

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 24.1

*Le Mudra nello Yoga per creare le
condizioni per la Meditazione*

Le Mudra nello Yoga per creare le condizioni per la Meditazione. Scheda tecnica n. 24.1 - Chin mudra: la Mudra della consapevolezza per approfondire il Pranayama

L'atteggiamento

Conservate sempre lo spirito dell'ascolto nella pratica delle Mudra.

Prendete la posizione di Vajrasana, seduti sui talloni: lo stare in equilibrio di mente, corpo, respiro allineati centralmente.

Occorrente per poter praticare:

- trovate un posto tranquillo
- tappetino
- una coperta da porre sopra al materassino
- utilizzate sempre i supporti per rendere confortevole le asana (vedi scheda tecnica [utilizzo dei supporti](#))
- durata?... non c'è un tempo prestabilito... ascoltatevi e concedetevi a ciò di cui avete bisogno...

*Memorizzate la Mudra
chiudete gli occhi e ora siete pronti per iniziare!*

Buona pratica!

Le Mudra nello Yoga hanno la capacità "di sigillare,, concentrare o incanalare un certo tipo d'energia. (vedi [Scheda Tecnica 24](#)) *Chin mudra* la Mudra di questa foto è particolarmente efficace per approfondire il Pranayama, liberandolo dalle tensioni che lo bloccano.

Zona del corpo coinvolta: parte bassa dei polmoni

Indicazioni tecniche



- Sedetevi sui talloni, in Vajrasana ([vedi scheda tecnica n.6.1](#))
- Unite la sommità dei pollici e degli indici per formare un cerchio. Mantenete le altre tre dita distese a contatto e parallele.
- Adagiate le mani sulle cosce con i palmi ruotati verso il basso, e i polsi verso l'esterno.
- Chiudete gli occhi.
- Fate una serie di respirazioni basse e profonde utilizzando la [respirazione addominale](#).
- Restate in un atteggiamento di accoglienza del respiro e di rilassamento che non vuol dire afflosciarsi ma non mantenere tensioni inutili che possano essere di ostacolo

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...

YOGA E MEDITAZIONE

Scheda tecnica n. 24.1

*Le Mudra nello Yoga per creare le
condizioni per la Meditazione*

- cercate di precisare la Mudra mantenendo sempre una grande pulizia, rilassate le linee di forza che non sono indispensabili alla posizione, curando di mantenere il respiro il più possibile fluido, in accordo tra corpo e respiro. Ora accogliete gli effetti di *Chin Mudra*.

L'unione del pollice e dell'indice simbolizza l'unione del cuore individuale (Jivatman) con il cuore universale (Paratman). Le tre dita tese simbolizzano i tre Gunas ([vedi I tre guna](#)), o [Prathyahara](#) (l'inversione della direzione sensoriale).

Questa Mudra aiuta l'aria inalata a muoversi nella zona bassa dei polmoni.

queste schede non costituiscono un'alternativa alla frequentazione di un corso settimanale e alla guida di un maestro qualificato, perché è solo un maestro che ti può trasmettere il respiro dello yoga e il ritmo della sequenza...