

SHANMUKHI O YONI MUDRA



Shanmukhi mudra O Yoni mudra(mudra della sorgente psichica)

Questa è una pratica efficace per dissociare la mente dalle percezioni sensoriali. La sorgente dell'intero universo è suono o vibrazione primordiale inesplorata. Questo mudra cerca di portare la coscienza del praticante attraverso tutte le differenti manifestazioni del suono finché non si fa esperienza dei suoni sottili. Non aspettatevi di udire suoni sottili immediatamente: è necessaria la pratica. All'inizio potreste non udire alcun suono o udire un confuso miscuglio di suoni. Quando udite un suono distinto, rivolgete la vostra totale attenzione su di esso.

Benefici

Shanmukhi mudra stimola la consapevolezza dei suoni psichici che si diffondono da bindu chakra, nel retro della testa.

La parola shanmukhi è composta da due radici: "shat", che significa "sei", e "mukhi", che significa "volto" o "porta", quindi questo mudra è chiamato anche "mudra del chiudere le sei porte".

Shanmukhi mudra implica l'interiorizzazione della consapevolezza mediante il chiudere le **sei porte della percezione esterna: i due occhi, le due orecchie, il naso e la bocca. Sette porte di percezione se si contano le due narici.**



Inoltre:

- pacifica un eccesso di aria e fuoco
- riposa gli occhi
- dà sollievo in caso di vertigini ed acufene
- favorisce l'equilibrio mentale e la consapevolezza
- prepara alla meditazione

Esecuzione

Sedetevi in una comoda asana meditativa.

Tenete la testa e la spina dorsale diritte.

Sollevate le braccia di fronte al viso, con i gomiti rivolti lateralmente.

Chiudete le orecchie con i pollici, gli occhi con gli indici, le narici con i medi e mettete gli anulari ed i mignoli sopra e sotto le labbra per chiudere la bocca.

In altre versioni sugli occhi si appoggiano 2 dita indici e medi, così alle narici ci saranno gli anulari e i mignoli sopra le labbra.

La pressione dei medi (o anulari) contro le narici guiderà l'inspiro e l'espriro. Se si esegue un trattenimento le dita sono ferme a chiudere le narici.

Per continuare la pratica, tenete tutte le dita al loro posto, e muovere solo le dita sul naso. Per terminare la pratica, alla fine di un ciclo abbassate le braccia, posate le mani sulle ginocchia e, tenendo gli occhi chiusi, lentamente esternalizzate la mente, diventando di nuovo consapevoli dei suoni esterni e del corpo fisico.

Durata

Finché il praticante ha tempo disponibile.

Concentrazione

Bindu chakra sul retro della testa.