

A close-up photograph of a bronze Buddha hand in a mudra gesture. The hand is positioned on the left side of the frame, with the index and middle fingers pointing upwards and slightly towards each other, while the thumb, ring, and pinky fingers are curled. The bronze has a dark, patinated surface with some lighter, worn areas. In the background, the face of the Buddha is visible, showing the eyes and nose, though it is out of focus. The overall lighting is soft, highlighting the texture of the metal.

LE MUDRA DELLE MANI

Il termine Mudra: proviene dalla letteratura tantrica e si presta a diversi significati. Indica

(i) una postura del corpo,

(ii) una particolare posizione di mani e dita,

(iii) grani essiccati,

(iv) una compagna femminile nella pratica tantrica.

Secondo Raghava-Bhatta, commentando Sarada Tilaka (23:106), spiega che “*ra dane! mudam rati dadati iti mudraf*” (Le Mudra donano un senso di benessere e felicità).

Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary

Mudrā: Gesto, Segno.

La radice **Mud** significa “gioire, essere felice” e **ra** significa “Strumento, mezzo”.

Quindi, Mudra può essere un **segno che porta gioia** o un **gesto simbolico** che manifesta uno stato di beatitudine o potere.

Nei testi classici dell'Hatha Yoga, le Mudra non si riferiscono a posizioni o gesti delle mani, ma a pratiche anche complesse che includono posture fisiche, chiusure neuromuscolari (Bandha) e controllo del respiro (Prana). Per questo sono definite strumenti avanzati dell'Hatha Yoga



Nel mondo occidentale moderno, invece, il termine Mudra è comunemente associato a gesti affascinanti e talvolta complessi delle dita e delle mani. Queste forme derivano in larga parte dalla danza indiana



Mudra e gestualità sacra nell'iconografia cristiana

Nell'iconografia cristiana, soprattutto nella rappresentazione di santi e figure sacre, le posizioni delle mani non sono casuali ma rispondono a un preciso linguaggio simbolico. Gestì come la mano alzata in segno di benedizione, le mani giunte in preghiera o aperte verso l'alto esprimono valori spirituali quali protezione, intercessione, umiltà e relazione con il divino. Sebbene queste forme possano ricordare alcune Mudra delle tradizioni hindu e buddhiste, il loro significato è differente: nelle tradizioni orientali hanno una funzione rituale e meditativa, mentre nell'arte cristiana sono soprattutto simboliche e comunicative.



 **Nei testi tantrici,** hanno funzione **rituale/mantrica**.

Es. *Kularṇava Tantra*, *Śāradātilaka Tantra*: elencano varie Mudra. Ma queste sono spesso **devozionali o iconografiche,** ampiamente impiegate nei rituali religiosi e nelle pratiche di preghiera per esprimere una particolare devozione alle divinità.



Per comprendere meglio il significato delle Mudra, è utile partire dalla loro definizione nel contesto tantrico. Nel tantra, sono considerate espressioni psicologiche trasmesse attraverso il linguaggio del corpo, in particolare delle mani, ognuna con un significato preciso.

I testi affermano che, mantenendo una posizione delle mani per circa 30 minuti, si attivano automaticamente certe emozioni o stati interiori. Se, non ti senti in pace, puoi adottare il *Shanti Mudra* il corpo influenzerà la mente, aiutando a generare l'emozione desiderata..

Tipiche sono le Mudrā rituali e iconografiche sia in ambito buddhista ma anche nel tantra e induismo.



 **Nel Buddismo, i monaci usano Mudra dinamiche**

Qui entriamo nel **buddismo tantrico detto anche Vajrayana (Tibet).**

Caratteristiche:

eseguite in sequenze molto precise

e sincronizzate con:

- Mantra
- Visualizzazioni
- Respirazione



Nel buddismo cambia lo scopo

Nello yoga: l'energia viene raccolta e interiorizzata e veicolata.

Nel buddismo: l'energia viene attivata, trasformata e “offerta”

Ogni pratica coinvolge: Mantra, Mudra, Visualizzazione

È come se:

- scrivessero nello spazio
- modellano il campo energetico
- rendono il corpo un **veicolo rituale**

Tipi di movimento nelle Mudra Buddiste

I movimenti appartengono quasi a **5 categorie precise**.

I. Movimenti di creazione: far sorgere una qualità, evocare una forza

II. Movimenti di offerta: offrire energia, consapevolezza

III. Movimenti di chiusura:

- stabilizzare ciò che è stato generato
- impedire dispersione energetica

IV. Movimenti di purificazione: scuotimenti, movimenti circolari

V. Movimenti di dissoluzione: mani che rientrano verso il corpo

Hatha Yoga

Nel contesto dell'Hatha Yoga, le Mudra non sono legate alle emozioni, ma alla **canalizzazione dell'energia vitale**, che viene guidata dal **Muladhara**, fino al **Sahasrara**. Questa è la **differenza fondamentale** rispetto alle Mudra tantriche.

Nell'Hatha Yoga, le Mudra sono pratiche **integrate**, che combinano **postura del corpo**, **attivazione dei Bandha**, **Pranayama** (controllo del respiro) e **dharana** (concentrazione).



LE MUDRA DELLE MANI



Le Mudra sono gesti, in questo caso simbolici delle mani e delle dita, eseguiti in posizioni precise durante la meditazione e il Pranayama. Esse generano specifici processi vibratorii in grado di influenzare la circolazione dell'energia, guidare il respiro e favorire la concentrazione mentale.

Gli obiettivi principali delle Mudra includono il miglioramento e la canalizzazione del flusso energetico in aree mirate del corpo, la prevenzione della dispersione energetica, il controllo del respiro e il supporto alla pratica meditativa.

LA NEURO-MECCANICA DELLE MUDRA

L'osservatore casuale o il neofita dello **Yoga** potrebbero facilmente essere portati a credere che la bellezza del gesto e che l'intero processo sia puramente simbolico. Niente potrebbe essere più lontano dalla verità. Esiste una solida base che le **Mudra** controllino i processi della mente e del cervello, e le funzioni all'interno del sistema nervoso, unendo i vari terminali nervosi delle funzioni **simpatica e parasimpatica**.

Il sistema nervoso umano è diviso in **sistemi Afferenti e Riflessi**.

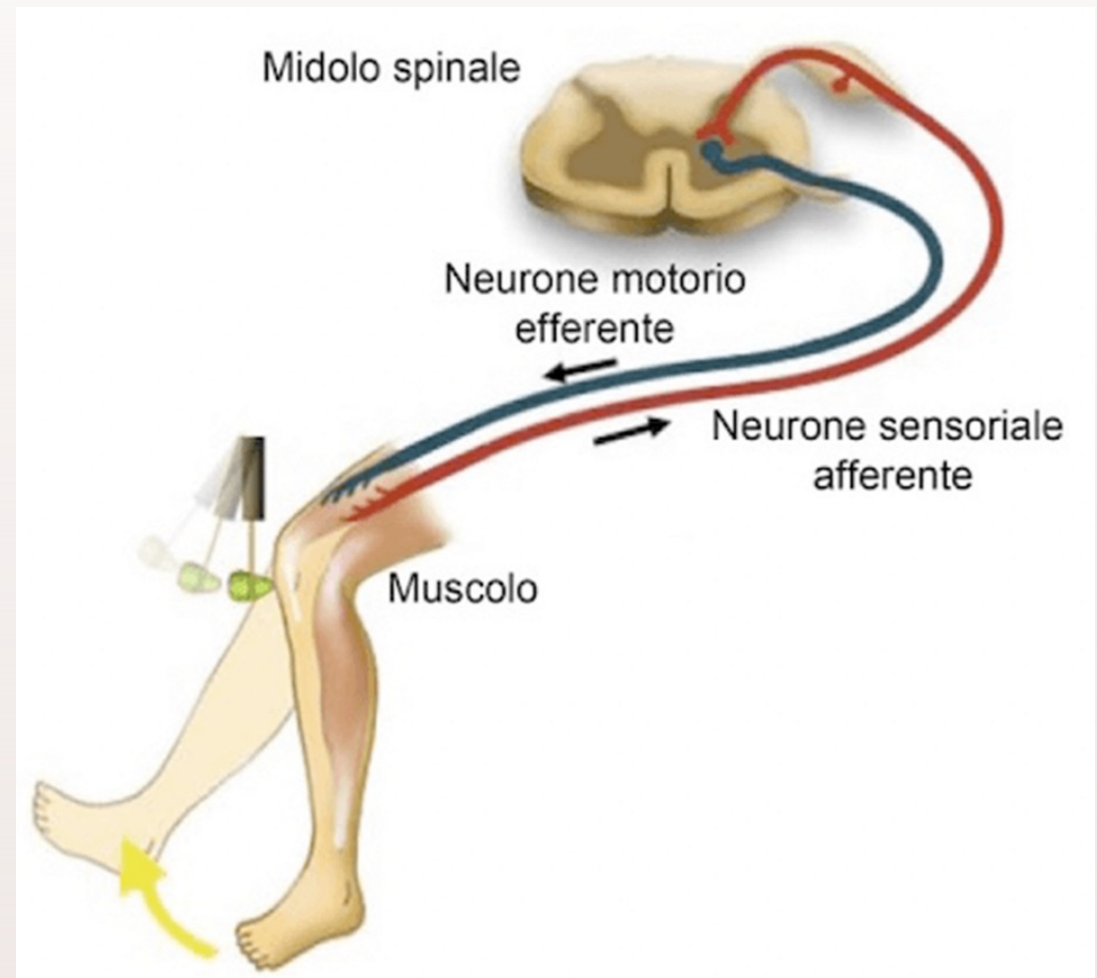
Sistemi Afferenti

Afferente =

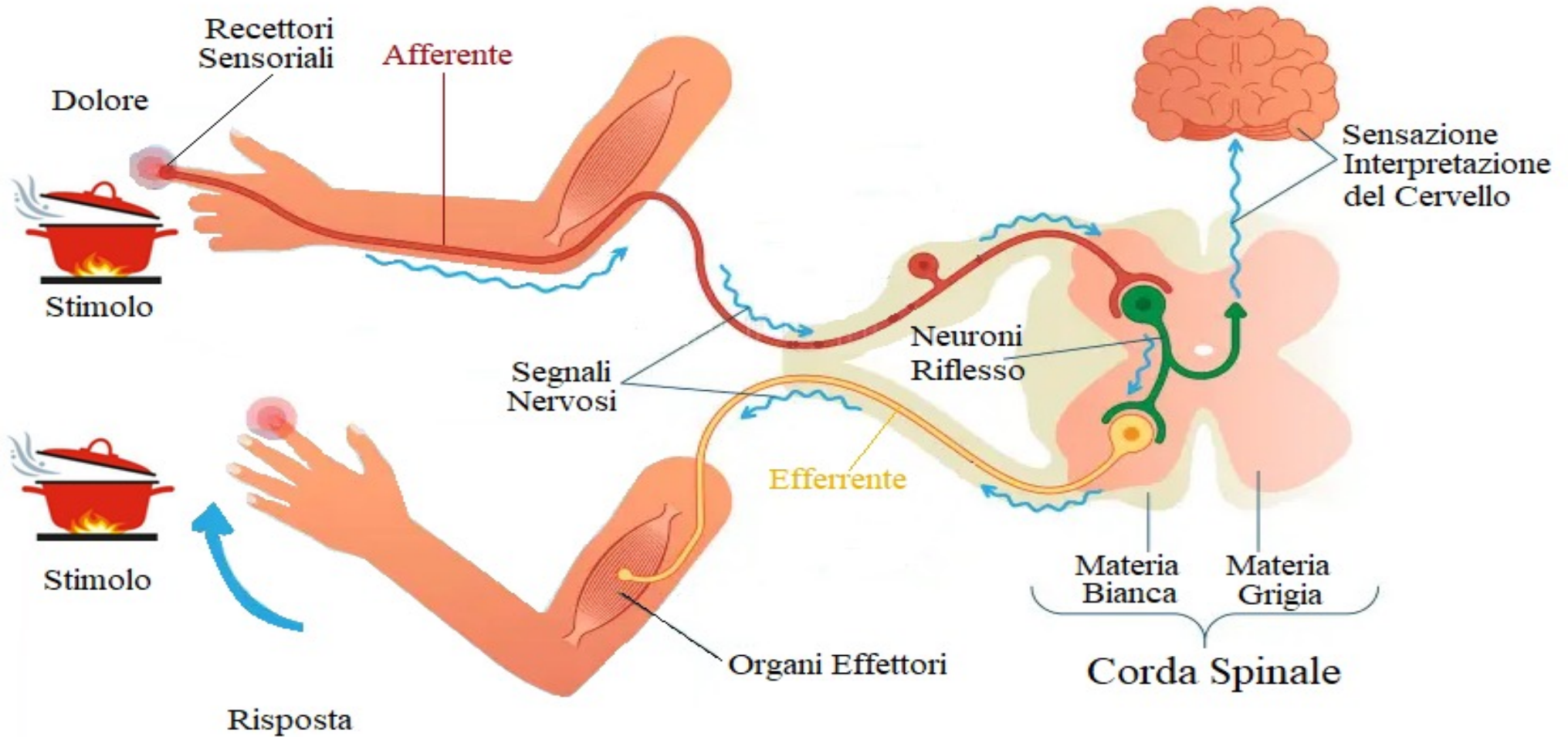
“portare verso l’interno”.

Efferente =

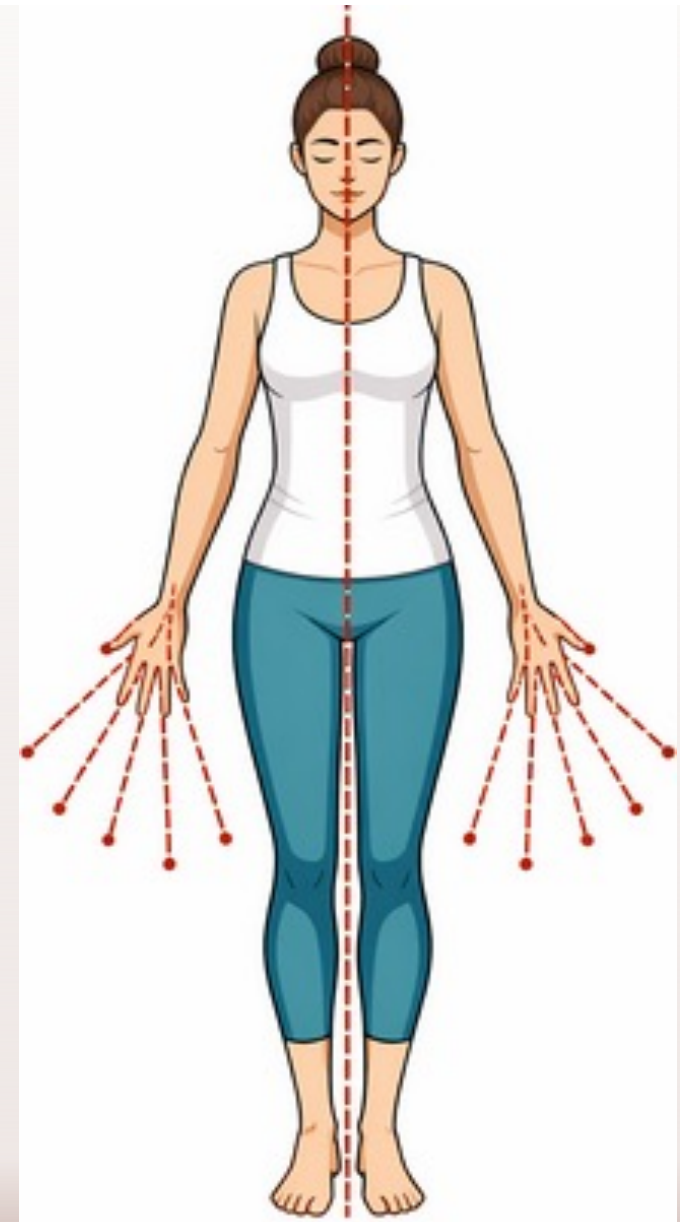
verso l’esterno” (*ex-ferre*).



Sistema Riflesso: È una risposta automatica, rapida a uno stimolo, senza bisogno di “pensarci”. Funziona così:

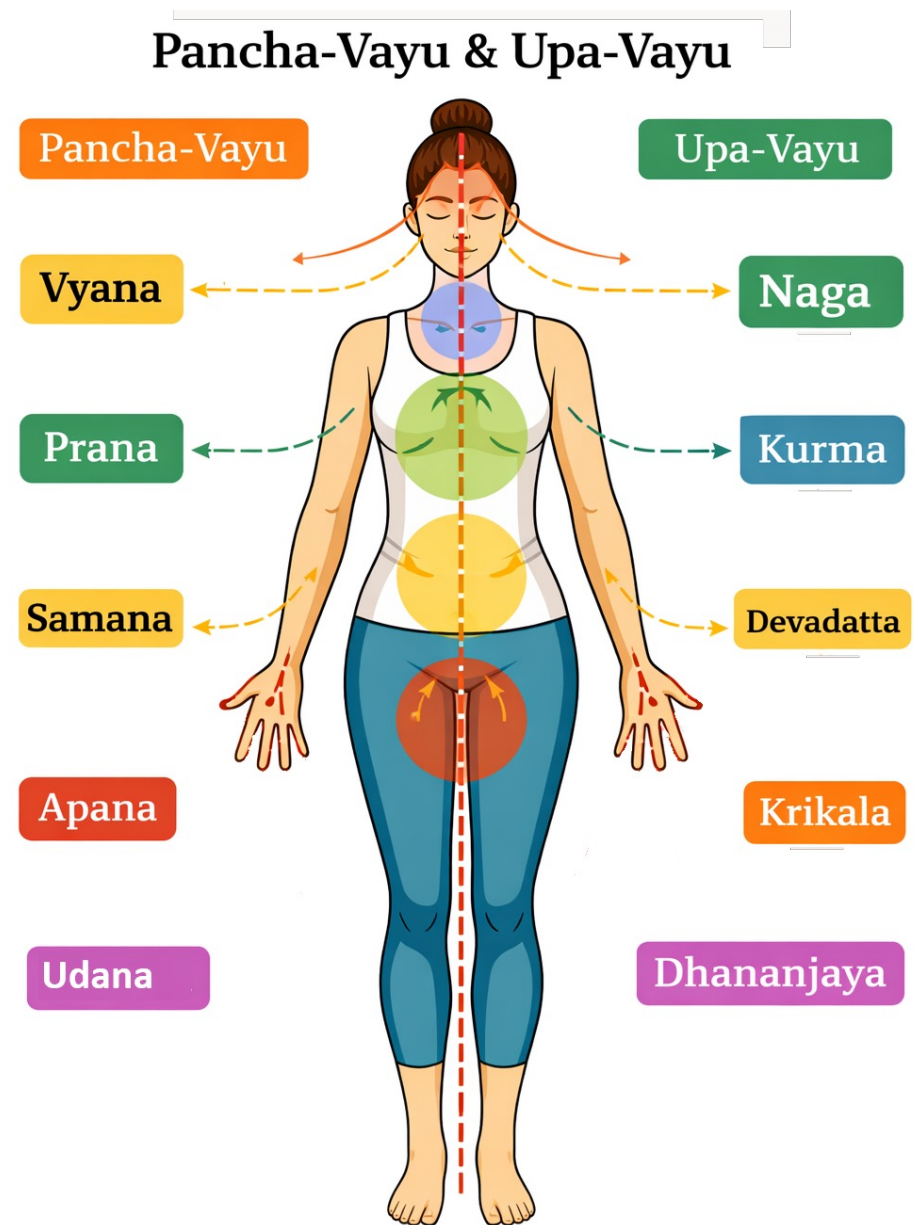


Ci sono 72,000 Nadi, il corpo umano può essere diviso in parti distinte, su ciascun lato di una linea tracciata direttamente attraverso il centro del corpo, dalla sommità della testa fino alla base della colonna vertebrale si estendo le Nadi. Ci sono Nadi terminanti in ciascun dito delle dita delle mani.



Poi può essere ulteriormente suddiviso in dieci aree Praniche, in cui uno dei cinque principali flussi di Prana governa la testa, altri il torace, l'addome, il bacino e le estremità (i Pancha-Vayu).

Cinque Prana minori operano in modo più sottile all'interno di aree nervose specifiche (Upa-Vayu).



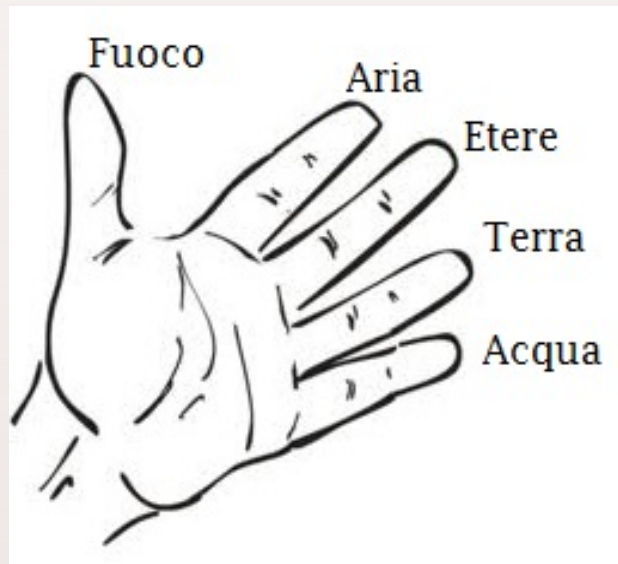
Il vero scopo del Pranayama è il controllo dei dieci flussi di Prana Vayu e degli impulsi nervosi Prana Vahaka che scorrono nelle Nadi dei Pancha Kosha, i cinque strati dell'essere umano. Nelle pratiche di Hastha Mudra, l'unione delle dita crea circuiti nervosi chiusi (come nel Jnana Mudra), mentre le dita non utilizzate rappresentano circuiti aperti.

OGNI DITO HA UNA SUA SIMBOLOGIA

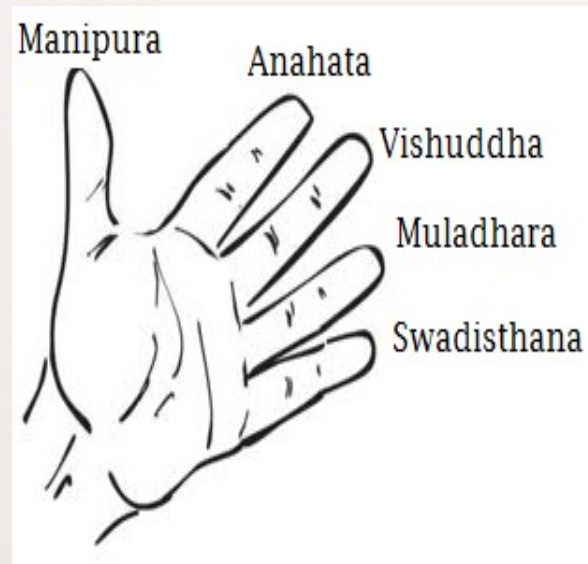


Ci sono diverse teorie, che prendono ispirazione da concetti come l'Ayurveda, i Chakra, l'Agopuntura, e così via. Si crede che tutto dipenda dal punto in cui si applica la pressione o il contatto.

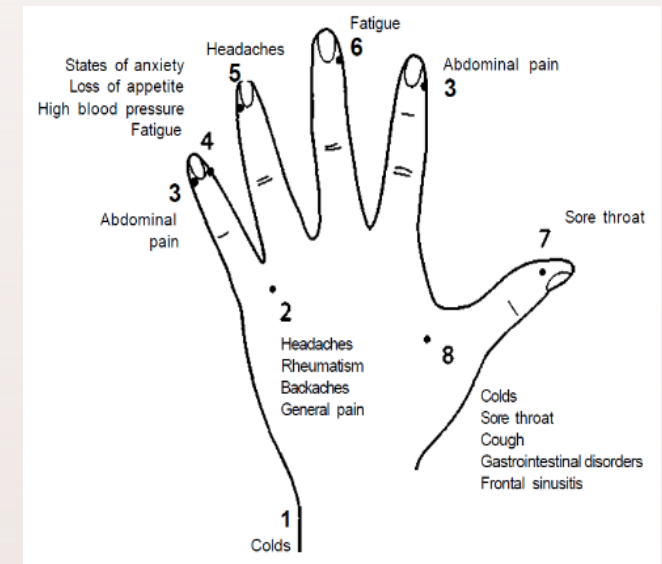
AYURVEDA



CHAKRA



AGOPUNTURA



Perché proprio le mani

Le mani sono una delle parti del corpo con:

- maggiore concentrazione di **terminazioni nervose**
- alta sensibilità percettiva
- capacità naturale di **trasmettere e ricevere energia**

Nelle tradizioni yogiche e orientali, le mani sono considerate **porte energetiche**: ciò che facciamo con le dita influisce sul flusso del Prāṇa.

Ogni gesto diventa quindi un *atto energetico consapevole*.

Le mani come “apertura o chiusura del circuito”

Quando uniamo le dita in una Mudra:

- creiamo un circuito energetico
- l’energia non si disperde ma viene indirizzata
- stimoliamo specifici canali energetici

Ogni dito agisce come un connettore energetico: toccare, unire o piegare le dita modifica il percorso, la qualità dell’energia, influenza organi, emozioni e stati mentali

È come se il corpo ricevesse un “messaggio” preciso: *porta energia qui o la*

Ricezione e trasmissione

Le mani lavorano su due livelli:

- **ricezione** (palmi aperti → ascolto, accoglienza)
- **trasmissione** (dita, direzione → intenzione, azione)

Posizione delle mani	Effetto osservabile	Stato (chakra) associato
Dita leggere, palmi aperti	Respirazione più ampia	Apertura toracica (cuore)
Dita chiuse, gesto stabile	Sensazione di centratura	Stabilità (radice)
Pollice–indice uniti	Focalizzazione mentale	Attenzione (centri superiori)

Il ruolo delle dita nelle mudra

Ognuna richiede un diverso livello di controllo motorio, coinvolge diverse aree cerebrali e genera una specifica qualità di tensione e attenzione.

Quando una Mudra enfatizza una o più dita, cambia come il corpo e la mente si organizzano.

Pollice:

È il simbolo dell'energia primordiale, rappresenta l'essere, la volontà e l'esperienza.

Effetto quando è attivo in una Mudra

- Stabilizza e radica, dà una sensazione di “esserci”

Effetti osservabili

- Respiro più presente e guidato, stato emotivo di centratura

Chakra: Manipura (plesso solare)

Pancha Vayu: Prana Vayu (energia della volontà e dell'espansione)

Elemento: Fuoco

Indice

Simboleggia la personalità e l'ego.

Effetto quando è enfatizzato

Aumenta la capacità di focalizzare, riduce la dispersione mentale, precisione

Effetti osservabili

- . Respiro più alto e definito, emozioni meno confuse

Chakra: Anahata (Cuore)

Pancha Vayu: Udana Vayu (energia del comando e della comunicazione)

Elemento: Aria

Medio

È un dito particolarmente sensibile alle vibrazioni energetiche

Effetto quando è attivo

- Aumenta il senso di verticalità, favorisce equilibrio e presenza, calma

Effetti osservabili

- Respiro più profondo e regolare, stato emotivo di maggiore neutralità

Chakra: Vishuddhi (Gola)

Pancha Vayu: Samana Vayu (energia dell'equilibrio e dell'integrazione)

Guna: Rappresenta la qualità del Guna Sattva, che comprende purezza, saggezza e vera comprensione.

Elemento: Etere

Anulare

Questo dito stimola la creatività e l'immaginazione, energie connesse al sole.

Effetto quando è enfatizzato

- . Aumenta la sensazione di sostegno interiore, stabilità emotiva

Effetti osservabili

- . Corpo più radicato, respiro più basso e ampio emozioni stabili e contenute

Chakra: Muladhara (radice)

Pancha Vayu: Vyana Vayu (distribuzione, coordinazione e comunicazione)

Guna: Le qualità del Rajas, che include azione, passione e movimento.

Elemento: Terra

Mignolo

Irradia energie per lo sviluppo delle capacità mentali e intellettuali.

Effetto quando è attivo

- Favorisce fluidità e adattamento, comunicazione interna

Effetti osservabili

- Rilascio di micro-tensioni, emozioni più fluide e meno trattenute

Chakra: Swadhistana (Genitali)

Pancha Vayu: Apana (energia di radicamento e scarico)

Guna: La qualità del Tamas, che comprende la calma, letargia e oscurità.

Elemento: Acqua

Come, tutto questo agisce su postura, respiro ed emozioni

Quando una Mudra enfatizza certe dita:

- **cambia la qualità della tensione muscolare**
- **modifica il ritmo e la profondità del respiro**
- **organizza lo stato emotivo**

Questi cambiamenti:

- **non sono teorici**
- **sono direttamente percepibili**

Dito	Chakra	Pancha Vayu	Guna	Elemento
Pollice	Manipura	Prana Vayu	L'essere, il divino	Fuoco
Indice	Anahata	Udana Vayu	Personalità e l'ego.	Aria
Medio	Vishuddhi	Samana Vayu	Sattva	Etere
Anulare	Muladhara	Vyana Vayu	Rajas	Terra
Mignolo	Swadhistan	Apana Vayu	Tamas	Acqua

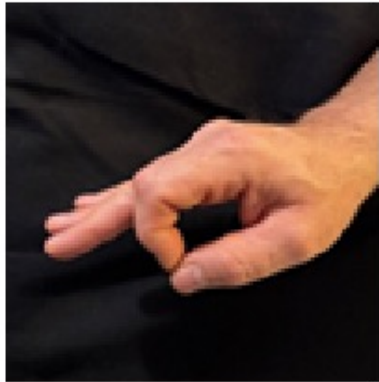
PRANA MUDRA

Sono le Mudra che normalmente utilizziamo nel Pranayama.

Perché questo nome? Perché hanno la capacità di influenzare direttamente il nostro sistema respiratorio, guidando e modulando il flusso del respiro.

Attraverso di essi possiamo orientare l'energia e condizionare il modo in cui i polmoni lavorano, migliorando la consapevolezza e il controllo del respiro.

CHIN MUDRA



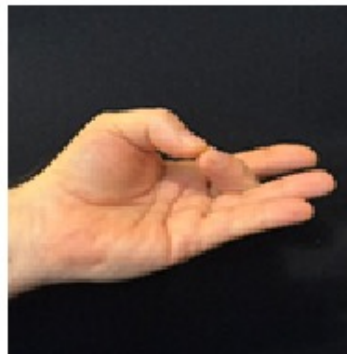
**CHIN MAYA
MUDRA**



ADHI MUDRA



SHUNYA MUDRA



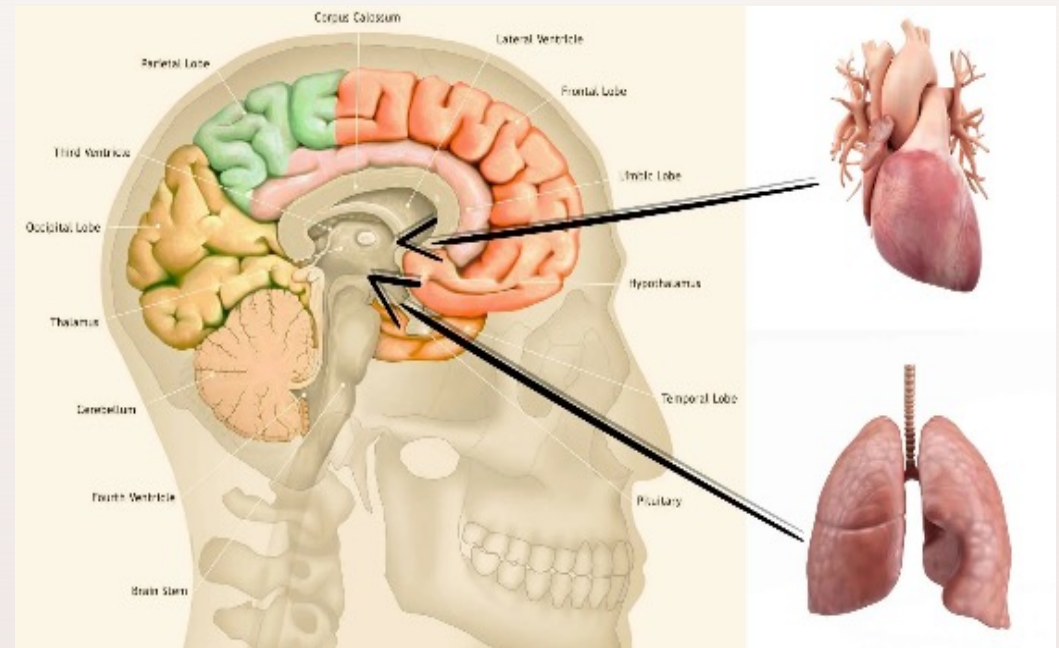
BRAHMA MUDRA



Il Respiro: un ponte tra Yoga e Scienza

Nello yoga, il respiro non è solo un atto fisiologico, ma anche un flusso di energia sottile che connette corpo e mente. Alcune tradizioni yogiche descrivono un centro respiratorio sottile, utilizzato per guidare il movimento del respiro “**Apraakasha Bindu**”.

Nella **fisiologia moderna**, il **centro respiratorio nel midollo allungato e nel ponte**.



Si possono distinguere tre modalità principali di respirazione, corrispondenti a diverse aree del corpo, descritte anche nello yoga come punti di consapevolezza:

1. Respirazione addominale (diaframmatica) o Nello Yoga: Chin Bindu (inferiore)
2. Respirazione media (intercostale) o Nello Yoga: Chinmaya Bindu (centrale)
3. Respirazione alta (clavicolare) o Nello Yoga: Adhi Bindu (superiore)

La doppia funzione: inspirazione ed espirazione

L'inspirazione e l'espirazione non sono solo due atti meccanici, ma **due fasi complementari di percezione e movimento del Prāna:**

- l'inspirazione richiama, espande, attiva
- l'espirazione rilascia, stabilizza, integra

Questa alternanza trova un **parallelo reale nella neurofisiologia.**

Il centro respiratorio (midollo allungato e ponte)

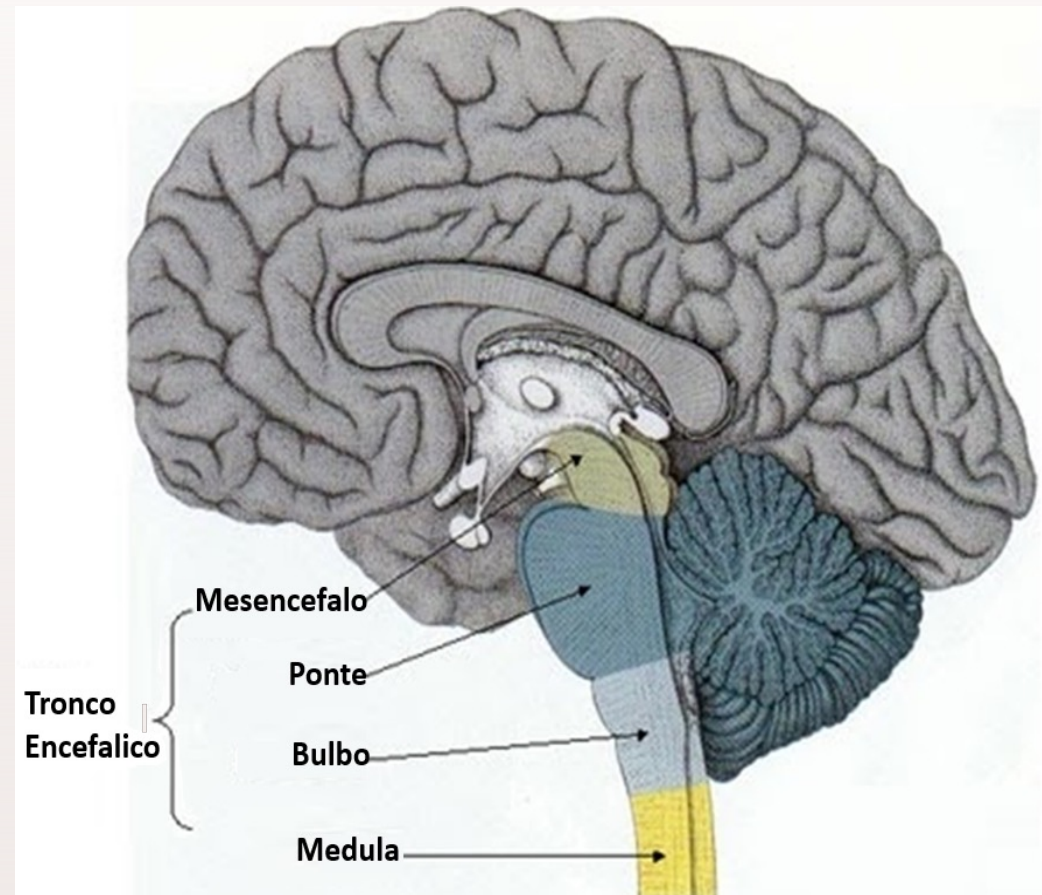
Nel **midollo allungato** e nel **ponte** esistono: **neuroni inspiratori ed espiratori**, questi neuroni lavorano **in modo ritmico e alternato**, generando un flusso continuo.

Apra-Ākāśa Bindu

È la **designazione yogica** del centro di comando del respiro:

- *Bindu* → punto focale
- *Ākāśa* → spazio, etere
- *Apra* → ciò che regola il Prāṇa

In termini moderni, possiamo **correlare** questo “centro” al **complesso bulbo-pontino** del tronco encefalico, senza confondere i due piani.



Quali nervi partono da questo “centro respiratorio”?

Dal centro respiratorio partono **comandi nervosi** attraverso:

1. Nervo frenico (C3 - C4 - C5): Attiva il **diaframma**

2. Nervi intercostali (da D1 a D12): Regolano i movimenti del torace.

3. Nervo vago (nervo cranico) Tronco encefalico

Scende attraverso il collo, per poi ramificarsi verso cuore, polmoni, stomaco e intestino.

- Regola il ritmo respiratorio e lo stato del parasimpatico
- È il ponte tra **respiro, emozioni e sistema nervoso autonomo**

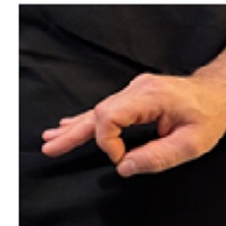
Nella parte bassa, attraverso il **nervo frenico**, arrivano gli impulsi che fanno muovere il diaframma. che nello yoga viene chiamata *Adham*. Il gesto che lo controlla è il **Chin Mudra**.

l'impulso parte dalla zona centrale dell'Apraakasha Bindu. I segnali lungo il **nervo vago** (pneumogastrico) e danno vita alla **respirazione toracica centrale**, detta *Madhyam*. la Mudra usata è il **Chin maya Mudra**.

Infine la respirazione clavicolare, viene attivata sempre dalla corteccia cerebrale, che manda impulsi verso la sezione superiore del centro respiratorio, e lo yoga la collega all'uso dell'**Adhi Mudra**.

ESEMPI:

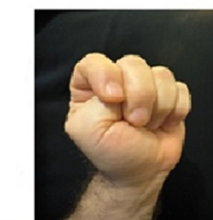
CHIN MUDRA



CHIN MAYA MUDRA



ADHI MUDRA

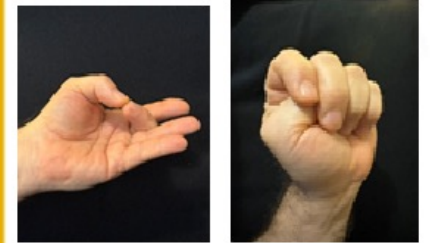


ALTRI ESEMPI:

Ogni lobo può essere attivato separatamente con l'aiuto delle *Mudra*. Basta usare quella giusta con una mano e il **Shunya Mudra** con l'altra.

Quando invece vogliamo un **respiro completo**, si utilizza il **Brahma Mudra**. Questa agisce su tutte le parti dell'*Apraakasha Bindu* (il centro respiratorio nel cervello) e permette di coordinare l'intero respiro.

SHUNYA MUDRA



BRAHMA MUDRA



SONO PRATICHE SOTTILI

Le Mudra sono pratiche sottili e possono risultare sfuggenti per chi non è esperto o non hanno sviluppato consapevolezza.

Anche per coloro che conoscono gli effetti delle Mudra, c'è il rischio di lasciarsi influenzare dalle aspettative.

Per percepire il flusso delle energie, è necessario che mente e corpo siano predisposti all'esperienza.

Per questo motivo, si consiglia di:

- **Sperimentare direttamente:** Prima di conoscere teoricamente **Essere testimoni durante la pratica:** essere semplicemente testimoni, aperti all'esperienza senza cercare di influenzarla.
- **Mantenere una posizione meditativa:** mantenendo gli occhi chiusi per favorire la concentrazione e il focus interiore.
- **Respiro calmo e naturale:** Mantenere un respiro naturale aiuta a rilassarsi e ad aprire il canale percepito dalle energie sottili.
- **Rimanere immobili:** per tutta la durata della pratica, anche il più piccolo movimento può influenzare le sensazioni.