

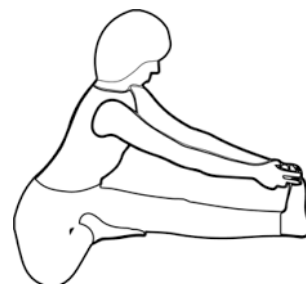
MAHA MUDRA (IL GRANDE MUDRA)

Maha Mudra è uno dei Mudra fondamentali dell'Hatha Yoga, ecco perché l'appellativo Grande. Descritto in testi classici come la Hatha Pradipika, la Gheranda Samhita e la Shiva Samhita. È considerato un "Grande" perché dirige il prana nella Nadi centrale (Sushumna), favorendo l'integrazione tra corpo, energia e coscienza.

◆ Descrizione della posizione

Maha Mudra è una pratica combinata di:

- **Asana** (base simile a Janushirsasana)
- **Pranayama** (Ujjayi con kumbhaka interno)
- **Bandha** (Jalandhara, Mula, opzionalmente Uddiyana)
- **Drishti** (Shambhavi Mudra – sguardo tra le sopracciglia)



◆ Come si esegue

1. Sedersi in **Dandasana** e piegare la **gamba sinistra**, portando il tallone contro il perineo (stimolazione del pavimento pelvico).
2. Distendere la gamba destra, piede a martello, quadricipite attivo.
3. Afferrare l'alluce destro con pollice e indice di entrambe le mani.
 1. Inspirare in **Ujjayi**, sollevando lo sterno e allungando la colonna.
 2. A fine inspirazione applicare:
 - **Jalandhara Bandha** (mento verso l'incisura giugulare)
 - **Mula Bandha** (contrazione del perineo)
 - Facoltativo per avanzati: **Uddiyana Bandha**
 3. Portare lo sguardo tra le sopracciglia (Shambhavi Mudra) concentrarsi su **Ajna Chakra**.
 4. Mantenere il **kumbhaka interno** senza forzare.
 5. Espirare lentamente in Ujjayi.
 6. Ripetere 3 cicli per lato inizialmente, poi cambiare gamba.

L'ordine dei Bandha durante il kumbhaka è: **Jalandhar** → **Mula** → (eventualmente) **Uḍḍiyāna**

◆ Benefici Fisiologici

- Stimolazione del pavimento pelvico
- Attivazione di (agni) fuoco digestivo
- Allungamento ischiocrurali e muscolatura paravertebrale
- Miglioramento della mobilità della colonna

I testi tradizionali attribuiscono effetti estremamente ampi (cura di malattie, rallentamento dell'invecchiamento, ecc.), ma tali affermazioni vanno comprese in senso simbolico-energetico.

◆ Benefici Energetici

- Equilibrio tra **Ida e Pingala** è attivazione di **Sushumna Nadi**
- Stimolazione di **Muladhara Chakra** e direzionamento del prana verso **Ajna Chakra**
- Contenimento dell'energia vitale

◆ Benefici Psicologici

- Aumento della concentrazione e stabilità mentale
- Rafforzamento della volontà e di centratura

✗ Limitazioni e precauzioni

- Problemi cardiaci, Gravidanza, Ernie discali
- (attenzione ai kumbhaka prolungati)

⚠ Precauzioni: Non forzare il kumbhaka (specie con Glaucoma e ipertensione)

MAHA VEDHA MUDRA (IL GRANDE MUDRA PERFORANTE)

Maha Vedha Mudra, completa la triade con Maha Mudra e Maha Bandha.

È definita “perforante” perché, secondo la tradizione, rompe i Granthi (nodi energetici) che ostacolano l’ascesa della Kundalini nella Sushumna.

◆ Descrizione della posizione

Maha Vedha Mudra si esegue tradizionalmente in **Padmasana** con:

- Kumbhaka (interno o esterno)
- Applicazione dei Bandha
- Sollevamento del corpo con le braccia
- Ricaduta controllata di cosce e glutei sul suolo

La “percuSSIONE” avrebbe la funzione di spingere il prana nel canale centrale (Sushumna).



⚠ È una pratica avanzata e va eseguita solo dopo aver stabilizzato Maha Mudra e Maha Bandha.

◆ Come si esegue

Versione con Antar Kumbhaka (consigliata)

1. Sedersi in **Padmasana** (preferibilmente gamba destra per prima secondo alcune tradizioni).
2. Inspirare profondamente in Ujjayi.
3. Applicare **Jalandhara Bandha** (mento allo sterno).
4. Trattenere il respiro (kumbhaka interno).
5. Appoggiare le mani a terra accanto alle anche.
6. Sollevare il corpo da terra con la forza delle braccia.
7. Lasciar ricadere **delicatamente** cosce e glutei simultaneamente.
8. Ripetere 3–7 colpi per kumbhaka.
9. Espirare lentamente.
10. Ripetere fino a 3 cicli inizialmente.

Versione con Bahya Kumbhaka (stesso processo a polmoni vuoti)

Pratica intensa (8 cicli ogni 3 ore) è indicata solo in contesti monastici o ritiri avanzati.

◆ Benefici Fisiologici

- Rafforzamento di braccia e spalle
- Stimolazione del pavimento pelvico
- Attivazione del sistema digestivo

◆ Benefici Energetici

- Spinta del prana verso **Sushumna** e perforazione tre dei granthi (Brahma, Vishnu, Rudra),
- Attivazione dei chakra inferiori e stimolo alla risalita della Kundalini

◆ Benefici Psicologici

- Sviluppo di determinazione, coraggio e sensazione di potenza interiore
- Rafforzamento della concentrazione

✗ Limitazioni e precauzioni

Evitare in caso di:

- Problemi alle ginocchia (soprattutto se Padmasana non è stabile) e patologie discali
- Ipertensione, problemi cardiaci e Gravidanza

⚠ Precauzioni fondamentali: Non praticare senza Padmasana stabile e colpire con **cosce e glutei insieme**. Non lasciarsi cadere da altezza eccessiva (Massimo tradizionale: 21 colpi per sessione)
Ricordare che dischi intervertebrali e cartilagini non danno feedback immediato.

JIHVA BANDHA (BLOCCO DELLA LINGUA)

Jihva Bandha significa “blocco della lingua”. È una tecnica preliminare che prepara alle pratiche più avanzate come Nabho, Manduka e Khechari Mudra.

◆ **Descrizione della tecnica**

Jihva Bandha consiste nel:

- Piegare la lingua all'indietro spingerla delicatamente a contatto con il palato duro e molle
- È un “sigillo” che stabilizza il flusso mentale ed energetico, riducendo la dispersione verso l'esterno.

◆ **Come si esegue**

1. Sedersi in postura meditativa stabile e rilassare mandibola e volto.
2. Piegare la lingua all'indietro appoggiandola contro il palato duro. Se possibile, estendere il contatto verso il palato molle.
3. Mantenere la lingua stabile senza creare tensione.
4. Respirare lentamente e osservare gli effetti interiori.



In combinazione con altri Bandha:

- Applicare prima **Jihva Bandha**
- Poi entrare in **Jalandhara Bandha**
- Può essere integrato con Mula e Uddiyana Bandha in pratiche avanzate

◆ **Benefici Fisiologici**

- Riduzione della tensione nel viso
- Stimolazione riflessa del sistema parasimpatico

◆ **Benefici Energetici**

- Favorisce il flusso del prana verso Sushumna e riduce la dispersione energetica
- Supporta la percezione del Nada (suono interiore)

◆ **Benefici Psicologici**

- Stabilizza la mente, maggiore concentrazione e facilitazione l'interiorizzazione (pratyahara)

✗ **Limitazioni e precauzioni**

- Evitare di forzare la lingua.

⚠ Se compaiono:

- Mal di testa
- Tensione mandibolare
- Pressione cranica eccessiva → Rilasciare immediatamente la lingua.

◆ **Nota:** Jihva Bandha è una tecnica apparentemente semplice ma profondamente trasformativa. Non produce effetti immediati, ma nel tempo sviluppa stabilità mentale e controllo sottile dell'energia.

NABHO MUDRA (SIGILLO DEL CIELO)

La parola sanscrita *Nabho* significa “Cielo” o “Spazio”, sinonimo di *Akasha*. Nabho Mudra è una tecnica intermedia tra Jihva Bandha e Khechari Mudra.

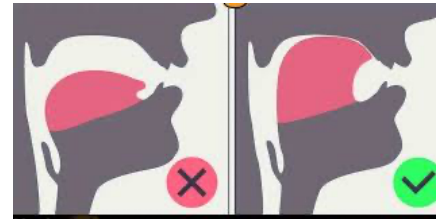
Si basa sull'antico principio yogico secondo cui **lingua e pensiero sono strettamente collegati**: stabilizzando la lingua, si stabilizza la mente.

◆ Descrizione della pratica

Nabho Mudra consiste nel: Arrotolare la lingua all'indietro e appoggiarla stabilmente contro il palato
Integrare respirazione controllata, kumbhaka e concentrazione sul Terzo Occhio

◆ Come si esegue

1. Sedersi in postura meditativa stabile con le mani sulle ginocchia (in Chin o Jnana Mudra).
2. Arrotolare la lingua all'indietro e appoggiarla sul palato.
3. Portare lo sguardo tra le sopracciglia (Shambhavi Mudra).
4. Inspirare lentamente (preferibilmente in Ujjayi).
5. Trattenerne il respiro (kumbhaka) applicando:
 - Mula Bandha
 - Uddiyana Bandha (secondo competenza)
6. Eseguire delicatamente l'azione simbolica di “mungere la luna” (leggero risucchio dal palato).
7. Quando la lingua si affatica, rilasciare lentamente ed espirare.
8. Ripetere aumentando gradualmente la durata.



✓ Ideale: Mattina presto con sessioni di 10 minuti

◆ Benefici Fisiologici

- Possibile influenza positiva sulla ghiandola pituitaria e regolazione neurovegetativa
- Riduzione della tensione nel viso e controllo su fame e sete

◆ Benefici Energetici

- Attivazione di Sushumna Nadi e stimolazione di Ajna Chakra
- Apre alla percezione sottile del silenzio interiore
- Riassorbimento simbolico dell'Amrita e conservazione del prana

◆ Benefici Psicologici

- Calma i pensieri, riduzione l'iperattività mentale e favorisce interiorizzazione (pratyahara)
- Migliora la concentrazione e sviluppo di *sthirata* (stabilità interiore)

✗ Limitazioni e precauzioni

Evitare se presenti: Lesioni o infiammazioni alla lingua o problemi significativi al cavo orale

⚠ Indicazioni importanti:

- Non forzare mai la lingua e interrompere quando compare affaticamento
- Procedere gradualmente con il Kumbhaka

◆ **Nota:** Nabho Mudra è una pratica semplice solo in apparenza.

MANDUKA MUDRA (SIGILLO DELLA RANA)

La parola *Manduka* significa “rana”. Il nome richiama il movimento della lingua e l’azione di stimolazione del palato molle.

Manduka Mudra è una pratica intermedia tra Nabho Mudra e Khechari Mudra e si concentra sul **riassorbimento del prana lunare (amrita)** attraverso la stimolazione mirata.

◆ **Descrizione della pratica**

Manduka Mudra consiste nel: Ripiegare la lingua contro il palato e poi muoverla lentamente da sinistra a destra. Stimolare la secrezione sottile “amrita” e Inghiottire consapevolmente la saliva prodotta. È una pratica sottile e fortemente legata alla qualità parasimpatica del sistema nervoso.



◆ **Come si esegue**

1. Sedersi in postura meditativa stabile e rilassare mandibola e volto.
 2. Ripiegare la lingua all’indietro e portare la punta della lingua verso il palato molle.
 3. Antar Kumbhaka
 4. Muovere lentamente la lingua da sinistra a destra, massaggiando l’area.
 5. Permettere la naturale secrezione salivare e inghiottire (durante le pause).
 6. Continuare per alcuni minuti.
- Può essere integrato con respirazione lenta (preferibilmente Ujjayi leggera).
 - E si possono applicare i tre Bandha

◆ **Benefici Fisiologici**

- Stimolazione delle terminazioni nervose del palato e attivazione parasimpatica.
- Regolazione della salivazione e influenza sull’equilibrio endocrino

◆ **Benefici Energetici**

- Riassorbimento del prana lunare (amrita) e equilibrio tra energia solare e lunare
- Supporto all’attivazione di Sushumna
- Tradizionalmente associato alla longevità e alla preservazione dell’energia vitale

◆ **Benefici Psicologici**

- Aumenta la qualità contemplativa e favorisce il Pratyāhāra
- Riduce agitazione e irrequietezza e stabilizza l’attività mentale
- Collega lingua, pensiero e coscienza

✗ **Limitazioni e precauzioni**

Evitare in caso di:

- Infiammazioni o lesioni alla lingua e problemi significativi del cavo orale

⚠ **Indicazioni importanti:**

- Non forzare la lingua contro il palato molle e interrompere in caso di affaticamento. Procedere sempre gradualmente.

◆ **Note:**

1. Le Mudra (Jihva, Nabho, Manduka) rappresentano **livelli progressivi di padronanza**.
2. Il controllo della lingua influenza il flusso dei pensieri e del prana.
3. La stimolazione dell’area palatale è collegata simbolicamente al controllo dell’amrita.
4. La combinazione con Bandha e posture invertite ne amplifica l’efficacia.
5. Il controllo del prana lunare è tradizionalmente associato a salute, stabilità mentale e rallentamento dell’invecchiamento.

KAKI MUDRA (MUDRA DEL CORVO)

Il nome deriva dalla forma delle labbra, che ricordano un becco.

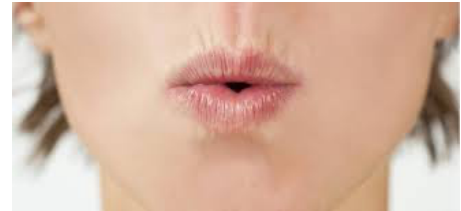
I testi collegano la pratica all'inspirazione attraverso il "becco di corvo", combinata con kumbhaka e Jihva Bandha (o, per avanzati, Khechari Mudra).

Tradizionalmente si afferma che protegga dalla morte prematura, espressione simbolica che indica conservazione dell'energia vitale.

◆ **Descrizione della pratica**

Kaki Mudra consiste in: Formare un becco con le labbra e inspirare lentamente attraverso la bocca.

Applicare Kumbhaka con Bandha ed espirare dal naso



◆ **Come si esegue**

1. Sedersi in posizione meditativa e formare un "becco" con le labbra (come un bacio pronunciato).
2. Piegarla lingua (solo se possibile a cannuccia) e farla sporgere leggermente.
3. Inspirare lentamente attraverso l'apertura della bocca.
4. A fine inspirazione:
 - Applicare **Mula Bandha**
 - Rientrare con la lingua
 - Applicare **Jalandhara Bandha**
 - Stabilizzare in **Jihva Bandha** (o Khechari per avanzati)
5. Mantenere il kumbhaka secondo la propria capacità.
6. Per rilasciare:
 - Sollevare prima Jalandhara
 - Rilasciare Mula
 - Espirare lentamente dal naso (possibilmente con suono Ujjayi)

Ripetere per diversi cicli, senza forzare.

◆ **Benefici Fisiologici**

- Raffreddamento dell'organismo e riduzione dell'eccesso di calore corporeo
- È una pratica con forte influenza sul sistema nervoso e sui dosha (in particolare Pitta).

◆ **Benefici Energetici**

- Riduzione dell'eccesso di Pitta e aumento della qualità Kapha (idratazione, stabilità)
- Raccolta del prana attraverso kumbhaka e supporto al flusso verso Sushumna quando combinato con Bandha

◆ **Benefici Psicologici**

- Diminuisce agitazione mentale e irascibilità
- Favorisce calma, lucidità ed è supporto all'interiorizzazione

✗ **Limitazioni e precauzioni**

Evitare in caso di:

- Ambienti molto freddi e sporchi
- Problemi respiratori acuti o eccesso di Kapha (muco abbondante, congestione)

⚠ **Indicazioni importanti:**

- Non forzare mai il kumbhaka, mantenere la lingua umida e non inspirare aria eccessivamente fredda

BRAHMA MUDRĀ (IL GESTO DI BRAHMA – MOVIMENTI DEL CAPO)

Brahma Mudrā non compare nei testi classici dell’Hatha Yoga. La sequenza con movimenti del collo è di origine moderna (XX secolo), È una pratica dolce ma profonda che unisce **movimento consapevole del capo, respiro e vibrazione sonora (Nada Yoga)**.

◆ Descrizione della pratica

Brahma Mudrā consiste in quattro movimenti del capo coordinati con il respiro e accompagnati anche da bija mantra.

Il collo è un “ponte” tra testa e corpo: attraversato da strutture nervose vitali, da carotidi, è la sede della tiroide e paratiroidi ed è area del **Vishuddha Chakra** (comunicazione e purificazione).



◆ Significato simbolico

Brahma è il creatore nella Trimurti ed è raffigurato con quattro teste rivolte nelle quattro direzioni. Brahma Mudrā si basa sul numero quattro: Quattro direzioni → stabilità → ritorno al centro.

◆ Come si esegue

Posizione: Sedersi in posizione meditativa con le mani sulle ginocchia, spalle rilassate

Sequenza con respiro

1. **Inspira** → ruota lentamente la testa a destra. **Espira** → torna al centro (suono “Ah”)
2. **Inspira** → ruota lentamente a sinistra. **Espira** → torna al centro (suono “Uh”)
3. **Inspira** → solleva lentamente il mento. **Espira** → torna al centro (suono “Ih”)
4. **Inspira** → mento verso il basso. **Espira** → torna al centro (suono “Mmm” a labbra chiuse)

Eseguire da 6 o 9 cicli completi.

- È più comune eseguire la pratica prima più volte Destra e sinistra e poi Su e Giù
- È importante dopo la pratica, restare in ascolto qualche minuto.

◆ I Bija Mantra e le Vibrazioni

La pratica si integra con il Nada Yoga (Opzionale).

“Ah” Vibrazione percepita nella parte inferiore del corpo. **Effetto:** radicamento, apertura del torace.

“Uh” Vibrazione nel centro del torace. **Effetto:** espansione del respiro, rilassamento del petto

“Ih” Vibrazione nella cavità orale e cranio. **Effetto:** chiarezza mentale, alleggerimento

“Mmm” Vibrazione diffusa in volto, collo e testa. **Effetto:** massaggio interno, rilassamento profondo

◆ Benefici Fisiologici

- Migliora mobilità cervicale, riducendo tensioni di collo e spalle
- Favorisce circolazione e stimola delicatamente tiroide e paratiroidi

◆ Benefici Energetici

- Armonizza Vishuddha Chakra e stabilizza il campo energetico superiore

◆ Benefici Psicologici

- Riduce stress e sbalzi d’umore e favorisce equilibrio emotivo
- Aumenta consapevolezza corporea
- Migliora capacità di “cambiare prospettiva”

✗ Limitazioni e precauzioni

Evitare o modificare in caso di:

- Cervicalgia acuta, ernie cervicali importanti, vertigini
- Ipertensione grave non controllata

⚠ **Indicazioni importanti:** Movimenti lenti e controllati, non forzare l’estensione del collo.

SIMHA MUDRĀ (IL GESTO DEL LEONE)

Nei testi classici questa pratica compare come **Simhāsana** (Posizione del Leone) e non come mudrā: Il termine “Simha Mudrā” è quindi un uso più tardo, riferito in particolare all’azione intensa di viso, lingua e gola accompagnata dal “ruggito”.

◆ Descrizione della pratica

Simha Mudrā è una pratica espressiva e liberatoria che coinvolge i muscoli del viso, lingua, Gola.

Consiste nell’inspirare profondamente e rilasciare l’aria con un’espirazione vigorosa accompagnata da un suono simile a un ruggito: “**Haaa...**”



◆ Significato simbolico

L’avatar uomo-leone Narasimha incarna la forza che distrugge la paura e protegge la verità.

Simha Mudrā diventa così un gesto simbolico per: “Ruggire” contro ciò che ci blocca, Liberare la voce, Superare timidezza e repressione emotiva.

◆ Come si esegue

- In **Vajrasana** (seduti sui talloni). Oppure a gambe incrociate
- Mani sulle ginocchia con le dita ben aperte come artigli
- Braccia tese e con colonna eretta
- Apri bene la bocca ed estendi la lingua verso il basso il più possibile
- Sguardo verso il punto tra le sopracciglia
- Inspira profondamente
- Espira con forza dalla gola producendo un suono potente: “**Haaaa...**”
Il suono deve essere: Profondo e Liberatorio

Ripetere 3, 6 o 9 volte.

◆ Benefici Fisiologici

- Rilassa muscoli del viso, allevia bruxismo e favorisce la circolazione nel viso e collo.
- Stimola corde vocali e gola, utile in caso di voce debole o lieve mal di gola

◆ Benefici Energetici

- Attiva la regione della gola (Vishuddha Chakra), Libera da stagnazioni energetiche nella parte alta del corpo

◆ Benefici Psicologici

- È una pratica potente per sciogliere tensioni fisiche ed emozionali trattenute, favorisce liberazione emotiva, riduce frustrazione e rabbia trattenuta
- Aiuta a superare timidezza e insicurezza, aumenta il senso di presenza e centratura

✗ Limitazioni e precauzioni

Evitare eccessiva tensione nella gola e non forzare la lingua se provoca dolore.

Evitare o praticare in modo dolce in caso di:

- Interventi recenti alla gola
- Infiammazioni acute importanti
- Disturbi gravi alle corde vocali

◆ **Nota:** È una pratica semplice ma sorprendentemente trasformativa, adatta anche ai principianti e molto efficace nei percorsi di crescita personale.

YOGA MUDRĀ (IL GESTO DELL'UNIONE)

Nei testi classici non esiste una mudrā chiamata “Yoga Mudrā” la Gheranda Samhita la nomina **Yogāsana**, un’āsana, non una mudrā.

◆ Descrizione della pratica

Nella posizione di Padmasana, si afferra il polso sinistro con la mano destra dietro alla schiena, e ci si flette in avanti con la fronte a terra.



◆ Come si esegue

- Sedersi in Padmasana, con i talloni che premono contro l’addome
- Portare le braccia dietro la schiena e con la mano destra afferra il polso sinistro
- Inspira profondamente, apri il petto e aggiungi il Shambhavi Mudra
- Espirando scendi in avanti tenendo la colonna allungata
- Fronte verso il pavimento (se non raggiunge il suolo, usare supporto)
 - Puoi tenere il Kumbhaka e anche l’Uḍḍiyāna Bandha.
 - Ciascun ciclo: 5–10 secondi, puoi ripetere da 3–9 volte per sessione
- - Ricorda di espirare completamente mentre ti pieghi

◆ Benefici Fisiologici

- Allunga e tonifica **colonna vertebrale** (specialmente lombosacrale)
- Tonifica i **nervi lombosacrali**
- Stimola **cielo e anello pelvico**, utile per la **stitichezza**
- Massaggio interno di addome e organi digestivi
- Migliora respirazione, circolazione e sistema linfatico
- Riduce rigidità cervicale e dorsale
- Migliora postura, flessibilità, apertura di spalle e mobilità delle braccia

◆ Benefici energetici

- Stimola tutti i **chakra** → favorisce intuizione, equilibrio e compassione
- Chiude il **circuito energetico** tra mani e tronco → stimola vitalità interna

◆ Benefici psicologici

- Favorisce l’equilibrio e consapevolezza
- Umiltà, compassione e accettazione → corpo e mente si piegano
- Introspezione, calma interiore e rilascia tensioni emotive

✗ Limitazioni e precauzioni

- Non forzare il piegamento in caso di problemi a **schiena o spalle**
- Usare cintura o asciugamano per afferrare i polsi se mobilità limitata
- Con problemi, mantenere **respiro regolare**, senza trattenere l’aria
- Evitare in caso di **pressione alta** o problemi cervicali gravi
- Supporto sotto la fronte se non raggiunge il pavimento

◆ **Nota:** Yoga Mudrā è una pratica di **introspezione, purificazione e centratura**, che unisce corpo, respiro e energia, portando armonia e stabilità interna.