

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 energeticamente 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



