

SHAKTI MUDRA

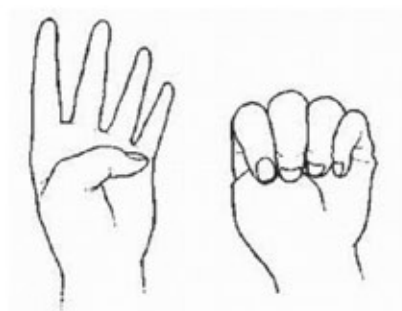


SHAKTI MUDRA risveglia la nostra energia vitale, rinforza la respirazione profonda, riduce lo stress, favorisce il sonno...

Entrambe le mani:

portare il pollice verso il palmo della mano, fermarlo MORBIDAMENTE con l'indice e il medio...unire l'anulare e il mignolo di una mano con quelli dell'altra...senza contrarre le mani, mantenere per almeno 5 minuti all'altezza del petto...potete anche provare ad unire le mani ...

Dalla Cina viene TSE MUDRA, particolarmente utile nei momenti più “bui”...



E' una pratica “antidepressiva” fatta di gesto, respiro e pensiero (yoga!)

Seduti con le mani appoggiate alle cosce, palmo in su...inspirando portare le punte dei pollici verso le radici dei mignoli, chiudere le altre dita...trattenere il respiro senza forzare...espirando lentamente, anche a tappe (ve lo ricordate?) aprire le mani e scuoterle alcune volte verso terra...ripetere una decina di volte...al termine pensare ad un momento di gioia e serenità nella nostra esperienza...sentire gioia e serenità diffondersi nel profondo del nostro essere...