

MUDRA 2023-2024

Docente: Fedora Feltrin Bondesan

Mudra significa sigillo segno o gesto. sono particolari posizioni delle mani che servono ad incanalare la nostra energia.

I Mudra vengono utilizzati per la meditazione e ogni dito è connesso a un preciso elemento e modificando la posizione delle dita della mano possiamo modificare l'energia dentro di noi.

I Mudra sono legati ai chakra attraverso la respirazione.

I Mudra non richiedono uno gran dispendio di energia e neppure complicati esercizi ginnici, ciò significa che anche le persone malate o disabili possono usare pienamente le proprie forze. Non occorre preoccuparsi a tenere a mente le posizioni delle dita delle mani , già tenere un singolo dito con l'altra mano produce il miglioramento .

- . Mudra e Yoga
- . Mudra terapeutici
- . Mudra per la vita quotidiana
- . Mudra Dhauti per la purificazione interna
- . Pranayama la forza vitale del respiro con i Mudra
- . Consigli pratici