



MAHAMUDRA

L'estasi spirituale del Kriya Yoga

di Mario Longhin

LE MEMORIE EMOTIVE E IL KRIYA YOGA

La mente, secondo il Kriya Yoga, è divisa in due parti: la **mente superiore**, localizzata a livello fisico nell'area superiore del cervello, la **mente inferiore**, che si trova nell'area sottostante e lungo il midollo spinale.

La **mente inferiore**, a sua volta, è **suddivisa in cinque parti** che s'intrecciano con i primi cinque *Chakra* e, a livello più profondo, con i **cinque Kosha**: *Annamaya*, *Pranamaya*, *Manomaya*, *Vigyanamaya* e *Anandamaya*. Questi, con tutti i loro attributi, formano un modello integrato che le neuroscienze descrivono in modo molto più sintetico come il sistema **psico-neuro-endocrino**.

Gli stati mentali ed emotivi che percepiamo nel presente sono il frutto delle azioni generate dalle "memorie emotive", trasmesse attraverso i cromosomi di generazione in generazione, celate sotto forma d'informazioni registrate nell'acqua corporea e cristallizzate nei centri vitali (*Chakra*), situati lungo la spina dorsale.

La realtà che viviamo si manifesta prima per mezzo dell'azione dei **Kosha**, condizionata dalle memorie cromosomiche o karmiche a livello di mente inferiore, successivamente, come sensazioni e pensieri riflessi nella mente superiore; in questo modo traspare la realtà illusoria e soggettiva dove la persona si identifica con il proprio corpo, i pensieri e le relative emozioni, uno stato mendace e irreale che nella filosofia indiana è denominato **Maya**.

Eliminare i processi che alimentano questi condizionamenti a favore dell'esperienza reale dell'estasi spirituale è lo scopo del Mahamudra e del Kriya Yoga.

Sri Lahiri Mahasaya, il padre del Kriya Yoga, iniziato dal Guru immortale Babaji, ha apportato alcune varianti rispetto al Mahamudra dell'Hatha Yoga, inserendo aspetti dello Jnana e del Raja Yoga, al fine di accelerare l'evoluzione fisica, psichica e spirituale del praticante per portarlo a uno stato di gioia perfetta e saggezza interiore. Secondo i suoi insegnamenti, questo *Mudra* permette di realizzare la "perfezione" grazie alla sublimazione dell'energia sessuale che viene fatta risalire lungo la nadi centrale (*Sushumna*) fino a raggiungere il loto dai mille petali (*Sahasrara*) irradiando un immenso piacere estatico.

IL MAHAMUDRA E LA COLONNA VERTEBRALE

Il *Mahamudra* è una pratica segreta che ritroviamo nell'Ha-Tha Yoga, nel Tantra, nel Kundalini e nel Kriya Yoga; la "Shiva Samhita" in effetti lo annovera come il Mudra da tenere segreto con la più grande cura (IV,19).



Secondo la tradizione, questa tecnica viene trasmessa direttamente dal Maestro al discepolo che dovrà eseguirla in segreto, con riverenza, secondo le istruzioni ricevute.

Maha significa "grande" e **mudra** significa "gesto, sigillo". A causa delle correnti che si sono formate nei secoli nelle varie tradizioni Induiste, Tibetane e Buddiste esistono numerose interpretazioni del *Mahamudra*, spesso indicate come sistemi di meditazione diretti sulla natura della mente. Nel Kriya Yoga viene inserita all'interno della routine quotidiana personale, da eseguire solitamente due volte al giorno, una al mattino e una alla sera.

Questa pratica gode di grande considerazione da parte di tutti gli yogi, in quanto agisce simultaneamente sia sul corpo fisico - con la potente stimolazione esercitata sulla colonna vertebrale (flessione/torsione) - che sul corpo sottile tramite il controllo del *Vayu* sulle *nadi Ida*, *Pingala*, *Sushumna* e sui *Chakra*, favorendo l'armonizzazione della dimensione psichica e la successiva espansione nell'esperienza spirituale.

Le *nadi*, i *Chakra* e i *Kosha* costituiscono la vera forma dell'essere umano, mentre il corpo fisico, secondo gli insegnanti dei più autorevoli saggi dell'India (Sri Ramana, Nisargadatta Maharaj, Lahiri Mahasaya, Patanjali, ecc.), è "solo" una proiezione tridimensionale dell'involucro energetico i cui attributi, densi e sottili, sono connessi in modo diretto o indiretto alla colonna vertebrale.

Il *Mahamudra* fa risaltare il ruolo fondamentale della colonna vertebrale in qualità di asse psico-fisico e spirituale dell'essere umano: da un lato svolge il compito di mantenere



Mario Longhin - Fondatore della Scuola di Formazione Insegnanti Spine Yoga e specializzato nel benessere della colonna vertebrale. Osteopata, massofisioterapista, creatore del metodo SpineYoga® e del dispositivo Spine Flow® Pillow CV4. Ha integrato la sua formazione con corsi di posturologia, nutrizione e continui aggiornamenti sulla biomeccanica e sulle problematiche della colonna vertebrale. Collabora con varie figure mediche quali medici di base, oculisti, odontoiatri, ortopedici e fisioterapisti. Diplomato nel 1997 da Van Lysebeth, frequenta per molti anni padre Matteo - Swami Iswar Prashad nel suo Ashram cristiano a Kuruchetra, da cui apprende la meditazione Vipassana. Si diploma in Kundalini Yoga alla scuola italiana di Yogi Bhajan. Incontra infine Swami Sarvadananda Saraswati della tradizione Guruparampara. Viene iniziato al Kriya Yoga, con la benedizione spirituale di Sad Guru Swami Sadhanananda Giri, secondo la tradizione di Lahiri Mahasaya discepolo di Babaji. Per maggiori informazioni: Tel. 348 6912426 - info@spineyoga.it - www.spineyoga.it

corpo e mente in salute garantendo l'equilibrio emotivo grazie alle sue correlazioni tra le **attività nervose** (sensoriali, organiche, ghiandolari, psichiche), dall'altro include nei piani sottili **il sistema delle nadi, dei Chakra, dei Kosha e la dimensione spirituale**. Diventa fondamentale, pertanto, mantenere la colonna vertebrale, il midollo spinale e i nervi, liberi da compressioni o irritazioni, affinché organi, ghiandole e funzioni fisiologiche siano in armonia tra di loro e non ostacolino l'evoluzione psichico-emotiva e spirituale dell'essere umano.

UN NUOVO EQUILIBRIO

Secondo la filosofia Yoga, la radice di tutti gli squilibri che generano le malattie, ha origine dalla disarmonia dello strato psichico ed emozionale; gli studi recenti nell'ambito delle neuroscienze ne stanno confermando la validità con numerosi lavori di ricerca sugli effetti epigenetici della Mindfulness.

La pratica di questo mudra, secondo i testi, cancella tutti gli squilibri fisici e fisiologici, può inoltre donare le *siddhi* ossia i poteri psichici. Il praticante acquisisce magnetismo personale, fascino, bellezza e il corpo si mantiene giovane nel tempo.

La pratica di *Mahamudra* allontana e previene tutte le disarmonie

psico-fisiche e relazionali, preservando la salute, donando una vita gioiosa e longeva.

LA VIA MAESTRA DELLO YOGA

Il **Mahamudra** di Sri Lahiri Mahasaya è una **combinazione di Asana, Pranayama, Bandhas, Mudra e Mantra**; richiede la corretta esecuzione del Kechari Mudra effettuato con la lingua posizionata nella cavità faringea. Per mezzo di questa tecnica il respiro può essere controllato e trattenuto durante il Pranayama, quindi il **Kechari Mudra diventa l'ingrediente principale** del Mahamudra praticato nel Kriya Yoga.

La **combinazione** di questo mudra e Mahamudra **satura la mente di un piacere estatico**, che si sprigiona dal **6° Chakra** e si **diffonde nello spazio psichico e fisico**; la mente si stabilizza nello spirito e rimane assorbita in uno stato di estasi. **Questa condizione di trascendenza salva il praticante dalle distrazioni** e mantiene la coscienza stabile nella realtà suprema che viene definita lo stato di **"tranquillità dello spirito"**. Questa condizione è considerata e accettata da tutti i Guru come la parte che rappresenta le fondamenta del mondo spirituale sulle quali il praticante Yoga erige il suo edificio. ✱

bit.ly/sykriyayogamahamudra



MAHAMUDRA è una tecnica spirituale avanzata, chi la pratica deve essere esperto di Hatha Yoga e pranayama, in buona salute e non deve soffrire di patologie fisiche o psichiche, in modo particolare agli occhi, alle orecchie, al sistema nervoso e cardiocircolatorio; non va praticata durante il ciclo e in gravidanza. Va appresa da un Maestro qualificato e praticata senza sforzo.

Il video presente al collegamento <http://bit.ly/sykriyayogamahamudra> è un valido esempio esplicativo.

TECNICA PRIMA PARTE

- Sedetevi e portate la caviglia sinistra sotto il perineo.
- Piegate la gamba destra portando il ginocchio al petto.
- Praticate Mula Bandha e Kechari Mudra.
- Inspirate e portate il prana dal primo al sesto Chakra, trattenete il respiro e il prana su Agya Chakra.
- Portate i glutei al suolo, distendete la gamba destra afferrando il piede e l'alluce, avvicinate la fronte al ginocchio.
- Applicate Shambhavi Mudra e mentalmente pronunciare Om da 6 a 12 volte focalizzati su Agya Chakra.
- Rimanendo in apnea inspiratoria raddrizzate il busto.
- Piegate la gamba destra, riportando il ginocchio al petto; espirate e fate scendere il prana dal sesto al primo Chakra.

SECONDA PARTE

- Rimanete in apnea espiratoria e invertire la posizione delle gambe.
- Ripetete sull'altro lato.

TERZA PARTE

- Restando in apnea espiratoria, portate entrambe le ginocchia al petto.
- Ripetete la sequenza utilizzando entrambe le gambe.
- Una volta raddrizzato il busto portatevi nella posizione del loto prima di espirare.
- Restate assorti nello stato di trascendenza per qualche respiro e ripetete la sequenza da 6 a 12 volte.
- Restate in meditazione per qualche minuto.

