

Gesto della coscienza

Gesto della coscienza del manifesto

Gesto del principio universale

Cin Mudra, Cin Maya Mudra, Adi Mudra



Gesto della Coscienza: le mani sono distese con le palme verso l'alto e le punte di indici e pollici sono in leggero ma preciso contatto formando un cerchio.

Conosciuto anche come Gesto della Realizzazione favorisce la concentrazione del Prana nell'area addominale e attiva circuiti di consapevolezza che favoriscono l'integrazione e la simpatia armonica tra soma e psiche.”.

Gesto della Coscienza del Manifesto: partendo da Cin Mudra (sempre con le palme verso l'alto) si portano i polpastrelli di medio, anulare e mignolo a contatto con il palmo della mano. È conosciuto anche come Gesto della Coscienza dell'illusione.



Favorisce la concentrazione del Prana dell'area toracico-costale (specie Chakra del cuore) e affina la consapevolezza della natura reale-irreale della manifestazione.



Gesto del Principio Universale: anche gesto della coscienza dell'unità primordiale. A palma aperta si porta il pollice alla base del mignolo e poi lo si chiude tra le altre quattro dita. Rispetto ai precedenti in questo caso è il dorso della mano a rimanere verso l'alto. I pugni così chiusi vengono collocati nella parte alta delle cosce.

Favorisce la concentrazione del Prana dell'area clavicolare e del capo (quinto, sesto e settimo Chakra) e rappresenta il finito nell'infinito. Aiuta a mantenere coscienza di sé anche in stato di totale abbandono.