CORPO ED ENERGIA

Mudra e bandha: i sigilli e le chiusure dello yoga

I sigilli e le chiusure dell'hatha yoga, dalla Hatha Yoga Pradipika e dalla Gheranda Samhita a una pratica quotidiana sicura



मुद्रा

mudrā

YOGIDE

Estratto gratuito

Indice

Prima di iniziare 3

- Una nota sui testi e sulla loro numerazione 3
- Come usare questo libro 4
- Pronuncia 4

Capitolo 1. Mudra e bandha nella tradizione 5

- Le parole 5
- Perché esistono le mudra: la visione dell'hatha 5
- Le dieci mudra della HYP 5
- Le venticinque mudra della GS 6
- Le mudra delle mani: un'altra famiglia 7
- La promessa e la realtà 7

Solo per uso personale dell’acquirente; condivisione e rivendita non consentite. Questo libro informa e non sostituisce né un insegnante qualificato né il parere del medico. Domande: administration@lacangel.fr

Prima di iniziare

Se all'alba cammina lungo i ghat di Rishikesh, li vedrà dappertutto, spesso senza accorgersene: un sadhu seduto in riva al Gange con il pollice e l'indice uniti sulle ginocchia; una donna all'aarti con i palmi uniti davanti al cuore; uno studente su una terrazza che abbassa il mento verso il petto alla fine di un respiro profondo. Sono le mudra e i bandha, i gesti e le chiusure dello yoga. Alcuni sono semplici come un saluto. Altri sono tra le pratiche più custodite dell'hatha yoga, i cui testi insistono perché siano tenute segrete e apprese da un maestro.

Questo libro è una guida pratica e onesta agli uni e agli altri. Spiega che cosa significano le parole, che cosa dicono davvero i testi classici, come praticare i gesti e le chiusure che si possono imparare senza rischi da un libro, e quali pratiche appartengono soltanto alla storia dello yoga o alla guida diretta di un maestro.

Si fonda su tre impegni.

Primo, le fonti sono reali. I versi citati vengono dal terzo capitolo della Haṭhayogapradīpikā (XV secolo), interamente dedicato alle mudra, dal terzo capitolo (o «lezione») della Gheraṇḍa Saṃhitā (XVII o XVIII secolo), che elenca venticinque mudra, e dalla Śiva Saṃhitā. Le rese sono o nostre parafrasi dal sanscrito o passi di traduzioni di pubblico dominio, indicate con edizione e anno e rese in italiano da noi.

Secondo, tradizione e scienza restano separate. I testi promettono che le grandi mudra distruggono la vecchiaia e la morte, vincono la consunzione e la lebbra e fanno agire il veleno come un nettare. Riferiamo queste promesse perché senza di esse non si capisce l'hatha yoga, ma non le presentiamo mai come fatti medici. La ricerca moderna sulle mudra e sui bandha è scarsissima; quando diciamo qualcosa sul corpo, le diciamo che cosa si sa e che cosa non si sa.

Terzo, la sicurezza viene prima del progresso. Diverse pratiche descritte nei testi antichi sono pericolose o comportano interventi sul corpo. Questo libro le descrive come parte della storia dello yoga e non dà **alcuna istruzione** per eseguirle. Le pratiche che insegna si chiudono con precauzioni chiare.

> **Questo libro non è un consiglio medico.**
>
> Se è in gravidanza o ha partorito da poco, se ha la pressione alta, una malattia cardiaca, un glaucoma o un distacco di retina, un'ernia, un prolasso, un'ulcera, se ha subito di recente un intervento all'addome, al bacino, agli occhi o al collo, se ha una lesione al collo o l'epilessia, o se ha mestruazioni abbondanti o dolorose, legga il capitolo 14 prima di praticare i bandha e le grandi mudra, e ne parli con il suo medico. Si fermi subito se avverte capogiri, dolore, palpitazioni, mal di testa o una sensazione di svenimento. In caso di emergenza, chiami il 112 (Italia, Svizzera e tutta l'Unione europea).

Una nota sui testi e sulla loro numerazione

- Haṭhayogapradīpikā (HYP), compilata da Svātmārāma. La numerazione dei versi segue la traduzione inglese di **Pancham Sinh, Panini Office, Allahabad, 1915** (Sacred Books of the Hindus), di pubblico dominio. Alcune edizioni spostano i versi di uno o due numeri.

- Gheraṇḍa Saṃhitā (GS), dialogo tra il saggio Gheraṇḍa e Caṇḍa Kāpāli. I numeri seguono la traduzione di **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), di pubblico dominio. Vasu numera spesso insieme gruppi di versi (per esempio «6–7»); manteniamo il suo raggruppamento.
- Śiva Saṃhitā, tradotta da **Srisa Chandra Vasu, 1914–1915**, nella stessa collana. Il suo quarto capitolo tratta delle mudra; vi facciamo riferimento in termini generali.

Come usare questo libro

I capitoli 1 e 2 spiegano che cosa sono le mudra e i bandha e che cosa sappiamo della loro sicurezza. Il capitolo 3 insegna i gesti delle mani, che chiunque può praticare. I capitoli da 4 a 6 insegnano i tre bandha uno per uno: li impari in quest'ordine, nell'arco di diverse settimane. I capitoli da 7 a 10 trattano le grandi mudra combinate della HYP e la mudra capovolta, «che inverte». Il capitolo 11 presenta le mudra degli occhi, della lingua e del viso. Il capitolo 12 spiega, senza istruzioni, le pratiche che incontrerà nei testi ma che non dovrebbe tentare. Il capitolo 13 offre un programma progressivo e sedute pronte, il capitolo 14 tutte le precauzioni.

Pronuncia

I termini sanscriti compaiono nella grafia d'uso (mudra, bandha, jalandhara) e, alla loro prima apparizione importante, nella traslitterazione scientifica (IAST: mudrā, jālandhara) e spesso in devanagari (मुद्रा). Una lineetta su una vocale la allunga; un punto sotto una consonante indica un suono retroflesso; c si pronuncia come la «c» di «ciao»; ś e ṣ sono vicine alla «sc» di «scena»; j si pronuncia come la «g» di «gioco». Mudrā si dice «mù-draa», uḍḍīyāna «ud-dii-iàa-na».

Capitolo 1. Mudra e bandha nella tradizione

Le parole

Mudrā (मुद्रा) significa sigillo, timbro, segno. L'anello con il sigillo di un re era una mudra; lo è anche l'impronta che lascia nella ceralacca. Nel rito, nella danza e nell'iconografia indiani la parola è arrivata a indicare un gesto simbolico delle mani: il Buddha che tocca la terra, il palmo alzato di Śiva che concede l'assenza di paura, i gesti delle mani del Bharatanatyam. Nell'hatha yoga indica qualcosa di più ampio: un «sigillo» fatto con tutto il corpo, il respiro e l'attenzione, pensato per trattenere e dirigere il prāṇa.

Bandha (बन्ध) significa legame, legatura, chiusura. I bandha sono contrazioni muscolari in tre punti del corpo (il pavimento pelvico, l'addome, la gola) che, nella visione dell'hatha, chiudono le porte da cui il prana sfugge e lo spingono nel canale centrale.

Le due parole si sovrappongono. La HYP elenca i tre bandha tra le sue dieci mudra, e la GS fa lo stesso tra le sue venticinque. Un bandha è una specie di mudra; una grande mudra di solito contiene dei bandha.

Perché esistono le mudra: la visione dell'hatha

Il terzo capitolo della HYP si apre con la ragione di tutto ciò che segue. Nella nostra parafrasi:

- **HYP 3.1.** Come il signore dei serpenti sostiene la terra con i suoi monti e le sue foreste, così Kuṇḍalinī è il sostegno di tutte le pratiche dello yoga.
- **HYP 3.2.** Quando Kuṇḍalinī addormentata si risveglia per la grazia del maestro, tutti i loti e tutti i nodi vengono trafitti.
- **HYP 3.3.** Allora il canale centrale (suṣumnā) diventa una via regia per il prana, la mente si libera dai suoi attaccamenti e la morte viene tenuta lontana.
- **HYP 3.5.** Perciò, per risvegliare questa dea che dorme all'ingresso della grande porta, le mudra vanno praticate con cura.

Non occorre condividere questa cosmologia per praticare i bandha. Ma essa spiega perché i testi di hatha diano tanta importanza alle mudra: sono gli strumenti che, uniti al pranayama, dovrebbero far passare il prana dai canali laterali (iḍā e piṅgalā) a quello centrale, e risvegliare Kuṇḍalinī, l'energia arrotolata che si immagina alla base della colonna.

Le dieci mudra della HYP

HYP 3.6–7 elencano dieci mudra che, dice il testo, distruggono la vecchiaia e la morte:

N.	Mudra (HYP 3.6–7)	IAST	In questo libro
1	Grande sigillo	mahāmudrā	Capitolo 8
2	Grande chiusura	mahābandha	Capitolo 7

N.	Mudra (HYP 3.6–7)	IAST	In questo libro
3	Grande perforazione	mahāvedha	Capitolo 9
4	Sigillo che si muove nel cielo	khecarī	Capitolo 11 (solo il testo)
5	Chiusura che vola verso l'alto	uḍḍīyāna bandha	Capitolo 6
6	Chiusura della radice	mūla bandha	Capitolo 5
7	Chiusura che tiene la rete / della gola	jālandhara bandha	Capitolo 4
8	Sigillo che inverte	viparīta karaṇī	Capitolo 10
9	Sigillo del fulmine	vajrolī	Capitolo 12 (solo la storia)
10	Mettere in moto la potenza	śakti cālana	Capitolo 12 (solo la storia)

HYP 3.9 aggiunge che vanno tenute segrete, «come marito e moglie tengono segreti i loro rapporti». Questa insistenza sul segreto attraversa tutti i testi di hatha. Riflette un insegnamento trasmesso da maestro a discepolo, adattato a ogni allievo, e non destinato a essere appreso da una pagina. Noi la rispettiamo a modo nostro: insegnando dalla pagina solo ciò che dalla pagina si può imparare senza rischi.

Le venticinque mudra della GS

GS 3.1–3 elencano venticinque mudra:

1. Mahāmudrā (grande sigillo)
2. Nabho mudrā (sigillo del cielo)
3. Uḍḍīyāna (chiusura che vola verso l'alto)
4. Jālandhara (chiusura della gola)
5. Mūlabandha (chiusura della radice)
6. Mahābandha (grande chiusura)
7. Mahāvedha (grande perforazione)
8. Khecarī (sigillo che si muove nel cielo)
9. Viparītakaraṇī (sigillo che inverte)
10. Yoni mudrā (sigillo del grembo)
11. Vajroṇī (sigillo del fulmine)
12. Śakticālanī (mettere in moto la potenza)
13. Taḍāgī (sigillo della vasca)
14. Māṇḍukī (sigillo della rana)
15. Śāmbhavī (sigillo di Śambhu, Śiva)

16–20. Le cinque dhāraṇā (concentrazioni sulla terra, l'acqua, il fuoco, l'aria e l'etere)

1. Aśvinī (sigillo del cavallo)
2. Pāśinī (sigillo del laccio)
3. Kākī (sigillo del corvo)

4. Mātaṅginī (sigillo dell'elefante)
5. Bhujaṅginī (sigillo del serpente)

GS 3.4–5 attribuisce l'insegnamento a Śiva che parla alla Dea, e insiste ancora che non va insegnato a tutti. Diverse di queste venticinque sono descritte nei capitoli da 3 a 11; altre sono menzionate nel capitolo 12.

Le mudra delle mani: un'altra famiglia

Forse la sorprenderà scoprire che le mudra delle mani che quasi tutti associano allo yoga (jñāna mudrā, cin mudrā, añjali mudrā) mancano da questi elenchi. Le mudra della HYP e della GS sono sigilli del corpo, del respiro e dello sguardo. I gesti delle mani appartengono ad altre correnti della tradizione indiana: il culto rituale (pūjā), le tradizioni tantriche, l'iconografia, la danza classica, e l'insegnamento della meditazione di scuole più tarde e moderne. Non sono meno autentici, ma le loro fonti sono diverse, e lo diciamo nel capitolo 3.

La promessa e la realtà

La HYP dice delle grandi mudra che distruggono la consunzione, la lebbra, le coliche e gli effetti dei veleni (3.16–17), cancellano le rughe e i capelli grigi (3.29, 3.81) e vincono la morte. Sono le parole di un testo medievale scritto in un mondo in cui pratica fisica, alchimia e liberazione spirituale non erano separate. Le legga come leggerebbe un poema sacro. Nessuno studio ha mostrato che una mudra curi una malattia, e questo libro non lo dice mai.

Ciò che i testi insegnano e che resta del tutto pratico è questo: le mudra si praticano **dopo** una base di posizioni e di pranayama, **gradualmente**, **con un maestro** e **con moderazione**. HYP 3.31 dice che chi è bene istruito deve cominciare «a poco a poco, prima».

Fine dell'estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine accompagnino già la Sua pratica e che mostrino come è costruito il resto del libro: passi chiari, testi citati con la loro fonte, niente di inventato.

Il libro completo ha 40 pagine.

Lo trova qui: https://yogide.com/it/libri/mudra-e-bandha/

Pagamento unico, PDF subito.