhavi Mudra**.

Battito degli ischi

Una volta stabilizzata la posizione, gli ischi possono essere sollevati leggermente e fatti ricadere a terra in modo controllato.

Numero di ripetizioni: da 3 a 21 volte

Il movimento deve rimanere **dolce e controllato**. Braccia e spalle aiutano ad assorbire l'impatto.

Suggerimenti pratici

- All'inizio può essere utile praticare su **una o due coperte piegate** per ridurre l'impatto.

Questo è un mudra impegnativo e potenzialmente rischioso per la zona lombare. Per questo motivo è importante valutare con attenzione se e quando inserirlo nella propria pratica.

Spesso è più saggio iniziare con mudra meno intensi e avanzare gradualmente nel tempo.

Massimo Gatto: Formatore Insegnanti di Yoga www.yogitalia.com