



# MUDRAS

Esta presentación está sincronizada con la música. No hagas clic ya que avanzará automáticamente.

Hecho en Venezuela, Octubre del 2009



A close-up photograph of a woman's face in profile, looking down with her eyes closed. Her right hand is raised to her face, with her index and middle fingers touching her lips, a gesture known as the 'Shunya Mudra' or 'Void Mudra'. The lighting is soft, highlighting the contours of her face and the texture of her skin. The background is dark and out of focus.

Mudra significa *gesto*. Los mudras son los gestos corporales que se utilizan especialmente en el Hatha-Yoga, pero que también es utilizado en otros tipos de meditación.

Estos gestos son muy importantes porque nos permiten canalizar adecuadamente la energía a través de nuestro cuerpo así como facilitar la consecución de numerosos objetivos como la elevación espiritual, la sanación física y la sanación emocional.



Su origen no está muy claro, aunque en el mundo occidental los conocemos gracias al mundo oriental que nos los trae como consecuencia de la introducción de sus doctrinas e ideologías.

Hay mudras muy completos que implican a todo el cuerpo, pero también hay mudras muy sencillos e igualmente poderosos que sólo requieren de nuestras manos para alcanzar nuestros objetivos.





Para practicar estos mudras no es necesaria una gran habilidad, sino bastante práctica, especialmente con aquellos que son muy complicados. Los dedos se van uniendo entre sí de maneras muy diversas y con presiones muy diversas donde a veces sólo es necesario un leve roce y otras se necesita una gran presión.

Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado que suele ir de 3 a 45 minutos y generalmente es conveniente realizarlos una vez al día como mínimo.





## ABHAYA

Este es uno de los mudras más espirituales que existen, y tiene aplicaciones sobre el espíritu y nuestra psique.

Muchos dioses y gurús orientales aparecen en estatuas y fotografías con esta posición. También en el cristianismo podemos encontrarla en algunas representaciones de Jesús o de algún Santo.



## APAN VAYU

Este mudra es fácil de hacer, sin embargo resulta muy molesto las primeras veces, hasta que se ha cogido práctica.

Se debe hacer con las dos manos.

Es un mudra fabuloso para el descanso y el equilibrio espiritual.





## ATMANJALI

Este mudra es muy conocido en todas las religiones porque está asimilado a la oración y al ruego por una concesión divina, a pesar de que en sus primeros momentos el cristianismo lo prohibió y sólo permito a los sacerdotes su uso. Además en numerosas culturas orientales este gesto es utilizado como agradecimiento por algo.

Seguro que más de una vez lo has realizado, pero ahora vas a descubrir todo el poder que reside en él para que a partir de ahora seas consciente de las energías que mueves cuando lo realizas.

Realmente la manera más adecuada de realizarlo y más utilizada para sacarle todo el jugo que tiene es realizar la unión de las manos por encima de la cabeza con los brazos levantados.



## CHIN

El Chin mudra se usa básicamente para meditación en Hatha yoga y es denominado el mudra del conocimiento.

Es muy probable que lo hayas visto en alguna estatua o cuadro de una divinidad hindú, por ser uno de los más famosos. Además en los medios de comunicación ya sea en la televisión o en las películas siempre suele ser el mudra que está haciendo el personaje que medita. Incluso aquellas personas que bromean con la meditación en sus burlas sin saberlo suelen ejecutarlo también.

Es un mudra fabuloso para todo aquello que tenga que ver con la mente.



## DHARMACHAKRA

Uno de los mudras más conocido y representado en las divinidades hindúes es el dharmachakra, que significa literalmente "el giro de la rueda".

La rueda para la religión hindú y budista es un elemento sagrado que alude a la perfección universal y a los ciclos vitales de muerte y de vida. Encontramos este poder de la rueda por ejemplo en los famosos mandalas para meditar que son formas redondas que emulan el poder universal.





## DHYANI

Este mudra es muy conocido especialmente en las religiones orientales puesto que va unido a la meditación. Es el mudra más tradicional que existe para meditar, por su comodidad y la tranquilidad que aporta.

Su fuerza se deriva del establecimiento de un círculo de energía que recorrerá todo el cuerpo. Además del simbolismo relacionado con el cuenco vacío que emula la limpieza y sencillez interior.



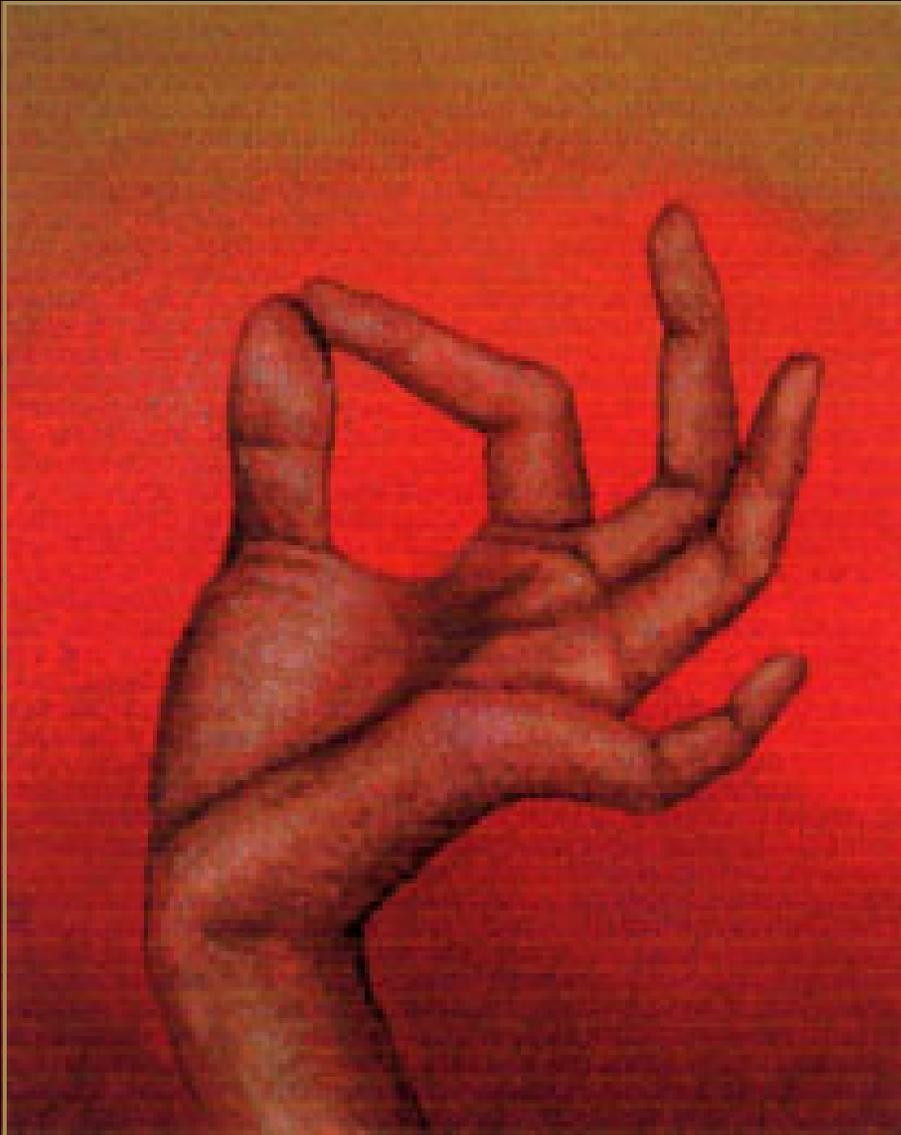


## HAKINI

Mucha gente realiza inconscientemente este mudra cuando está pensando en algo, o simplemente cuando está descansando. Lo que no saben es que están haciendo un mudra de los más poderosos para aprovechar la energía y el poder que existe en nuestro sexto chakra, o también llamado tradicionalmente "tercer ojo".

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de este centro de poder.



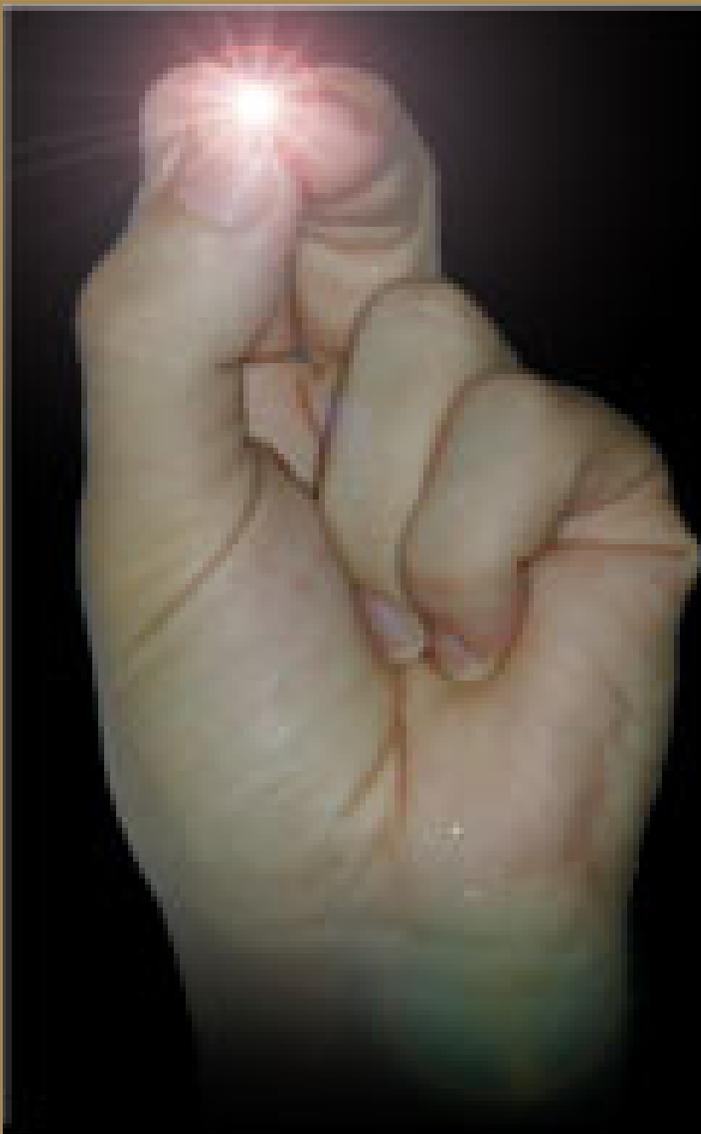


## JÑANA

Sin duda alguna este es un de los mudras más conocidos a nivel universal. Especialmente utilizado en la religión budista ha llegado hasta nuestros días como uno de los mudras más favorecedores para la meditación.

Sin embargo también tiene diversas propiedades útiles para otros ámbitos de la vida.





## KUBERA

Este mudra suele ser el primero que se aprende, y de hecho, pocas personas saben que realmente es un mudra muy poderoso. Se ha hecho especialmente famoso porque a mucha gente se lo han enseñado para encontrar aparcamiento, pero tiene muchas más propiedades.

Su fuerza se deriva de la conexión de la energía de los tres primeros dedos y se ve potencializado cuando se hace con las dos manos.



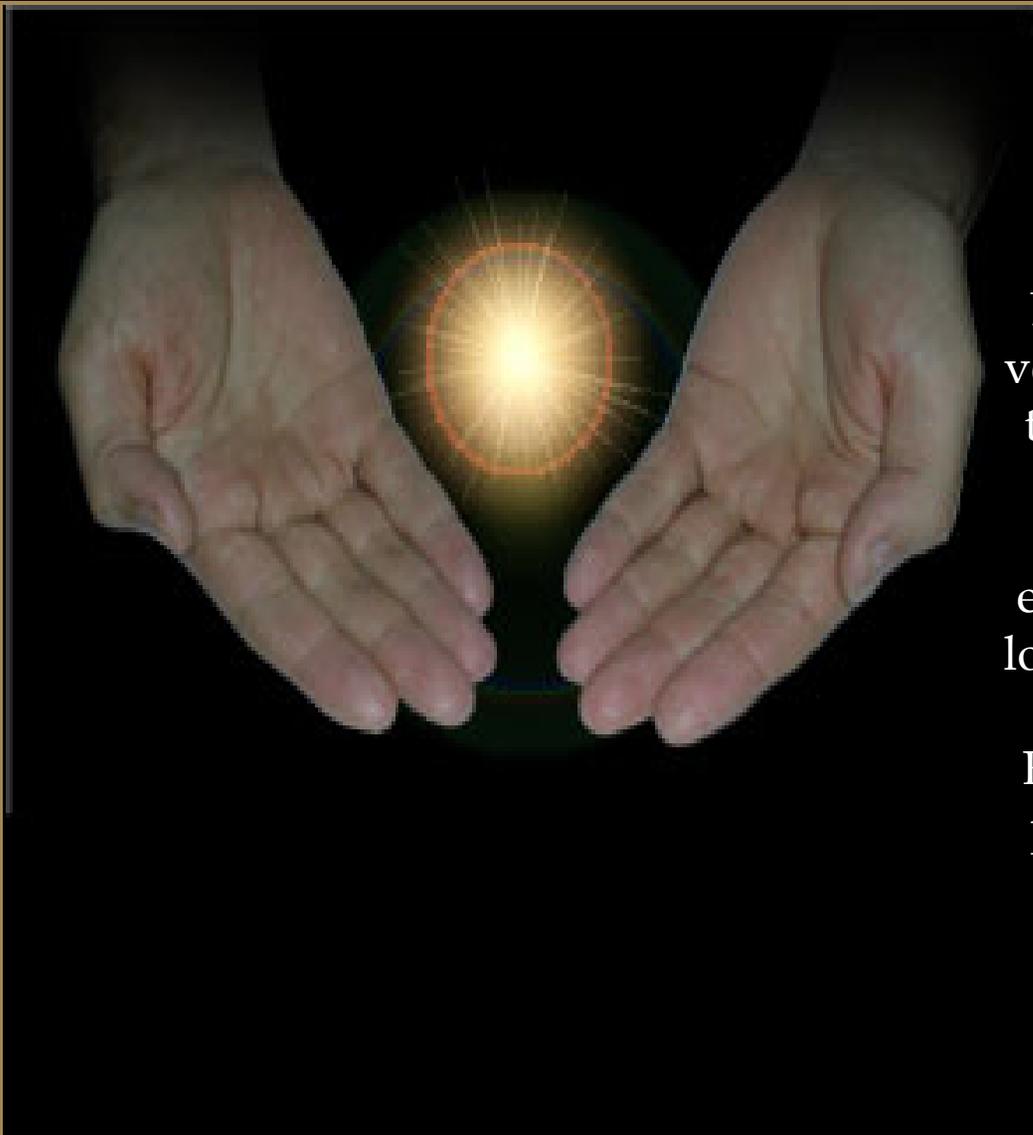


## PRITHIVI

Este mudra, que es muy similar a otros de su estilo, tiene unas cualidades muy apreciadas por todo el mundo. Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales le encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra.





## PUSHPAPUTA

La felicidad no es algo que nos venga desde fuera, sino más bien todo lo contrario. La verdadera felicidad es algo que se emana desde nuestro interior hacia el exterior proyectando fuera todo lo que ocurre dentro de nosotros.

Este mudra te ayuda a abrir tus pensamientos a la felicidad y a todos los milagros que tiene la vida preparados para ti.



## SHUNYA



Este es un mudra muy interesante que nos pone en contacto con esa parte de nosotros mismos a la que pocas veces prestamos verdadera atención: nuestra voz interior. Todos nosotros llevamos una gran sabiduría que está por despertar y que puede ser despertada con este sencillo gesto de la mano.

Está directamente relacionado con el quinto chakra y el sexto chakra.

Este es un mudra para realizar con calma y muchas ganas de descubrir cosas en nuestro interior y en nuestra vida que deben ser solucionadas. Así pues es ideal para profundas meditaciones.





## USHAS

Este es un mudra que solo con verlo nos aporta una gran paz. Va dirigido directamente a todo lo relacionado con nuestro segundo chakra, un chakra que siempre suele estar revuelto. Así sus propiedades abarcan desde nuestra relaciones sociales a nuestras relaciones sexuales.

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de uno de nuestros centros de poder.





## VARADA

Este es un mudra típico de las divinidades de la India, pero también podemos encontrarlo muy parecido a algunos gestos divinos que vemos en algunas estampas de Jesús y la Virgen María. Es un mudra sencillo de realizar, pero con una gran potencia espiritual.

Como su propio nombre indica, es el mudra de la misericordia y del perdón. Un gesto típico de un dios compasivo y amoroso.





¡ Que Dios te bendiga siempre !

COMPARTE ESTE MENSAJE CON TUS AMIGOS

Textos: De la Web  
Fotografías: de la web.y de Abarrows-young  
Música: Tomas Otten-Dulciate  
Venezuela: Octubre 2009

