

## Mudras disciplina del Yoga

Los mudras para sanar con tus manos

Los **Mudras** son fáciles de realizar en cualquier momento, estar en **posición de loto** y centrarse en la **curación** puede ser usado como una ventaja con el uso de los **mudras** y el **Yoga**.

A pesar de que los **mudras** pueden ser utilizados para **sanar** ciertas **dolencias**, la **práctica** regular de los mudras contribuirá a tu buen estado de **salud general** y puede ser utilizado como una medida preventiva.

La **práctica** continua de los **mudras** crean pequeños cambios en tu cuerpo, utilizando los **centros** de pulso en partes de las **manos**, que provocan ciertos procesos de curación en la parte del cuerpo correspondiente.

### Consejos:

-Los **Mudras** se van a realizar con las **dos manos** al mismo tiempo, a menos que se especifique lo contrario.

-Empieza con 10 minutos y a medida que vas adaptando tu enfoque y práctica del ejercicio, aumenta hasta 3/4 de hora para obtener mejores resultados.

-Los **dedos** deben estar cómodos durante el procedimiento y no mantenidos con rigidez o apretados.

### Ejercicios:



(Ver imagen de posturas de los mudras y su nombre

específico)

**Apan Vayu Mudra** Especialidad del tratamiento: -Fortalece el corazón

-De primeros auxilios para un ataque al corazón grave si se administra dentro de 2 segundos.

-Confianza en uno mismo

-Normaliza la presión arterial

-Vómitos

-Problemas relacionados con la menstruación

-Purifica el cuerpo entero

**Gyan Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Paz Mental
- Concentración
- Memoria Sharp
- Espiritualidad
- Insomnio
- Trastornos Mentales
- Estrés
- Depresión

**Rudra Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Mareo
- Mejora la circulación sanguínea
- Aporta claridad en sus pensamientos.
- Presión arterial baja
- Mejora la vista
- Mejora la respiración
- Controla los hábitos alimenticios

**Prithvi Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Hígado
- Estabilidad interior
- Seguridad en sí mismo
- Estómago
- Fortalece el cuerpo y la d min
- La piel brillante
- Aumenta la energía

**Shankha Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Las glándulas tiroides.
- Garganta
- Los vasos sanguíneos
- El sistema muscular
- Digestión

**Varuna Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Para realzar la belleza
- Elimina las impurezas de la sangre
- Restaura la humedad a la piel
- Calambres dolorosos

**Vayu Mudra** Especialidad del tratamiento:

- Reumatismo
- Ciática
- Rigidez en el cuello
- Dolor de rodilla

- Gota
- Dolor en las articulaciones de manos y pies
- Parálisis
- Histeria

En el siguiente video verán con más claridad la **postura de las manos** para realizar estos **mudras**.