



Indicazioni e benefici della meditazione con le *MUDRA* a mani unite.

La meditazione con le *Mudra* a mani unite è un'ottima tecnica di meditazione, adatta in modo specifico per gli occidentali; è accessibile a tutti e particolarmente efficace perché sfrutta la naturale sinergia tra mente, occhi e mani.

La precisione dei gesti e la loro successione impegna in modo naturale la nostra attenzione, i simboli spirituali evocati dalle *Mudra* intensificano il livello energetico nei *Chakra*.

Le *Mudra* a mani unite stabilizzano il *Prana* più sottile e impalpabile e ne riducono le dispersioni, la percezione del rapporto con i diversi piani dello spazio perfeziona l'equilibrio psicofisico e favorisce la discesa della luce della coscienza nella materia fisica. La verticalità e il conseguente allineamento del *Chakra* stimolano *Kundalini*, il patrimonio di energia potenziale ed evolutiva che ognuno di noi ha in dote al