

mudras en movimiento

meditación con mudras y mantras para la sanación

Esta técnica de meditación en movimiento es una forma de comunicarse con el cosmos, con el todo.

Es un medio de comunicación **no mental**. No se produce por el hecho de proyectar un pensamiento o idea, ni se da de una manera lineal. Es una experiencia de expresión del alma a través de elementos yóguicos combinados sensiblemente con el propósito de potenciar una vibración concreta utilizando la comunicación energética.

Si se unen el mantra, el mudra y el movimiento, se crea un flujo energético continuo que crea ondas con una vibración determinada, un mensaje dado por el mantra y los mudras elegidos. Estas ondas tocan el cerebro y el aura de quien está practicando, luego se extienden al aura del lugar. Conforme aumentan los minutos, las ondas cargadas de este mensaje van entrando en un campo electromagnético más y más amplio, más sutil. El mensaje se potencia y llega adonde no podemos imaginar.

La tecnología de esta práctica es muy sofisticada. Se unen los efectos del **mudra** que afectan profundamente al cerebro, el **shabd** 'corriente de sonido' que eleva la vibración de la mente, el **japa** 'repetición' que rompe patrones e inercias y el **movimiento** del cuerpo que libera patrones físicos, energéticos y potencia la proyección de la mente desde dentro hacia el infinito.

La combinación del mantra y el mudra puede tener una vibración amorosa, de fortaleza o de confianza. Con esta técnica hay muchas cualidades que podemos potenciar, tanto en nosotros mismos, como en el campo sutil del planeta.

Esta meditación en concreto utiliza **Ra ma da sa, sa se so hong**, un poderoso mantra de



sanación, en combinación con 7 mudras que se van colocando sobre cada chakra. Así ponemos sanación en los aspectos fundamentales de nuestra vida representados por los chakras y propiciamos un equilibrio energético para todos.

El significado de los mantras y los mudras no es literal. Es una tecnología vibracional y a la vez experiencial. Realmente no hace falta entenderlos para que nos conecten con las cualidades que llevan intrínsecas. De todas formas, aquí pondremos una definición telegráfica para que la mente racional se sienta más orientada :-)) y también para que puedas ayudar con tu enfoque al efecto de la meditación.

ra - energía del sol
ma - energía de la luna
da - energía de la tierra
sa - energía de lo infinito
se - tú
so - unión con lo infinito
hong - lo infinito vibrando, no hay distancia entre tú, yo y lo infinito

En este mantra se une la energía de la Tierra, lo planetario, con la energía del éter, lo sutil e ilimitado, para sanar el error de sentirse separado. Es regenerante, ya que la unión recobra la lucidez y la fortaleza desde la mente hasta el cuerpo. Cuando el sonido <<a>> está presente en un mantra, propicia la apertura del corazón, nuestro centro de sanación más poderoso.

Sentado en postura de meditación, en el suelo o en una silla, con la columna erguida, haz primero unas cuantas respiraciones profundas para conectar contigo, abrir tu campo magnético y predispo-

nerse a lo sutil. Puedes suspirar y desprezarte si lo necesitas.

El mantra se vibra en un solo tono (ni muy agudo, ni muy grave) y a un ritmo de 2 segundos por sílaba. Se hace en dos respiraciones, una para vibrar *ra ma da sa* y otra para vibrar *sa se so hong*.

Toma una respiración para comenzar a vibrar mientras vas moviendo las manos de la siguiente forma. (Ver ilustraciones)

RA - Gian mudra I (conocimiento) está enfocado en el 1º chakra y se dirige hacia la tierra.

MA - Mukula mudra (regeneración) está enfocado en el 2º chakra y se coloca entre el ombligo y el pubis, en contacto con el cuerpo.

DA - Flecha (acción) está enfocado en el 3º chakra y se coloca en el plexo solar, tocando el cuerpo con los pulgares.

SA - Pranam mudra I (compasión), está enfocado en el 4º chakra y se coloca entre los pezones tocando el esternón con los pulgares.

Aquí toma otra respiración.

SA - Triángulo (la escucha) se enfoca en el 5º chakra y se coloca delante de la garganta, sin tocar el cuerpo.

SE - Pranam mudra II (visión pura) está enfocado en el 6º chakra y se coloca delante de la frente, tocando con los pulgares entre las cejas.

SO - Loto (apertura a lo infinito) está enfocado en el 7º chakra y se coloca sobre el tope de la cabeza, sin tocar el cuerpo.

HONG - Gian mudra II (receptividad, calma) se enfoca en el aura (8º chakra), baja los brazos tranquilamente acariciando tu aura hasta volver a la posición de inicio. Es importante que el sonido **ng** sea un poco más largo que los demás y que vibre en la nariz y el cráneo.

Practica esta meditación a partir de 3 minutos, el tiempo que quieras. Verás que conforme vayas repitiendo, los mudras saldrán cada vez más fluidos en unión con la vibración de tu voz. Al acabar, medita en silencio todo el tiempo que puedas, al menos 3 minutos. Éste es el momento de sanación más profundo. No tienes que hacer nada, solo **escucha**.

**esta meditación se puede hacer también con música si tienes la versión de ra ma da sa de Snamat Kaur en su disco Grace o cualquier versión que no sea rápida (unos 2 segundos por sílaba).*



Fedora Fonseca

Profesora y formadora de Kundalini Yoga
 Cocreadora de HappyYoga
 Estudiante de *Un Curso de Milagros*
 fedora@happyyoga.com

