



## I Mudra

**Guido PARENTE**

**Pranoterapeuta Psicosomatico, Naturopata Psicosomatico Riza *in fieri*,  
operatore/docente Medicina Vibrazionale con le Campane Tibetane**

Fin dall'antichità si è parlato dei **Mudra**, li troviamo in Asia, non solo in Cina, ma anche in Giappone, in India, in Vietnam.

Vi sono numerose modalità di posizionare le dita delle mani, spesso i mudra vengono usati in abbinamento ad altre modalità terapeutiche, ad esempio nel Kundalini Yoga, insieme alle Asana (le varie posizioni), vi sono delle posizioni delle dita delle mani che integrano e danno maggiore effetto.

### Ma come si praticano i Mudra?

Basta posizionare le dita tra di loro con pressioni molto leggere e piacevoli, comprendiamo subito che la flessibilità delle dita è in diretto collegamento con la flessibilità del corpo umano, pertanto ove si incontreranno difficoltà nel posizionare le dita, riscontreremo a livello corporeo le medesime difficoltà.

Possiamo eseguire i Mudra sia da sdraiati, che da seduti, anche se in realtà possiamo eseguirli in ogni luogo e in qualsiasi orario, rimanendo con le mani rilassate.

### Per quanto tempo bisogna tenere un mudra?"

Ebbene tendenzialmente si va da 5 a 30 minuti. L'ideale è di 45 minuti in particolar modo rispetteremo questa modalità temporale durante le meditazioni.

Possiamo avere un maggiore effetto con i Mudra, se ad essi uniamo **pratiche respiratorie**, ed inoltre, se a tutto questo uniamo un **pensiero positivo**.

***io riconosco la bontà e la potenza dell'universo nel suono vibrazionale***

Avremo così un effetto straordinario, un effetto di rilassamento profondo, e di positività che poi ci accompagnerà per tutto il giorno.

I mudra uniti ad un pensiero positivo, costruttivo, hanno un effetto straordinario sull'area emozionale e psicosomatica della nostra vita e sul nostro umore.

Consideriamo per la Medicina Tradizionale Cinese, che oltre al corpo, i meridiani, passano anche nelle mani, abbiamo infatti, dei canali energetici molto potenti, grazie ai vari studi riflessologici, oltre alla riflessologia dei piedi e all'auricoloterapia, abbiamo anche la riflessologia delle mani.

### **I meridiani delle mani**

I **meridiani** delle mani si dividono in yin e yang ed hanno i loro punti di inizio o di fine nelle **dita**:

- **meridiano di polmone** (pollice/yin) – metallo
- **meridiano di grosso intestino** (indice/yang) – metallo
- **meridiano di mastro del cuore** (medio/yin) – fuoco
- **meridiano di triplice riscaldatore** (anulare/yang) – fuoco
- **meridiano di piccolo intestino** (mignolo/yang) – fuoco

Vi sono mudra che si possono usare per ricaricarci di energia, per rafforzare il carattere, per collegarci con il nostro divino, per ritrovare noi stessi, per rafforzare la respirazione in unione con il pranayama, per risvegliare la potente energia Kundalini, per far aumentare o equilibrare il sistema immunitario, etc.

Uniamo ai mudra una alimentazione corretta ed uno stile di vita più regolare e in breve tempo riusciremo a raggiungere il nostro benessere.