

Anjali Mudra

Praticare l'Anjali Mudra è un metodo eccellente per indurre un meditativo stato di consapevolezza. Iniziate l'esercizio stando seduti in meditazione nella posizione dell'Anjali Mudra.



Benefici:

- Riduce stress e ansia
- Calma la mente
- Aumenta l'elasticità di mani, dita, polsi e braccia
- Apre il cuore

Il mudra è forse il più conosciuto ed è molto semplice da fare. E' il gesto delle mani a preghiera.

Si uniscono i palmi delle mani con le spalle bene aperte e i gomiti bene aperti ed allineati.

Potete anche usare questo gesto delle mani mentre vi trovate nella posizione di radicamento in piedi, è lo stesso che si usa prima di iniziare la sequenza di saluto al Sole, contemplando il "sole" o la luce della consapevolezza che, secondo gli yogi, risiede nel cuore.

In questo gesto generalmente i palmi si uniscono a livello del cuore. Tuttavia è anche possibile sollevare le mani unite davanti alla fronte oppure alzarle ancora un po', arrivando davanti alla corona della testa