

DHYANA MUDRA



Dhyana mudra è il sigillo della meditazione e della concentrazione letteralmente della Buona Legge. Dhyana in sanscrito indica proprio la meditazione. A volte può capitare di voler cambiare la posizione delle mani e questa mudra è la seconda più usata dai meditanti, anche per la sua comodità.

Questo mudra spiritualmente è l'unione dell'emisfero cerebrale sinistro con quello destro e favorisce il contatto tra la nostra parte creativa e visionaria creando uno spazio di calma interiore che favorisce il raccoglimento e la focalizzazione necessaria a superare ostacoli o situazioni stressanti.

BENEFICI DI DHYANA MUDRA

- aiuta la calma interiore
- placa la rabbia
- dissipa i pensieri negativi
- aiuta la concentrazione

Le due mani sono poggiate in grembo, la mano destra sulla sinistra con le dita completamente allungate, i palmi rivolti verso l'alto; in questo modo, le mani e le dita formano la forma di un triangolo, che è il simbolo del fuoco spirituale.