

## LO YOGA DELLE MANI : I MUDRA o Le Mudra

La vita non è un problema da risolvere ma un mistero da vivere  
(Osho)



Le mani, quante cose facciamo con le mani, e quanto possiamo esprimerci attraverso le mani...fermati e prova a pensare per un attimo...non occorre che te lo elenco vero?

In questo corso creativo, vorrei approcciare con te i Mudra, proprio perché noi usiamo le mani anche per creare, e parlando di energia e di armonia, l'uso dei Mudra è perfetto per avvicinarti alla comprensione dell'energia.

Mudra, in sanscrito, significa "Sigillo che porta gioia". Nella cultura orientale i Mudra vengono utilizzati a fini terapeutici e a sostegno di preghiere e rituali in tutto il mondo.

I gesti e le posture del corpo hanno un potere molto grande, pensa solo al gesto della benedizione ... e lo stesso potere possiamo averlo se siamo noi stessi che usiamo quel particolare gesto per aiutarci.

Molti sono i gesti legati alle mani, in questo corso te ne insegno alcuni, sia per la parte creativa che per la parte emozionale, ma ricorda che se non usi ciò che ti viene dato, perdi delle occasioni importanti di crescita personale.

**Prima** di praticare il gesto, massaggia le mani, le singole dita, i rilievi dei palmi, i dorsi, le articolazioni, respira, concentra l'attenzione sul pensiero collegato a quel particolare mudra e all'aiuto che ti può dare.

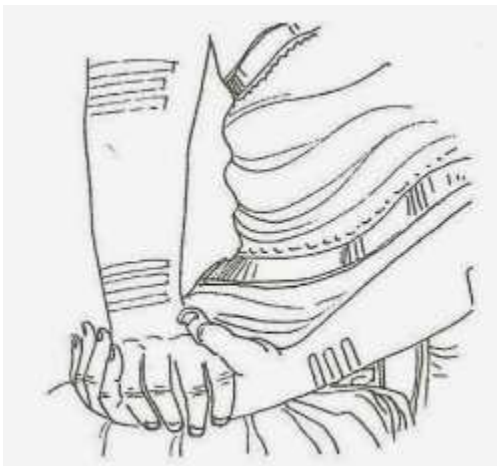
Puoi praticare i mudra seduta, appoggiando bene i piedi sul pavimento e con la schiena dritta per favorire il flusso energetico della terra che trasmette calma e forza.

Tempo e frequenza è un fatto soggettivo, ma 5/10 minuti al giorno mentre mediti o prima di iniziare un qualsiasi lavoro, possono cambiare le cose.



In questo mini corso ho voluto aggiungere un mudra della mani molto significativo è quello delle intenzioni, e visto il messaggio che invierai all'Universo, ci devi mettere tutta l'intenzione che possiedi.

In sanscrito Sankalpa indica l'intenzione che mettiamo nel fare qualcosa, questo mudra è il sigillo dell'intenzione, è un mudra potente e con un'energia stellare.



La mano sinistra passa davanti al cuore e si appoggia sulla coscia destra, con il palmo verso l'alto, in ricezione, la mano destra si appoggia sopra alla sinistra a palmo in giù, in radicamento.

In questo modo, palmo contro palmo, mettiamo in connessione l'attenzione cosciente e l'intenzione chiara e così si genera un campo magnetico.

La mano sinistra passando davanti al cuore porta il coraggio all'intenzione, la mano destra rappresenta l'abbondanza, l'amore, la generosità e posandosi sulla sinistra si unisce al potere della verità, in questo modo sigillano l'energia creativa della mente e del cuore, il potere dell'amore, la grazia e l'intuizione.

E' un mudra che rappresenta il potere, l'amore e la saggezza.

Ti consiglio di ripeterlo spesso non ci sono limitazioni, ma solo profondo amore nel farlo e grande riconoscenza per il suo immenso potere.

Un abbraccio di luce

Marta

