Le *mudra*: significato energetico

Marina Ascoli

Come si è visto nell'articolo *Origine e significato delle mudra*, pubblicato su Ttsui Ting Ttai n. 3/2000 le *mudra* hanno un'origine molto lontana e la loro storia è intrecciata in modo indissolubile con quella delle più antiche tradizioni religiose dei paesi orientali.

Il tentativo che faremo qui sarà quello di studiare e analizzare i diversi significati attraverso una lettura di tipo energetico, che la mano ha in tutte le sue parti, in modo da poter fare delle ipotesi sull'effetto che le *mudra* hanno sull'individuo che le pratica.

Nel sapere antico lo studio della mano non è mai stato visto come una forma autonoma di ricerca, ma esso ha fatto parte di diverse branche di studio come la medicina,[1] la magia, la simbologia matematica degli antichi romani ecc... Anche la chiromanzia rientrava nelle pratiche di magia, tanto che a volte l'astrologo e il chiromante erano considerati la stessa cosa ed erano funzioni spesso svolte dalla stessa persona.

La Cina è uno dei paesi dove ancora oggi questa scienza ricopre un ruolo importante nella cultura popolare, qui ed è più vicina alla chirologia[2]: mira, soprattutto attraverso lo studio e l'osservazione della mano, all'individuazione, del carattere e del biotipo del soggetto al fine di fornire delle indicazioni di tipo terapeutico al medico.

Anche in India al tempo dei Veda, circa quattromila anni fa, il medico prima di fare diagnosi osservava con attenzione la mano del paziente.

Nei paesi occidentali questi studi risalgono a tempi molto più recenti; il primo testo che definì lo studio della mano come una scienza d'osservazione fu di Johannes Hartieb che nel 1448 pubblicò *Il libro della mano* dove connetteva fra loro la chiromanzia con la chirologia.

Fin dai primi del novecento venne riconosciuto lo stretto collegamento esistente tra la mano, gli altri organi di senso, e il cervello; si è visto che il centro della mano occupa quasi un terzo del centro motorio nella corteccia cerebrale.[4]

Il filosofo tedesco Immanuel Kant definì la mano "il cervello esterno dell'uomo".[5]

[1] *Massaggio zonale* di Clara Bianca Erede, Ed. Red, Como 1986 p. 11: "..sono nate nella pratica medica le cosiddette "diagnosi ectoscopiche". Si è cioè potuto ipotizzare che ogni parte costitutiva dell'uomo (il viso, il piede, la mano ecc...), inteso come unità vivente, riflettesse l'intero organismo...".

[2] Idem p. 21: "Studio della mano come scienza di osservazione".

[3] Idem p. 37: Studi di Fitzgerald e di Bowers del 1971 sui sistemi di trattamento di alcune patologie con pressione applicata alle dita.

[4] Idem p. 40.

[5] Idem p. 46.

Inoltre la mano destra è connessa all'emisfero sinistro, quindi alla parte più consapevole e razionale, mentre la mano sinistra è connessa all'emisfero destro, la parte emotiva e creativa.
Per un approfondimento degli sviluppi che ha avuto lo studio della mano dai diversi punti di osservazione si rimanda ai testi specialistici.
La teoria orientale dei chakra, quella cinese dei meridiani e le elaborazioni della setta buddista Shingon ci offrono spunti interessanti per la nostra ricerca.

La Teoria dei meridiani cinesi in funzione dell'interpretazione delle Mudra

I meridiani, secondo la tradizione cinese, rappresentano la struttura energetica dell'organismo. Quello dei meridiani è un sistema di collegamento energetico tra le strutture che costituiscono l'organismo umano: interno - esterno, alto - basso, yin e yang[6]. I meridiani principali sono dodici, ognuno dei quali è collegato o a uno dei cinque visceri (stomaco, intestino tenue, intestino crasso, vescica urinaria, vescica biliare), considerati yang o a uno dei cinque organi (polmone, cuore, milza, reni e fegato) considerati yin. Di questi canali energetici, che sono bilaterali, tre di quelli yang scorrono dal cuore alle punte delle dita e tre di quelli ying scorrono dalla mano al capo lungo il lato esterno del braccio e sono collegati con l'intestino crasso, l'intestino tenue e il triplice riscaldatore.
Nello specifico, il mignolo è collegato al meridiano del cuore e a quello dell'intestino tenue; l'anulare al meridiano del fegato, del rene, del triplice riscaldatore e dello stomaco; il dito medio a quello della vescica biliare, del percardio e della vescica; l'indice alla milza e all'intestino crasso; infine il pollice è connesso con il meridiano dei polmoni.
Inoltre per quanto riguarda le singole dita va anche tenuto presente che ognuna delle sue tre parti: falange, falangina e falangetta corrisponde a parti diverse del corpo; la prima corrisponde alle gambe, al bacino e alla mano; la seconda al tronco, all'alto ventre, all'avambraccio e alla parte inferiore della coscia; l'ultima alla testa, al torace, al braccio e alla parte superiore della coscia.

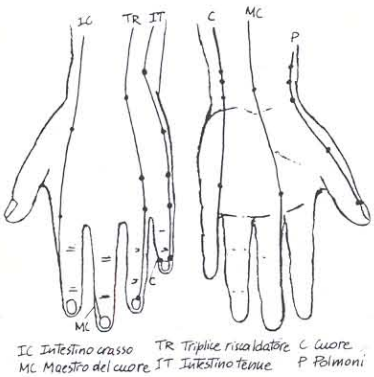
La Teoria dei chakra[7] applicata alla mano.

Sul palmo è situato il chakra della mano; questo fa parte dei 21 chakra minori, quelli cioè che si trovano nei punti in cui i flussi energetici si incontrano 14 volte.[8]
Questo centro viene considerato in rapporto di reciproco scambio con quello del cuore, il cui meridiano scorre lungo il braccio a finire nel mignolo.
Come si vede dal disegno, il chakra della mano è situato al centro del palmo e intorno a questo ci sono altri quattro centri più piccoli; tutti e cinque sono a loro volta collegati ai chakra del tronco, rispettivamente: il

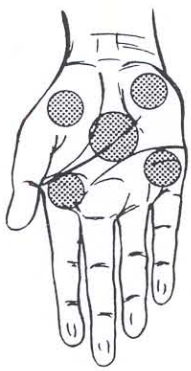
[6] *Mani Magiche* di Matthias Mala, ed. Armenia, Milano, 1988, p. 121.
"Fondamentalmente Yin e Yang rappresentano due forze creatrici reciprocamente dipendenti. Yin è la forza materiale, strutturante, concreta che viene vista come il principio femminile dipendente dalla terra e dalla luna. Ad essa si contrappone Yang attivo, in movimento e dinamico. In quanto principio maschile viene simboleggiato dal cielo e dal sole".

[7] *Zone di silenzio* di Paolo Menghi ed. Mandala, Roma 1997, p.154: "chakra: in sanscrito, ruota, centro di consapevolezza. I sette centri di energia che hanno sede nei cinque maggiori plessi nervosi del corpo umano e nelle ghiandole pineale e pituitaria. La stimolazione e l'attivazione progressiva di questi centri psico-energetici segna un percorso evolutivo di consapevolezza".

[8] *Mani di luce* di Barbara Brennam , ed. Longanesi p.50



Da *Massaggio zonale* di Clara Bianca Erede, Ed. Red, Como, 1986, p. 46.



Da *Mani magiche* di Matthias Mala, ed. Armenia, Milano, 1988, p. 121.

chakra posto sul monte di venere, sotto il pollice, è connesso con il primo dei sette chakra principali, Muladhara, detto anche il chakra della radice, situato all'altezza del perineo, legato alla funzione di sopravvivenza.
"*L'energia del primo chakra corrisponde al possesso, alla difesa del proprio essere e quindi a reazioni animali di attacco e di fuga trasformate nelle sensazioni psichiche di rabbia e paura*".[9]
Il chakra posto sulla parte più esterna della mano è connesso con il secondo del tronco, Svadhisthana, posto all'altezza degli organi sessuali interni, legato alla funzione riproduttiva; "*..Svadhisthana, la casa del sé, ha a che fare col sesso, la creatività e le relazioni. È la sede inconscia di sogni, fantasie sensazioni. È legato al piacere di interagire con gli altri e di affermare la propria personalità*".[10]
Il centro sotto l'indice è connesso con il terzo, Manipura, la città dei gioielli, situato sotto l'ombelico, legato all'affermazione del potere personale; questo centro è l'ultimo connesso alla dimensione animale, e segna il passaggio potenziale alla dimensione umana.
Quello situato nel cavo del palmo è considerato il vero chakra della mano, in collegamento con quello del cuore, "*..Anahata, il suono senza nome... La funzione del cuore è l'amore. E l'amore è un'attesa cosciente che cresce*".[11]
L'ultimo, quello posto sotto il mignolo, è collegato con il quinto centro, Visuddha, situato all'altezza della gola, che è legato alla comunicazione e all'ascolto.
Come conseguenza di questo intreccio tra i chakra del tronco e quelli della mano, quest'ultima ha a disposizione una forza straordinaria.
Inoltre secondo questa impostazione ad ogni dito della mano corrisponde uno dei sette centri energetici principali e uno dei cinque elementi (vedi *teoria dei cinque elementi*):
Il pollice è legato al terzo chakra e all'elemento fuoco, che rappresenta la frizione; l'indice al chakra del cuore e all'elemento vento, che simboleggia il movimento; il dito medio al chakra della gola e all'elemento etere, il femminile; l'anulare al chakra della radice e all'elemento terra, infine il mignolo al secondo centro e all'elemento acqua, la liquefazione.[12]
Tenendo conto di quanto detto fino ad ora si può tentare una interpretazione, da un punto di vista fisico ed energetico, di uno dei mudra più usati nella pratica della meditazione: *Ynana mudra*, dove i polpastrelli del pollice e dell'indice sono a contatto, mentre le altre dita sono rilassate. In questo gesto vengono messi in collegamento energeticamente i polmoni, attraverso il pollice, con l'intestino crasso, attraverso l'indice; questi due organi hanno entrambi una relazione con l'ambiente esterno: il primo con una funzione di scambi per mezzo del respiro, il secondo di eliminazione del materiale di rifiuto. Ciò fa sì che essi rappresentino per il soggetto una possibilità di rinnovarsi. Se a questo aggiungiamo che il pollice è connesso con il chakra dell'ombelico, attrito e forza di volontà, e l'indice al cen-

[9] Paolo Menghi, Seminario pubblicato su Ttsui Ting Ttai n. 2/97; *Vivere non è sopravvivere la felicità è un diritto*, p. 7, per approfondire l'argomento si consiglia di rileggere tutto il Seminario.

[10] Paolo Menghi, Ttsui Ting Ttai n. 3/97; *La strada si percorre ripulendo il desiderio di percorrerla*, p. 14.

[11] Paolo Menghi, "Ttsui Ting Ttai" n.3/97 idem. p.15.

[12] *Mani Magiche* op. cit. p. 119

[13] *Jnana mudra*. Da *Symboles Bouddhistes* di Tatjana e Mirabai Blau, ed. Guy Tredaniel, Parigi 1999, p. 114.

tro del cuore, che rappresenta l'apertura verso gli altri e il piacere del dare, si può dire che *Jnana mudra* favorisce sia un riequilibrio fisico, con l'eliminazione delle scorie e l'apporto di nuovo ossigeno, sia una maggiore stabilità che permette un'apertura verso gli altri.

Su un piano simbolico molti si sono occupati di questa *mudra*, tutte le interpretazioni sono concordi nel definire il cerchio che si forma tra il pollice e l'indice la ruota della saggezza e dell'insegnamento;[13] quello che cambia è che a seconda di come sia orientato il palmo e la posizione di tutta la mano (in alto, in basso, distesa davanti) cambia il suo significato; infatti se la mano è sollevata all'altezza del petto si dice che chi la tiene è dotato di particolare saggezza, forza, capacità di giudizio e di ragionamento, mentre se la mano è distesa davanti ad un ipotetico ascoltatore viene indicata la volontà d'istruire, di passare un insegnamento.[14]

Un altro gesto che viene usato abbastanza spesso è *Shuni mudra*, dove il pollice è in contatto con il dito medio. Secondo la teoria di meridiani è stato interpretato come una *mudra* che favorisce la stabilizzazione della mente in quanto qui si fa "rifluire nella funzione della respirazione (meridiano dei polmoni) il flusso di energia sessuale (mastro del cuore) altrimenti destinata a disperdersi all'esterno".[15] I centri energetici coinvolti sono di nuovo Manipura, con il pollice e Visuddha, centro della gola, con il dito medio.

Shuni mudra in alcuni testi viene considerato come una variante di *Jnana mudra*, tanto da mantenerne il nome, ed è rappresentato con la mano davanti al petto all'altezza del cuore.

È stato osservato come anche nel campo artistico si possano ritrovare delle tracce di questi centri di energia.

Per esempio si può prendere in esame l'affresco di Michelangelo riguardante la "creazione di Adamo", collocato nella cappella Sistina di Roma: «In essa la mano di Dio si protende verso la mano di Adamo per animarlo. L'impulso creatore scorre da indice a indice, il dito col quale attestiamo noi stessi, esprimendo la nostra persona e la forza del nostro io. "Dio creò l'essere umano a sua immagine e somiglianza" grazie alla potenza del gesto solenne tale frase biblica si trasforma in simbolo percepibile. L'indice inoltre è in particolare rapporto con il chakra del cuore che a sua volta domina il chakra della mano».[16]

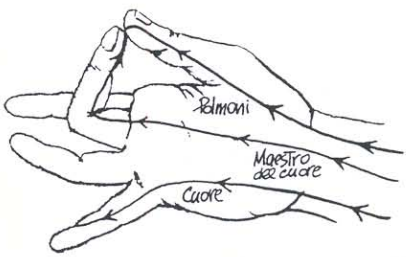
L'ultima parte di questa ricerca, che riguarda in modo più specifico il significato simbolico attribuito alle diverse *mudra*, verrà affrontato nel prossimo articolo.

[13] *Symboles Bouddhistes* di Tatjana e Mirabai Blau, ed. Guy Tredaniel, Parigi 1999, p. 114.

[14] *Le divinità indiane di Eckard Schlerger*, ed. Mediterranee, Roma, 1999, pag. 217: *Il gesto dell'annuncio della dottrina, Cin-Mudra o Vyakhana-Mudra.*

[15] *Massaggio zonale* op. cit. p. 95.

[16] *Mani Magiche* op. cit. p. 59.



Shuni mudra. Da *Massaggio zonale* di Clara Bianca Erede, Ed. Red, Como, 1986, p. 94.