

Introduzione

Namaste a te che hai in mano questo libro!

L'idea di realizzare lo "strumento" che stai sfogliando è nata un po' di anni fa, quando realizzai un primo prototipo meno completo, scritto a matita e con tutte le posizioni disegnate a mano. Avevo appena terminato il primo corso professionale di yoga e sentivo l'esigenza di raccogliere il vastissimo panorama di posizioni e pratiche yogiche, le indicazioni terapeutiche e sui chakra stimolati in un'unica guida, esaustiva e pratica insieme, da usare sia per costruire agevolmente la sequenza per la lezione o per la pratica personale, sia poi come promemoria sul campo, ovvero sul tappetino.

Sembra un'impresa non da poco – e in effetti lo è stata – ma in realtà il progetto è nato soprattutto dalla pigrizia e dal senso pratico di chi scrive, con lo scopo di risparmiare ore di confuse ricerche fra le pagine di svariati libri di stili di yoga diversi (trovando spesso più posizioni con lo stesso nome o posizioni sconosciute abbinate a nomi ben noti) e poi di sforzi per disegnare alla bell'e meglio le posizioni e trascrivere le nozioni trovate su uno o due fogli da tenere vicino come riferimento al momento della pratica.

Questo libro risponde pienamente a entrambe le esigenze. Si potrebbe anche ipotizzare di utilizzarlo come un volume tradizionale, una grande raccolta di immagini e di informazioni, che in una forma estremamente sintetica compendiano quanto necessario per la pratica.

Ma la sua forza viene soprattutto dalla possibilità di smontarne le pagine in tante carte, per la precisione 396, numerate e contraddistinte da colori diversi.

Basta sfruttare le linee fustellate e ricavare in un attimo le schede in un formato (62 x 90 mm) che permette di collocarle in raccoglitori portalistini con buste in pvc di dimensioni standard, facilmente reperibili in commercio.

In questo modo puoi inventare velocemente innumerevoli sequenze combinando asana, pranayama, mudra del corpo, del viso, delle mani e bandha per qualsiasi

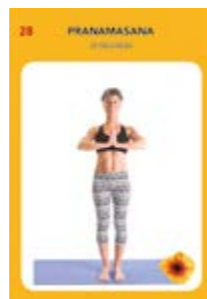
esigenza fisica, psicologica ed energetica, utilizzando le carte in successione per creare passaggi fluidi e originali in vinyasa.

In vista di una lezione o della pratica quotidiana, potrai scegliere le carte che ti servono e collocarle in una o due buste staccabili, che diventeranno la tua insostituibile guida per la sequenza che hai pensato.

Come detto le carte sono tutte numerate e suddivise in diverse sezioni, contraddistinte da un colore di fondo, che si presentano in questo ordine:



Riscaldamento - carte gialle. Esercizi di sblocco energetico (Pawanmuktasana), per eliminare tossine e scarti metabolici e preparare il corpo all'esecuzione corretta degli asana.



Riscaldamento - carte arancioni. Sequenze classiche del Saluto al Sole (Surya Namaskara), da eseguire in preparazione agli altri asana o come sequenza autonoma.

Asana. Le posture presentate in questo libro, derivate da diversi stili yoga e riportate con le loro denominazioni comuni, sono suddivise in sei gruppi. Ciascun gruppo è contrassegnato da un diverso colore e corrisponde alla posizione di partenza e di ritorno:

- posizioni da supini - Shavasana;
- posizioni in piedi - Tadasana;
- posizioni in ginocchio - Vajrasana;
- posizioni seduti a gambe diritte - Dandasana;
- posizioni seduti a gambe incrociate - Sukhasana;
- posizioni da proni - Makarasana.



• posizioni da supini



• posizioni in piedi



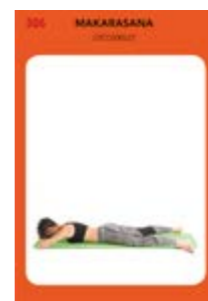
• posizioni in ginocchio



• posizioni seduti a gambe diritte



• posizioni seduti a gambe incrociate



• posizioni da proni

Finalità di tutti gli asana è il mantenimento della salute del sistema psicofisico, di cui si contrasta la degenerazione attraverso il lavoro sul corpo, l'aumento del flusso del prana, indirizzato dove c'è bisogno, e la purificazione dei canali energetici.



Pranayama. Le diverse tecniche di controllo ritmico ed espansione del prana (energia vitale, respiro) si possono eseguire singolarmente o inserire in sequenze per calmare la mente, equilibrare il sistema nervoso, incrementare il livello di energia e di ossigeno, rinforzare il sistema respiratorio.

La modalità di esecuzione di ciascuna tecnica è descritta sul fronte della carta.



Bandha. Sono mudra di chiusura del pavimento pelvico (Muladhara, 1° chakra), dell'addome (Manipura, 3° chakra) e della gola (Vishuddha, 5° chakra). Vengono eseguiti abbinati ad asana e pranayama con ritenzione del respiro interna (antara o puraka kumbhaka) o esterna (bahia o rechaka kumbhaka), agendo a livello fisico ed energetico per agevolare l'ascesa

della Kundalini (energia divina) dai chakra inferiori a quelli superiori, fino alla riunificazione con la Sorgente.



Mudra. I Mudra sono gesti, o "sigilli", in grado di creare circuiti energetici benefici, che evitano la dispersione del prana. Si distinguono in Mana Mudra, Hasta Mudra e Kaya Mudra.

• Mana Mudra o sigilli della testa sono i gesti di occhi, naso, orecchie, bocca e lingua. Sono da abbinare a un determinato asana o pranayama

per acquietare le fluttuazioni della mente e favorire concentrazione e meditazione o per stimolare la ghiandola pineale e pituitaria aumentando la produzione di sostanze chimiche necessarie alla percezione delle realtà sottili (khechari mudra).

• Hasta Mudra, o sigilli delle mani, sono gesti simbolici usati in abbinamento ad alcuni asana (soprattutto meditativi) e pranayama per ottenere svariati benefici a livello fisico, energetico e spirituale.

• Kaya Mudra, o sigilli posturali, sono asana combinati con determinati bandha (mudra di chiusura), adhara mudra (sigilli perineali) e pranayama eseguiti per incrementare l'energia vitale e dirigerla consapevolmente verso uno o più chakra (centri energetici del corpo sottile). Li trovi fra le carte degli asana, evidenziati da un cerchio sul fronte della carta e descritti sul retro (vedi, per esempio Manduki Mudra, carta 176).

E ora che sai tutto... buona pratica!

© 2017 red!

www.rededizioni.it
Fotografie: Giorgio Uccellini
Grazie all'insegnante Max Gandossi per la sua disponibilità come modello Stampato in Cina
red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

Avvertenza
Questo libro non può sostituire in alcun modo il parere di un medico o altro professionista della salute, che deve sempre essere consultato prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento. L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per ogni danno diretto o indiretto derivante dall'esecuzione degli esercizi.

30 Padahastasana

MANO AL PIEDE

Benefici: stimola e tonifica i nervi spinali e gli organi digestivi, allunga i muscoli posteriori delle gambe e i glutei, rinforza quelli anteriori; la posizione invertita migliora il metabolismo, induce calma mentale e rivitalizza.

Indicazioni terapeutiche: apparato digerente, costipazione, flatulenza, disturbi di naso e gola, asma, pressione alta, infertilità.

Chakra: Swadhisthana, Muladhara



29 Hasta Uttanasana

BRACCIA IN ALTO

Benefici: rende elastica la colonna, rinforza schiena, collo, gambe, spalle, allunga lo psoas e tutti i muscoli anteriori del busto, massaggia la tiroide, corregge la postura, tonifica i reni e gli organi addominali.

Indicazioni terapeutiche: cifosi, psoas, regolarizza la tiroide, reni.

Chakra: Vishuddha, Anahata.



28 Pranamasana

DI PREGHIERA

Benefici: riduce stress e ansia, calma la mente, aumenta elasticità di mani, dita, polsi, braccia; apre il petto.

Indicazioni terapeutiche: stress, ansia, sfiducia, paura della solitudine, chiusura.

Chakra: Anahata.



33 Adho Mukha Svanasana

CANE A FACCIA IN GIÙ

Benefici: rilassa il cervello; energizza e tonifica tutto il corpo; apre il petto, allunga schiena, spalle, tendini delle ginocchia, polpacci, caviglie, archi di piedi e mani; rinforza schiena, collo, mani, polsi, braccia e gambe, stimola chakra e ghiandole endocrine, aumenta l'altezza nel periodo dello sviluppo.

Indicazioni terapeutiche: stress, depressione, insicurezza, pressione sanguigna; tiroide, metabolismo lento, asma; piedi piatti; sciatica; sinusite; mal di testa, mal di schiena; stanchezza; ansia; insonnia, disturbi mestruali, osteoporosi, digestione.

Chakra: tutti.



32 Ashwa Sanchalanasana

EQUESTRE

Anjaneyasana

SCIMMIA

Benefici: rinforzano e rendono flessibili muscoli e scheletro, allungano collo, spalle, schiena, torace, addome e psoas, tonificano i reni e gli organi addominali.

Indicazioni terapeutiche: patologie posturali, psoas, reni, astenia, fiacchezza, depressione, sfiducia, insicurezza.

Chakra: Svadhisthana, Manipura, Anahata.



31 Ardha Uttanasana

MEZZO ABBANDONO

Benefici: allunga i muscoli posteriori delle gambe e i glutei, rinforza collo e schiena, apre il petto.

Indicazioni terapeutiche: cifosi.

Chakra: Anahata, Swadhisthana.



36 Bhujangasana

COBRA

Benefici: irrobustisce i muscoli della schiena, tonifica vertebre, ovaie, reni, stomaco e utero e rinforza il sistema nervoso.

Indicazioni terapeutiche: disturbi mestruali e ginecologici; costipazione; organi addominali, difetti posturali, fiacchezza, astenia, depressione, insicurezza, sfiducia, chiusura, paura della solitudine.

Chakra: Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.



35 Ashtanga Namaskara

SALUTO CON OTTO MEMBRA

Benefici: potenzia i muscoli di collo, braccia, gambe e schiena, sviluppa il torace e rinforza la parte della colonna vertebrale fra le scapole.

Indicazioni terapeutiche: debolezza, fiacchezza, rigidità.

Chakra: Muladhara, Swadhisthana, Manipura, Anahata, Vishuddha.



34 Santolanasana

DI EQUILIBRIO

Chaturanga Dandasana

ASSE

Benefici: rinforzano e tonificano tutti i muscoli e migliorano l'equilibrio nervoso sviluppando armonia interiore.

Indicazioni terapeutiche: fiacchezza, astenia, depressione, insicurezza.

Chakra: Manipura, tutti.



37 ADHO MUKHA SVANASANA

CANE A FACCIA IN GIÙ

Parvatasana (montagna)



38 ASHWA SANCHALANASANA

EQUESTRE



ANJANEYASANA

SCIMMIA



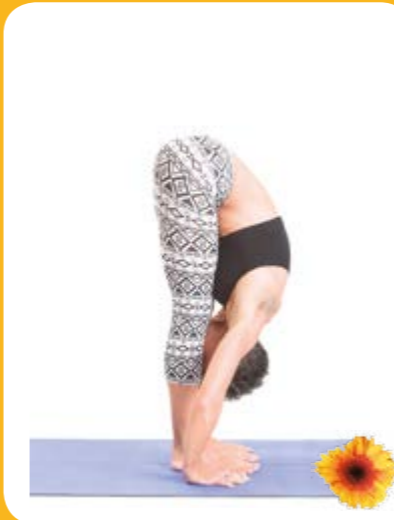
39 ARDHA UTTANASANA

MEZZO ABBANDONO



40 PADAHASTASANA

MANO AL PIEDE



41 HASTA UTTANASANA

BRACCIA IN ALTO



42 PRANAMASANA

DI PREGHIERA



43 SHAVASANA

CADAVERE



44 SUPTA DANDASANA

BASTONE SDRAIATO



45 SUPTA BADDHA KONASANA

FARFALLA SUPINA



anche al muro

93 **Pratibaddha Ardha Chandrasana**

MEZZA LUNA CON PRESA INCROCIATA

Benefici: rinforza e allunga gambe, braccia e busto, apre il petto, rende elastiche spalle e pelvi, sviluppa l'equilibrio psicofisico e la coordinazione, tonifica stomaco e surrenali.

Indicazioni terapeutiche: astenia, ansia, irritabilità, asma, sciatica, osteoporosi, reni, dolori mestruali, gastrite, indigestione.

Chakra: Muladhara, Manipura, Surya, Chandra, Anahata.



96 **Parivrtta Ardha Chandrasana**

MEZZA LUNA RUOTATA

Benefici: tonifica i nervi spinali, rinforza e allunga gambe, braccia e busto, apre il petto, rende elastiche colonna vertebrale, spalle e pelvi, sviluppa l'equilibrio psicofisico e la coordinazione, tonifica fegato, stomaco e surrenali.

Indicazioni terapeutiche: astenia, ansia, irritabilità, asma, sciatica, osteoporosi, reni, dolori mestruali, gastrite, indigestione, fegato, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Muladhara, Manipura, Surya, Chandra, Anahata, Vishuddha.



99 **Druta Utkatasana**

DINAMICA POTENTE

Dinamica da Pranamasana (28) o statica.

Benefici: allunga i tendini dei bicipiti surali (d'Achille), ginocchia e cosce, rende elastiche le giunture; stimola l'equilibrio, rinforza schiena e gambe; tonifica tutti i muscoli del dorso, energizza.

Indicazioni terapeutiche: iperlordosi lombare, ipercifosi, aerofagia.

Chakra: Muladhara, Manipura, Anahata, Vishuddha.



92 **Ardha Chandrasana**

MEZZA LUNA

Benefici: rinforza e allunga gambe, braccia e busto, apre il petto, rende elastiche spalle e pelvi, sviluppa l'equilibrio psicofisico e la coordinazione, tonifica stomaco e surrenali.

Indicazioni terapeutiche: astenia, ansia, irritabilità, asma, sciatica, osteoporosi, reni, dolori mestruali, gastrite, indigestione, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Muladhara, Manipura, Surya, Chandra, Anahata, Vishuddha.



95 **Svarga Dvijasana**

UCCELLO DEL PARADISO

Benefici: allunga i muscoli posteriori delle gambe, fortifica ed energizza tutto il corpo, migliora la postura, rende elastica la pelvi, tonifica il sistema nervoso e sviluppa l'equilibrio psicofisico.

Indicazioni terapeutiche: ipercifosi, iperlordosi, ansia, depressione, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Anahata, Muladhara.



98 **Parivrtta Svarga Dvijasana**

UCCELLO DEL PARADISO RUOTATA

Benefici: tonifica i nervi spinali, allunga i muscoli posteriori delle gambe, fortifica ed energizza tutto il corpo, migliora la postura, rende elastica la pelvi, tonifica il sistema nervoso e sviluppa l'equilibrio psicofisico.

Indicazioni terapeutiche: iperlordosi, ipercifosi, ansia, depressione, fegato, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Anahata, Manipura, Muladhara.



91 **Chandrakalasana**

SPICCHIO DI LUNA

Benefici: tonifica i nervi spinali, rende elastiche pelvi e ginocchia, allunga e rinforza schiena e gambe, stimola l'ipofisi, fegato, milza e reni.

Indicazioni terapeutiche: stress, depressione, scoliosi, astenia, ansia, fegato, reni, sintomi menopausa, mal di testa, infertilità, insonnia, asma, pressione alta, flusso abbondante, osteoporosi, sinusite, piccole deformazioni alle gambe, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Agya.



94 **Baddha Ardha Chandrasana**

MEZZA LUNA LEGATA

Benefici: tonifica i nervi spinali, rende elastiche spalle, pelvi e ginocchia, allunga e rinforza schiena e gambe, stimola l'ipofisi, fegato, milza e reni.

Indicazioni terapeutiche: stress, depressione, scoliosi, astenia, ansia, fegato, reni, sintomi menopausa, mal di testa, infertilità, insonnia, asma, pressione alta, flusso abbondante, osteoporosi, sinusite, piccole deformazioni alle gambe, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Muladhara, Svadhisthana, Manipura, Agya.



97 **Baddha Parivrtta Ardha Chandrasana**

MEZZA LUNA RUOTATA LEGATA

Benefici: tonifica i nervi spinali, rinforza e allunga gambe, braccia e busto, rende elastiche colonna vertebrale, spalle e pelvi, sviluppa l'equilibrio psicofisico e la coordinazione, tonifica fegato, stomaco e surrenali.

Indicazioni terapeutiche: astenia, ansia, irritabilità, asma, sciatica, osteoporosi, reni, dolori mestruali, gastrite, indigestione, fegato, scarso equilibrio psicofisico.

Chakra: Muladhara, Manipura, Surya, Chandra, Anahata.



100 **UTKATASANA**

POTENTE - SEDIA



101 **PARIVRITTA UTKATASANA**

SEDIA RUOTATA



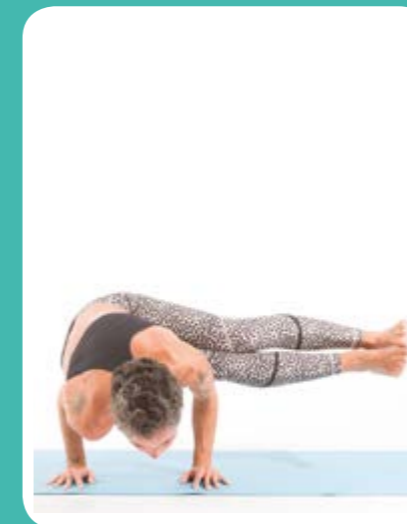
102 **PARSHVA BAKASANA**

LATERALE DELLA GRU



103 **DWI PADA KOUNDINYASANA**

POSIZIONE DI KOUNDINYA A DUE PIEDI



104 **MALASANA**

GHIRLANDA

Namaskarasana (di saluto - in vinyasa)

poi stringere le braccia distese fra le ginocchia chiuse e abbassare la testa



105 **BAKASANA**

GRU

Baka Dhyanasana



106 **EKA PADA BAKASANA**

GRU SU UNA GAMBA

Eka Pada Baka Dhyanasana



107 **AGRA EKA PADA BAKASANA**

GRU CON UN PIEDE DAVANTI



108 **KAKASANA**

CORVO



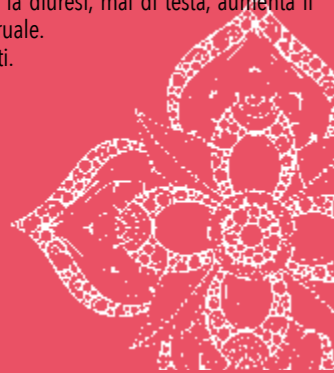
255 Pada Prasar Paschimottanasana

PINZA GAMBE DIVARICATE

Benefici: allunga braccia, pettorali, inguine, gambe e muscoli sotto e tra le scapole; rende elastici polsi, spalle e pelvi; tonifica gli organi addominali, i reni, il sistema nervoso e la colonna vertebrale.

Indicazioni terapeutiche: apparato genitale, reni, facilita la diuresi, mal di testa, aumenta il flusso mestruale.

Chakra: tutti.



258 Saithalyasana

RILASSAMENTO DEGLI ANIMALI

Benefici: allunga braccia, inguine, muscoli posteriori delle gambe, muscoli interni delle cosce e muscoli tra le scapole; rende elastici polsi, gomiti, collo, anche e pelvi; tonifica gli organi addominali e pelvici; stimola la circolazione verso i nervi e i muscoli lungo la colonna vertebrale; induce introversione e calma la mente.

Indicazioni terapeutiche: stress, rabbia, apparato genito-urinario, reni, surrenali, fegato, pancreas, milza, facilita la diuresi, diabete, flatulenza, costipazione, mal di testa, aumenta il flusso mestruale, snellisce.

Chakra: tutti.



261 Marichyasana II

DEL SAGGIO MARICHY II

Benefici: tonifica tutti i nervi spinali, allunga e tonifica colonna e fasce muscolari dei fianchi, irrobustisce la fascia muscolare lombare; rende elastiche pelvi, anche, ginocchia e caviglie; apre le spalle; massaggia tutti gli organi interni, soprattutto il fegato; aumenta il volume della cassa toracica migliorando la normale respirazione.

Indicazioni terapeutiche: mal di schiena, digestione, disintossicante, fegato.

Chakra: Svadhithana, Manipura, Surya, Chandra, Anahata, Vishuddha.



254 Parivrtta Janu Shirshasana

TESTA AL GINOCCHIO RUOTATA

Benefici: ruota e flette lateralmente la colonna vertebrale stimolando e tonificando muscoli e nervi spinali; allunga busto, braccia, muscoli posteriori delle cosce, inguine; rende elastiche spalle, pelvi, anche, ginocchia e caviglie; crea una benefica compressione dei muscoli e degli organi addominali su un lato del corpo e li allunga dall'altro lato; prepara il corpo per poter rimanere seduti in asana meditative per lunghe ore.

Indicazioni terapeutiche: apparato genitale e urinario, iperlordosi lombare, scoliosi, fegato, milza, pancreas, reni e surrenali, mal di testa, costipazione.

Chakra: Svadhithana, Manipura, Vishuddha.



257 Kurmasana

TARTARUGA

Benefici: allunga braccia, inguine, muscoli posteriori delle gambe, muscoli interni delle cosce e muscoli tra le scapole; rende elastici polsi, gomiti, collo, anche e pelvi; tonifica gli organi addominali e pelvici; stimola la circolazione verso i nervi e i muscoli lungo la colonna vertebrale; induce introversione e calma la mente.

Indicazioni terapeutiche: stress, rabbia, apparato genito-urinario, reni, surrenali, fegato, pancreas, milza, facilita la diuresi, diabete, flatulenza, costipazione, mal di testa, aumenta il flusso mestruale, snellisce.

Chakra: tutti.



260 Marichyasana

DEL SAGGIO MARICHY

Benefici: tonifica tutti i nervi spinali, allunga e tonifica colonna e fasce muscolari dei fianchi, irrobustisce la fascia muscolare lombare; rende elastiche pelvi, anche, ginocchia e caviglie; apre le spalle; massaggia tutti gli organi interni, soprattutto il fegato; aumenta il volume della cassa toracica migliorando la normale respirazione.

Indicazioni terapeutiche: mal di schiena, digestione, disintossicante, fegato.

Chakra: Svadhithana, Manipura, Surya, Chandra, Anahata, Vishuddha.



253 Janu Shirshasana

TESTA AL GINOCCHIO

Benefici: allunga glutei, gambe, caviglie, schiena, braccia e spalle, rende elastiche spalle, pelvi, anche, ginocchia e caviglie; tonifica l'ileo-psoas; massaggia gli organi interni; stimola la circolazione verso nervi e muscoli della colonna vertebrale.

Indicazioni terapeutiche: apparato genitale e urinario, iperlordosi lombare, ipercifosi, fegato, milza, pancreas, reni e surrenali, mal di testa, costipazione, flusso mestruale scarso; intolleranze alimentari con manifestazioni cutanee.

Chakra: la posizione completa stimola tutti i chakra; eseguita parzialmente stimola Svadhithana e Manipura.



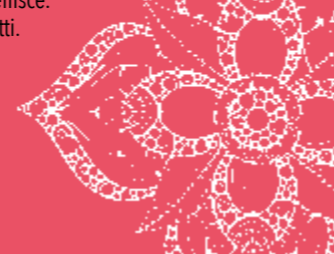
256 Upavistha Konasana

ANGOLO DA SEDUTI

Benefici: allunga braccia, inguine, muscoli posteriori delle gambe, muscoli interni delle cosce e muscoli tra le scapole; rende elastici polsi, gomiti, collo, anche e pelvi; tonifica gli organi addominali e pelvici; stimola la circolazione verso i nervi e i muscoli lungo la colonna vertebrale; induce introversione e calma la mente.

Indicazioni terapeutiche: stress, rabbia, apparato genito-urinario, reni, surrenali, fegato, pancreas, milza, facilita la diuresi, diabete, flatulenza, costipazione, mal di testa, aumenta il flusso mestruale, snellisce.

Chakra: tutti.



259 Hanumanasana

DI HANUMAN

Benefici: stimola l'equilibrio psicofisico, calma la mente; allunga gambe e anche migliorandone la flessione e la circolazione del sangue; massaggia gli organi addominali; tonifica il sistema riproduttivo e rende la pelvi elastica e flessibile.

Indicazioni terapeutiche: sistema riproduttivo, stress.

Chakra: Muladhara, Agya, Anahata.



262 MARICHYASANA III

DEL SAGGIO MARICHY III



263 ARDHA MATSYENDRASANA

PARZIALE DI MATSYENDRA



264 BRAHMACHARYASANA

CELIBE



265 EKA PADA SHIRASANA

UN PIEDE ALLA TESTA



266 EKA HASTA BHUJASANA

DI UNA GAMBA SUL BRACCIO



267 NAVASANA

BARCA



268 UBHAYA PADANGUSHTASANA

ENTRAMBI GLI ALLUCI



269 NIRALAMBA PASCHIMATTANASA

ALLUNGAMENTO DEL DORSO SENZA SOSTEGNO



270 MERUDANDASANA

DELLA COLONNA VERTEBRALE



363 Varuna Mudra
DIO DELL'ACQUA - MUDRA DECONGESTIONANTE E DRENANTE

Mani in grembo.
Benefici: regola l'elemento acqua nel sistema psicofisico equilibrando i fluidi, fluidifica il muco.
Indicazioni terapeutiche: decongestionante di seni frontali, bronchioli, polmoni e tratto digerente; drenante, flatulenza, gonfiore addominale.
Chakra: Swadhisthana.



366 Kubera Mudra
DI KUBERA - MUDRA DELL'ETERNA RICCHEZZA E ABBONDANZA

Benefici: aiuta a realizzare sogni e desideri, a ottenere qualcosa di specifico; per invocare consapevolezza e saggezza.
Indicazioni terapeutiche: decongestiona i seni frontali.
Chakra: Agya.



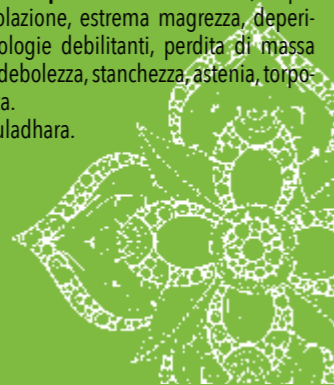
369 Apana Vayu Mudra
GESTO SALVAVITA - MUDRA PER ATTACCHI CARDIACI

Benefici: rinforza il cuore; praticato regolarmente previene gli attacchi cardiaci e praticato all'insorgere di un attacco cardiaco serve come pronto soccorso (posizionare le dita del malato e tenerle in posizione); equilibra i dosha.
Indicazioni terapeutiche: cuore, attacchi cardiaci, benessere generale.
Chakra: Anahata.



362 Prithivi Mudra
DELLA TERRA - MUDRA PER UN CORPO FORTE E SOLIDO

Benefici: accresce l'elemento terra nel sistema psicofisico, rendendolo forte e solido; aumenta il flusso di prana aureo formando un potente campo elettromagnetico; infonde pazienza e tolleranza; aiuta a mantenersi radicati durante la meditazione.
Indicazioni terapeutiche: insofferenza, impazienza, circolazione, estrema magrezza, deperimento, patologie debilitanti, perdita di massa muscolare, debolezza, stanchezza, astenia, torpore, indolenza.
Chakra: Muladhara.



365 Suci Mudra
DELL'AGO - MUDRA PER LA STITICHEZZA

Benefici: stimola il meridiano energetico dell'intestino crasso.
Indicazioni terapeutiche: apparato genito-urinario, stitichezza cronica (4 volte al giorno per 6-12 min.), stitichezza leggera (2 volte al giorno per 5-10 min.).
Chakra: Manipura.



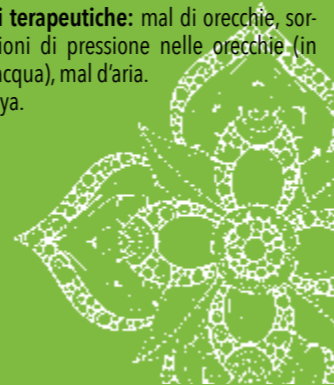
368 Ksepana Mudra
DEL LASCIARE ANDARE - MUDRA PURIFICANTE

Le dita puntano verso il basso.
Benefici: purifica il sistema psicofisico stimolando l'eliminazione attraverso l'intestino crasso (feci), la pelle (sudore), i polmoni (anidride carbonica). A un altro livello dà consapevolezza della propria immortalità.
Indicazioni terapeutiche: purificante, costipazione, anidrosi (mancata sudorazione), rivitalizzante.
Chakra: Manipura.



361 Shunya Mudra
DELL'ETERE - MUDRA PER PROBLEMI DI UDITO

L'etere è il più sottile dei 5 elementi, passaggio verso una maggiore consapevolezza e verso altre dimensioni.
Benefici: diminuisce l'eccesso dell'elemento etere nel sistema psicofisico che rende difficile sentire, riconoscere e interpretare i suoni della sfera percettiva umana.
Indicazioni terapeutiche: mal di orecchie, sordità, variazioni di pressione nelle orecchie (in aereo, sott'acqua), mal d'aria.
Chakra: Agya.



364 Jala Mudra
DELL'ACQUA - MUDRA IDRATANTE

Benefici: incrementa la circolazione dei fluidi nel corpo purificandolo, tonifica e idrata la pelle rallentando l'invecchiamento, calma la sete attivando le ghiandole salivari, aiuta la pelle ad assorbire a fondo i nutrienti da fonti esterne (applicazione di oli, creme ecc.).
Indicazioni terapeutiche: disidratazione, sistema urinario, disturbi cutanei, patologie ematiche, invecchiamento precoce, costipazione.
Chakra: Swadhisthana.



367 Vajra Mudra
DEL FULMINE

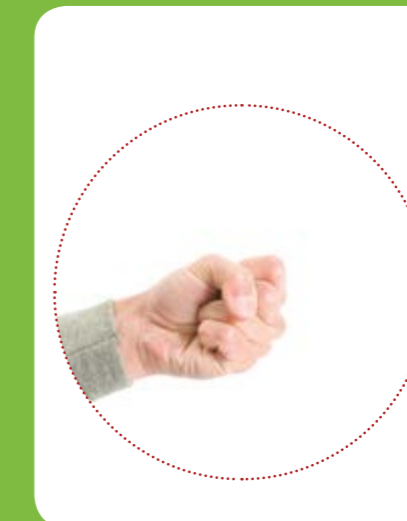
Mani in grembo.
Benefici: rappresenta la profonda consapevolezza del vuoto, l'unione dell'anima individuale con quella cosmica e di maschile e femminile.
Indicazioni terapeutiche: risveglia l'energia sessuale.
Chakra: Muladhara, Swadhisthana.



370 RUDRA MUDRA
GOVERNATORE DEL PLESSO SOLARE



371 MUSTI MUDRA
IL PUGNO - MUDRA PER LA FORZA INTERIORE



372 DANDA SVASTHYA MUDRA
MUDRA PER LA SALUTE DELLA COLONNA VERTEBRALE



373 GARUDA MUDRA
DELL'AQUILA, L'UCCELLO MISTICO - MUDRA IMMUNIZZANTE



374 MATANGI MUDRA
DEA DELLA SAGGEZZA E DEL DIALOGO



375 BHARAMARA MUDRA
L'APE RONZANTE



376 MAKARA MUDRA
COCCODRILLO



377 MAHASHIRSHA MUDRA
GRANDE TESTA - MUDRA PER IL MAL DI TESTA



378 UTTARABODHI MUDRA
ILLUMINAZIONE SUPREMA

