

ANDREA CHRISTIANSEN

YOGA *delle* MANI

ESTRATTO
GRATUITO

I MUDRA

PER MIGLIORARE LA SALUTE E L'ENERGIA VITALE

Tecniche Corporee



Le Vie del
Dharma



INDICE

Indice dei disturbi in ordine alfabetico	6
Prefazione	7
1. Mudra e yoga	11
L'origine dei mudra	12
Mudra yoga	15
Meditazione con i mudra.....	26
I mudra nella vita quotidiana.....	29
L'approccio ai mudra	30
I mudra e la musica.....	34
2. Mudra terapeutici per	37
<i>Disturbi del sistema immunitario</i>	
Immunodeficienza	39
<i>Disturbi del sistema nervoso</i>	
Neuropatie.....	42
<i>Disturbi dell'apparato cardiocircolatorio</i>	
Disturbi cardiaci	47
Pressione bassa e alta	51
<i>Disturbi dell'apparato gastrointestinale ed epatobiliare</i>	
Colecistopatia	55
Disintossicazione.....	57
Disturbi gastrici.....	60
Disturbi intestinali.....	64
Dolori emorroidali.....	67

In linea con i mudra.....	68
Inappetenza	70
Mal di pancia e flatulenze.....	72
Malattie epatiche.....	72
Nausea	76
<i>Disturbi dell'apparato osteoarticolare</i>	
Artrosi	78
Mal di schiena	79
Malattie reumatiche	83
<i>Disturbi dell'apparato respiratorio</i>	
Asma bronchiale.....	86
Malattie bronchiali	89
Malattie delle vie respiratorie	92
Raffreddori	93
Sinusiti frontali e mascellari	94
<i>Disturbi dell'apparato uro-genitale</i>	
Disturbi della funzione renale	100
Disturbi della vescica	103
Malattie tipicamente maschili o femminili.....	106
Menopausa	108
<i>Disturbi della psiche e della sfera emozionale</i>	
Aggressività	110
Apatia.....	113
Depressione	117
Disturbi del sonno	118
Inquietudine interiore.....	119
Miglioramento dello stato di benessere	121
Realizzazione dei desideri.....	123
Stress nella vita quotidiana	124

<i>Disturbi dermatologici</i>	
Malattie cutanee	126
<i>Disturbi otorinolaringoiatrici</i>	
Attacchi di vertigini.....	128
Disturbi di deglutizione e di gola	129
Mal di testa.....	131
Otalgie e tinnito	136
3. Mudra per la vita quotidiana	139
Crearsi i propri mudra	140
Mudra con i bambini.....	141
Una sequenza di mudra per la vita di ogni giorno	143
4. Dhauti: la purificazione interna	145
Purificazione delle vie respiratorie	146
Purificazione degli organi dell'apparato digerente	150
5. Pranayama: la forza vitale del respiro	159
Esercizi di respirazione per una vita sana.....	162
6. Consigli pratici e ricette per guarire	171
Elenco dei disturbi più comuni.....	172
Affermazioni.....	178
Una panoramica dei mudra	180
Bibliografia	184
Indice dei nomi	186

INDICE DEI DISTURBI IN ORDINE ALFABETICO

Aggressività	110	Mal di pancia e flatulenze.....	72
Apatia	113	Mal di schiena	79
Artrosi	78	Mal di testa	131
Asma bronchiale.....	86	Malattie bronchiali	89
Attacchi di vertigini.....	128	Malattie cutanee	126
Colecistopatia	55	Malattie delle vie respiratorie..	92
Depressione	117	Malattie epatiche	72
Disintossicazione	57	Malattie reumatiche	83
Disturbi cardiaci	47	Malattie tipicamente maschili o femminili.....	106
Disturbi del sonno	118	Menopausa	108
Disturbi della funzione renale..	100	Miglioramento dello stato di benessere	121
Disturbi della vescica	103	Nausea	76
Disturbi di deglutizione e di gola	129	Neuropatie	42
Disturbi gastrici.....	60	Otalgie e tinnito	136
Disturbi intestinali.....	64	Pressione bassa e alta	51
Dolori emorroidali.....	67	Raffreddori	93
Immunodeficienza	39	Realizzazione dei desideri....	123
In linea con i mudra	68	Sinusiti frontali e mascellari ...	94
Inappetenza	70	Stress nella vita quotidiana...	124
Inquietudine interiore	119		

PREFAZIONE

Per molto tempo ho conosciuto i mudra solo nell'ambito della meditazione, finché Gertrud Hirschi, esperta di mudra e autrice svizzera, mi ha fatto notare come li si possa integrare a meraviglia e senza problemi nella vita quotidiana e usarli per curare disturbi fisici e psichici.

Il primo notevole successo nel trattamento con i mudra l'ho avuto poco dopo, quando il *Mukula Mudra* ha risolto un acuto e doloroso blocco del flusso biliare in una mia paziente. Da quella volta in poi non c'è più stato un giorno senza mudra: se non riuscivo ad addormentarmi mantenevo un mudra per calmare la mente; se mi capitava una giornata piena di appuntamenti con poco tempo per me stessa, utilizzavo ogni pausa per una breve meditazione con i mudra, dopodiché mi sentivo di nuovo fresca e concentrata.

Per un certo periodo ho lavorato con bambini della scuola materna e delle elementari, e mi sono accorta che i piccoli tendono spesso a congiungere le mani: sanno istintivamente che cosa gli fa bene e, attraverso la posizione delle mani, riportano inconsciamente le loro energie a fluire nel modo giusto. Se per esempio sono stanchi, si massaggiano energicamente le dita; se cercano protezione e tranquillità, tengono in una mano le dita dell'altra. Anche gli adulti si tengono inconsapevolmente le dita quando, seduti in autobus o sul tram, sono immersi nei loro pensieri.

Il nostro mondo quotidiano è molto frenetico, spesso nel corso della giornata non troviamo neanche un minuto da dedicare alla quiete e

alla riflessione. Anche se per essere pienamente efficaci i mudra devono essere mantenuti a lungo e in una situazione tranquilla, un breve esercizio con le dita è già sufficiente per riarmonizzare un po' le energie del corpo, per esempio mentre state aspettando l'ascensore.

A volte è proprio questo piccolo stimolo a impedire che un disturbo dello stato psicofisico si trasformi in una malattia, come una tessera del domino che ne mette in moto altre. Invece di irritarti per i tempi di attesa, considerali un regalo: pratica un mudra e renditi conto che quel momento di attesa è un momento speciale tutto per te.

Nella mia pratica terapeutica consiglio spesso i mudra allo scopo di favorire la partecipazione attiva del paziente al processo di guarigione. Chi è disposto a concedersi più considerazione e attenzione, invece di ricorrere subito a una pastiglia in presenza del più piccolo disturbo, ha maggiori probabilità di mantenersi a lungo in salute.

L'aspetto fantastico dei mudra è che non richiedono un gran dispendio di energia e neppure complicati esercizi ginnici. Ciò significa che anche le persone malate e disabili possono usare pienamente le proprie forze.

Non preoccuparti se non riesci a tenere bene a mente certe posizioni complesse delle dita: già tenere un singolo dito con l'altra mano produce un miglioramento della tua condizione.

Devi solo ricordare quali emozioni vengono attribuite alle varie dita:

- il pollice regola le preoccupazioni
- l'indice attenua la paura
- il medio fa sbollire la collera
- l'anulare consola la tristezza e
- il mignolo frena l'eccesso di zelo.

Come i genitori possono formare dei mudra con le dita dei loro beb  e mantenere la posizione,   anche possibile aiutare un adulto ad eseguire gli esercizi con le mani se lui non   pi  in grado di farlo da solo.

Un'esperienza particolarmente bella consiste nel praticare un mudra con il proprio partner. Provate insieme il mudra dell'amore: posa la mano sinistra in mezzo al petto del tuo partner, che far  la stessa cosa con te. Poi agganciate i mignoli della mano destra nel gesto dell'unione. Chiudete gli occhi e immaginate di sentire l'energia del cuore che comincia a fluire fra voi. Non   un modo meraviglioso per entrare nel mondo dei mudra?

Ti auguro una piacevole esperienza.

Andrea Christiansen





ANDREA CHRISTIANSEN

YOGA *delle* MANI

Cosa sono i Mudra?

Spesso definiti come sigilli, o simboli, sono gesti delle mani tanto semplici quanto potenti, in grado di agire ad un livello molto profondo sia sul corpo, sia sullo spirito.

Generalmente sono abbinati a meditazioni, di cui intensificano gli effetti, o inseriti in una sequenza di asana per risvegliare l'energia, o favorire il rilassamento; in realtà, i mudra possono costituire una pratica a sé: **lo yoga delle mani**.

Quindi, si può fare yoga usando solo le mani? Comodamente seduti, o addirittura sdraiati?

Assolutamente sì, per questo i mudra sono davvero alla portata di tutti!

E i benefici che se ne ricavano sono davvero considerevoli: si possono prevenire e risolvere moltissimi dei più comuni disturbi di salute e della sfera emozionale, si può sperimentare un rilassamento profondo e ritrovare la propria centratura.

Yoga delle Mani è un manuale agile e completo, con esempi chiari e indicazioni precise; offre un solido supporto per apprendere questa antichissima pratica, **migliorare la propria salute e aumentare l'energia vitale**, grazie a:

- **40 mudra terapeutici per altrettanti disturbi**
- **tecniche di purificazione**
- **consigli pratici e ricette**
- **esercizi di pranayama**
- **oltre 50 fotografie e disegni**

ISBN: 978-8893197274



9 788893 197274

€ 12,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com