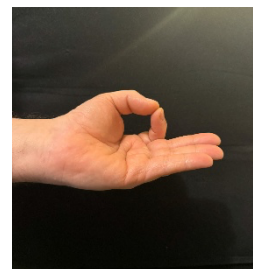


SCHEDA MUDRA – JNANA MUDRA

Traduzione / significato: “mudra della conoscenza”, “gesto della saggezza”

Descrizione della posizione

- Il **pollice** e l'**indice** si toccano delicatamente, formando un cerchio
- Le altre tre dita (medio, anulare, mignolo) sono distese e rilassate
- Il palmo della mano è rivolto verso l'alto
- Le mani sono appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con le braccia rilassate



Significato simbolico

- Il **pollice** rappresenta *l'essere, il principio divino e la volontà cosciente*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all'**elemento Fuoco**: esprime presenza, intenzione e partecipazione consapevole
- L'**indice** rappresenta *la personalità e l'ego*, la funzione della mente vigile
 - collegato al **Chakra Anahata**, all'**Udana Vayu** e all'**elemento Aria**: è associato alla capacità di focalizzare, comprendere e dirigere l'attenzione
- Il **cerchio** formato da pollice e indice simboleggia l'incontro tra **essere** e **personalità**, tra **volontà profonda** e **mente consapevole**

Jnana Mudra esprime una conoscenza che nasce dall'integrazione tra volontà, attenzione e lucidità mentale.

Effetti energetici

- Favorisce la **circolazione del prana nella parte superiore del corpo**
- Attiva una qualità energetica **ascendente e ricettiva**, adatta alla meditazione
- Stimola in particolare: **Anahata Chakra**, favorisce l'**equilibrio**; a livello sottile genera connessione, stabilità emotiva e apertura senza perdita di energia.

L'unione di **Prana Vayu** (pollice) e **Udana Vayu** (indice) sostiene uno stato di attenzione stabile, chiara e direzionata.

Benefici principali

- **Mentali**: Migliora concentrazione, lucidità e capacità di osservazione, riduce la dispersione mentale
- **Emotivi**: Favorisce calma, centratura e distacco consapevole dai pensieri, aiuta a osservare l'esperienza senza reattività
- **Fisici**: Supporta il rilassamento del sistema nervoso e facilita una postura meditativa stabile e raccolta

Quando e come praticarla: Ideale durante la meditazione, può accompagnare Pranayama lenti e consapevoli, favorendo presenza e ascolto

Durata: Da pochi minuti fino all'intera pratica meditativa

Posizione del corpo: Seduti, colonna vertebrale eretta ma rilassata, spalle morbide, respiro naturale

Controindicazioni o attenzioni: Non presenta controindicazioni specifiche, in caso di eccessiva attività mentale, può essere utile alternarla a Mudra più radicanti, evitare tensioni nelle dita, nelle mani o nelle spalle

Durante la pratica si possono percepire

- maggiore silenzio mentale
- senso di presenza e attenzione
- lucidità e leggerezza nella mente

Osservare le sensazioni che emergono senza giudizio, mantenendo un atteggiamento di ascolto e apertura.

SCHEDA MUDRA – CHIN MUDRA

Traduzione / significato: “mudra della coscienza”, “gesto della consapevolezza incarnata”

Descrizione della posizione

- Il **pollice** e l'**indice** si toccano delicatamente, formando un cerchio
- Le altre tre dita (medio, anulare, mignolo) sono distese e rilassate
- Il **palm** della mano è rivolto verso il basso
- Le mani sono appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con le braccia rilassate

La posizione delle dita è identica a Jnana Mudra; cambia l'orientamento del palmo, che modifica la direzione e la qualità dell'esperienza energetica.



Significato simbolico

- Il **pollice** rappresenta *l'essere, il principio divino e la volontà cosciente*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all'**elemento Fuoco**: esprime presenza, intenzione e stabilità dell'“esserci”
- L'**indice** rappresenta *la personalità e l'ego*, la funzione della mente vigile
 - collegato al **Chakra Anahata**, all'**Udana Vayu** e all'**elemento Aria**: sostiene attenzione, direzione e consapevolezza mentale
- Il **cerchio** formato da pollice e indice indica l'integrazione tra **essere profondo** e **mente cosciente**

Con il **palm** rivolto verso il basso, Chin Mudra orienta questa integrazione verso il corpo, la terra e l'esperienza concreta, favorendo incarnazione e radicamento.

Effetti energetici

- Favorisce una **direzione discendente e integrativa del prana**
- Ha un'energia **stabilizzante e contenitiva**
- Sostiene il dialogo tra: **Prana Vayu** (volontà e presenza) e **Udana Vayu** (consapevolezza e direzione mentale)

Questa Mudra aiuta a portare la consapevolezza dalla mente al corpo, sostenendo l'unione tra attenzione mentale e percezione corporea.

Benefici principali

- **Mentali**: Migliora la presenza mentale e riduce la dispersione dell'attenzione, una mente vigile ma stabile
- **Emotivi**: Aumenta il senso di sicurezza, stabilità e contenimento emotivo, aiuta a sentirsi “qui e ora”
- **Fisici**: Supporta il rilassamento generale, aiuta a percepire meglio il contatto con il corpo

Quando e come praticarla

- Indicata durante **meditazione** e **Pranayama consapevoli**
- Utile quando si cerca **radicamento, presenza e integrazione mente-corpo**
- Adatta anche a momenti di rilassamento vigile e ascolto corporeo

Durata: Da alcuni minuti fino all'intera pratica

Posizione del corpo: Seduti in posizioni stabili, colonna eretta ma rilassata, respiro naturale

Controindicazioni o attenzioni: Non presenta controindicazioni specifiche, in stati di pesantezza o stanchezza eccessiva, può essere alternata a Mudra più stimolanti.

Durante la pratica si possono percepire

- maggiore stabilità, senso di connessione con il corpo, presenza e attenzione nel momento presente

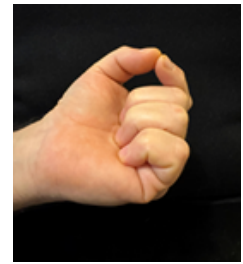
Osservare le sensazioni corporee, il peso e il contatto con il suolo, mantenendo un atteggiamento di ascolto e consapevolezza.

SCHEDA MUDRA – CHINMAYA MUDRĀ

Traduzione / significato: “Mudra della consapevolezza interiorizzata”

Descrizione della posizione

- Il **pollice** e l'**indice** si toccano delicatamente, formando un cerchio
- Le altre tre dita (**medio, anulare, mignolo**) sono piegate verso il palmo
- Il palmo della mano è rivolto verso l'alto
- Le mani sono appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con le braccia rilassate



Significato simbolico

- Il **pollice** rappresenta *l'essere, il principio divino e la volontà cosciente*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all'**elemento Fuoco**
- L'**indice** rappresenta *la personalità e l'ego, la mente vigile e direzionata*
 - collegato al **Chakra Anahata**, all'**Udana Vayu** e all'**elemento Aria**
- Il **cerchio** tra pollice e indice esprime l'integrazione tra **essere profondo** e **identità cosciente**
- Il **medio piegato** richiama il **Chakra Anahata**, il **Samana Vayu** e la qualità **Sattva**
 - indica equilibrio interno, integrazione e centratura
- L'**anulare piegato** richiama il **Chakra Muladhara**, l'**Apana Vayu** e la qualità **Rajas**
 - rappresenta il contenimento dell'energia dell'azione e il radicamento
- Il **mignolo piegato** richiama il **Chakra Vishuddha**, il **Vyana Vayu** e la qualità **Tamas**
 - favorisce interiorizzazione, calma e riduzione della dispersione energetica

Chinmaya Mudrā simboleggia una conoscenza che viene **acquisita dall'esterno**

Effetti energetici

- Concentra il **prana verso il centro del corpo**
- Attiva una dinamica **centripeta, contenitiva e stabilizzante**
- Favorisce l'armonizzazione tra:
 - **Prana Vayu** (presenza e volontà) + **Udana Vayu** (attenzione consapevole)
 - **Samana, Apana e Vyana Vayu** in forma raccolta e integrata

Sostiene il consolidamento dell'attenzione e il raccoglimento dell'energia dispersa.

Benefici principali

- **Mentali:** Rafforza la concentrazione, favorisce un processo di interiorizzazione profonda
- **Emotivi:** Favorisce introspezione e stabilità, aiuta a rimanere presenti alle sensazioni interne
- **Fisici:** Supporta una postura ferma e raccolta, favorisce il rilassamento senza perdita di vigilanza

Quando e come praticarla

- Indicata durante meditazioni e momenti di raccoglimento e presenza stabile

Durata: Da alcuni minuti fino all'intera sessione meditativa

Posizione del corpo: Seduti con la colonna vertebrale eretta, rilassato e presente, respiro naturale

Controindicazioni o attenzioni: Non presenta controindicazioni specifiche, in stati di eccessiva chiusura emotiva, può essere utile alternarla a Mudra più aperte o dinamiche

Durante la pratica si possono percepire

- maggiore raccolta interiore, senso di centratura profonda e diminuzione delle distrazioni esterne

Osservare il respiro e le sensazioni interne, lasciando che la consapevolezza si stabilizzi in modo naturale e non forzato.

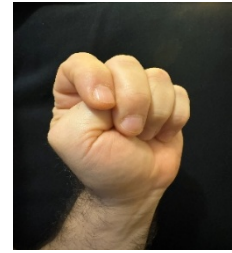
SCHEDA MUDRA – ĀDHI MUDRĀ

Traduzione / significato: “mudra primordiale”, “gesto dell’origine”

Descrizione della posizione

- Le dita di entrambe le mani sono piegate verso il palmo, formando un pugno
- Il pollice è ripiegato all’interno del pugno
- I palmi possono essere rivolti verso l’alto o verso il basso, in base alla qualità del respiro e dell’effetto desiderato
- Le mani sono appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce, con le braccia rilassate

Oltre che con palmo verso l’alto, Si può praticare verso il basso o in piedi



Significato simbolico

Ādhi Mudrā richiama uno stato di **ritiro e interiorizzazione profonda**, precedente all’attività mentale.

- **Il pollice ripiegato all’interno** rappresenta *l’essere e il principio vitale*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all’**elemento Fuoco**: indica il ritorno dell’energia della volontà e della presenza verso il centro
- **L’indice piegato** richiama la **personalità e l’ego**
 - collegato al **Chakra Anahata** e all’**Udana Vayu**: la sua flessione simboleggia la sospensione dell’attività mentale e del controllo cognitivo
- **Il medio piegato** richiama il **Chakra Vishuddi**, il **Samana Vayu** e la qualità **Sattva**:
 - favorisce integrazione interna, equilibrio e pacificazione
- **L’anulare piegato** richiama il **Chakra Muladhara**, l’**Apana Vayu** e la qualità **Rajas**
 - indica il contenimento dell’energia dell’azione e un ritorno alla stabilità di base
- **Il mignolo piegato** richiama il **Chakra Swadisthan**, il **Vyana Vayu** e la qualità **Tamas**
 - sostiene quiete, rallentamento e riduzione della dispersione energetica

Il **pugno nel suo insieme** rappresenta il ritiro dei sensi e la raccolta dell’energia verso l’interno.

Effetti energetici

- Rende il flusso del prana più lento, regolare e contenuto, favorisce una direzione energetica centripeta e calmante, armonizza i Pancha Vayu in una modalità di riposo e integrazione.

Benefici principali

- **Mentali**: Riduce l’agitazione mentale, favorisce quiete, semplicità e silenzio interiore
- **Emotivi**: Aiuta a sciogliere ansia e tensioni, favorisce un senso di protezione e stabilità
- **Fisici**: Regolarizza il respiro, calma il corpo e sostiene uno stato di riposo profondo

Quando e come praticarla

- Ideale prima della meditazione, come preparazione, utile in pratiche di rilassamento profondo e recupero, adatta in momenti di bisogno di sicurezza e contenimento

Durata: Da 5 a 15 minuti, o fino a quando il respiro diventa calmo e naturale

Posizione del corpo: Seduti o sdraiati in modo confortevole, respiro spontaneo

Controindicazioni o attenzioni: Nessuna controindicazione specifica, in stati di sonnolenza eccessiva, usare con attenzione, evitare di stringere i pugni, la posizione deve rimanere morbida e non forzata

Durante la pratica si possono percepire

- in base all’orientamento dei palmi, respiro più basso o più alto
- Sensazione di calma profonda e diminuzione del dialogo interno

Osservare il respiro senza modificarlo, permettendo al corpo e all’energia di trovare spontaneamente uno stato di quiete.

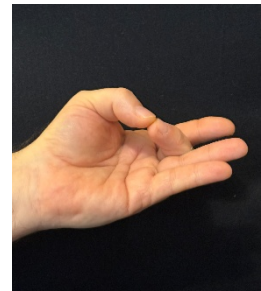
SCHEDA MUDRA – ŚŪNYA MUDRĀ

Traduzione / significato: “Mudra del vuoto”

Śūnya significa *vuoto, zero*, ma anche *spazio potenziale e non occupato*.

Descrizione della posizione

- Il **dito medio** è piegato verso il palmo
- Il **pollice** preme delicatamente sul dito medio
- **Indice, anulare e mignolo** restano distesi e rilassati
- Si può praticare con una mano alla volta o con entrambe
- Le mani sono appoggiate sulle ginocchia o sulle cosce
- I palmi sono rivolti verso l’alto



Significato simbolico

- Il **dito medio** è collegato al **Chakra Vishuddhi**, al **Samana Vayu**, alla qualità **Sattva** e all’**elemento Etere**: rappresenta integrazione, equilibrio e spazio interno
 - **La sua flessione** indica un temporaneo **ritiro dell’attenzione dallo spazio mentale dispersivo**, favorendo centratura
- Il **pollice**, collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all’**elemento Fuoco**: esercita una **presenza consapevole e non direttiva**
 - la pressione leggera indica volontà che sostiene, senza controllo
- **Indice disteso** (Anahata – Udana Vayu – Aria): stabilità emotiva e apertura.
- **Anulare disteso** (Muladhara – Vyana Vayu – Rajas – Terra): sostiene stabilità e radicamento.
- **Mignolo disteso** (Vishuddha – Apana Vayu – Tamas – Acqua): favorisce quiete, rallentamento e percezione sottile

Śūnya Mudrā esprime un **vuoto centrato**, in cui l’equilibrio interno nasce dalla riduzione della dispersione, non dall’assenza.

Effetti energetici

- Aiuta a regolare e armonizzare il flusso del prana
- Attiva una qualità calmante, stabile e centrata, soprattutto nella parte alta del corpo
- Favorisce la percezione dei circuiti energetici sottili
- Sostiene il riequilibrio dell’elemento Etere attraverso integrazione e presenza

Benefici principali

- **Mentali**: Riduce la dispersione mentale e favorisce concentrazione e lucidità
- **Emotivi**: Dona stabilità, aiuta a gestire sensazioni di confusione o agitazione
- **Fisici**: Favorisce il rilassamento del sistema nervoso, sostiene una postura meditativa stabile

Quando e come praticarla: Ideale in meditazione e Pranayama calmanti, Adatta a pratiche di ascolto e centratura, può essere mantenuta per pochi minuti o per l’intera sessione

Posizione del corpo: Seduti a terra o su una sedia, busto eretto ma rilassato, respiro naturale

Controindicazioni o attenzioni: Non ci sono controindicazioni specifiche, evitare troppa pressione sul dito medio, deve essere leggera, in caso di agitazione mentale intensa, può essere utile alternarla a Mudra più radicanti

Durante la pratica si possono percepire

- sensazione di leggerezza, maggiore consapevolezza dei movimenti sottili delle dita e stato di calma mentale e centratura

Osservare la sensazione di vuoto come **spazio di presenza e integrazione**, senza cercare di modificarla.

SCHEDA MUDRA – BRAHMA MUDRĀ (esiste anche la versione movimento della testa)

Traduzione / significato: “gesto dell’energia creativa divina”

Descrizione della posizione

- Entrambe le mani formano un **pugno morbido**, con le dita piegate verso il palmo
- Il **pollice è all’interno del pugno**
- I **dorsi delle dita** delle due mani **si uniscono** (destra e sinistra)
- I pugni sono posizionati **davanti al grembo**, con i **palmi rivolti verso l’alto**
- La posizione è **rilassata e senza tensione**



Significato simbolico

- Il **pugno** rappresenta la **raccolta dell’energia** e il ritiro dall’esterno
- Il **pollice all’interno** richiama *l’essere, il principio divino e la volontà cosciente*
 - collegato al **Chakra Manipura**, al **Prana Vayu** e all’**elemento Fuoco**: indica l’energia vitale custodita e non dispersa
- L’**indice piegato** (Anahata – Udana Vayu – Aria): simboleggia l’**equilibrio**; connessione, stabilità emotiva.
- Il **medio piegato** (Vishuddhi– Samana Vayu – Sattva – Etere): favorisce integrazione interna ed equilibrio
- L’**anulare piegato** (Muladhara – Apana Vayu – Rajas – Terra): sostiene radicamento e stabilità dell’energia creativa
- Il **mignolo piegato** (Swadhista – Vyana Vayu – Tamas – Acqua): favorisce quiete, contenimento e riduzione della dispersione
- L’**unione dei due pugni** richiama l’integrazione delle polarità e l’equilibrio tra **consapevolezza superiore e dimensione corporea**

Brahma Mudrā rappresenta l’energia creativa **raccolta, stabilizzata e custodita** nel corpo.

Effetti energetici

- Aiuta a **concentrare il prana** e a stabilizzare il flusso energetico
- Attiva una qualità **centrata, radicante e pacificante**
- Favorisce l’equilibrio tra mente e corpo
- Sostiene la percezione della **propria energia creativa vitale**

Benefici principali

- **Mentali**: Migliora la stabilità mentale, riduce la dispersione e pensieri
- **Emotivi**: Favorisce equilibrio emotivo, aiuta a sentire sicurezza e radicamento
- **Fisici**: Supporta il rilassamento del sistema nervoso e favorisce una postura stabile e raccolta

Quando e come praticarla: Indicata durante **meditazioni legate alla consapevolezza**, può accompagnare **Pranayama** o pratiche di **visualizzazione**

Durata consigliata: da 5 a 15 minuti, o per l’intera sessione meditativa

Posizione del corpo: Seduti con la colonna vertebrale eretta, corpo rilassato e presente

Controindicazioni o attenzioni: Nessuna controindicazione specifica evitare di stringere troppo i pugni.

Durante la pratica si possono percepire

- sensazione di raccoglimento, calma e quiete mentale, percezione della propria energia

Osservare l’energia interiore con un atteggiamento di **ascolto e non controllo**, permettendo all’esperienza di stabilizzarsi naturalmente.