

CAIN CARROLL
REVITAL CARROLL

YOGA *delle* MANI

72 MUDRA PER GUARIRE
E CRESCERE SPIRITUALMENTE



INTRODUZIONE

La diffusione di specifiche posizioni delle mani è capillare all'interno delle arti spirituali e curative di diversi Paesi del mondo. Fra questi, però, sembrerebbe essere l'India il Paese in cui se ne conta il numero maggiore. In sanscrito, il termine usato per descrivere le gestualità delle mani è *Hasta Mudra* (sigillo delle mani). La parola sanscrita *mudra*, infatti, significa “atteggiamento”, “gesto” o “sigillo”. Secondo il *Kularnava Tantra*, la parola va fatta risalire alla radice *mud* (“godere di”) e *dru* (“estrarre”), attribuendole l'idea di evocamento di un potere nascosto e di unione con una forza più grande, come l'energia universale (*Shakti*) o il principio di pura consapevolezza (*Shiva*). Nel corso di migliaia di anni, inoltre, i *rishi* indiani (i cosiddetti “indovini”) hanno sviluppato un elaborato sistema di mudra da utilizzarsi in una grande varietà di applicazioni.

I 72 presentati all'interno di questo cofanetto sono considerati fra i mudra più importanti per la guarigione e la crescita personale. Il numero 72, estremamente simbolico, rappresenta la mappa yogica tradizionale del sistema energetico umano, composto da 72 mila *prana nadi* (“canali energetici”).

All'interno della cosmologia del grande sistema spirituale indiano, tutti gli esseri viventi sono da considerarsi espressioni animate dell'energia primaria (*shakti o prana*).

Ispirandosi a questo concetto, la tradizione yogica ha sviluppato tecniche molto efficaci come *asana* (posizioni), *pranayama* (“esercizi di respirazione”), *bandha* (“chiusure interne”) e *mudra* (“posizioni delle mani”) che influenzano lo scorrere dell’energia vitale all’interno del corpo, con lo scopo di migliorarla e permettere all’uomo di raggiungere stati spirituali elevati. A causa della complessità nella comprensione della tecnica migliore e della sua sicura applicazione, le posizioni, gli esercizi respiratori e le chiusure interne andrebbero imparate sotto la guida di un insegnante esperto. Lo yoga delle mani invece è facile da apprendere e totalmente sicuro da praticare anche in autonomia. Uno dei più grandi vantaggi dei mudra, infatti, è che possono essere praticati in tutta sicurezza da chiunque, e in qualsiasi momento.

Ognuno dei 72 mudra presentati in questo cofanetto stimola il flusso dell’energia vitale in maniera particolare, andando ad agire su organi, ghiandole e nervi. Attivando le dita, attraverso la pratica dello yoga delle mani, puoi avere accesso a un immenso potenziale di auto-guarigione e auto-realizzazione.

Se dovessi avere già familiarità con altre tecniche yogiche (come le posizioni e le chiusure), puoi incorporare i mudra alla tua pratica abituale per ampliarne i benefici. Se invece ti avvicini ora per la prima volta alla pratica yogica, questi mudra sono un ottimo modo per dare il via all’esplorazione!

CAIN & REVITAL CARROL

YOGA delle MANI

Questo set di carte, insieme al libretto, presenta 72 dei più importanti mudra della tradizione yogica.

Ogni mudra stimola il flusso dell'energia vitale in maniera particolare, andando ad agire su organi, ghiandole e nervi.

Attivando le dita, attraverso la pratica dello yoga delle mani, puoi favorire il tuo sviluppo mentale e spirituale, e godere di molteplici benefici.

OGNI CARTA INCLUDE:

- l'immagine a colori del mudra
- il nome sanscrito, la traslitterazione e la sua traduzione
 - la spiegazione dell'esecuzione
- i benefici fisici, energetici e spirituali del mudra

Il libretto contiene un elenco dei mudra raccomandati per ogni singolo disturbo.

72
CARTE
+
LIBRETTO



ISBN: 978-8893199117



9 788893 199117

€ 24,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com