

Brahma Mudra



Brahma mudra è un gesto della mano usato sia nello asana, nella meditazione e nella pratica del pranayama ed è apprezzato sia per le sue qualità simboliche che curative.

Brahma è il nome del dio creatore indù e in sanscrito è tradotto come "divino", "sacro" o "Spirito supremo". Mudra significa "gesto" o "sigillo".

Il Brahma mudra è di solito praticato in una posizione seduta comoda, come vajrasana o suckasana.

Talvolta chiamato "il gesto della coscienza onnipresente", Brahma mudra aiuta a promuovere un respiro completo durante il pranayama. Poiché si ritiene che questo mudra - e mudra in generale - influenzino il flusso dell'energia della forza vitale (prana) in tutto il corpo, calma la mente ed energizza il corpo e si ritiene che Brahma mudra abbia questi benefici:

- Migliora la concentrazione
- Rilascia energia negativa
- Rimuove le tossine
- Aiuta lo yogi a raggiungere uno stato meditativo più elevato

Entrambe le mani formano pugni con le dita avvolte attorno ai pollici, i palmi rivolti verso il cielo ed entrambe le mani premute insieme sulle nocche. Le mani quindi appoggiano delicatamente contro l'osso pubico o davanti al cuore.