

YONI MUDRA



Yonimudra è un mudrā nella tradizione sia yoga che buddista. Deriva dal sanscrito yoni che significa "utero" e "mudra" significa "sigillo", come un bambino nell'utero materno.

Il potere di far sì che la persona si senta completamente staccata da ciò che lo circonda è già di per sé un enorme beneficio. Basta pensare infatti a tutti quei giorni in cui l'assoluto silenzio e il distacco totale da ciò che ci sta attorno è il nostro desiderio più grande e non chiederemmo altro.

Ora però andiamo nel dettaglio e vediamo insieme quali sono gli altri *vantaggi* dello **Yoni Mudra** :

- Permette di liberarsi dallo stress e dalla depressione
- Bilancia il sistema nervoso
- Ringiovanisce la mente e lo spirito e li mantiene rilassati
- Aiuta a sviluppare la pace mentale
- Dà calma e pace spirituale sia al cuore che alla mente
- Libera da paure e da stress
- Lascia che il flusso di energia circoli liberamente
- Sviluppa la concentrazione e la consapevolezza.

Il **silenzio interiore** è il dono più bello che possiamo fare a noi stessi, alla nostra persona.

È solo attraverso il silenzio interiore che riusciamo a conoscerci veramente, a dialogare con noi stessi e a capirci. E' importante per una persona avere il proprio angolo di silenzio e di quiete.

Anche se questo non è possibile fisicamente, ovvero avere una stanza isolata dal mondo intero, il **silenzio totale** lo si può raggiungere tramite lo **Yoni Mudra**.

Giungere le mani di fronte al ventre con i palmi rivolti verso la pancia e unire i pollici in alto e, distanziando i pollici dagli indici fino a formare un largo triangolo, unire gli indici. Le altre dita possono essere piegate con le nocche in contatto o intrecciate tra di loro.

C'è un'importante variante che si esegue chiudendo i sensi appoggiando le mani sul volto. Rimandiamo ad altra sede il suo studio.