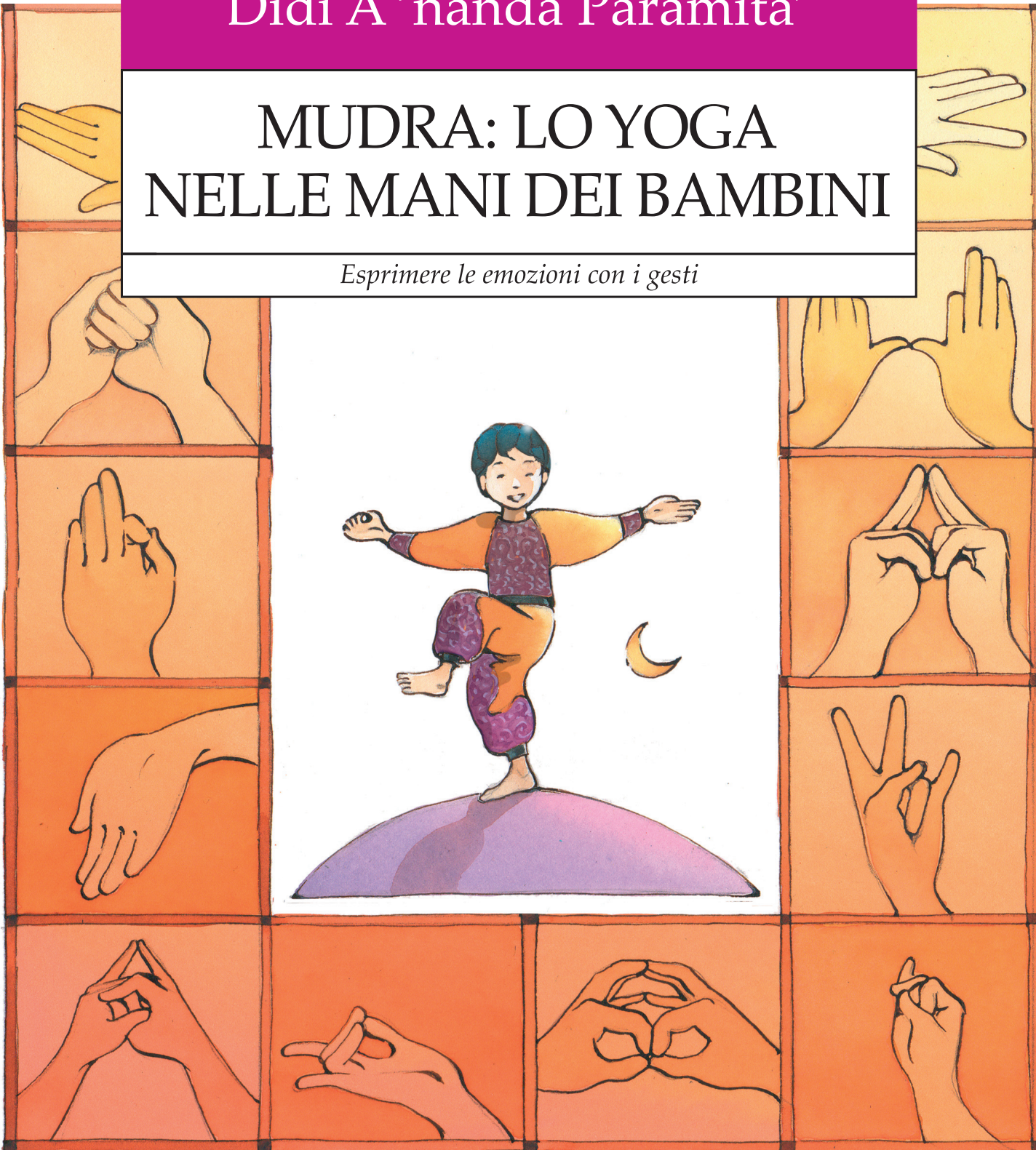


Didi A 'nanda Paramita'

MUDRA: LO YOGA NELLE MANI DEI BAMBINI

Esprimere le emozioni con i gesti



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Didi A 'nanda
Paramita'

MUDRA:
LO YOGA
NELLE MANI
DEI BAMBINI

Esprimere le emozioni
con i gesti

Indice

<i>Prefazione</i> di Lorella Trancossi	9
Introduzione	11
Mudra, mani e cervello	13
Ap-prendimento ed emozioni	17
Cosa sono i mudra	25
Shiva, il Re della danza	35
Danze mudraiche e tantriche	39
Musiche e mudra	45
Mani dei bambini e naturopatia infantile <i>di Sara Manfredini</i>	49
Come fare i mudra coi bambini	57
Ecco i mudra!	61
Filastrocche con le mani	89
Codice etico Yogico e Coreografia degli elefanti volanti	93
Conclusione	99
 <i>Appendice</i>	
Glossario	103
Indice alfabetico Mudra	111
Indice alfabetico sintomatologie, emozioni, attitudini	113
 Bibliografia	 123

Mudra, mani e cervello

“Le mani sono la parte visibile del cervello.”

I. Kant

Uno dei campi di ricerca scientifica più affascinanti e complessi è sicuramente quello che riguarda il cervello, con la sua evoluzione e le sue funzioni.

Tra la fine del 2013 e la prima metà del 2014 ho avuto diverse occasioni per approfondire le dinamiche che sono alla base della connessione tra il cervello e la manualità dell'uomo. Imperdibile la mostra “Brain. Il cervello istruzioni per l'uso” al Museo di Storia Naturale di Milano. Una serie di suggestive installazioni ha accolto il visitatore in un realistico tuffo tridimensionale nel mondo cerebrale, attraverso quasi settecento chili di fili elettrici appesi a una struttura di oltre dieci metri, con migliaia di connessioni sinaptiche accompagnate da schiocchi di scintille elettriche a ogni scambio cellulare. Contemporaneamente al Muse di Trento l'allestimento temporaneo de “La Mano. Arto, arte, artefatti” ha messo in rilievo quanto **l'evoluzione del cervello sia strettamente correlata a quella della manualità** (fatto riconosciuto fin dai primi del Novecento).

In giugno, a Parma, ho partecipato a un incontro sulle neuroscienze – neuroetica – col prof. Reichlin che ha presentato nuove ricerche e analizzato diversi aspetti sul cervello, affermando che: “[...] il cervello [è] l'oggetto fisico più complesso dell'universo. In esso si annida il segreto di tutto ciò che siamo, dal punto di vista sociale, spirituale, culturale”.

È anche grazie a questi approfondimenti che molti concetti sul cervello mi sono diventati più familiari. Il nostro corpo è composto da un software antichissimo e ogni cellula ne contiene una copia completa, nonché l'intera storia dell'organismo e dell'umanità. Ciò è una chiara conferma di quanto affermano da millenni saggi e medici orientali, secondo i quali **il corpo, la mente e l'anima sono contenuti sulla punta di ogni dito** (e in tutta la mano); grazie a essi possiamo avere una grande influenza su ciascuna area del corpo, sulle emozioni, sull'energia vitale e sulla nostra coscienza.

Anassagora, filosofo greco che visse nel 400 a.C., il cui pensiero presenta diverse analogie con la cosmologia della filosofia tantrica, ritenne che fossero state proprio le mani gli organi che permisero all'uomo di sviluppare la sua superiorità sugli animali.

Le mani sono considerate da molti fisiologi come una sorta di proiezione del cervello nello spazio: secondo un calcolo fatto al computer una mano normale può effettuare venti milioni di movimenti, mentre una mano addestrata può arrivare a quaranta milioni.

Questa varietà e flessibilità dei movimenti rende la mente agile e versatile, favorisce la presa di coscienza di un gran numero di condizioni psichiche, oltreché l'accesso all'inconscio e il risveglio di potenzialità latenti. Se le mani sono contratte, rigide, tese, lo è anche il cervello.

È noto che i palmi e le dita delle mani hanno numerose terminazioni nervose che emettono costantemente energia e che occupano l'area più estesa sulla corteccia cerebrale: ogni dito della mano è posto in relazione a un'ansa del cervello.

Nello sviluppo dell'uomo, da quadrupede a bipede, le mani sono state liberate per interagire con l'ambiente.

[...] Le mani degli antenati di uomini e scimmie servivano più che altro per arrampicarsi sulle piante in un periodo in cui le foreste conquistavano il pianeta. Le prime mani risultavano dunque robuste, ma poco sofisticate [...]

Una fase decisiva fu la rotazione dell'articolazione del pollice rispetto alle altre dita. Oggi solo l'uomo e poche altre specie possiedono il pollice opponibile. La modifica s'impose perché agevolava la presa dei rami ma, una volta stabilitasi, emerse che essa permetteva pure la raccolta di semi dal suolo [...] La raccolta di semi non fu che l'anticamera per poter afferrare ogni genere di oggetto [...]

A quello stadio le mani funzionarono col cervello come uno specchio posto davanti a un altro specchio, innescando un processo evolutivo vertiginoso. Più le dita diventavano agili e più potevano sperimentare, stimolando la speculazione. Viceversa, più il cervello cresceva e meglio governava le mani. Il resto è più o meno storia. La corteccia cerebrale si estese enormemente [...]

È importante notare come la criticità della mano nell'evoluzione della corteccia sia confermata anche nelle neuroscienze dal cosiddetto "omuncolo". Si tratta di una figura del corpo umano le cui parti sono deformate in funzione del numero di cellule cerebrali cui sono collegate. Nell'omuncolo motorio la mano appare addirittura gigantesca, il che significa che porzioni corticali molto ampie la controllano. Va a questo riguardo evidenziato che la specializzazione dei centri di elaborazione linguistica si accompagna alla dominanza di una mano sull'altra, asimmetria sconosciuta negli altri primati.

Nei cervelli immaturi dei neonati le aree adibite al controllo degli oggetti e del linguaggio sono inizialmente unite. Tutto ciò dimostra l'intima relazione tra mani e linguaggio, essendo quest'ultimo la premessa di quel fenomeno eclatante nella biosfera che si chiama "cultura" [...]²

R. Weitnauer

La liberazione delle mani e l'opposizione del pollice sono stati, dunque, due elementi chiave per il salto evolutivo dell'uomo che ha così elaborato una più profonda coscienza di sé.

La sensibilità tattile viene acquisita molto precocemente nella vita intrauterina, già dalla nona settimana le mani fetali esplorano le pareti della cavità amniotica. Il feto risponde alle sollecitazioni tattili con movimenti corporei e attraverso il tatto è anche in grado di percepire i suoni prima che si sviluppi l'organo dell'udito.

2. Il testo integrale è disponibile all'indirizzo: www.kalidoxa.com/allegati/ManoCervello.pdf.

Dopo il tatto si sviluppano l'olfatto e il gusto, più tardivamente l'udito e la vista. Il senso del tatto è diffuso sull'intera superficie della pelle, ma le terminazioni nervose sono concentrate soprattutto in alcune zone: palmo della mano e dita, pianta del piede e labbra. Ciò dimostra la stretta connessione tra l'uso del corpo e lo sviluppo dei poteri cognitivi. Di fondamentale importanza nell'attività umana, come sottolineato da H. Gardner, è l'elaborazione di movimenti motori fini, l'abilità di usare le mani, le dita, per eseguire movimenti delicati implicanti un controllo preciso. È proprio attraverso lo sviluppo dei movimenti sottili delle mani che il bambino completa la sua maturazione psicomotoria.

L'attività cerebrale viene stimolata e allenata dal tatto specialmente attraverso la punta delle dita, per questo i giochi con le dita sono utilizzati per migliorare le difficoltà di apprendimento dei bambini. Così come è immediato il collegamento cervello-mano quando parliamo per spiegare qualcosa: le mani spesso aiutano a descrivere il nostro pensiero. Gli scienziati hanno dimostrato che persino le scimmie comunicano con le mani e sono fermamente convinti che i gesti siano stati la base del linguaggio.

L'importanza delle mani e del tatto è tale da consentire la percezione della propria posizione nello spazio, anche senza il supporto della vista: è la capacità propriocettiva. La *propriocezione*, insieme alla percezione dell'equilibrio, è governata dall'apparato vestibolare situato nell'osso temporale dietro l'orecchio interno, a sua volta guidato dal quinto cakra (*Vishuddha*) la cui attività è perfezionata proprio dai mudra.

La pratica dei mudra può essere definita una panacea per il cervello, poiché attraverso la loro esecuzione si attivano numerose aree cerebrali.

Cervello: istruzioni per l'uso

Ci sono tre regole fondamentali da considerare quando si tratta di inviare istruzioni al cervello, regole d'oro anche nell'insegnamento dei mudra.

1. Il cervello è letterale. Non valuta ciò che gli diciamo ma prende le cose esattamente come gliele diamo. Ogni parola che diciamo e ogni pensiero che abbiamo sono recepiti dal cervello come ordini che farà il possibile per eseguire alla lettera.
2. Non riconosce la parola “no”. Anche se ci sono delle piccole eccezioni, nella quasi totalità dei casi le istruzioni al cervello devono essere inviate in tono positivo.
3. Non distingue tra realtà e fantasia. Per il cervello pensare e fare sono la stessa cosa: se immaginiamo di compiere un’azione, se ci visualizziamo nell’atto di riuscirci, le possibilità di reale riuscita aumenteranno in modo vertiginoso.

Peak experience e mudra

La *peak experience* (esperienza culminante o esperienza vetta) è un’esperienza intrinsecamente valida, perfetta, completa, che non ha bisogno di null’altro. È un’esperienza che basta a se stessa. Un’esperienza “normale” è tuffata nella storia e nella cultura, quindi è organizzata nel tempo e nello spazio; i suoi schemi di riferimento e di organizzazione possono essere i bisogni delle persone oppure le esigenze dell’ambiente. La *peak experience*, invece, è affrancata dal tempo e dallo spazio, è una percezione di unità.

Proprio questa capacità di percepire la totalità e di sollevarsi al di sopra della parzialità caratterizza la cognizione nelle diverse *peak experiences*.

A. Maslow

Superare le dicotomie, i contrasti, è quanto accade nelle *peak experiences*, nell’auto-realizzazione. Sono **esperienze psicologico-spirituali di ordine superiore** che permettono sintesi di coscienza improvvise, panoramiche.

Molti momenti meditativi collegati all’esecuzione e alla visualizzazione di mudra rientrano in questo genere di esperienze. Vari esperimenti hanno evidenziato che le persone le cui onde interemisferiche sono più armoniche ed equilibrate, come durante i momenti di *peak experience*, hanno più potere di trasmissione e sono più influenti.

Il potere dei mudra su corpo e mente del dott. Alessandro Gelli³

Negli anni ‘90 il dott. Gelli ha condotto una ricerca sugli effetti dei mudra uniti a visualizzazioni e mantra. Ne trascrivo qui le conclusioni.

“L’Oriente, per via iniziatica, più mistico-esoterica che razional-scientifica, mise appunto numerosissime strategie per il controllo delle emozioni e per il profondo sviluppo della padronanza psico-fisiologica. Lo scopo non era tanto quello terapeutico ma quello di sviluppare il massimo potenziale umano a 360°.

Al di là dell’indubbio fascino esoterico, su mia proposta, nei primi anni ‘90 andammo a indagare gli effetti psico-fisiologici su studenti volontari del corso di psico-fisiologia clinica presso la medesima cattedra (Università “La Sapienza” di Roma, prof. R. Venturini). Gli studenti da me istruiti manifestarono al termine del training specifico della durata di tre mesi le seguenti capacità:

1. maggiore grinta ed euforia, ottenibili in un tempo che variava da soggetto a soggetto da 5 a 15 minuti circa;
2. maggiore sicurezza in se stessi, che potevano utilizzare per contrastare ad esempio l’ansia da prestazione prima e durante lo svolgimento di esami universitari e in altre situazioni facilmente intuibili;
3. al termine della pratica completa in tutte le sue componenti, laddove non necessitava un mantenimento della vigilanza, poteva seguire un senso di piacevole relax, amplificabile a volontà dal soggetto [...]

Oltre alle testimonianze soggettive, lo stato di rilassamento o al contrario di maggiore grinta,

³. Il testo integrale è disponibile all’indirizzo: ilpoteredeimudra.altervista.org/pagina-148459.html.

sicurezza in se stessi, ecc., era rilevabile anche tramite l'utilizzo di strumentazioni di bio-feedback.

Queste procedure, al di là di eventuali amplificazioni di sensibilità sottili che sono un campo che non interessa certo la farmacologia, possono comunque, per la loro effettiva e rapida efficacia, influenzare in un certo qual modo il livello di neurotrasmettitori e di varie sostanze endogene come le endorfine, le encefaline, catecolamine, serotonina e ormoni vari come ad esempio il cortisolo, uno degli ormoni catabolici.

L'azione sugli stati mentali, come è stato dimostrato anche durante il corso di Psico-fisiologia clinica, è pressoché immediata. Dopo pochi minuti inizia un senso di euforia, grinta, voglia di muoversi, scattare; l'individuo si sente pervadere da una grande energia vitale, la tristezza e le preoccupazioni di pochi istanti prima vengono allontanate.

Cosa sono i mudra

“Ogni dito ha il suo segreto e la sua potenza. Tutti i gesti della mano e delle dita che gli Yogi e le danzatrici sacre compiono, muovono delle energie che mettono l'uomo in una relazione con l'uno o l'altro aspetto della sua potenzialità divina.”

Annik de Souzenelle

I mudra sono gesti archetipici che appartengono alla memoria ancestrale dell'umanità. Indicano **posizioni simboliche** principalmente delle mani e delle dita (ma anche del corpo e degli occhi), tecniche di respirazione che permettono controllo e attivazione dell'energia, possono essere eseguiti per scopi terapeutici, devozionali, estetici e artistici.

I mudra sono di grande aiuto nella regolarizzazione del respiro, il cui equilibrio comporta sempre un immediato miglioramento dei disturbi dell'umore; inoltre, uniscono la realtà individuale alle energie cosmiche consentendo di curare malattie dell'anima e del corpo e di varcare soglie mentali profonde per accedere a stati interiori estatici.

La pratica dei mudra è funzionale alla libera circolazione del *pranah* (soffio vitale), all'apertura dei cakra e al risveglio della *Kundalini*. Pertanto è parte essenziale dell'insegnamento di molte scuole Yoga, in particolar modo di quelle che si ispirano alla speculazione tantrica.

Tipologie di mudra

I mudra di suddividono in: *Adhara Mudra* (gesti della base), *Bandha Mudra* (gesti di chiusura), *Kaya Mudra* (gesti di postura), *Mana Mudra*

(gesti della testa: come il dirigere gli occhi in varie direzioni o arrotolare la lingua verso il palato), *Hasta Mudra* (gesti delle mani).

In questo testo mi occupo di questi ultimi, i gesti delle mani. Vi sono *Hasta Mudra* utilizzati principalmente nella danza indiana e altri usati nella disciplina yogica-devozionale, mentre altri mudra svolgono entrambe le funzioni.

La letteratura sui mudra è molto scarsa perché alla loro creazione, circa 7000 anni fa, non esisteva la scrittura, ma anche perché l'apprendimento orale, ricevuto direttamente da un maestro, è sempre stato considerato necessario e preminente.

O Devi ti ho parlato dei Mudra. La loro sola conoscenza conferisce tutte le *siddhi*. Tienili sempre segreti, non rivelare la loro conoscenza a chiunque. I mudra donano gioia allo Yogi e sono inaccessibili persino ai Deva come Marut e altri.

Ma Yoga Shakti, Gheranda Samhita, vv. 4-5

Shiva nel verso sopracitato sottolinea l'importanza della segretezza dei mudra.

Qui sorge la domanda del perché debbano essere tenuti segreti. Voglio farvi notare che sebbene siano stati considerati come pratiche segrete, essi sono arrivati ugualmente a noi.

Malgrado il suggello di segretezza essi furono trasmessi volta per volta a candidati degni di apprenderli. La promessa di segretezza assicura due vitali benefici. Per prima cosa l'aspirante comincia a tenere nella più alta considerazione le proprie pratiche. Si sa che le cose che sono facili da ottenere, perdono la loro importanza, appaiono prive di valore e si tralasciano [...] Secondo, parlare delle cose spirituali significa sciupare la propria energia spirituale, è come se andaste a distribuire i vostri risparmi, essi diminuirebbero giorno per giorno [...] Se osserverete la regola della segretezza sentirete che il vostro Sè interiore comincerà a manifestarsi a livello conscio e subconscio. Avrete così numerose esperienze che vi ispireranno e vi incoraggeranno sul sentiero⁶.

6. *Ma Yoga Shakti*, pp. 118-119.

Dice l'Acarya Keshav Dev:

Alcuni di questi soggetti sono semplici e facili ma ce ne sono molti che sono complicati, rari e segreti. [...] gli antichi saggi indiani che erano grandi scienziati dettero istruzioni al fine che fosse mantenuta la segretezza di questa scienza e per questo col passar del tempo molti preziosi consigli si sono perduti, ma al tempo stesso molti santi hanno nascosto queste rivelazioni usando formule da decodificare, brevi Mantra, Sutra, Shloka, aforismi solenni, profondi, misteriosi ognuno dei quali racchiude concetti così importanti che, se elaborato, costituisce materiale esso stesso per un libro intero.

Acarya Keshav Dev, Mudras for healing

Mudra: sostantivo maschile o femminile?

Unica descrizione dettagliata e scientifica sui mudra si trova in testi collegati al Tantra: *Tantra Shastra*, *Gheranda Samhita*, *Kalika Purana*, *Upasana Shastra*, *Nritya Shastra*, ecc.

Nell'*Hatayoga Pradipika* (La lucerna dell'hatha Yoga) di Svatanmarama, le mudra (sempre al femminile) sono elencate nei capitoli che riguardano il controllo del *prana* (energia vitale). Nel *Gheranda Samhita* sono descritti 25 mudra (qui al maschile) "che danno siddhi (poteri speciali) o perfezione agli Yogi".

Poiché è possibile considerarli sostantivi sia maschili che femminili io ho scelto di utilizzare l'articolo maschile che mi suona più familiare in quanto da oltre 30 anni li conosco in questa versione.

Cosa significa "Mudra"

Nell'interpretazione di Shrii Shrii Anandamurtiji mudra è definito come "l'esternalizzazione di un sentimento interiore" significa "esprimere i desideri della mente".

Shrii Shrii Anandamurtiji

Nel *Kularnava Tantra* alla radice del termine sanscrito "mud" si attribuisce il significato di delizia, piacere, essere felice, pieno di gioia, mentre la terminazione "-ra" significa suscitare. Altra interpretazione di "ra o rav" è dissolvere, la felicità che dissolve la mente, cioè l'estasi, il più alto stato di coscienza.

I mudra non solo influenzano il nostro benessere ma influenzano anche i sentimenti di chi li osserva poiché sono in grado di evocare gli stati di consapevolezza che simboleggiano.

La teoria del "rasa" e cioè delle disposizioni d'animo che i sentimenti rappresentati (*bhava*) debbono suscitare nello spettatore, informa tutta la poetica e le arti indiane, la cui perfezione risiede nell'effetto evocatore e simpatetico esercitato sull'animo di chi legge o ascolta, nella possibilità data allo spettatore di distillare dalla rappresentazione l'essenza del sentimento evocato⁷.

Mudra significa anche sigillo, segno di forza, movimento gestuale simbolico, scorciatoia; ad esso sono attribuiti "poteri magici".

"Sigillo suggerisce l'idea di conservazione e controllo, di isolamento e riservatezza. Sigilliamo un recipiente per impedire che il contenuto fuoriesca, e anche per evitare che venga contaminato da qualche agente esterno [...] il concetto di isolamento merita una speciale attenzione: non si tratta infatti di chiudersi al mondo e alla vita, ma di acquisire invece un progressivo controllo sull'attività sensoriale e quindi sulla mente. Anziché disperdersi il Prana (energia vitale), scorre in circuiti protetti e isolati che si accumulano nei centri vitali.⁸"

Il mudra spesso accompagna la formulazione dei mantra, e a volte, quale gesto simbolico di un determinato stato di coscienza, suggella il rito con cui il Guru conferisce il *Diksa*, l'iniziazione, al discepolo.

7. Angelillo M., p. 24.

8. Morelli M., p. 10.

Come fare i mudra coi bambini

“La scienza dei mudra è una dei doni più raffinati dello Yoga per la causa del benessere umano.”

Acharya Keshav Dev

I mudra possono essere praticati da tutti, anche dai bambini che riescono a flettere, piegare, incrociare, allungare le dita molto più degli adulti. Anche i neonati possono ricevere aiuto dai mudra: sarà l'adulto a porre gentilmente le sue manine nella posizione indicata a seconda del beneficio che si desidera acquisire; meglio se fatto durante il sonno del bambino per poter mantenere la posizione più a lungo. Con i bambini, è risaputo, ci sono vie esclusive per coinvolgerli: il gioco, i canti, le fiabe. La pratica effettuata alla stessa ora, tutti i giorni, avulsa da un contesto giocoso potrebbe innervosirli o risultare noiosa. Anche le sequenze con apnee, restrizioni respiratorie, ritenzioni a tempo, sono decisamente da sconsigliare, poiché il sistema endocrino non è adeguatamente preparato. Tuttavia non ci sono controindicazioni di alcun tipo come ho riscontrato personalmente nella pratica e come mi hanno confermato vari maestri accreditati, tra i quali anche il principale collaboratore di Ac. Keshav Dev, l'Acharya Vikrmaditya.

I mudra non generano mai un eccesso di energia, semplicemente assicurano un ottimo equilibrio del prana funzionando come un termostato.

Acharya Keshav Dev

È necessario chiarire un importante concetto sugli effetti degli *Hasta Mudra* sui bambini e l'apertura dei cakra e il risveglio della *Kundalini*.

Fino alla pubertà, infatti, il sistema endocrino e la fisiologia sottile di cakra e *Kundalini* è in via di sviluppo e per questo i mudra dei bambini hanno effetti psico-fisico-spirituali attutiti, naturalmente diversi da quelli che si riscontrano sugli adulti. Tuttavia è essenziale offrire loro queste conoscenze affinché apprendano strumenti così efficaci in modo ludico e fantasioso per poterli praticare, con modalità più complicate, dall'adolescenza in poi.

Per i bambini molto piccoli i mudra saranno gesti semplicissimi, un linguaggio dei segni che li aiuterà a mimare azioni, oggetti, sentimenti e a coreografare canzoni e favole²⁷. A seconda delle capacità individuali e senza un'indicazione precisa sull'età in cui iniziare, i bambini possono eseguire gli *Hasta Mudra* quando vogliono, l'importante è che non gli sia richiesta la perfezione del gesto.

Cominciamo così...

Esempio

L'esempio dell'adulto vale più di mille parole, è importante, quindi, che chi propone i mudra li abbia sperimentati almeno in parte o sia disposto ad approfondirne significati e pratica; in caso contrario la proposta mancherà di coerenza perché come dice il caro Carl Rogers: “l'autenticità, la genuinità, la congruenza, è una base fondamentale per la migliore delle comunicazioni”.

Sorella acqua

Primo passo verso i mudra sarà il lavaggio delle mani con acqua fresca sia per dare al bimbo il senso del momento speciale e celestiale che possono donare i mudra che per agevolare la concentrazione abbassando la temperatura (per

27. A questo proposito si veda la lista di mudra semplificati nel testo: Paramita A., 2005, p. 52.

le motivazioni dettagliate sulla temperatura si rimanda al *Capitolo* “Ap-prendimeno ed emozioni”).

Saluto con Anjali Mudra

All’inizio e alla fine di ogni sessione di mudra si esegue il tipico saluto yogico (vedi come eseguire Anjali mudra nel *Capitolo* “Ecco i mudra!”).

Massaggio

Prima della pratica è bene iniziare facendo un semplice massaggio alle mani con olio naturale. Se la sessione dei mudra si svolge a casa potrà essere un familiare a fare il massaggio, se invece si verifica a scuola potrebbe essere necessario che sia il bimbo stesso a farsi un automassaggio, spesso il numero di bimbi non permette alle educatrici di eseguirlo a tutti. Col massaggio non solo le mani diventano forti e flessibili, ma tutto l’organismo trae giovamento dalla stimolazione delle terminazioni nervose.

Alleati: filastrocche, canzoni, favole e colori

Per stimolare l’attenzione e il fascino dei bimbi verso la scoperta delle loro mani, e in particolare delle mani nei gesti poetici, bisogna avere degli alleati: filastrocche, storie da raccontare, coreografie di una canzone o di una danza. Uno dei modi più convincenti per avvicinare i bimbi alla pratica dei mudra è quello della colorazione delle mani. Nella danza indiana le mani e i piedi delle danzatrici sono tinti di rosso, proprio per renderne scenicamente più visibili le estremità; in particolare, le dita della mano svolgono un ruolo importante nella narrazione mimata.

Si può iniziare con canti di mantra music per poi passare a canzoncine sulle mani, ascoltare musica classica indiana o occidentale, suonare campane tibetane oppure stare in assoluto silenzio mentre si sperimentano le posizioni delle mani, in modo tale da poter sentire se c’è un suono che esce dai mudra. Tutto ha un suono nell’universo, quindi anche i mudra lo possiedono; ma ci vuole una grande concentrazione per riuscire a sentirlo.

Dove

Non c’è bisogno di alcuna attrezzatura, quindi si possono eseguire i mudra praticamente ovunque. Tuttavia più l’ambiente è raccolto e sereno, più grande sarà la concentrazione. L’importante è che, indipendentemente dal luogo, si riesca a raggiungere uno stato d’animo rilassato. Quando il mudra viene eseguito con concentrazione, in uno stato di serenità, l’attività cerebrale si calma e si rigenera favorendo la sincronizzazione dei due emisferi.

Siccome i bambini moderni sono superimpegnati come gli adulti, gli si può suggerire di fare come i grandi e utilizzare per la pratica i momenti di immobilità forzata, come per esempio negli spostamenti in bus, in macchina, nelle sale d’aspetto, nella vasca da bagno, ecc.

Quando

I momenti migliori per eseguire i mudra sono il mattino presto, prima di colazione, e la sera prima di addormentarsi; ma qualunque momento e situazione è adeguata con i bambini. A scuola si possono includere nelle sessioni di Yoga. È preferibile che i gesti si compiano lontano dai pasti.

Come

È possibile fare i mudra stando seduti, in piedi, sdraiati oppure camminando, ma si eseguono al meglio da seduti, in posizione centrata, con la colonna eretta, la testa bilanciata e le spalle rilassate. Le dita libere devono essere mantenute ben tese. Alcuni esercizi possono essere svolti tenendo le mani in tasca, ma non è possibile farli indossando guanti, anelli e braccialetti ornamentali.

Naturalmente queste sono indicazioni di massima... con i bambini la cosa più importante è che venga stimolata la loro curiosità e gioia.

Sarà necessario spiegare al bambino, tramite qualche gioco respiratorio, che dovrà concentrarsi sul respiro, facendogli notare che se siamo tesi in una determinata parte del corpo, la tensione si esprimerà nella corrispondente zona della mano (possiamo mostrare la flash card con la mappa zonale della mano).

Si inizierà con i mudra più semplici, ripetendone il nome in sanscrito, spiegandone il significato e i benefici e mostrando la flash card corrispondente.

Chi desidera richiedere il materiale suggerito nel libro per eseguire gli esercizi (cd di mantra music, cd di canzoncine Yoga e flash card) può contattare direttamente l'autrice scrivendo a: didiap@gmail.com.

I mudra di ogni mano agiscono sulle funzioni della metà opposta del corpo. Quando si vuole creare equilibrio la pressione delle dita sarà leggera e piacevole; si possono premere un po' di più le dita nell'inspirazione per accrescere la forza oppure si può aumentare la pressione nell'espiazione per indurre il rilassamento. Questa coordinazione tra mano e fasi respiratorie, nonostante non sia di facile esecuzione, è un ottimo esercizio per la consapevolezza del respiro del bambino.

Anche se noterete difficoltà nel piegamento, estensione, allargamento delle dita rassicurate il bambino perché, con l'esercizio regolare, gradualmente le articolazioni si ammorbidiranno. Prendete nota dei suoi cambiamenti e progressi, documentateli con foto e clips per rafforzare la sua motivazione.

Importante

Unire la punta del pollice con la punta di un altro dito, aumenta e stabilizza l'elemento che quel dito rappresenta; unire la punta del pollice con la base di un dito aumenta ulteriormente l'elemento del dito stesso; piegare qualunque dito facendogli toccare la base del pollice fa diminuire l'elemento del dito piegato. Questa è la semplice legge delle variazioni degli elementi nel corpo²⁸.

Spesso gesti formati in modo del tutto inconsapevole generano un miglioramento di vari sintomi: il nostro sistema psico-fisico-spirituale è infuso di una saggezza che, quando ascoltata, trova sempre la via per aiutarci.

28. Acharya Keshav Dev, 1995, p. 12.

Tempi

L'efficacia dei mudra dipende dalla consapevolezza oltre che dall'intensità e dalla durata: un gesto mantenuto per più di tre minuti ha precisi effetti psico-fisici, tra cui il rafforzamento dell'attenzione e l'aumento della produzione di endorfine, che alza la soglia del dolore. Per l'esecuzione dei bambini sono sufficienti pochi secondi per poi gradualmente arrivare fino ad alcuni minuti. I mudra eseguiti dagli adulti per specifici obiettivi terapeutici possono richiedere anche lunghe sessioni di 45 minuti o più oppure due o tre sedute al giorno di 15 minuti l'una.

Alcuni mudra mostrano immediatamente i loro risultati, nel giro di pochi secondi, mentre per altri è necessaria una pratica giornaliera intensa e costante. Se il problema che si vuole risolvere è presente da molto tempo sarà probabile il bisogno di una lunga pratica. La mia esperienza personale, ad esempio, mi ha condotto con grande determinazione alla pratica dei mudra per molti anni, cercando di risolvere un problema abbastanza complicato. Alla fine la fiducia e la perseveranza hanno avuto la meglio... Poi, lo sappiamo, la pazienza è la virtù dei forti.

Benefici

I benefici dei mudra sono stati accertati grazie all'elaborata ricerca fatta da Yogi esperti, che ne hanno verificato l'efficacia con la propria pratica personale, quella degli allievi e lo studio della millenaria scienza ayurvedica e dei testi tantrici. Ognuno può verificare nella propria esperienza personale l'efficacia di ogni gesto. Chiedete ai bambini di osservarsi, di sentire cosa provano nelle mani, che energia sentono per ogni dito, la differenza tra la mano destra e sinistra e che effetti sentono nel corpo, nei pensieri, nelle emozioni durante e dopo l'esecuzione.

I bambini ricordano i benefici che gli descriviamo e al momento opportuno, inaspettatamente, eccoli con le manine in posizione.

La mamma di Chiara, 5 anni – una delle nostre “modelle” – mi raccontò con grande stupore che durante un attacco di mal di pancia la bimba mise le mani in Mukula (un mudra che si

appoggia sulle zone dolenti) e disse: “Ma quante ore le devo tenere per far passare il dolore?” Una precisazione importante: i mudra non possono e non devono essere sostituiti a controlli medici adeguati per effettuare diagnosi e decidere eventuali terapie per patologie minori o gravi. Essi sono da considerarsi un validissimo aiuto in una visione olistica della persona, e del suo benessere, oltre ad avere il vantaggio di attutire gli effetti collaterali dei farmaci.

Motivazione

Di grande importanza è la motivazione per la scelta del mudra, che verrà eseguita dall'adulto per i primi tempi. L'adulto dovrebbe avere però la premura di sollecitare il bambino stesso – dopo aver imparato i diversi mudra, averne compreso e memorizzato il valore – a scegliere quale gesto sarà più congeniale per una data situazione o stato d'animo e in questo modo facilitargli il cammino, così affascinante e difficile, del comprendere se stesso. Se il bambino riuscirà a esprimere i suoi desideri e bisogni, capirà come gestirli, di conseguenza l'equilibrio psichico ne gioverà immensamente.

Affermazioni

Possiamo intensificare l'effetto dei mudra ripetendo, prima dell'esecuzione, l'affermazione a ognuno di essi correlato.

L'affermazione è uno strumento attraverso cui diamo alle energie psichiche del bambino una disposizione a concretizzare, in un determinato momento, ciò che è più necessario per la sua crescita e armonia. Non esistono istruzioni categoriche sulle frasi da ripetere nella pratica dei bambini. L'affermazione migliore che accompagna ogni mudra è la ripetizione del proprio mantra personale, che si riceve durante l'iniziazione tantrica, iniziazione che può avvenire solo dall'età della pubertà in poi. Per questo, nell'infanzia si può scegliere una frase positiva che rafforzi l'idea del mudra e che può creare anche il bambino stesso.

Visualizzazioni

È consigliabile accompagnare i mudra anche con visualizzazioni, poiché la forza dell'immagi-

nazione è immensa. Per questo, durante l'esecuzione dei mudra, possiamo proporre ai bimbi di concentrarsi su immagini positive. Con quali visualizzazioni accompagnare i mudra è da decidere di volta in volta: si possono scegliere liberamente e lasciarle alla fantasia del bambino o della persona che lo sta guidando: paesaggi naturali, colori, persone care, ecc.; i bimbi ci stupiranno spesso per la chiarezza delle immagini che emergeranno nei loro pensieri.

Ecco i mudra!

In questo capitolo saranno descritti i singoli mudra. La descrizione seguirà lo schema:

nome in sanscrito, traduzione /
"affermazione da ripetere" /
motivazione per la scelta / descrizione esecuzione /
benefici

1 Abhaya, senza paura

"Io non ho paura di nulla, l'amore cosmico mi protegge sempre"

Motivazione: faccio il mudra quando voglio sentirmi forte e protetto, libero dal timore, quando voglio diffondere amore e gioia.

Esecuzione: la mano destra è alzata all'altezza della spalla, il braccio è piegato e il palmo rivolto verso l'esterno con le dita unite in posizione verticale; la mano sinistra appoggiata in grembo o sul cuore. A volte al centro della mano in *Abhaya Mudra* si trovano simboli, come ad esempio la sillaba "Om" o la "svastica" (archetipo antichissimo, comune a molti popoli, di alto valore positivo).

Benefici: Mudra molto diffuso nell'iconografia buddhista, rappresenta il gesto del coraggio. Universalmente comune a molte culture, rappresenta la protezione, la benevolenza, la pace e la vittoria sulla paura. È il gesto più semplice di rassicurazione e benedizione. Calma la mente e favorisce la graduale scomparsa di conflitti interiori, attaccamenti morbosi, pensieri ed emozioni negativi.

Il bambino può farlo pensando di mandare amore, luce, gioia, pace, a tutte le persone, animali, piante, oggetti che gli sono cari o, sforzan-

dosi un pochino, anche a coloro verso i quali prova sentimenti conflittuali.

2 Adhi, primordiale

"Dentro le mie mani c'è l'universo. Le mie mani brillano come scintille di stelle"

Motivazione: faccio il mudra quando voglio sentirmi protetto e al sicuro.

Esecuzione: con i palmi rivolti verso il basso posiziona il pollice all'interno del palmo della mano toccando la base del mignolo. Chiudi le quattro dita sul pollice a pugno. La respirazione deve essere lunga e profonda.

Adhi significa "primordiale" la prima cosa esistita, l'*Adhi Mudra* è la prima posizione adottata dal neonato. Dentro alle dita è racchiuso il pollice che rappresenta l'universo: custodito nella protezione della Coscienza Infinita c'è tutto l'universo che è stato creato.

Benefici: aiuta a ridurre l'ansia e produce un senso di stabilità e calma, scaccia la tristezza, riduce la depressione e la paura facilitando la comparsa di poteri intuitivi.

3 Achala Agni, fuoco eterno

"La mia volontà è forte come il fuoco"

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio aumentare la mia forza e accettare il mio dolore.

Esecuzione: metti le mani a pugno con pollice e indice estesi. Allinea le mani in modo che i pollici, gli indici e nocche delle dita si tocchino. Porta le mani orizzontali davanti al cuore.

Benefici: aiuta la digestione del cibo e la digestione emotiva delle esperienze (indicata in caso di perdite importanti), aumenta la determinazione e l'autostima.

4 Anjali, offerta, dono, saluto

"Con la mente e col cuore saluto l'amore infinito che c'è in te"

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio calmare i miei pensieri ed emozioni e sentirmi unito agli altri.

Esecuzione: viene eseguito premendo i palmi delle mani che vanno a toccare il centro della fronte tra le sopracciglia e poi si uniscono all'altezza del cuore. Si usa per salutare la persona che abbiamo davanti rivolgendoci soprattutto alle qualità divine che risiedono in lei come in ognuno. Non si esegue nessun inchino, come a volte si vede fare, perché questo non è previsto nell'esecuzione corretta del saluto spirituale. I palmi delle mani che vanno a toccare il centro della fronte indicano la concentrazione dei pensieri positivi, le mani all'altezza del cuore indicano la dolcezza dei sentimenti con i quali si riconosce l'entità infinita che dimora nelle persone.

Anjali Mudra è uno dei mudra più universalmente conosciuti e usati. La radice "anj" significa adorare, onorare, celebrare. Si pronuncia la parola *Namaskar*: "Saluto con rispetto l'Entità Suprema che risiede in te".

Questo mudra racchiude in sé la magia potente del gesto puro, di una forma che, al di là di ogni parola, si fa veicolo di un sentimento davvero universale: riconoscimento, accettazione e ringraziamento che si rivolge all'altro non per una qualunque formula di convenzione sociale, ma per nobilitarlo nella forma e nell'essenza, riconoscendo in esso la sua più intima natura divina... Per percepirne l'incredibile intensità, non basta però il semplice gesto, come descritto dalle sole parole: devo "sentirlo" dentro, anzi devo percepire che è il sentimento a muovere il gesto, più che non il contrario. Se ben allineato con il mio intento, anche la colonna vertebrale si allineerà (soprattutto le vertebre cervicali) e tutto il corpo parlerà con sincerità ed emanerà un sentimento di nobiltà radiante, una "goccia di bellezza della vita".

Loredana Filippi

Benefici: allevia lo stress, centra l'energia corpo/mente favorendo la connessione tra i nostri emisferi cerebrali e invoca la nostra e l'altrui radiosità. Migliora la flessibilità di mani, dita e polsi. La posizione di questo mudra agisce già da solo come un toccasana per il cuore permettendo un riequilibrio interiore e generando umiltà, reverenza, devozione.

Un amico al ritorno dall'Africa mi parlava di un professore universitario che narrava di aver notato un inspiegabile miglioramento dei suoi disturbi cardiaci da quando aveva cominciato a usare questo mudra frequentemente.

5 *Apan, aria che si allontana, purezza*

"Il mio corpo è puro"

Motivazione: lo eseguo quando sento che il mio corpo ha bisogno di eliminare le tossine e quando voglio energia e armonia.

Esecuzione: si esegue unendo le punte di pollice, medio e anulare di ogni mano mentre indice e mignolo restano distesi.

Apana, letteralmente "aria che si allontana"; è il mudra del gesto dell'aria vitale chiamato anche "mudra della digestione". *Apana* è un'aria vitale associata alla parte inferiore dell'addome, si muove verso il basso e verso l'esterno e controlla l'eliminazione delle scorie.

Benefici: mudra energizzante, stimolante e purificante, aiuta in casi di stitichezza e flatulenza, anuria e assenza di sudore. Notevole l'effetto depurante su fegato e intestino grazie al quale sviluppa tranquillità, armonia interiore e pazienza, qualità importanti quando il bambino deve affrontare difficili prove. Antinfiammatorio delle vie urinarie, espettorante, aiuta anche nei casi di tumore. Dona ottimismo nel futuro e creatività.

6 *Apan Vayu, forza ariosa*

"Il mio cuore batte forte e pieno d'amore"

Motivazione: faccio il mudra per dare tantissima forza al mio cuore.

Esecuzione: è una combinazione di *Apan Mudra* e *Vayu Mudra*. Le punte del dito medio e anulare toccano la punta del pollice, il dito indice tocca la base del pollice, il mignolo è disteso. Si esegue con entrambe le mani con i palmi rivolti in alto. Si può fare anche senza l'uso dell'anulare per rendere l'esecuzione più semplice.

31 Mahasirs, grande testa

“I miei pensieri sono come un fiume che scorre calmo”

Motivazione: faccio questo mudra quando ho tanti, troppi pensieri che mi rendono nervoso e confuso.

Esecuzione: piega l’anulare verso il palmo; unisci le punte del pollice, indice e medio; estendi il mignolo e appoggia le mani con i palmi rivolti in alto.

Benefici: è un primo aiuto per risolvere problemi di emicrania e mal di testa, riduce la tensione negli occhi e la congestione dei seni frontali nella sinusite. Da utilizzare quando non si riesce a fermare il flusso disordinato dei pensieri; rende l’atmosfera psichica chiara e serena.

32 Makara, coccodrillo, mitica creatura del mare

“Il potere della mente mi dà forza ed energia”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio sicurezza e forza.

Esecuzione: pollice sinistro e anulare si congiungono. Colloca il pollice destro all’interno del palmo della mano sinistra nella piega tra anulare sinistro e il dito mignolo. Porta le altre dita della mano destra dietro la mano sinistra.

Il Makara è una creatura della mitologia indiana. La tradizione lo descrive come una creatura acquatica, a volte identificato con il coccodrillo, a volte col delfino. In alcune raffigurazioni ha un corpo di pesce e la testa di elefante. Rappresenta l’acqua, fonte di vita e di fertilità. In astrologia è il segno del Capricorno. Nell’arte indiana il Makara è un motivo ricorrente sulle entrate (*toran*) di templi e monumenti.

Benefici: il mudra dona la forza interiore del coccodrillo, aumenta la memoria, rafforza i reni, aiuta ad attutire i dolori alla schiena, nutre i capelli. Da utilizzare quando ci si sente senza riserve energetiche, depressi o insoddisfatti.

33 Mandala, cerchio completo, universo

“Nulla si perde, tutto torna nell’universo”

Motivazione: faccio questo mudra quando ho paura di perdere cose e persone.

Esecuzione: la mano destra è curvata a coppa dentro la mano sinistra, le punte dei pollici si sfiorano creando un cerchio, un mandala.

Benefici: si usa per stimolare il cakra più alto (*Sahasrara cakra*) e armonizzare la mente e le emozioni. Favorisce lo stato meditativo e la connessione al tutto, invoca uno stato mentale di assorbimento totale nel Sé universale.

È parte integrale delle cerimonie religiose buddhiste dove viene eseguito con canti e preghiere, come una offerta simbolica a Buddha (e alle persone illuminate) da parte dell’universo. Quando si raggiunge l’Illuminazione il Tutto si manifesta nella singola entità; questo ci rassicura sul fatto che nulla è perso ma resta per sempre nella Coscienza Cosmica.

34 Matangi, dea dell’armonia

“La terra mi protegge quando faccio il bene”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio sentire l’armonia e l’amore della Madre Terra nel silenzio del mio cuore.

Esecuzione: unisci le mani all’altezza dello stomaco con le dita rivolte verso l’alto. Le dita della mano destra vengono intrecciate con quelle della sinistra, ad eccezione dei medi che restano dritti e uniti.

Matangi nella scuola tantrica è una delle 10 *Mahavidyas*, manifestazioni della madre divina, che ha il potere di controllare le persone disoneste e le ingiustizie.

Il mudra simboleggia il rapporto protettivo con la Madre Terra, favorisce il discernimento che risulta da una vita onesta che suscita calma, pace e serenità.

Benefici: indicato nelle situazioni di ansia provocate dalla scarsa capacità di esprimere i propri sentimenti e pensieri, dona bellezza alla voce. Rafforza la respirazione diaframmatica e tutte le funzioni del plesso solare, l’assimilazione ed eliminazione del cibo; attenua i sin-

tomi cardiaci come palpitazioni, spasmi da indigestione e dolori mascellari.

35 Matsya, pesce

“La mia mente è agile e veloce”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio aumentare la mia concentrazione e imparare velocemente.

Esecuzione: tieni i palmi delle mani rivolti verso il basso con la mano destra appoggiata sopra la parte superiore della mano sinistra. Estendi entrambi i pollici verso l'esterno, come le pinne di un pesce, tieni le mani davanti all'addome.

Benefici: è il 18° dei 32 *Gayatrii Mudra* tradizionali praticati prima della recitazione del *Gayatrii Mantra*. Matsya è il primo *avatar* di Visnu, le cui vicende sono narrate nel *Matsya Purana*.

Il mudra attiva le capacità autoguaritrici del corpo. Utile per dolori muscolari, perché rilassa i muscoli, dona elasticità, allinea la colonna vertebrale, riduce lo stress e facilita la concentrazione. Aumenta anche la flessibilità mentale favorendo l'apprendimento.

36 Merudanda, spina dorsale (da danda: bastone + meru: la montagna asse del mondo della mitologia Indu)

“L'aria scorre nel mio corpo e mi assicura la vita”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio imparare ad avere il respiro profondo.

Esecuzione: apri i palmi rivolti verso l'alto. Piega le quattro dita verso l'interno e lascia i pollici verso l'esterno. Gira i palmi e mettili sulle ginocchia, con i pollici posizionati uno di fronte all'altro (posizione A). Questa posizione aiuta a dirigere il respiro verso l'addome, il pavimento pelvico, l'osso sacro e la bassa schiena. Dopo qualche respiro in questa posizione, ruotare il pollice verso l'alto (posizione B): il respiro sarà reindirizzato al diaframma e al plesso solare. Infine, metti i pollici ai lati (posizione C).

Benefici: questo mudra è un ottimo esercizio per portare consapevolezza al respiro, si usa

quando ci si sente depressi o si hanno problemi digestivi e di costipazione. L'energia si innalza dalla terra verso il cielo, il nostro respiro ci consente un perfetto allineamento di corpo, mente e spirito.

37 Mukula, gemma, giglio

“Dentro di me sta sbocciando energia infinita”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio dare forza ed energia a una parte del mio corpo.

Esecuzione: tocca con il pollice tutte le punte delle dita creando la forma di una gemma.

Benefici: il mudra concentra e dirige l'energia vitale, aiuta a rimuovere tutti gli elementi tossici provocati da inquinamento e farmaci, eliminandoli dal corpo e aiutando le funzioni del sistema immunitario. Si posiziona il mudra per un po' di tempo sulla parte del corpo che ha bisogno di essere rinforzata, guarita, riattivata. Il bimbo può fare il mudra anche per aiutare gli altri, ponendo le dita sulla parte del corpo dolente.

38 Mushti, pugno

“Sono libero di dire no e combatto contro le ingiustizie”

Motivazione: faccio questo mudra quando voglio esprimere con forza il mio pensiero senza essere aggressivo, ma lottando per il bene.

Esecuzione: piega le dita a pugno all'interno della mano, il pollice è all'esterno della mano. Può essere eseguito con entrambe le mani.

Benefici: questo mudra riduce l'ansia e il nervosismo, utile quando i bambini hanno incubi notturni. Suscita una centratura nel corpo che dà forza, attiva l'energia del fegato e dello stomaco, rinforzando la digestione e l'assimilazione. Aiuta a ridurre l'aggressività repressa. Aiuta anche a creare forza per difendersi dalle aggressioni e dalle ingiustizie.

39 Naga, serpente

“Il potere più grande è l'amore”

69 Vitarka, insegnare

“Mi piace imparare e insegnare quello che imparo”

Motivazione: faccio questo mudra quando desidero donare quello che conosco.

Esecuzione: la mano destra viene posta in *Jinana Mudra*, con le punte del pollice e dell'indice a contatto, in verticale all'altezza del cuore. La mano sinistra è posta sul grembo o adagiata col dorso sul ginocchio corrispondente.

Benefici: *Vitarka Mudra* è un mudra buddhista, molto elegante, chiamato il mudra della discussione o il mudra dell'insegnamento. Nell'iconografia tradizionale si trovano raffigurati molti maestri, tra cui il Buddha e il Cristo, che tengono le mani in questa postura mentre impartiscono il sapere ai loro discepoli.

Acuisce la capacità di rendere chiare le proprie spiegazioni, ai bimbi si può dire che l'esecuzione di questo mudra li aiuta quando si sentono incompresi, così possono spiegare meglio come si sentono per essere capiti dai grandi e dagli altri bambini.

70 Mudra in punta di dita

Motivazione: faccio questo mudra per stimolare tutti i miei cakra.

Esecuzione: toccare con ogni dito, a uno a uno, la punta di quello opposto nell'altra mano, fino ad arrivare a toccare le punte di tutte le cinque dita nell'*Hakini Mudra*.

1. Kanistha Mudra
2. Anamika Mudra
3. Madhyama Mudra
4. Tarjani Mudra
5. Angushta Mudra
6. Hakini Mudra

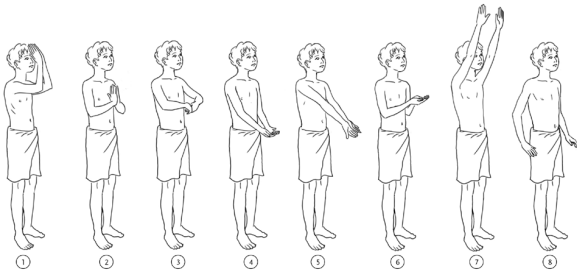
Benefici: ogni figura stimola la terminazione nervosa corrispondente al dito sollecitato. Genera coordinazione, concentrazione, rilassamento e armonia psico-fisico-spirituale; aiuta anche in

caso di insonnia e tensioni di ogni tipo. Infine si esegue il mudra del rilassamento profondo: col pollice e indice delle mani si formano due cerchi mentre le punte di tutte le altre dita si appoggiano l'un l'altra.

71 Pitr Yajina, offerta, saluto agli antenati

“Mantra e mudra del bagno”

Il bagno o la doccia giornaliera è la pratica igienica principale dello Yoga. La temperatura dell'acqua varia a seconda del clima e della vitalità del bambino. Eccetto per particolari patologie, l'uso dell'acqua al di sopra dei 37° è sconsigliata poiché indebolisce la funzione neuroendocrina, inoltre il caldo accelera l'invecchiamento cellulare, eccita gli organi e fa perdere tono ai tessuti. Per questo motivo lo Yoga suggerisce di usare l'acqua tiepida in ambienti freddi e l'acqua fredda in quelli caldi. La doccia andrebbe fatta al mattino, per liberare il prima possibile la pelle dalle tossine eliminate durante il riposo notturno. Terminata la doccia (o il bagno) si procede a un'altra pratica tantrica, il *Pitr Yajina* (offerta agli antenati) che consiste nel restare un paio di minuti, mentre l'acqua sta ancora sgocciolando dal corpo, davanti a una qualsiasi fonte di luce (naturale o artificiale) e ripetere una serie di mudra accompagnati da un antico mantra. Col corpo bagnato la luce viene prismaticizzata nei suoi sette colori dalle numerose gocce che scivolano sulla pelle, migliorando il funzionamento delle ghiandole sebacee e contribuendo alla produzione di vitamina D. Mentre si ottiene quest'effetto benefico si recita un mantra che ci ricorda di ringraziare i nostri antenati, tutti i benevoli saggi e inventori del passato, che hanno contribuito al nostro benessere. Altra idea molto importante di questo mantra è quella di farci capire che chi agisce, chi gioisce l'azione e chi riceve il risultato di qualsiasi azione è Brahma stesso (l'Entità Suprema). Questa pratica ci farà ricordare la nostra origine spirituale e il nostro dovere di fare qualcosa di significativo per il benessere di tutti.



MUDRA	SIGNIFICATO
(1) Pitr Purus'ebhyon namah	Io porgo i miei saluti agli antenati
(2) Rs'i devebhyo namah	e a tutti gli amorevoli saggi e inventori
(3) Brahma'rpan'anam'	Quest'atto di offerta è Brahma
(4) Brahmahavir	Ciò che viene offerto è Brahma
(5) Brahama'gnao	Brahama è colui che riceve
(6) Brahman'a' hutam	e Brahma è colui che offre
(7) Brahmaevas tena gantavyam'	Colui che offre ogni azione a Brahma finito il suo
(8) Brahamakarma sama' dhina'	compito tornerà ad immergersi in Brahma

Fig. 8 – Pitr (antenati) + Yajina (offerta)

I quattro Sandhya

Sandhya è il nome dei vari momenti della giornata in cui il corpo è influenzato dall'effetto del sole:

primo Sandhya: il periodo di tempo che va dai 45 minuti prima ai 45 minuti dopo il sorgere del sole;

Sandhya di mezzogiorno: il periodo compreso fra le 09:00 e le 12:00;

Sandhya della sera: il periodo che va dai 45 minuti prima ai 45 minuti dopo il tramonto;

Sandhya di mezzanotte: il periodo fra le 23:15 e le 00:45.

Bisognerebbe evitare il più possibile di fare il bagno o la doccia nel quarto Sandhya, poiché è il momento in cui la temperatura del corpo e quella terrestre sono più basse.



1 - Abhaya,
senza paura



2 A - Adhi,
primordiale



2 B - Adhi,
primordiale



3 - Achala Agni,
fuoco eterno



4 - Anjali,
offerta, dono, saluto



5 - Apan, aria
che si allontana, purezza



6 A - Apan Vayu,
forza ariosa



6 B - Apan Vayu,
forza ariosa



7 - Avahana,
invocazione, richiamo



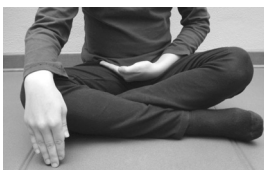
8 - Bhairavii,
Shakti, energia divina



9 - Bhu,
Madre Terra



10 - Bhudi,
equilibrio liquido



11 - Bhumisparsha,
toccare la terra



12 - Brahma, *l'Infinito,*
colui che è grande e rende
tutti grandi come Se stesso



13 A - Bhramara,
l'ape



13 B - Bhramara,
l'ape

Filastrocche con le mani

*“Del Paradiso ci rimangono tre cose:
le stelle, i fiori e i bambini.”*

Dante Alighieri

Per avvicinare i bambini al momento dell'esecuzione dei mudra possiamo introdurre una filastrocca che riporti la loro attenzione sull'importanza delle mani.

Qui ne ho raccolte alcune³⁴, senz'altro le vostre mamme, nonne, amiche, colleghe ne avranno tante altre da includere nella valigetta del pronto soccorso delle emozioni...

Le mani

*Sono le tue mani
così piccole che una carezza
fatta sul mio viso non mi basta mai.
Domani
io con le mie mani
ruberò dal sole un raggio d'oro
e poi fra le tue dita te l'avvolgerò.*

Le mani (di Vincenzo Riccio)

*Con le mani so salutare
fare un pugno che fa tremare.
So suonare le corde dell'arpa,
allacciare le stringhe a una scarpa.*

*Con un dito una I so formare
e con le mani congiunte pregare.
So perfino mollare un ceffone
se qualcuno mi dice fifone.*

34. Le filastrocche qui raccolte, quando non diversamente indicato, sono reperibili all'indirizzo: www.fantasiaweb.it/poesieCORPO.asp

*Con la mano palleggio la palla
e una carezza do a un cane che abbaia.
Mi gratto dove sento prurito
e mi cucio un vestito scucito.*

*Toc toc se busso alla porta,
strasc strasc se strappo la carta.
Pum pum pum se batto il martello,
drin drin drin con un campanello.*

*So perfino sbucciare un'arancia,
riempir di spaghetti la pancia.
Uno schiocco con le dita so fare
e offrire una margherita a chi vuol profumare
E poi e poi?
Scopritelo voi.*

Le dita della mano³⁵

*Pollice il monello
Indice il più bello
Medio lungo lungo
Anulare fa da fungo
e ripara Mignolino
che di tutti è il più piccino.*

Filastrocca della gnoma linfa per le cinque dita³⁶

*Questo Pollice è chiamato,
dito basso e un po' sgraziato.
Prende, stringe, forte, piano,
è il padrone della mano.
Questo Indice vien detto,
è saccente ma è perfetto.
Segna, suona e dà lezioni,
fa disegni e operazioni.
Questo è Medio, strano dito,
alto alto e un po' stordito.
Lui fra tutti è il numero tre
ma della mano si sente il re.
Questo serio è l'Anulare,
proprio un dito da sposare.
Suona bene il pianoforte,
e poi si lecca mangiando le torte.
E il numero cinque lo sai chi è?
È un dito piccolo, somiglia a te.*

35. Mosca V., Matteoli S., 2001.

36. Cecchi M., Tognolini B., 1999.

Per i bambini è naturale giocare con le mani.

Le mani, nella nostra tradizione, sono spesso presenti nei giochi più semplici e quotidiani, uno per tutti: “Il pollice cade nell’acqua, l’indice lo tira su, il medio lo asciuga, l’anulare gli fa la pappa e il mignolo la mangia tutta!”. Le mani dei bambini sono aperte al mondo. Curiose si appoggiano ovunque con delicatezza, anche quando rompono, lanciano, picchiano; lo fanno con la poesia del vento che scherza con i rami degli alberi. Anche quando sono sporche, sono sporche di vita e di gioco.

Benvenuti, allora, nell’universo dei mudra.

I mudra nascondono sempre gesti originari: i gesti dell’uomo e il ritmo fondante della vita.

Lo stupore, la meraviglia della scoperta, l’“eccitazione culturale” che gli educatori creano all’inizio di ogni nuova esperienza guidano l’interesse, l’esplorazione, la curiosità, la minuziosa costruzione della realtà da parte dei bambini.

La filosofia tantrica sostiene che i bambini sono gli esseri più vicini alla Coscienza Suprema, alla Beatitudine e la loro comprensione dei mudra supera le barriere della mente razionale. Questo loro abitare in livelli di coscienza così incontaminati ne rende la compagnia un toccasana; mentre svolgiamo il nostro dovere di educatori abbiamo il privilegio di toccare l’anima dell’infinito così radiosamente espresso nei bambini.

L’invito è ad esplorare, insieme ai vostri bimbi, questo mondo affascinante che stupirà per la sua semplicità e al tempo stesso per il mistero che lo protegge.

Didi A ‘nanda Paramita’ pratica e insegna lo Yoga da oltre 20 anni. Dopo aver esercitato la professione di ostetrica e a seguito dei suoi numerosi viaggi in India – dove ha imparato le antiche tecniche del Tantra Yoga alla scuola di Shrii Shrii Anandamurtiji – ha cominciato ad insegnare la disciplina Yogica per le gestanti, gli adulti e i bambini in diversi paesi del mondo. È socia fondatrice dell’Associazione per il Neo-Umanesimo (APNU) ONLUS di volontariato e solidarietà internazionale. Con la meridiana ha pubblicato *Lo Yoga dei bambini. Educare e crescere nella conoscenza di sé* (2005) e *Bimbinyoga. Lo Yoga dalla vita prenatale ai primi tre anni* (2009).

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 15,00 (I.i.)

ISBN 978-88-6153-427-8



9 788861 534278