

El maravilloso mundo de los mudras nos permite a través de gestos y posiciones de las manos obtener numerosos beneficios a nivel físico, mental y emocional. Mudra hace referencia a un gesto, a un sello o a un símbolo.

Para obtener los beneficios que en concreto proporciona un mudra se recomienda practicarlo unas tres veces al día durante aproximadamente 3 minutos. Los mudras también se pueden utilizar con música de mantras en meditaciones dinámicas. La ejecución de secuencias de mudras nos conduce a estados meditativos, nos permite trabajar la concentración y la coordinación, mejorar el equilibrio entre los dos hemisferios del cerebro y nos proporcionan una sensación inmediata de bienestar. Estos son algunos de los motivos por los que os recomendamos este tipo de meditaciones.

En esta sección encontrarás meditaciones dinámicas con mudras y explicaciones sobre los mismos. Esperamos que los disfrutéis...a los niños les encanta. Prueba y verás.

Sat Nam

MUDRAS

Pranam Mudra – Mudra de Oración.

Unimos las palmas de las manos en el centro del pecho con la base de los pulgares apoyadas sobre el esternón. La dirección del mudra es un poco inclinada para proyectar tu corazón desde una base de apoyo más firme. Mantenemos los codos y los hombros completamente relajados. El punto de apoyo en el pecho es el que formaría una línea uniendo tus pezones.

El contacto de una mano contra la otra equilibra los dos hemisferios cerebrales y nos hace sentir un profundo estado de paz, tranquilidad y Unión. El gesto provee de fuerza a las oraciones que nacen desde el corazón, nos conduce a la calma y al equilibrio conectándonos con el merecimiento. Además trae sosiego a la mente y aclara las ideas. A nivel físico activa el trabajo de los dos hemisferios cerebrales, ayudando a la neutralización de las polaridades. Refuerza el recogimiento interior y proporciona armonía, equilibrio calma tranquilidad y paz. Se usa a modo de respeto o saludo.

Garuda Mudra. (Garuda el pájaro místico)

Colocar la mano derecha sobre la izquierda, engarzadas por los pulgares, extender las palmas de las manos y el resto de los dedos.

Garuda - Mudra es un mudra muy poderoso, debe emplearse dosificado. Activa la irrigación sanguínea, revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo.

Relaja y suaviza los dolores y trastornos de la menstruación, las molestias del estómago y las dificultades respiratorias. Es de gran ayuda en estados de agotamiento y fluctuaciones en el estado de ánimo.

Utilizar con precaución en casos de hipertensión

Mukula- Mudra. Mano de pico

Con las dos manos se apoyan los cuatro dedos en el pulgar. Se utiliza aplicando las puntas de los dedos a la parte del cuerpo que más energía precisa. Relaja, da fuerzas y recarga la energía del órgano o parte del cuerpo donde se aplique.

Hakini –mudra (Hakini; divinidad del chakra de la frente)

Apoyar unas contra otras las yemas de cada uno de los dedos con su correspondiente de la mano opuesta.

Mudra que activa la memoria y ayuda a la concentrarnos. Estimula el trabajo conjunto de los dos hemisferios del cerebro.

Mudra del Loto. Símbolo de pureza

Juntar las muñecas, unir las yemas de los dedos meñiques y de los pulgares. El resto de dedos los extendemos y separamos todo lo que nos sea posible.

Este mudra corresponde al chakra del corazón y simboliza la pureza de este órgano donde habita el amor, la bondad...Esta flor está abierta simbolizando la apertura a la aceptación de todas las bendiciones que la vida nos otorga.

Ideal para practicarlo en momentos en que te sientas agotado, incomprendido o solo, con la apertura recibirás todo lo que necesites.

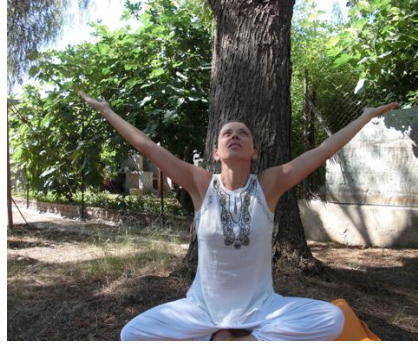
MEDITACIONES DINÁMICAS CON MUDRAS

MANTRA: GURÚ GAITRI MANTRA.

MÚSICA: SANGEET. AGOCHAR KAUR Y JAVI SANMARTÍN



GOBINDE. *Sostenedor*



MUKHANDE. *Liberador*



UDHAARE. *Iluminador*



APAARE. *Infinito*



HARIAN. *Destructor*



NIRNAME. *Sin nombre*



KARIANG. *Creador*



AKAME. *Sin deseos*
Pranam mudra

MANTRA: RAA MAA DAA SAA SAA SE SO HUNG.
MÚSICA: SNATAM KAUR

El poder de tu luz, el reflejo de mi alma, la tierra y todos los seres que en ella habitan; todo forma parte de este mundo. Donde quiera que veo, soy Uno.



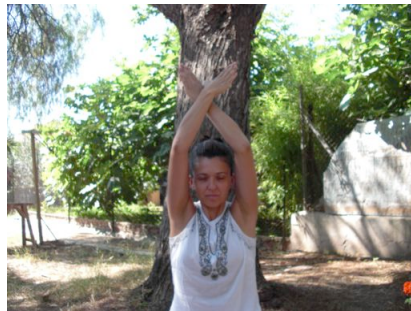
RAA.
Mukula-Mudra.
Mano de pico



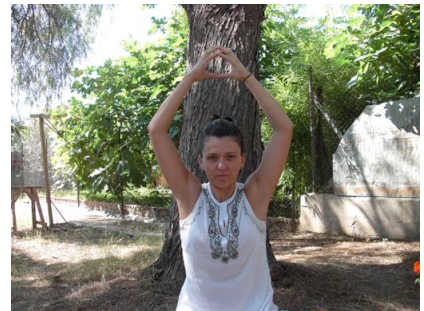
MAA
Mudra del loto
Símbolo de pureza



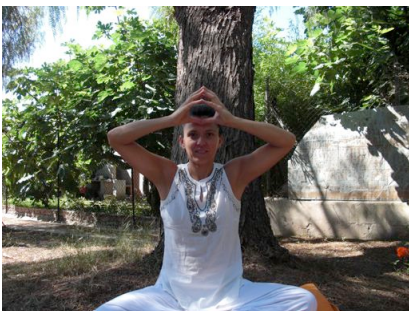
DAA
Garuda Mudra.
Garuda el pájaro místico



SAA



SAA
Haniki. Mudra Divinidad del
chakra de la frente



SE



SO



HUNG

EL ETERNO SOL



QUE EL ETERNO SOL



TE ILUMINE



EL AMOR TE RODEE



Y LA LUZ PURA INTERIOR



GUIE TU CAMINO

SAT NAM

BIBLIOGRAFÍA:

Mudras. El poder del Yoga en tus manos. *Gertrud Hirschi*

Nuevos Mudras. Éxito, salud y vitalidad con el Yoga de manos. *Gertrud Hirschi*

Artículo de *Siri Tapa* sobre Pranam Mudra. *Revista AhoraYoga n°0*