

Mudras Sanadores



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.

Es importante tener en cuenta en el caso de utilizarlos para la sanación física, que no hacen milagros, sino que su cometido es apoyar al tratamiento que estemos utilizando para sanar, haciendo que sea más eficaz y que la enfermedad sane con mayor prontitud.

Los dedos de las manos y sus propiedades

En las manos, al igual que en los pies, están reflejos todos nuestros puntos corporales y por ello las diferentes posiciones ayudan a desbloquear aquellos que estén inarmónicos:

1. Dedo pulgar: representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse. Además en él reside nuestra conciencia divina.

2. Dedo índice: representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. Tiene asignado el cuarto chakra.

3. Dedo medio: representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía con el mundo espiritual que tienes a tu alcance. Tiene asignado el quinto chakra.

4. Dedo anular: representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. Tiene asignado el primer chakra.

5. Dedo meñique: representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones. Tiene asignado el segundo chakra.

Beneficio de los Mudras

- * Los Mudras pueden proporcionarnos cambios y mejoras espectaculares en nuestro cuerpo.
- * Los Mudras generan energía alrededor de nuestro cuerpo la cual desarrolla nuestra mente y cuerpo proveyéndonos de paz y alegría.
- * Los Mudras son como remedios milagrosos. Nos proveen descanso inmediato en muchas enfermedades.
- * Los Mudras pueden aliviar casi cualquier dolencia, desde un simple dolor de cabeza hasta un ataque al corazón.
- * Los Mudras ayudan a equilibrar nuestros aspectos físicos, mentales e incluso morales.
- * Algunos Mudras pueden equilibrar los elementos del cuerpo en 45 minutos mientras que otros en tan sólo algunos segundos.
- * La práctica continua de algunos Mudras puede curar el Insomnio, Artritis y mejorar la memoria.
- * Los Mudras tienen poderes extraordinarios. Su práctica puede actuar rápida y directamente sobre elementos destructivos del cuerpo humano.
- * También desarrollan la virtuosidad, gentileza, no violencia, piedad y cortesía.
- * Los Mudras en Kundalini Yoga ayudan a despertar la Energía Cósmica y a unir nuestra Conciencia con la Conciencia Superior Universal.

Prevenir y Sanar con los Mudras

Es poco conocido, sin embargo, que la Ciencia del Mudra es Tatva Yoga; es decir, el yoga basado en la ciencia de los elementos: el aire, el agua, la tierra, el fuego y el éter. Por tanto, estos Mudras pueden curar muchas enfermedades.

Dedo pulgar



Representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse. Además en él reside nuestra conciencia divina.

Dedo índice



Representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. Tiene asignado el cuarto chakra.

Dedo medio



Representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía con el mundo espiritual que tienes a tu alcance. Tiene asignado el quinto chakra.

Dedo anular



Representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. Tiene asignado el primer chakra.

Dedo meñique



Representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones. Tiene asignado el segundo chakra.

CORRESPONDENCIA DE LOS DEDOS CON LOS ÓRGANOS Y LAS FUNCIONES

PULGAR: Pulmón e Hígado. Si se presiona fuertemente la punta del dedo a una y otra parte de la uña, se pueden aliviar trastornos respiratorios.

INDICE: Intestino Grueso y Boca. La punta del dedo esta en relación con la boca, y hay un punto a este propósito particularmente importante, en la base de la uña en el borde externo.

MEDIO: Circulación de la Sangre y sexualidad. Funciones todas ellas muy unidas.

ANULAR: Llamado "dedo medicinal", indica el estado nervioso, el estado de la salud en general.

MEÑIQUE: Corazón, Intestino Delgado y sexualidad. Presionando la punta del dedo sobre la uña con el pulgar y el índice de la otra mano, siguiendo el ritmo cardiaco, se armonizan las dos funciones (Corazón e Intestino Delgado).

Garuda Mudra



Primero coloque las manos, la derecha sobre la izquierda, engarzadas por los pulgares, en el vientre. Permanezca así unos 10 movimientos respiratorios. Después sitúelas sobre el estómago, y permanezca ahí de nuevo... Para terminar coloque la mano izquierda sobre el esternón, haga girar las manos en dirección a los hombros y abra los dedos.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 4 minutos.

Garuda, el rey de los pájaros, de los aires, enemigo de las serpientes y montura de Vishnu es un animal lleno de fuerza y poder. Los pájaros en general tienen una vista muy aguda, un magnífico sentido de la orientación y un enorme instinto de supervivencia. Y los más grandes, gracias a su enorme envergadura y fuerza en las alas, pueden dejarse llevar por el aire.

Igual de poderoso es el Garuda Mudra y, por lo tanto, debe emplearse sabiamente dosificado. Este mudra activa la irrigación y la circulación sanguínea, revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo. Ya sea en la zona de la pelvis o en la del pecho, vitaliza y estimula. Relaja y suaviza los dolores y trastornos de la menstruación, las molestias en el estómago y las dificultades respiratorias. Si padece hipertensión vaya con cuidado. Es de gran ayuda también en estados de agotamiento y fluctuaciones del estado de ánimo.

Un remedio milagroso para la irrigación y la circulación sanguínea es el árnica (Árnica montana).

Intente ponerse en el lugar de una gran ave de rapiña (y no en el del pobre ratoncillo). Planee con elegancia por los aires y contemple el paisaje (su vida) desde una cierta distancia. Las montañas (los desafíos a que se enfrenta) las ve como son (ni demasiado grandes, ni demasiado pequeñas) y también distingue el camino más favorable para superarlas. Tiene la visión clara del ave rapaz y puede distinguir lo que es importante de lo que no. No toma más ni tampoco menos de lo que necesita y vive satisfecho y en consonancia con su entorno.

Afirmación: Soy libre interiormente, tomo lo que me corresponde y vivo en armonía con mi mundo.

Meditaciones para cada uno de los dedos

Los siguientes ejercicios de meditación favorecen la percepción consciente de cada dedo y la fuerza que hay en ellos. Aprenderá a conocerlos y amarlos. Las

experiencias positivas que otras personas y yo hemos tenido con los mudras me confirman que la asignación de la energía de los chakras a cada dedo es acertada y se complementa sabiamente con el sistema de los meridianos. Nuestros pensamientos conscientes y constructivos juegan un papel adicional.

Como ya se ha dicho al principio, nuestros pensamientos y nuestras emociones influyen en cada una de las funciones corporales. Todo lo que nos «inventamos» y de lo que nos «convencemos» suele manifestarse al cabo de algún tiempo.

Puesto que el arte de la curación indio descubrió hace mucho tiempo que el exceso o la carencia de un elemento (tierra, agua, aire, fuego, éter) rompe la armonía del cuerpo o incluso provoca una enfermedad grave, podemos devolver la armonía a nuestro interior por medio de las imágenes correspondientes.

De la misma manera que cada elemento nos regenera, también puede destruirnos. Por supuesto, cada elemento influye en los otros, y tiene, a su vez, sus propias necesidades, que quedan satisfechas sin dificultad alguna en un estado equilibrado, sereno y dinámico. Ahora bien, lo normal es que estemos estresados, que descansemos poco, que nos falte ejercicio, que comamos demasiado o que dejemos que las preocupaciones nos torturen. Todo lo cual nos desequilibra. Y si el cuerpo no consigue recuperar la armonía, quedamos a merced de las enfermedades.

Estos ejercicios de meditación también pueden realizarse durante las noches de insomnio o cuando nos vemos obligados a guardar cama, ya que lo único que requieren es cogerse un dedo amorosamente con los dedos de la otra mano.

La energía del pulgar

El Elemento Fuego, el meridiano del pulmón y el planeta o dios de la guerra, Marte, están asignados a este dedo. El fuego del pulgar alimenta la energía de los otros dedos o absorbe el exceso de energía restituyendo así el equilibrio.

Si pensamos en la incineración de basuras, podremos hacernos una idea de la capacidad de restablecer el orden que también puede tener la destrucción por el fuego. Incluso en la naturaleza, cuando en el transcurso de los años se forma en los bosques un monocultivo de las especies más fuertes, un incendio forestal propicia de nuevo las condiciones necesarias para que crezca una variedad mayor de plantas. Y del mismo modo, el incremento de temperatura en nuestro cuerpo, la fiebre, destruye cultivos enteros de bacterias.

El fuego depende del aire: sin oxígeno se apaga; esto también es aplicable a nuestra respiración celular. El metabolismo celular sólo se realiza correctamente si hay un aporte suficiente de oxígeno. En realidad, podemos fortalecer cada parte del cuerpo o cada órgano aportando a nuestro interior luz y calor mediante las visualizaciones y la respiración.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el pulgar derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Sienta esa parte debilitada o enferma de su cuerpo. Ahora imagínese que en el centro inferior de su cuerpo (a la altura del ombligo) arde una luz, y con cada espiración dirija los rayos de esa luz a la parte del cuerpo interesada. Primero deje salir grandes y oscuras nubes de humo de la parte del cuerpo irradiada (las causas de la enfermedad, los dolores, etc.). Después concéntrese sólo en la luz que poco a poco llena esa parte del cuerpo, la ilumina y la cura.

Retenga el dedo durante un rato más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el pulgar izquierdo y sosténgalo también durante un rato.

La energía del índice

Tiene asignados el chakra del corazón, el intestino grueso y el meridiano profundo del estómago. Aquí está ubicado también el tacto, la capacidad de reflexionar y la inspiración. Su energía penetra en nuestro interior y desde allí vuelve al cosmos. Por lo tanto, nos permite crear a partir de nuestro interior (intuición) y recibir del cosmos (inspiración). En este dedo habita tanto la proximidad como la distancia espacial. ¿Cuánto espacio necesitamos? ¿Cuánta proximidad toleramos?

El elemento Aire representa siempre el espíritu, la capacidad de pensar. Los pensamientos son invisibles como el aire, y sin embargo, son la causa de todo lo que hacemos y dejamos de hacer, de lo que rechazamos y de lo que nos atrae, de nuestra salud y de cada estado de ánimo, de toda la configuración de nuestra vida. También tiene asignada la fuerza planetaria de Júpiter que apunta al eterno movimiento de las cosas: aceptar la vida con todas sus facetas, trabajarla (digerirla) y volver a dejarla. En este dedo habita también la mirada abierta al futuro, fija en un objetivo. Puesto que nuestros pensamientos son tan importantes, deberíamos analizar con frecuencia su calidad.

Si practicamos durante varios días seguidos el siguiente ejercicio de meditación, nos daremos cuenta de que nuestros pensamientos siguen un determinado modelo, un hábito. Los hábitos pueden modificarse en cuanto se tiene conciencia de ellos. Los cambios necesitan siempre un cierto tiempo. Por eso, al sustituir los pensamientos perjudiciales por otros más útiles, las circunstancias de nuestra vida también cambian en consonancia.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el índice derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Está sentado ante un campo de trigo y observa el movimiento de las espigas. Al inspirar, éstas se mueven hacia usted y al espirar se alejan. A veces ve todo el campo, otras, sólo las espigas con todo detalle. También ve como el espacio a su alrededor se reduce durante la inspiración y vuelve a expandirse con la espiración. Las espigas doradas indican caducidad, la gran muerte que contiene en sí misma la semilla de un nuevo comienzo. Después de un cierto tiempo, contemple la amplitud del cielo azul y vuelva a su interior, al reducto protegido de su corazón. Observe ahora sus pensamientos, pueden ir y venir; analícelos durante un rato. ¿Cuál es la tónica general de sus reflexiones: positiva, negativa,

confiada, temerosa, de cavilación, crítica, prendida del recuerdo o enfocada al futuro?

Retenga el dedo un poco más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo izquierdo y sosténgalo también durante un rato.

La energía del dedo medio

Los indios lo llaman el dedo del cielo; se le asigna el chakra de la garganta. Fíjese: es el dedo más largo, sobresale de todos los demás. Su energía irradia hacia el infinito. Se podría tomar también como escalera del cielo. Saturno, que le está asignado, se encuentra en el extremo de nuestro sistema solar y recibe el nombre de «Guardián del umbral». En la entrada del cielo se lleva a cabo el juicio sobre la vida.

Este simbolismo lo encontramos asimismo en el chakra de la garganta, la puerta de la pureza, que sólo se abre cuando el discípulo es puro de espíritu y de corazón. Pero para seguir avanzando en nuestro camino espiritual primero debemos cumplir con nuestras tareas terrenales y eso nos lo indican los meridianos de su interior: el del sistema circulatorio y el de la vesícula biliar. Ambos ayudan a enfrentar y vencer los desafíos de la vida. Sus cualidades son el estímulo, la actividad, la osadía y el placer de actuar. El espectro de la energía del dedo medio va de una vida activa hasta el más allá y podría resumirse con la siguiente frase: «Ayúdate y Dios te ayudará».

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el dedo medio derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Imagínese entregado a su actividad favorita, siguiendo sus propias inclinaciones, empleando a fondo sus talentos, superando los obstáculos que se interponen en su camino y disfrutando de sus actividades. Tiene éxito en ellas y vea, imaginándoselo, cómo su éxito toma forma. Su actividad enriquece el mundo (a personas concretas o al planeta en general). Imagine su comunión con las fuerzas divinas que le ayudan y le indican el camino.

Si su trabajo no le satisface y no tiene ninguna afición u otros intereses, ha llegado el momento de que pregunte a su interior, de que interroge a su Sabiduría Interior hasta recibir una respuesta. Pida al mismo tiempo la energía que el dedo medio simboliza para poner manos a la obra. Y sobre todo, pida ayuda a las fuerzas divinas: establezca con ellas una confiada complicidad.

Retenga su dedo y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo medio izquierdo y sosténgalo también durante un rato. Esta postura de las manos actúa principalmente sobre las tensiones de la nuca.

La energía del dedo anular

Al dedo anular se le asignan Apolo, el dios del sol, y el chakra base que rige la pelvis. Esta fuerza otorga al ser humano la capacidad de resistencia, de

imponerse y de perseverar. Los chinos vinculan a este dedo el meridiano profundo del hígado. La fuerza del hígado da a la persona paciencia, serenidad, esperanza y visión de futuro. En la yema del dedo anular empieza también el «Triple Calentador».

Este meridiano rige todas las funciones de protección del cuerpo y es el responsable de la temperatura corporal, que a su vez rige las funciones celulares. Si trabaja de forma óptima, otorga al ser humano la capacidad de conservar el equilibrio en situaciones difíciles, lo que es a su vez una condición imprescindible para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. En este dedo reina por tanto una fuerza que da apoyo, que trasciende y que tiene una tendencia ascendente.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el anular izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Imagínese una tierra árida y pedregosa de diversas maneras: desierto y montañas, islas. ¿Qué pasa cuando las masas de tierra se ponen en movimiento? ¿Cuando la tierra se seca? ¿Cuando la tierra se ve expuesta a un sol ardiente? Imagínese ahora una tierra fértil. Deje que la vegetación vaya brotando: plantas pequeñas, plantas grandes, mucho verde. Ahora fíjese en una única semilla que descansa a gran profundidad bajo la tierra. Con cada respiración sucede algo en su interior, hasta que la semilla se abre y germina un brote que crece en dirección a la luz. Al mismo tiempo, echa raíces que penetran en la tierra cada vez a mayor profundidad. Se convierte en un árbol que crece muy despacio. Espere con paciencia y contemple cómo la planta se desarrolla hasta alcanzar su tamaño.

El tiempo no tiene importancia. Sólo cuenta el crecimiento constante. El árbol volverá a florecer cada año y dará frutos. Pero nosotros, al igual que él, no sabemos por qué. Como el árbol, queremos entregarnos del todo a la vida y saber que tiene sentido, aunque nunca lleguemos a comprender del todo el gran misterio. Y a nuestro crecimiento interior permanente, le sucede lo mismo que a él, que cambia cada año. Ahora bien, nosotros podemos influir decisivamente en que ese cambio se produzca con alegría o con sufrimiento.

Retenga su dedo durante un rato más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo anular derecho y sosténgalo también durante un rato.

La energía del dedo meñique

Aquí se trata de las relaciones interpersonales en general y de las relaciones de pareja en particular. Esta asignación de la sexualidad coincide con el Hatha-Yoga. En el budismo, la sexualidad se asigna al dedo anular. En el dedo meñique reside también la capacidad de comunicación. El hecho de que la medicina china descubriera en este dedo el meridiano del corazón, confirma la tesis de los yoguis que le asignan a este dedo el Elemento Agua. Y el agua simboliza el ámbito de las emociones. Las relaciones felices y satisfactorias no sólo caldean el corazón sino que lo alimentan y fortalecen. Y a su vez, la energía del corazón, si es fuerte, aumenta la capacidad de alegría, proporcionándonos sentimientos

elevados y mejorando nuestro estado de ánimo. Nuestros estados de ánimo, que siempre son la suma de las emociones presentes, pueden compararse con las ondas en la superficie del agua: adoptan movimientos rítmicos y armónicos o bien agitados; el agua puede estar clara y limpia o bien turbia, densa y oscura, es decir, sucia.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el meñique izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Está sentado junto al mar y contempla las olas viniendo hacia usted, se alejan y desaparecen. Lo mismo se puede aplicar a sus emociones, estados de ánimo y a sus relaciones con las personas que le rodean. También dar y recibir en el amor está sujeto a esta ley. Sea consciente de que sólo recibirá el amor que usted dé incondicionalmente. No hace falta que sean grandes acciones; basta con ofrecerles a las personas de nuestro entorno, a los animales, las plantas, el agua, el aire y la tierra, un corazón cálido y bondadoso. Contemple en su mente a otra persona (una en concreto o cualquiera) feliz, o anímela a serlo sí es necesario. Crea en sus cualidades y en su buen fondo. Visualice varias escenas en las que esa persona es feliz y sonrío con alegría. Si no tiene a nadie cerca, escoja a personas desconocidas con las que se tope en el metro. Le garantizo verdaderos milagros si persevera durante algunos días o semanas. Llegará un día en que su corazón rebosará de felicidad. Pero lo más importante es no esperar nada. Irradie su propio bienestar, su amor incondicional. Tenga sólo un poco de paciencia, hasta que las semillas germinen.

Retenga su dedo meñique durante un poco más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo meñique izquierdo y sosténgalo también un rato.

Ganesha Mudra



El elefante; Ganesha, la divinidad que supera todos los obstáculos.

Coloque ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doble los dedos. La mano derecha, con el dorso hacia fuera coge la izquierda. Situar ambas manos muy cerca del pecho, a la altura del corazón. Con la espiración, tirar de las manos en sentido opuesto, sin soltarlas. Los músculos de los brazos y de la

zona del pecho se tensan. Con la inspiración relajar toda la tensión. Repetir 6 veces y colocar después, con afecto, ambas manos en la misma posición sobre el esternón percibiéndolas de una manera consciente. Cambie la posición de las manos: la palma de la mano derecha mirará hacia fuera. Repetir otras 6 veces y después descansar un rato.

Es suficiente con que se practique una vez al día.

Variante: hacer lo mismo, pero con los antebrazos en diagonal y no en posición horizontal, de manera que un codo señale oblicuamente hacia abajo y el otro hacia arriba.

Este mudra estimula la actividad cardíaca, fortalece la musculatura del corazón, distiende los bronquios y libera las tensiones de cualquier tipo en esta zona. Abre el cuarto chakra y otorga valor, confianza y una actitud abierta frente a las demás personas.

Me he dado cuenta de una cosa muy interesante: que hago este gesto siempre que quiero animar a alguien: «¡Ten valor, aprovecha esta oportunidad, tú puedes!», es como si las manos dieran a las palabras, y por supuesto, también al corazón. El famoso «doctor de la selva» Albert Schweitzer habla de este problema, aunque a otro nivel, cuando dice: «Hay mucha frialdad entre las gentes porque no se atreven a mostrarse tan cordiales como son».

El majuelo blanco (*Crataegus oxyacantha* L.) fortalece el corazón.

Puesto que el Ganesha-Mudra activa el Elemento Fuego, que reacciona de forma positiva al color rojo, la siguiente visualización refuerza la actividad del corazón y del sistema circulatorio. Da el valor necesario para mostrarse a los demás con un corazón franco y bondadoso.

Visualice el color rojo: un mosaico, un mándala o una alfombra con diferentes tonos de rojo. Concentre todos los sentidos en él durante unos momentos. El rojo debe fortalecer su corazón, caldearlo y otorgarle el valor para mostrarse franco y confiado.

Afirmación: Me acerco a las personas de mi entorno con decisión, franqueza y confianza.

Ushas Mudra



Amanecer; origen de todas las cosas buenas.

Cruce los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre izquierdo.
Presione ligeramente el pulgar izquierdo con el derecho.

Atención: las mujeres deben colocar el pulgar derecho entre pulgar izquierdo y el índice, ejerciendo la presión con el pulgar izquierdo.

Cada día entre 5 y 15 minutos, hasta conseguir el efecto deseado.

No importa la edad que se tenga, siempre se llega a un nuevo punto de partida y a un nuevo inicio. El segundo chakra, donde reside la sexualidad y la creatividad, también lleva consigo algo nuevo, un secreto que quiere ser desvelado. Este mudra concei tra la energía sexual de nuestro segundo chakra y la orienta a los centros de energía superiores. Nos otorga agilidad mental, interés por las cosas y nuevos impulsos. Además armoniza nuestro sistema hormonal.

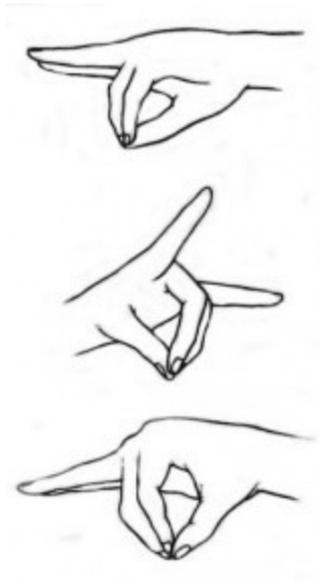
El Ushas-Mudra ayuda a despejarse por las mañanas, así que practíquelo cuando aún esté medio dormido. Cruce las manos en la nuca, respire hondo varias veces, con fuerza, abra bien los ojos y la boca y, mientras lo hace, presione los codos hacia atrás sobre la almohada. Durante la espiración se relaja toda la tensión. Repetir 6 veces. Y si aun así todavía no está del todo despierto despejado, frótese el tobillo y la cara interior de las muñecas con la misma fuerza que aplicaría para encender un fuego con pedernal. Al final, eche los brazos hacia arriba y desperécese con energía.

El té verde y el romero (*Rosmarinus officinalis* L.) tienen un efecto estimulante.

Imagínese cómodamente sentado para disfrutar de la salida del sol. Poco a poco va amaneciendo. Deje que los colores rojo, naranja y amarillo actúen sobre usted. Estos colores despejan y levantan el ánimo. Ahora véase a sí mismo como una persona llena de juvenil energía y de nuevos impulsos, que disfruta de la vida; una persona que se acerca al mundo con mucho amor y lo obsequia con una cordial sonrisa, buenas obras y cosas hermosas.

Afirmación: El interés y el entusiasmo me llenan y me permiten llevar a cabo cosas grandes. Quiero disfrutar la vida al máximo.

Pushan Mudra



Versión 1

Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el índice y el dedo medio, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

Mano izquierda: unir las puntas del pulgar, el dedo medio y el anular, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

Versión 2

Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el anular y el meñique, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

Mano izquierda: igual que en la versión 1.

Estos dos mudras se pueden emplear como remedio de emergencia o en el caso de trastornos crónicos. Se practican 4 veces al día durante 5 minutos.

Versión 1: En este mudra, el gesto de una mano simboliza tomar, recibir, y el gesto de la otra dejar fluir, entregar y el desprendimiento. Ambas cosas deberían estar en consonancia en la digestión. Influye en los flujos de energía que son los responsables de la ingestión, la asimilación del alimento y la defecación. Vuelve la respiración más profunda, y por tanto también aumenta el aporte de oxígeno y el intercambio de dióxido de carbono en los pulmones. Actúa relajando el plexo solar, es decir, sobre la zona del estómago, el hígado, el bazo y la vesícula biliar, regula las energías en el sistema nervioso vegetativo, moviliza las energías de la defecación y desintoxica. Actúa de forma magnífica sobre las náuseas generalizadas o agudas, el mareo, las flatulencias y la sensación de saciedad tras la comida.

El hinojo (*Foeniculum vulgare*), el anís (*Pimpinella anisum*) y el comino (*Carum carvi*) refuerzan este mudra.

Versión 2: Gracias a la combinación de energías del pulgar, el anular y el meñique, los procesos finales de la digestión y de la defecación se activan intensamente. Este mudra puede considerarse una bomba de energía en general. Estimula las funciones cerebrales, lo que también se ha demostrado

científicamente. Gracias a la posición de los dedos de la mano derecha, se activa la energía de la pelvis, como si se tratara de unas brasas que se reavivan. Con la posición de los dedos de la mano izquierda, la energía desprendida es conducida hacia arriba. Esto influye de forma positiva en cada órgano, en los estados de ánimo y en los procesos mentales (concentración, memoria, lógica, entusiasmo, etcétera).

Durante la inspiración tome la energía en forma de luz, y dele tiempo y espacio, en el transcurso de la pausa respiratoria, para que pueda expandirse en su interior y transformarse. Con la espiración, la energía gastada fluirá de nuevo. Con cada movimiento respiratorio sus niveles físico y anímico-mental adquirirán más luminosidad y claridad.

Afirmación: Tomo con agradecimiento todo lo que es bueno para mí, permito que actúe en mí y me desprendo de todo aquello que está gastado.

Mudra bronquial



Con las dos manos: coloque el meñique en la raíz del pulgar, el anular junto a la articulación superior del pulgar y el dedo medio en la yema del pulgar.

Practique este mudra entre 4 y 6 minutos si tiene un ataque agudo de asma, y después pase al mudra del asma hasta que la respiración se normalice. Para un tratamiento a largo plazo, practique ambos mudras 5 veces al día, durante 5 minutos.

A menudo, las personas con problemas respiratorios también padecen soledad interior, desamparo, urgencia sexual y tristeza. De cara al exterior, suelen ocultar estos sentimientos, con éxito, tras una fachada de humor, o bien asumiendo las obligaciones y preocupaciones de otras personas. Lógicamente, esto las estresa mucho, lo que acaba provocándoles, con el tiempo, problemas respiratorios. Como conozco muy bien estos problemas, voy a explicar aquí cómo se puede salir de este dilema: es importante que se permita con toda tranquilidad dar rienda suelta, aunque sólo sea por una vez, a esos sentimientos y estados de ánimo negativos y observarlos; sea consciente de que esos sentimientos son las olas en la superficie del agua; aparecen y pasan. A menudo, el origen de esos sentimientos es una debilidad generalizada, causada por una mala respiración, demasiado superficial, que no regenera las reservas internas de fuerzas. Cuando éstas se reducen, se produce la debilidad, no sólo física, sino también en el

ámbito anímico-mental; la consecuencia son los miedos, la tristeza, la insatisfacción, la hipersensibilidad, etc.

Todos los ejercicios físicos y respiratorios del Yoga regeneran estas fuerzas y mantienen alto el nivel de energía. La siguiente meditación para los mudras también es efectiva: siéntese erguido y mantenga las manos alejadas del cuerpo unos 10 cm. Si se le cansan los brazos, colóquelas sobre los muslos.

El tomillo (*Thymus seryllum L.*), las primaveras (*Prímula veris L.*) y el saúco (*Sambucus nigra L.*) son las plantas medicinales más importantes para los bronquios.

Dirija su atención a la pelvis y sienta conscientemente la zona sobre la que está sentado. Mientras inspira, traslade su atención hacia el abdomen, el estómago, el pecho, la garganta, la frente y el cráneo, a la vez que cuenta del 1 al 7. A continuación contenga la respiración unos 5 segundos. Mientras espira, dirija la atención de arriba abajo, contando en orden inverso del 7 al 1. Espere con paciencia hasta que llegue el impulso de la inspiración y al inspirar, dirija su consciencia de nuevo hacia arriba. Las pausas después de inspirar o de espirar, son muy importantes.

Afirmación: Cada movimiento respiratorio me otorga fuerza, fortalece mi cuerpo, mi mente y mi alma.

Mudra del asma



Con las dos manos: unir las dos falanges de los dedos medios y mantenerlas presionadas, mientras los otros permanecen extendidos.

Durante un ataque agudo de asma, practique en primer lugar el mudra bronquial número 4, de 4 a 6 minutos, y después, hasta que la respiración se normalice, el mudra del asma. Para un tratamiento a largo plazo realice los dos 5 veces al día durante 5 minutos.

No me cuento entre los afortunados que después de haberse sometido a una cura radical con medicamentos, nunca más han vuelto a tener problemas con el asma. Muchos miembros de mi familia paterna son asmáticos, por lo que lo mío

no es más que una «querida herencia». Sin embargo, a pesar de todo, yo vivo sin tomar medicamentos, ya que me atengo a ciertas normas. Y como estoy convencida de que mis consejos pueden ayudar a los asmáticos, los incluimos aquí:

- Evite respirar por la boca cuando hace frío, ya que los bronquios se inflaman y se llenan de mucosidad.
- Procure no ir nunca con prisas; cualquier tipo de estrés activa las glándulas secretoras de la adrenalina que favorece la mucosidad y la contracción de los bronquios.
- Tome comidas ligeras y poca carne; con una vez por semana tendrá suficiente. No consuma productos lácteos, tomate, pimientos picantes ni kiwis. Y por supuesto nada de fumar.
- No tome medicamentos que debilitan el sistema inmunológico, como por ejemplo antibióticos.
- Respire suficiente aire fresco mientras da largos paseos, practique cada semana un poco de Yoga o gimnasia y descanse lo suficiente.

La mayoría de las personas que tienen asma conocen la soledad interior (alejamiento excesivo del entorno) o no pueden marcar sus límites; también se sienten agobiadas por las obligaciones y problemas de quienes les rodean (escaso distanciamiento).

El marrubio (*Marrubium vulgare* L.) y la neguilla (*Nigella sativa*) ayudan a solventar las molestias provocadas por el asma.

Visualice grandes espacios: el mar, un cielo con nubes, montañas (usted estará en la cima). Integre estas imágenes en la zona de su corazón y de sus pulmones. Deje que la distancia se haga mayor durante la espiración y se reduzca durante la inspiración, en una proporción en la que usted se sienta cómodo. Ahora haga lo mismo con las personas o con las obligaciones que lo agobian.

Afirmación: Me desprendo de todo lo que me constriñe para disfrutar a fondo la nueva libertad. Me siento protegido por la Luz Divina y sostenido por ella.

Pran Mudra



Con las dos manos: unir las yemas del pulgar, el anular y el meñique, mientras el resto de los dedos permanecen extendidos.

Según lo necesite, manténgalos en esa posición de 5 a 30 minutos. Si la utiliza como cura, practíquela 3 veces al día durante 15 minutos.

El Pran Mudra activa el chakra base, donde habita la fuerza primigenia elemental del ser humano. Nos gusta comparar este lugar con un fuego que arde con viveza o se consume sin llama. El fuego arde según se lo cuide. Con esta postura de los dedos se estimula la energía nutricia en la pelvis.

Por lo tanto, este mudra aumenta la vitalidad en general, reduce el cansancio y el nerviosismo, y mejora la vista, por eso se lo utiliza para paliar afecciones oculares. A nivel anímico-mental, otorga la perseverancia y la capacidad de imponerse, una sana confianza en uno mismo, el valor para un nuevo inicio y la fuerza de soportar algo hasta el final. La visión clara pone también de manifiesto una percepción mental y una cabeza clara, es decir, de pensamientos e ideas estructuradas con toda claridad.

Si al practicar este mudra, en lugar de presionar el pulgar sobre las yemas lo hace sobre las uñas de los dedos indicados, este mudra, según Kim da Silva, hace que los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro actúen al unísono, estén activos y se complementen el uno al otro, lo que es muy importante para la salud en general.

El nerviosismo es, la mayoría de las veces, un signo de debilidad, de un exceso de dispersión y de escasa contención interior.

El Pran Mudra, combinado con una respiración consciente, lenta y suave, serena y afianza como un áncora.

La pasionaria (*Passiflora caerulea* L.), el hipérico (*Hypericum perforatum* L.) y la avena (*Avena sativa* L.) fortalecen el sistema nervioso y ayudan a mantener la energía.

Imagínese que es un árbol; si le resulta difícil hacerlo, piense en un árbol. Durante la inspiración vea cómo fluye la fuerza al interior de las raíces y como éstas se ensanchan y alargan. Al espirar, la fuerza fluye por el tronco y desde allí a la copa y aún más allá, hasta el cielo, en busca del sol. Cuanto más se ramifican las raíces, mayor magnificencia adquiere la copa. Lo mismo sucede con nosotros, con nuestro ser, hacer y tener.

Afirmación: Siento un sano apetito por las pequeñas y grandes aventuras de la vida y asumo los desafíos con ganas y alegría.

Linga Mudra



Una las palmas de las manos y cruce los dedos, dejando un pulgar erguido; rodee el pulgar con el índice y el pulgar de la otra mano.

Según lo necesite o bien 3 veces al día durante 15 minutos.

Esta posición de los dedos aumenta la resistencia contra la tos, los resfriados y las infecciones del pecho, y desprende la mucosidad que se ha formado en los pulmones. También es muy útil para las personas que tienen dificultades respiratorias cuando hay un cambio de tiempo. Asimismo aumenta la temperatura corporal y está especialmente indicado para los que nunca les sube la fiebre. La fiebre es muy importante, ya que muchas bacterias del cuerpo sólo se exterminan si se las somete a una cierta temperatura.

El Linga Mudra también permite reducir el exceso de peso, aunque si ese es el objetivo que se persigue, habrá que practicarlo con particular esmero 3 veces al día durante 15 minutos. Además, hay que acompañarlo con 8 vasos de agua al día y con alimentos refrescantes como yogur, arroz, plátanos y zumos de cítricos. Ahora bien, si se practica durante demasiado tiempo seguido, puede dejar una sensación de pesadez y letargo. Eso le indicará que la duración del ejercicio debe reducirse y que aún tendrá que tomar más alimentos y bebidas refrescantes.

Para estimular el sistema inmunológico y aumentar la temperatura corporal, practique primero el siguiente ejercicio, conocido por el sugerente nombre de «Dejar atrás la enfermedad»; a continuación, echado o sentado, realice el Linga-Mudra hasta que sienta calor.

Posición básica: las piernas ligeramente abiertas, las rodillas algo dobladas y las manos sobre el pecho. Inspirar: echar los brazos hacia atrás, volver la cabeza hacia la derecha, mirando por encima del hombro. Espirar: recoger las manos sobre el pecho y volver la cabeza hacia delante.

Repetir 10 veces, por lo menos.

En general, se recomienda la Echinacea angustifolia para activar el sistema inmunológico.

Imagine una hoguera en el interior de su cuerpo, donde se queman las bacterias, los desechos y la carga innecesaria.

Afirmación: Mi capacidad de resistencia crece a cada momento.

Apan Mudra



Con las dos manos: unir las yemas del pulgar, el anular y el dedo medio, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

Según lo necesite, de 5 a 45 minutos o bien como cura 3 veces al día durante 15 minutos.

Este mudra expulsa excoriaciones y sustancias tóxicas del organismo y elimina problemas de vejiga.

El Apan Mudra estimula también el Elemento Madera, que tiene asignado el hígado y la vesícula biliar. En este elemento se integra también la fuerza y la alegría de la primavera, del inicio, de la decisión y de la creación de visiones de futuro.

Además, el Apan Mudra ejerce sobre el estado de ánimo un efecto equilibrador, que depende de un hígado que tenga un buen funcionamiento. Otorga paciencia, serenidad, confianza, equilibrio interior y armonía. En el ámbito mental, genera la capacidad de desarrollar visiones. Todo esto es necesario cuando se mira al futuro, cuando hay que enfrentarse a nuevos desafíos y cuando queremos que nuestros deseos se cumplan.

Dos remedios milagrosos para el hígado y la vesícula biliar son el cardo mariano (*Silybum marianum*) y el diente de león (*Taraxacum officinale*).

Imagínese sentado en un jardín maravilloso, lleno de flores, disfrutando de los diferentes colores y plantas, observando el gran misterio de la naturaleza: cómo germina la semilla, cómo crece una planta y florece. Ahora es usted quien planta algo en un huerto vacío que le dará muchos frutos: una conversación, una relación, un proyecto, etc. Contemple cómo germina, cómo sigue desarrollándose, florece y se carga de abundantes frutos. ¿A quién benefician los frutos? Ponga fin a esa imagen con un gran acto de agradecimiento.

Afirmación: Siembro mi semilla, la cuido, la cultivo y la cosecho con la ayuda divina que acepto agradecido.

Shankh Mudra



Rodee el pulgar izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha y apoye el pulgar derecho en el dedo medio extendido de la mano izquierda. Las manos unidas en esta posición recuerdan el caparazón de una caracola. Sostenga las manos delante del esternón.

Tan a menudo y tanto tiempo como quiera, o bien como cura, 3 veces al día durante 15 minutos.

Mientras lo hace, recite al principio varias veces el «OM»; después, escuche durante unos minutos el silencio en su interior.

Este mudra se practica también en los rituales de muchos templos indios. Allí, por las mañanas, se sopla el cuerno de caracola para anunciar la apertura de las puertas del templo. Lo mismo es válido para nuestro templo interior, en donde brilla la Luz Divina, y que también debe abrirse.

El mudra caracola elimina cualquier problema de garganta y si se practica con regularidad, sobre todo recitando el OM, hasta puede mejorar la voz. También actúa relajando y ayuda a recogerse en el silencio.

En caso de molestias de garganta, es bueno hacer gargarismos con infusiones de salvia, añadiendo unas gotas de zumo de limón y un poco de miel.

Deje primero que el mudra y el canto del OM le proporcionen paz y recogimiento. Vea sus manos como una caracola marina y el dedo que mantiene sujeto como la perla en su interior. El pulgar izquierdo simboliza el Yo Superior, con quien se une amorosamente y que le proporciona toda la ayuda necesaria o le otorga confianza, sensación de seguridad y, en definitiva, todo aquello que usted necesita.

Afirmación: Me valgo de pensamientos y palabras llenas de fuerza y amor, y todo cuanto pienso y digo, regresa a mí.

Surabhi Mudra



El meñique de la mano izquierda se apoya en el dedo anular de la derecha, y el meñique de la mano derecha en el anular de la izquierda. Al mismo tiempo, los dedos medios de cada mano se apoyan en el índice de la otra. Los pulgares permanecen extendidos.

Practicar 3 veces al día durante 15 minutos.

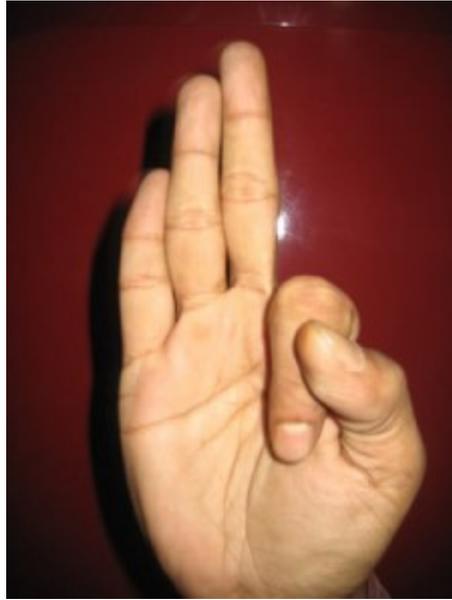
El Surabhi Mudra es muy efectivo para aliviar el reuma y la artrosis. Dado que estas enfermedades suelen ser crónicas o al menos están latentes en la persona mucho antes de que puedan percibirse sus manifestaciones o dolores, este mudra hay que practicarlo también durante bastante tiempo.

Si usted sufre este tipo de molestias, trate de llevar a su vez una alimentación sana y ligera y beber mucho té verde. Y ponga fin con la garra de Satán (*Harpagophytum procumbens* DC) al doloroso reuma y a la artrosis.

Concéntrese primero en la espiración e imagine que cada vez que exhala el aire sale de su cuerpo una nube oscura. Esta nube contiene la energía quemada, las escoriaciones, los dolores, y lo que es también muy importante, todos los pensamientos y emociones negativos. Después de 20 movimientos respiratorios, aproximadamente, preste atención a la inspiración e imagine que cada vez absorbe una luz que hace brillar todo su cuerpo. Con el tiempo, deje que la nube que espira vaya haciéndose cada vez más clara. Al final, estará penetrado de una luz radiante y envuelto en un manto de luz que irradia claridad a su alrededor.

Afirmación: La luz purificadora me atraviesa y quema todo aquello que me oprime y duele. Deseo para mí, de todo corazón, la limpieza en mi cuerpo, el discernimiento en mi mente y la pureza en mi alma.

Vayu Mudra



Con las dos manos: doble el índice de manera que la punta del dedo toque el tenar del pulgar y presiónela suavemente con el pulgar, mientras los otros dedos se mantienen relajados y extendidos.

En el caso de molestias crónicas, 3 veces al día durante 15 minutos; de no ser así, hasta que se produzca el efecto deseado.

Esta posición impide el «viento», es decir, las flatulencias y la sensación de saciedad en todo el cuerpo. La medicina ayurvédica presupone que en el organismo hay 51 tipos de viento que pueden causar un gran número de trastornos, entre otros, gota, ciática, ventosidades, reuma y temblores en las manos, el cuello y la cabeza. Por eso, si utiliza el Vayu Mudra dentro de las 24 horas que siguen a la manifestación de un trastorno o una enfermedad causada por el viento, obtendrá una rápida curación. En el caso de trastornos crónicos, practique también el Pran Mudra. Cuando la enfermedad desaparece, deje de practicar el Vayu Mudra.

El origen de un exceso de viento en el cuerpo puede proceder de escorificaciones internas, sobre todo en el intestino, o de tensiones internas que a su vez han sido provocadas por estados de irritación. A menudo también se altera el ritmo respiratorio normal de la persona.

Como refuerzo practique el siguiente ejercicio: póngase de cuatro patas; inspire y levante la cabeza; espire y bájela, a la vez que contrae el abdomen. Durante la pausa respiratoria, contraer y relajar varias veces el abdomen. A continuación, inspirar profundamente y levantar la cabeza de nuevo. Repetirlo varias veces.

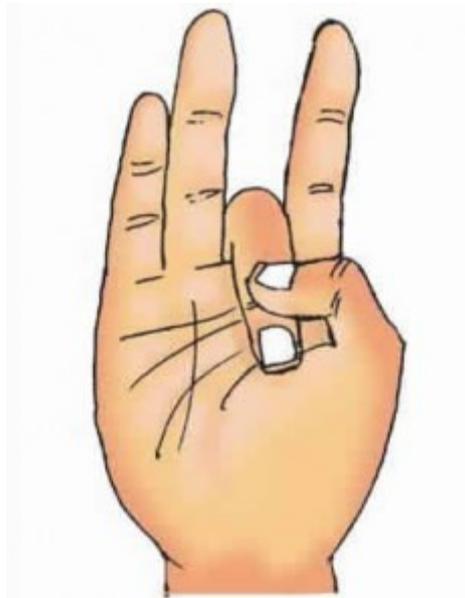
Contra las tensiones y los estados de irritación también puede servirle de ayuda la siguiente visualización:

Imagínese en medio de una tormenta, soplándole al viento todas sus tensiones o excoriaciones internas. Cuando la tempestad se calma, usted también se relaja, respirando más despacio y tranquilo. Ahora prolongue las pausas entre la inspiración y la espiración. El aire fluye con suavidad en sus pulmones; despacio

y con calma, vuelve a salir. Suméjase en esa tranquilidad beneficiosa a partir de la cual pueden generarse nuevas fuerzas.

Afirmación: Estoy tranquilo y relajado en todas partes y en todo momento.

Shunya Mudra



Con las dos manos: doble el dedo medio hasta que roce el tenar del pulgar y presiónelo con el pulgar ligeramente hacia abajo. Los otros dedos permanecen extendidos.

Según lo necesite o como cura, 3 veces al día durante 15 minutos.

Se trata de un ejercicio especialmente indicado para paliar problemas de oído y de audición. El Shunya Mudra puede curar con rapidez dolores de oído y, si se practica durante cierto tiempo, casi todas las afecciones de este órgano.

Los problemas de oído siempre tienen algo que ver con no poder oír o también con no querer escuchar. Esto puede ser a la vez una bendición y una maldición. Ser duro de oído nos protege a veces de tener que oír ruidos desagradables o incluso molestos o la información con que se nos bombardea continuamente, pero también nos deja sordos ante las cosas bonitas. No querer oír es fruto, en muchas ocasiones, de una tozudez que puede llegar a ser fatal. Por lo tanto, preguntarnos el motivo de nuestros problemas de oído puede llevarnos, si nuestra predisposición es buena, a dar un paso más allá para enriquecer nuestra vida.

Al dedo medio se le asigna el cielo (éter). El punto donde se encuentra el acceso a dimensiones más altas, la puerta del cielo. En los mitos antiguos se dice que si se quiere ir al cielo, antes hay que purificarse a fondo. Por eso, lo más indicado quizá sea un recogimiento silencioso en uno mismo y la rectificación de viejos errores. Ya sé que a veces se hace muy difícil perdonar a alguien; pero también sé que el perdón suele abrir puertas nuevas —auténticos portones— que conducen a la luz y a una vida sin lastres a partir de ese momento. Es como si

nos libráramos de viejas cargas y pudiéramos continuar nuestro camino ligeros de equipaje.

Sobre un oído que duele puede ponerse una hoja de geranio.

Escuche de forma consciente música suave, conductora, relajante y deje que acudan pensamientos e imágenes; los que sean desagradables déjelos ir en seguida y deténgase en los que le agraden y eleven su estado de ánimo.

Afirmación: En el sonido celestial reconozco la bondad del universo.

Prithivi Mudra



Con las dos manos: unir con una ligera presión la punta del pulgar y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

El Prithivi Mudra puede remediar un déficit de energía en el chakra base. Que uno se sienta fuerte y vital, física o psíquicamente, depende mucho de esta energía. Esta posición de los dedos fortalece también el sentido del olfato y es buena para las uñas, la piel, el pelo y los huesos. Si se siente inseguro al andar, el Prithivi Mudra le devolverá el equilibrio y la confianza. Este mudra activa el chakra base donde habita nuestra fuerza primigenia. Lo podemos comparar con el «núcleo transformador» de una rosa, donde reside el potencial sobre el aspecto y el ser de la planta; desde ahí las raíces se hunden en la tierra, dan soporte a la planta y toman el alimento. Desde ahí brota la planta hacia arriba, para unirse a la luz, para florecer y dar fruto. Esta imagen puede aplicarse sin restricción alguna al ser humano. También necesita soporte y alimento para crecer y arraigar en un lugar. El sentido de su vida es alcanzar la unión con lo divino, es decir, él también se orienta hacia la luz y se abre como una flor que es fecundada, o que percibe la gracia. Por lo tanto, este mudra puede otorgarnos todo lo que necesitamos para llevar una vida plena y llena de sentido. Lo practico

cuando me siento insegura y necesito apoyo y confianza en mí misma. Además, estimula la temperatura corporal, el hígado y el estómago.

Echado o sentado en una silla. Ponga los pies paralelos y las plantas de los pies planas sobre el suelo. Inspiración: imagine que absorbe energía de la tierra a través de las plantas de los pies, condúzcala por las piernas, la espalda y el cuello y aún más allá, hasta el cosmos. Contenga la respiración unos segundos. Espiración: como una lluvia de oro, como una fuerza renovadora, la energía desciende de nuevo sobre la tierra. Dar y recibir están en armonía. Ahora imagine que tiene en la pelvis una cisterna y que una lluvia de energía fluye en ella. Repetir varias veces.

Afirmación: La fuerza de la tierra me otorga un asidero firme, la capacidad de perseverar e imponerme, la confianza y la seguridad en mí mismo. La fuerza del cosmos me otorga entusiasmo, interés y alegría.

Varuna Mudra



Doble el meñique de la mano derecha hasta que la punta toque el tenar del pulgar y ejerza una ligera presión sobre el dedo con el pulgar izquierdo. La mano izquierda debe sujetar la derecha con suavidad, desde abajo.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

El Varuna Mudra debería practicarse siempre que se acumula un exceso de mucosidad en el estómago o en los pulmones.

Las mucosidades pueden acumularse en los senos frontales, en los pulmones y en todo el tracto digestivo, desde el estómago hasta el intestino grueso. La mayoría de las reacciones alérgicas son, en definitiva, mucosidades originadas por determinadas sustancias irritantes. Cuando se está resfriado, también «se está hasta las narices». En nuestro caso es del todo cierto, pero desde que nos dimos cuenta, podemos hacer algo para evitarlo (reducimos nuestra cuota de trabajo y nuestras obligaciones). Las mucosidades, independientemente de la parte del cuerpo en donde aparezcan, también están en cierta manera relacionadas con los nervios alterados, las tensiones e inquietudes interiores,

desencadenadas por la sobrecarga, la escasez de tiempo, los enfados o los miedos.

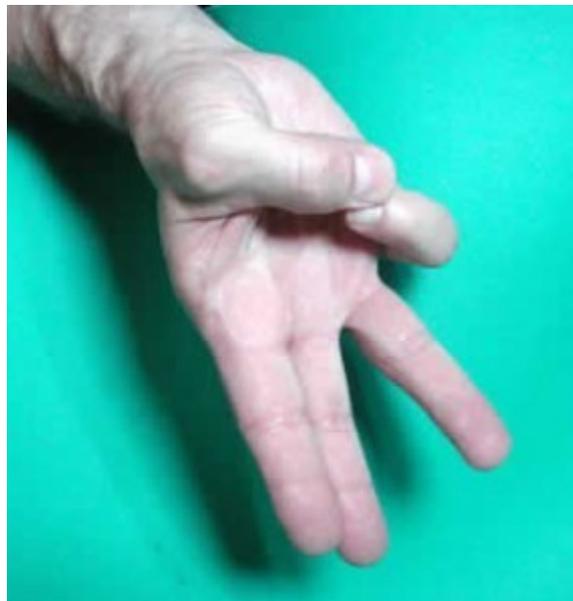
Por lo tanto, aparte de la práctica del Varuna Mudra, siempre hay que proponerse un nuevo plan de vida. En la mayoría de los casos es bueno que también participen de ello las personas que nos rodean. Las tareas y obligaciones quizá deberán repartirse entre la pareja, los hijos y los padres. Las personas que a menudo tienen mucosidades son responsables en exceso y creen que todo depende de ellas o que tienen que hacerlo solas.

Contra las mucosidades va bien el nabo, que también puede tomarlo en ensalada.

Comenzar imaginándose una corriente de agua tibia, que arrastra consigo todas las obligaciones, puede ser muy liberador. Dejar que todo lo que agobia «se lo lleve el río» desencadena, sin duda, una sensación maravillosa. Imagine que está de pie bajo una pequeña cascada y deje que el agua arrastre todo aquello que está pegado a usted, tanto interior como externamente. Vea cómo se desprende de usted una sopa marrón y disfrute de la nueva limpieza: libertad interior y alivio. Acto seguido piense durante un rato en sus tareas. ¿Qué cambios podría introducir en ellas? ¿De qué podría descargarse? ¿Dónde podría pedir ayuda?

Afirmación: Siempre tengo la posibilidad de librarme de algo, de buscar una solución y de cambiarlo.

Bhudi Mudra



Con las dos manos: unir las puntas del meñique y el pulgar, mientras los demás dedos permanecen relajados y extendidos.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

Los líquidos del organismo suponen más de la mitad del peso del cuerpo; en este sentido, el Bhudi Mudra ayuda a recuperar el equilibrio de los líquidos o a mantenerlo. Emplearlo en el caso de sequedad en la boca, ojos secos o

escocidos, o trastornos en la zona de los riñones o la vejiga. Mejora el sentido del gusto.

La uva de oso (*Arctostaphylos uvaursi* L.) cura las infecciones de vejiga y la vara de oro (*Solidago virgaurea* L.) actúa sobre las infecciones de la pelvis renal.

Las opiniones de los médicos son muy dispares en lo que se refiere a la cantidad de líquido que debe beber una persona. Seguro que no es bueno beber poco, pero tampoco en exceso (aunque sólo sea agua). Yo me siento bien cuando tomo de 1 a 1,5 l de líquido al día. Desde hace algún tiempo he asociado el hecho de beber agua a un ritual y me siento mucho mejor. Lo que hago es como sigue. Primero: siguiendo costumbres antiquísimas, bendigo el agua antes de usarla con un objetivo concreto. Recientes investigaciones demuestran que el agua puede, efectivamente, asimilar y conservar la energía de los pensamientos y las palabras.

Segundo: el agua puede estar cargada energéticamente con mayor o menor intensidad, dependiendo del movimiento que se produzca al fluir. En un arroyo natural, donde el agua es conducida por las piedras de un lado a otro (no en línea recta como en las tuberías) el nivel de energía es mucho mayor. Por eso, antes de bebería, agito el agua del vaso durante un rato trazando un ocho. Tercero, y probablemente lo más importante: me uno de forma consciente con lo divino, y tomo su elemento con respeto y agradecimiento. Antes de beber el agua, llevo el vaso con las dos manos hacia el pecho, recito mi afirmación y después permanezco unos instantes en silencio. (Si utiliza agua del grifo, infórmese de la calidad del agua en la población donde resida.

Imagine un arroyo de aguas claras que avanza chapoteando con alegría, en el que usted disfruta sumergiendo las manos o los pies. Coja agua con las manos, beba el líquido sabroso y deje que lo refresque, mientras repite tres veces:

Afirmación: El gran espíritu que habita en las aguas purifica, refresca y fortalece mi cuerpo, mi mente y mi alma.

Apan Vayu Mudra



Con las dos manos: doblar el índice; con la punta de este dedo rozar la base del pulgar, al mismo tiempo que las de los dedos medio y anular rozan la punta del pulgar. Extender el meñique.

Según lo necesite, hasta que produzca el efecto deseado, o como cura 3 veces al día durante 15 minutos.

Esta posición de los dedos puede servir de primeros auxilios ante los primeros síntomas de un ataque al corazón. Regula muchas complicaciones cardíacas, y en casos de auténtica emergencia, hasta parece que es más efectiva que la tableta de Nitro (el remedio más habitual en estas situaciones) bajo la lengua.

Los ataques de corazón y también los trastornos cardíacos crónicos, no caen del cielo; son un claro aviso de que hay que reflexionar y planificar un estilo de vida diferente. Este mudra también se puede practicar para curar y fortalecer el corazón en general.

Los enfermos cardíacos a menudo están tan atados por sus obligaciones que ya no perciben la «falta de sentido» exterior, les falta el tiempo de ocio necesario. También les cuesta soportar el descanso, siempre tienen que hacer algo, ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, y se comprometen tanto con las cosas o con alguien que apenas les queda espacio en su vida para sus propias necesidades. Pero son precisamente los momentos de calma los que alimentan el alma. Tómese todo el tiempo del mundo, aunque no lo tenga, para recrear la siguiente imagen. Escuche, si lo desea, algo de música, música que genere en usted una sensación de alivio.

La vitamina E, presente en el germen de trigo, el magnesio y la melisa (*Melissa officinalis* L.) relajan la tensión del corazón.

Visualice su corazón como un capullo de rosa rojo. Cada vez que espire, abra un pétalo, así hasta que la flor quede abierta del todo, con los pétalos formando un rosetón. A continuación, con cada movimiento respiratorio, la flor se irá haciendo algo más grande, hasta que descanse, sobredimensionada, sobre su pecho. Incluso hasta puede sentir su peso. Y de la misma manera en que el pecho sube y baja al respirar, siguiendo un ritmo, la flor también se mueve igual. Quizás hasta pueda llegar a oler el perfume que desprende la rosa.

Afirmación: Tengo el tiempo y la disponibilidad para observar la belleza y disfrutar del descanso.

Mudra de la espalda



Mano derecha: unir el pulgar, el dedo medio y el meñique, mientras el índice y el anular permanecen extendidos.

Mano izquierda: la falange del pulgar sobre la uña del índice.

Practicar 4 veces al día durante 4 minutos, o si se tienen molestias agudas, hasta que produzca el efecto deseado.

Este mudra actúa sobre todo cuando alguien que está delicado de la espalda se ha forzado a realizar, por ejemplo, trabajos en el jardín o en la limpieza de la casa. Es igualmente indicado para los que sufren de tensiones dolorosas tras un esfuerzo o por haber estado demasiado tiempo sentado en una postura incorrecta. Los dolores de espalda pueden tener las más diversas causas. Desviaciones y desgastes los muestran casi todas las personas, pero no tienen por qué causar dolor. Los dolores también puede producirlos algún órgano enfermo cuyas vías nerviosas pasen por la columna vertebral. Los esfuerzos mentales continuos, los miedos, las comidas pesadas, la falta de sueño o el escaso ejercicio, también son posibles causas de dolor de espalda.

Este mudra actúa mejor en una postura que descargue la espalda (ver figura siguiente). Mantenga la barbilla un poco hacia dentro, para que la nuca esté recta y extendida. Esta pequeña tensión actúa sobre la espalda. En esta postura, transcurridos 20 minutos, las vértebras se han alimentado de manera óptima, y el metabolismo vuelve a estar a pleno rendimiento. Este ejercicio hasta se puede practicar durante la pausa del mediodía en la oficina, y no sufrirá dolores en todo el día. Tenga en cuenta que sus pensamientos influyen de manera muy directa, por lo que la imagen y la afirmación son fundamentales a la hora de adoptar esta postura.

Para aliviar los dolores de espalda, aplicar un masaje con aceite de hierba de San Juan, de oliva o de amapola, que actúa caldeando y relajando.

Imagine que se encuentra en un lugar donde se siente a gusto. Está solo o con otras personas que le transmiten fuerza y alegría, o bien realizando una actividad

o un deporte que lo entusiasma. También puede limitarse a observar su respiración procurando que sus pensamientos no se desvíen.

Afirmación: Mi espalda es fuerte, mis espaldas anchas y me siento protegido y apoyado, por dentro y por fuera.

Kubera Mudra



Con las dos manos: unir la punta del pulgar, del dedo medio y del índice, mientras los otros dos dedos permanecen doblados en el centro de la mano.

El Kubera Mudra puede practicarse en las situaciones más diversas. Y no depende tanto del tiempo como de la intensidad con que se realice. Muchas personas lo conocen como «la técnica de los tres dedos» del Alpha-Training y lo utilizan cuando buscan algo en concreto: un sitio para aparcar, un determinado vestido, el libro adecuado, la información necesaria, etc. Otras lo emplean cuando quieren fortalecer la planificación de su futuro. Se trata siempre de objetivos que se quieren alcanzar o de deseos que deben cumplirse. Con los tres dedos cerrados se le da a una cosa o /y a un pensamiento una fuerza adicional. Y es revelador que pase algo cuando se unen el dedo de Marte (fuerza para abrirse camino), Júpiter (grandiosidad, alegría desbordante) y Saturno (fijación en lo esencial y cruzar nuevas puertas). Practicar a diario este mudra con un objetivo concreto puede ser muy divertido. Además otorga paz interior, confianza y serenidad.

La práctica es sencilla: formule en su interior su deseo u objetivo con toda claridad, interrogue su corazón para saber si eso es bueno para usted y favorece su riqueza interior y exterior, o si enriquecerá su entorno. A continuación, una los tres dedos, formule tres veces su deseo y presione cada vez los dedos. ¡Listo! Si se trata de encontrar sitio para aparcar o la compra de un vestido nuevo, la preparación mental previa no es tan necesaria; pero para cosas más importantes no valen los atajos. La siguiente meditación y afirmación debería practicarse durante algunos días o semanas de 1 a 2 veces al día. Este mudra hace milagros. Se lo digo por experiencia.

El Kubera Mudra abre y limpia (elimina la mucosidad) los senos frontales, sobre todo si durante la inspiración aspira el aire como si quisiera percibir el aroma de una flor.

Imagine su objetivo, su futuro o su deseo especial a todo color. Genere una emoción como si ya fuera realidad. El pensamiento es la fuerza generadora del padre; la emoción es la fuerza que da forma, la madre. También las plantas precisan mucho tiempo para alcanzar la plena floración, y lo mismo sucede con los objetivos y deseos. Por supuesto, nosotros también debemos contribuir a hacerlos realidad.

Afirmación: Hago cuanto puedo y el resto permito que me sea regalado.

Kundalini Mudra



Cierre ambos puños, sin apretarlos. Ahora extienda el índice izquierdo y métalo por debajo en el puño derecho. Coloque la yema del pulgar derecho sobre la punta del índice izquierdo. Mantenga este mudra tan bajo como le sea posible ante el abdomen.

Según lo necesite, hasta que se produzca el efecto deseado o durante un tiempo prolongado 15 minutos 3 veces al día.

La forma del Kundalini Mudra es clara: se trata de la fuerza sexual que debe despertarse y activarse. De la unión de lo masculino y lo femenino, de los polos opuestos. Pero ante todo, de la unión del alma individual con lo cósmico. Los cuatro dedos de la mano derecha que rodean el dedo índice simbolizan el mundo exterior y perceptible, el índice izquierdo simboliza nuestra mente y nuestra alma, y el pulgar lo divino.

Unas palabras respecto a la sexualidad que en el Yoga Tantra juega un importante papel como práctica espiritual. No hay que olvidar que los órganos sexuales ejercen una gran influencia sobre el estado de ánimo de las personas y que, por eso, es vital que estén sanos. También hay que saber que el deseo

sexual cambia a lo largo de la vida. Aunque no se tengan deseos, si se está a gusto, todo va bien y es normal. Pero si se manifiestan estos, hay que satisfacerlos con la pareja o a solas. Esto es muy importante, ya que la secreción que se excreta tiene la función de limpiar. Las bacterias, los hongos, etc., que se instalan en la vagina son así destruidos y arrastrados fuera. Muchas personas se ponen enfermas porque no satisfacen las necesidades naturales del cuerpo o porque se estresan forzando al cuerpo a algo de lo que no siente necesidad.

Como profilaxis contra las molestias propias de la mujer es útil el pie de león (*Alchemilla xantochlora*) y contra las molestias espasmódicas de la menstruación, la argentina (*Potentilla anseriana*L.)

Y al igual que la sexualidad es algo maravilloso, da alegría y despierta el espíritu vital, también lo es la visión de la naturaleza en flor: la polinización se puede contemplar asimismo como un acto sexual, que transmite nueva vitalidad y entusiasmo. Pasear por un prado en flor, cerca de un arroyo burbujeante y de matorrales aromáticos, por pastos de montaña, es una exquisitez nutricional para todos los sentidos. Abandónese del todo a estas imágenes interiores, y quizá vuelva a tomarse el tiempo necesario para disfrutar de estos paseos también en el mundo exterior.

Afirmación: Amo la belleza y la belleza me ama.

Ksepana Mudra



Los índices planos y unidos, el resto de los dedos cruzados y las yemas de los dedos apoyados en el dorso de las manos. Los pulgares cruzados descansan en el hueco del pulgar. Entre las manos queda una pequeña cavidad. Los índices señalan, si se está sentado, al suelo, y si se está echado, en dirección a los pies. Ambas manos están muy relajadas.

Practicar el mudra sólo el tiempo que requiera realizar de 7 a 15 movimientos respiratorios y concentrarse en la espiración. Suspirar 3 veces a fondo. Después, colocar las manos con la palma hacia arriba sobre los muslos.

El Ksepana Mudra estimula la excreción a través del intestino grueso, la piel (transpiración) y los pulmones (espiración mejorada), y la expulsión de la energía gastada. No debe practicarse demasiado rato seguido ya que tras algunos movimientos respiratorios se inicia el flujo de nueva energía. Favorece también la relajación de tensiones de todo tipo.

A menudo, cuando estamos rodeados de mucha gente, absorbemos demasiada energía negativa, sobre todo cuando nuestro propio nivel de energía está demasiado bajo. Este mudra favorece la expulsión de la energía gastada o negativa y la posterior absorción de energía fresca y positiva.

A veces, una cura de sudor nos purifica, en particular si estamos incubando una gripe. Tras un baño caliente, échese en la cama y tómese de 2 a 3 tazas de infusión de flores de tila o de saúco.

Visualice la siguiente imagen: está sentado en una roca elevada dentro de un arroyo, o junto a él, y practica el mudra. Mientras echa el aire, brota el sudor de cada uno de sus poros, de manera que fluye una corriente de su cuerpo hasta el arroyo. Para terminar, lávese con el agua refrescante del arroyo. A continuación coloque las manos sobre los muslos, expóngase al sol caliente, y déjese secar para abrirse a la energía nueva que lo llena de nuevo al inspirar.

Afirmación: Todo lo gastado en el cuerpo, la mente y el alma, fluye saliendo de mí y absorbo lo que me regenera con agradecimiento.

Rudra Mudra



Con las dos manos: unir las puntas del pulgar, el índice y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos y relajados.

Según lo necesite o de 3 a 6 veces al día durante 5 minutos.

Si se imagina que está en el centro de una rueda, es decir, en el cubo, la rueda puede girar tanto como quiera. No le afectará. Pero si abandona el centro y se coloca en un radio o en la llanta, tendrá que emplear todas sus fuerzas para no perder pie. Esto es válido para todas las situaciones de la vida. Si no estamos centrados, estamos «fuera de nosotros mismos», y esto nos provoca estados de tensión de todo tipo. Hay quienes sienten estas tensiones en el estómago, mientras otros las notan en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho.

La fuerza que centra, de acuerdo con la Doctrina de los Cinco Elementos, se atribuye al Elemento Tierra que rige la energía del estómago, el bazo y el páncreas. El Rudra Mudra potencia el Elemento Tierra y sus órganos. Si desciende de forma apreciable el Chi (denominación china para la energía primigenia) debido a que la energía de la tierra está debilitada, la zona de la cabeza también queda desprovista. Esto tiene como consecuencia que la persona

se sienta alicaída, pesada, arrastrada hacia abajo o incluso mareada. Esta debilidad puede suavizarse con este mudra o incluso superarse del todo.

El Rudra Mudra se emplea también para aliviar trastornos cardíacos, vértigos, decaimientos orgánicos y estados generales de agotamiento.

La angélica (*Angélica officinalis* Hoffm.) fortalece el sistema nervioso vegetativo y el ajeno (*Artemisa absinthium* L.) es el remedio que proporciona el jardín de plantas medicinales para el estómago.

La siguiente imagen le ayudará a centrar su mente, mediante la concentración, en un punto. De esta manera aumentará su capacidad de centrarse, y fortalecerá el cuerpo, la mente y el alma.

Visualice ante sí un lienzo blanco, y dibuje en él, con carboncillo, una rueda de carro: el borde exterior, el interior, y los radios que los unen. El cubo tiene la forma de un cuadrado. En el centro ve un punto amarillo. Inspiración: deje que ese punto se acerque a usted y que cada vez se haga más grande y brillante. Espiración: el punto se va empequeñeciendo y se aleja volviendo al cubo. Con esta imagen permanecerá siempre centrado.

Afirmación: Descanso en mi centro y obtengo fuerza y alegría de él.

Suchi Mudra



Primero cierre los puños y colóquelos ante el pecho (posición de partida). A continuación, al inspirar, extienda el brazo derecho hacia la derecha levantando el índice. Al mismo tiempo, extienda el brazo izquierdo hacia la izquierda. Mantenga esta postura durante 6 movimientos respiratorios y vuelva a la posición de partida. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repetir 6 veces en cada lado.

En el caso de estreñimiento crónico grave, practicar 4 veces al día; si es ligero, de 6 a 12 veces por la mañana y al mediodía. Cuando esté de viaje o tenga un episodio agudo, practíquelo cada mañana de 5 a 10 minutos, antes de levantarse y cómodamente echado en la cama, y después realice durante unos minutos el

mudra número 24. El Suchi Mudra suele actuar a la primera. Si lo hace a las 7 de la mañana, antes de las 9 ya podrá ir al lavabo sin problemas.

Para los yoguis, la defecación diaria y la limpieza del intestino siempre han sido muy importantes. El malestar, la hostilidad, la impaciencia, la ira, y querer aferrarse a todo se debe a menudo a un intestino lleno y por lo tanto estresado.

Contra el estreñimiento ayuda la frángula (Rhamnus frángula).

Visualícese como una persona generosa, que disfruta regalando sin condiciones, que reparte una porción adecuada de su dinero con sabiduría y generosidad; capaz de perdonarse a sí misma y también a quienes le rodean; que se echa a la espalda los viejos prejuicios y otras manías y se atreve a tener nuevas experiencias, que emprende el día como una persona nueva con un brío renovado. Deje que esta imagen interior se vaya haciendo realidad poco a poco, en su mundo exterior.

Afirmación: Estoy dispuesto en todo momento a abandonar y a desprenderme de todo lo gastado que hay en mi cuerpo, mi mente y mi alma.

Mushti Mudra



Con las dos manos: doblar los dedos hacia dentro y colocar el pulgar sobre el anular.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

El Mushti Mudra activa la energía del hígado y del estómago, estimula la digestión y es de ayuda contra el estreñimiento.

Cuando le enseñamos el puño a alguien, el otro entiende este gesto y reacciona con espanto, huyendo o atacando. Sin embargo, no es esta la manera de solucionar los problemas. Por eso, y por desgracia, las agresiones están desprestigiadas y muchas personas las reprimen hasta tal punto que ya no las perciben. Seguro que no es bueno dar rienda suelta de forma espontánea a cualquier sentimiento agresivo, pero tampoco reprimirlo. Podemos reducir mucho su intensidad conociendo su causa. Existe «la ira ciega» y «la ira santa», entre ambas hay un mundo. La causa de muchos trastornos físicos como, por ejemplo, la debilidad del hígado, los trastornos cardíacos, etc., son agresiones reprimidas

o incontroladas. La mayoría de las agresiones tienen en común el «no saber decir no», no saber poner límites, dejarse acorralar, etc. El mal básico es el miedo.

Cuando surgen las agresiones, procure darles expresión en un tiempo prudencial: cierre los puños con fuerza y dé puñetazos a un cojín, corra, golpee el suelo con los pies, baile o póngase a limpiar algo. Después averigüe la causa y desarrolle una estrategia para poder superar el desencadenante de las agresiones. Con una simple conversación se pueden aclarar muchas cosas.

La planta medicinal contra el estrés, como se ha demostrado científicamente, es la raíz de taiga (*Eleutherococcus senticosus* Maximowicz).

Imagínese escenas en las que usted actúa con excesivo temor o agresividad. Ahora repítalas tal y como le gustaría que se desarrollaran. Practique, por ejemplo, decir no o cómo le gustaría presentarse ante sus superiores, su pareja o sus padres. Pero decir no por sí solo, no le aportará gran cosa, así que elabore mentalmente propuestas sensatas de solución. Tanto si planea un fin de semana o una reestructuración de su trabajo, entrene su imaginación y despierte su fantasía; y pronto su vida se enriquecerá y tendrá más color.

Afirmación: Estoy tranquilo y relajado en toda situación.

Matangi Mudra



Este mudra fortalece el impulso respiratorio en el plexo solar y equilibra las energías en esta zona. Estimula el Elemento Madera, al que se atribuye un comienzo nuevo, y el Elemento Tierra, que da profundidad a la vida. Del Matangi Mudra se benefician el corazón, el estómago, el hígado, el duodeno, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y los riñones. Practicándolo, el corazón alterado se tranquiliza de forma notable y desaparecen las tensiones internas (p. ej. espasmos o sensación de saciedad) relacionadas con la digestión. Este mudra también relaja los dolores difusos y las tensiones maxilares.

La lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller) y la verbena (*Verbena officinalis*) son plantas medicinales de la serenidad y la armonía.

El verde y el amarillo son los colores de la zona del plexo solar. El amarillo alegra el ánimo y estimula la mente. El verde es el color de la armonía. Todo el mundo necesita un lugar al que poder, retirarse. Podemos crearlo en nuestro interior. Si

llegamos a él sin medio de transporte, no sobrecargamos el medio ambiente y ahorramos tiempo.

Cruce las manos ante el plexo solar (zona del estómago), levante ambos dedos medios y apóyelos el uno en el otro. Dirija la atención sobre la respiración en el plexo solar o zona del estómago.

Según lo necesite o 3 «veces al día durante 4 minutos.

Imagínese un desierto amarillo en el que usted crea un maravilloso oasis verde, un lugar de armonía y satisfacción. Es su lugar personal de refugio y usted le da forma según sus preferencias y necesidades. Aquí se encuentra de nuevo consigo mismo. Se serena, se tranquiliza y su alma halla la paz.

Afirmación: La serenidad, la calma y la paz me llenan por completo.

Mahasirs Mudra



Con las dos manos: unir el pulgar, el índice y el dedo medio, colocar el anular en el pliegue del pulgar y mantener extendido el meñique.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 6 minutos.

Los dolores de cabeza pueden tener las causas más diversas y es difícil conseguir que desaparezcan de inmediato y para siempre con un solo mudra. A menudo los originan cambios de tiempo o bien tensiones en los ojos, la nuca, la espalda o la pelvis; también problemas con los senos nasales o la digestión. Todo esto puede conducir a un exceso de energía gastada en la zona de la cabeza y producir tensiones que causan los dolores. Para relajar las tensiones en la cabeza, lo más importante es no pensar en ellas en absoluto y dirigir la conciencia hacia otra parte del cuerpo (al abdomen, los pies o las manos). El Mahasirs Mudra equilibra la energía, actúa relajando tensiones y eliminando las mucosidades de los senos frontales.

Si dispone de un poco de tiempo para echarse, pruebe también los remedios adicionales contra el dolor de cabeza: sumerja una toalla en agua con vinagre y envuélvase con ella los pies, de manera que tanto las plantas de los pies como el

dorso y los dedos queden bien tapados. Ahora masajee primero la nuca de arriba abajo presionando con fuerza en el centro con el índice y el dedo medio, luego las dos sienes, y por último disponga los dedos en la postura del Mahasirs Mudra.

Complemente todo esto con una infusión de corteza de sauce (*Salix alba*), filipéndula (*Filipendula ulmaria*) o cornezuelo de centeno (*Chrysanthemum parthenium*). Para detener una incipiente migraña, puede administrarse una lavativa.

Imagínese que mientras espira descienden oleadas de energía desde su cabeza, pasando por la nuca, la espalda, los brazos y las piernas, fluyendo hacia abajo y saliendo por las manos y los pies. Después siéntase con la cabeza clara, despejada, fresca y ligera. Pásese los dedos abiertos por la cara y disfrute un rato del bienestar.

Afirmación: Tengo la cabeza clara, despejada, fresca y ligera.

Hakini Mudra



Apoyar unas sobre otras todas las puntas de los dedos. El Hakini Mudra se puede practicar siempre.

Si quiere acordarse de algo o recuperar el hilo de un asunto, una las puntas de los dedos, levante los ojos, coloque la punta de la lengua cuando inspire en el paladar y déjela caer de nuevo cuando espire; realice un par de movimientos respiratorios, e inmediatamente recordará lo que desea. Este mudra también le será de utilidad si tiene que concentrarse en algo durante bastante tiempo, necesita tener buenas ideas y quiere retener lo que lee. Por lo demás, mientras realice un trabajo mental no cruce los pies y siéntese con la mirada dirigida al oeste. Este mudra puede hacer auténticos milagros y debería tenerlo siempre presente para practicarlo en un momento de necesidad.

Esta posición de los dedos ha sido profundamente estudiada por los científicos, y se ha comprobado que estimula el trabajo conjunto de los dos hemisferios del cerebro, el derecho y el izquierdo. En la actualidad se recomienda también en cursos de entrenamiento de la memoria y de management. Abre el acceso al hemisferio derecho del cerebro donde se encuentra almacenada también la memoria. Su práctica mejora la respiración, profundizándola, y beneficiando así

al cerebro. Para recargar de nueva energía el cerebro, practique también el Maha-Bandha o emplee esencias aromáticas: limón, romero, albahaca, hisopo.

El Hakini Mudra regenera la energía de los pulmones, y desplazando los dedos de manera que el índice derecho se apoye en el pulgar izquierdo, el dedo medio derecho en el índice izquierdo, etc., se activa la energía del intestino grueso.

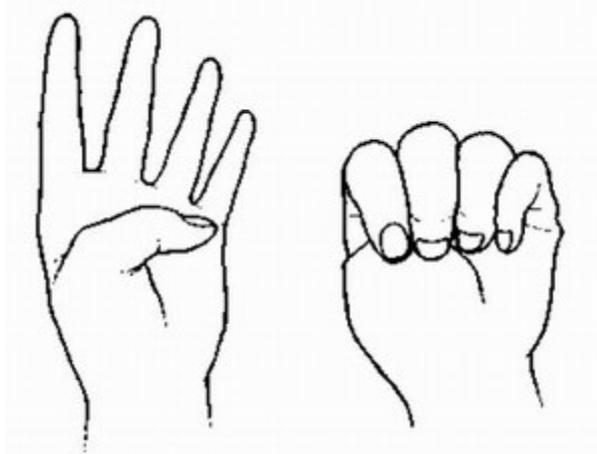
Para los pulmones crece la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis* L.).

Podrá estimular su concentración y acumular nuevas fuerzas mentales ligando su mirada y sus pensamientos durante un espacio prolongado de tiempo a un objeto o a una actividad reparadora. El ejercicio siguiente también va en esa dirección:

Coloque un objeto ante sí, a un metro de distancia, por ejemplo una vela encendida, una fruta o una piedra. Mire el objeto sin parpadear tanto tiempo como pueda. Ahora cierre los ojos e intente visualizarlo. Abandone de inmediato cada pensamiento que venga a su mente y que no esté relacionado con el objeto en cuestión. Mantenga la concentración durante tanto tiempo como pueda.

Afirmación: La concentración es mi fuerza.

Tse Mudra



Coloque ambas manos sobre los muslos. Doble el pulgar hasta tocar la raíz del meñique y cierre despacio los cuatro dedos restantes sobre el pulgar, mientras lentamente toma aire por la nariz. Contenga la respiración y «forme 7 veces en su mente el tono “OM”, percibiendo la vibración en el oído derecho». Exhale el aire despacio, contrayendo con fuerza el abdomen. Abra de nuevo las manos e imagínese que las preocupaciones, los miedos y la desdicha abandonan de nuevo su cuerpo.

Repetir este ejercicio de 7 a 49 veces, o como mínimo 7 veces, como dicen los monjes taoístas.

Kim Tawn, gran conocedor de la medicina china, ha escrito al respecto: «La tradición dice que este mudra aleja la tristeza, reduce el temor, cambia la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión. Es famoso por aumentar el magnetismo personal y las capacidades intuitivas y mentales».

Es claro que muchas depresiones se deben a la debilitación del Elemento Agua o bien de los riñones y la vejiga. Este elemento puede regenerarse, o recargarse como una batería, realizando ejercicios respiratorios específicos, como el descrito más arriba.

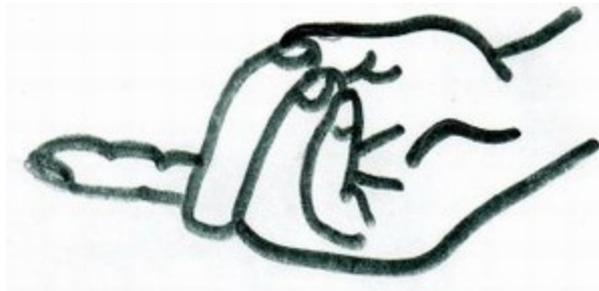
Cuando sufrimos una depresión, las personas que nos rodean y que nos quieren suelen aconsejarnos salir a pasear al aire libre, practicar gimnasia. Yoga, etc., pero a menudo carecemos de las fuerzas necesarias para hacerlo. Pero como respirar es algo imprescindible, lo que podemos hacer como mínimo es intensificar la respiración, aunque nos encontremos sumidos en la depresión más profunda, y practicar el Tse-Mudra. Después estírese y desperécese con energía. ¡Esto hace milagros!

Otro remedio milagroso contra las depresiones es beber agua, vulgar y corriente, mucha agua y ducharse mucho. La hierba de san Juan (*Hypericum perforatum* L.) y la borraja (*Borago officinalis*) son las plantas medicinales contra la depresión.

Imagínese sentado junto al mar, sus pies son acariciados con suavidad por las olas. Respira hondo, toma el estimulante aire de mar, conteniendo la respiración durante unos segundos y expulsando el aire despacio. Ahora sienta una ligera lluvia y perciba cómo la tibia humedad que lo moja enjuaga su tristeza y sus preocupaciones. Después vuélvase de cara al sol y deje penetrar la luz y el calor por los poros de su piel. Déjese consolar y obsequiar con una nueva confianza y alegría.

Afirmación: Me dejo llenar de luz, ligereza y alegría divina.

Vajra Mudra



Con las dos manos: presione con el pulgar el borde de la uña del dedo medio, colocando el anular al otro lado de la uña del dedo medio, y el dedo meñique al lado de la uña del anular. Según lo necesite o 3 veces al día durante 5 minutos.

También le será de gran ayuda masajearse la raíz de la nariz, el centro de la frente, la zona trasera de la cabeza y la nuca con el dedo medio.

La presión sanguínea demasiado baja o debilidad en el Elemento Tierra, al que se asigna la energía del estómago, del bazo y del páncreas, o un corazón cansado pueden debilitar el sistema circulatorio. La falta de brío, el abatimiento y los vértigos serán las consecuencias de todo esto.

Con el Vajra Mudra se impulsa el sistema circulatorio. Los movimientos hacia atrás y hacia los lados que se practican en el Yoga activan las correspondientes

energías. También da nuevo brío caminar con paso firme y decidido o escuchar música alegre y estimulante (p. ej. la sonata para piano de Ludwig van Beethoven y las sinfonías 1, 2, 5 o 7; el concierto para piano en fa mayor de George Gershwin; jazz o rock, las marchas, la música techno, etc.). Otra cosa bastante efectiva es echarse agua caliente o fría en las muñecas.

Atención: la apatía tiene a veces su origen en un agotamiento físico o anímico-mental. En estos casos, lo indicado es el descanso, sin la intervención de ningún estimulante.

Los grandes animadores de la naturaleza son el árnica (Árnica montana) y el romero (Rosmarinas officinalis).

Imagine en su pelvis una esfera ardiendo. Con cada inspiración la esfera de fuego le sube por la columna vertebral, hasta el corazón, y por la garganta, hasta el cráneo. La esfera le calienta el cuerpo y la vitalidad, le caldea el corazón y le ilumina la mente.

Afirmación: Estoy dispuesto a disfrutar de este día con el corazón alegre.

Bhramara Mudra



Con las dos manos: coloque el índice en el hueco del pulgar y la punta del pulgar junto a la uña del dedo medio. El anular y el meñique permanecen extendidos.

Practicar 4 veces al día durante 7 minutos. Si dispone de más tiempo practíquelo hasta 8 veces al día durante unos 20 minutos.

El nombre de este mudra procede de una danza india y representa a la abeja. En la actualidad utilizamos productos de las abejas contra las alergias, y este mudra produce el mismo efecto. ¡Interesante!

La causa de las alergias es un sistema inmunológico debilitado o una flora intestinal empobrecida. Sepa que los antibióticos y muchos otros medicamentos perjudican la flora intestinal. Las consecuencias son mucosidades en los senos frontales, bronquios y tracto intestinal, además de la aparición de una gran diversidad de sarpullidos. El cambio de tiempo, el polen y los pelos de animales son sólo los desencadenantes, pero no la causa. Y en mi caso, el asma y las alergias se alternaban con regularidad. En la actualidad no tengo la menor

molestia porque he cambiado mi alimentación y he modificado mis hábitos de conducta. Las personas alérgicas no deberían comer, o tomar muy poca, carne, tomates, pimientos picantes, kiwis o fresas, ni beber leche.

Practicar el Yoga con regularidad, correr y pasear contribuye a fortalecer el sistema inmunológico. Eliminar el estrés y descansar lo suficiente, también es importante. Sanear la flora intestinal se puede hacer con tierra medicinal como una forma de cura. También es muy efectiva una lavativa, y aunque le parezca lo contrario no es nada complicado: cuelgue el depósito de agua en la parte superior de la bañera, llénelo con infusión de salvia o manzanilla, póngase a gatas dentro de la bañera e introduzca el extremo del tubo en el ano para llenar el intestino con la infusión. El resto se hace solo. Repetir 3 veces y descansar después un rato. Lo mejor es aplicar una lavativa cada dos días durante una semana. El efecto dura algunos meses.

Las personas alérgicas suelen tener obsesión por la limpieza o le tienen pánico a las enfermedades contagiosas. Adquiera conciencia de sus miedos y trabájelos enfrentándose en su mente a aquello que desencadena su miedo.

¿Qué le da miedo? Visualice el objeto al que es alérgico y vea que se mantiene sano al tocarlo. De entrada sentirá un natural rechazo interior ante esta imagen, pero repítala hasta que su reacción sea neutra.

Afirmación: Yo... (nombre) me adhiero al amor y a la serenidad.

Uttarabodhi Mudra



Ambas manos cruzadas ante el plexo solar, es decir, a la altura del estómago; los índices y los pulgares unidos. Los índices señalan al techo y los pulgares hacia el suelo o el estómago. Si está echado, apoye las puntas de los pulgares en el extremo inferior del esternón.

El Uttarabodhi Mudra se puede practicar en todas partes, en cualquier momento y durante el tiempo que se quiera.

Practique este mudra cuando se sienta abatido física y mentalmente, quiera relajarse o necesite una idea detonante, una chispa de ingenio.

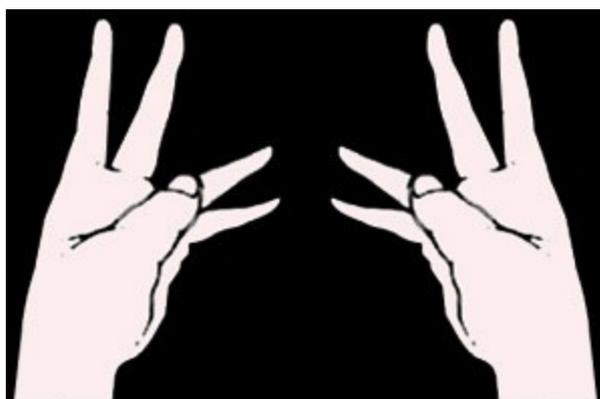
El Uttarabodhi Mudra fortalece el Elemento Metal, al que se asigna la energía de los pulmones y del intestino grueso. Refuerza la fase de inspiración en la respiración y actúa reanimando al favorecer un ensanchamiento en la zona del corazón y la zona superior de los pulmones. El Elemento Metal guarda una relación directa con el sistema nervioso y con todo conductor de impulsos eléctricos o energéticos. Se trata de conductores internos, pero también externos que conectan al ser humano con el entorno y con las fuerzas cósmicas. El Elemento Metal conduce la fuerza universal, también denominada Chi o Prana, de fuera a dentro, de ahí que sea el responsable de la reposición interna de reserva energética. Por eso, a mí me gusta comparar este mudra con un pararrayos, y suelo practicarlo antes de dar una conferencia o una clase, o de ponerme a escribir, ya que por un lado, quiero ponerme en contacto con las fuerzas divinas, que deben ser la esencia de mi trabajo, y por otro, establecer un vínculo con las oyentes o las lectoras. Compruebe los efectos de este mudra, ¡se sorprenderá!

El espino amarillo (*Hippophae rhamnoides* L.), que se recoge sobre todo durante los oscuros meses de invierno, reanima física, mental y anímicamente.

Imagine una escalera que, desde la pelvis, sube hasta el corazón, la cabeza y más allá de ésta, perdiéndose en el infinito. Lo que ahora desee —soluciones, respuestas, fuerza terapéutica, discernimiento, etc.— llega hasta usted desde el cosmos en forma de luz por esa escalera. Quizá quiera pedir algo para otra persona, en ese caso dirija la luz de su corazón hacia esa persona.

Afirmación: Mi asociación con las fuerzas del cosmos ilumina mi vida con una nueva luz.

Mudra de desintoxicación



Con las dos manos: colocar el pulgar en la pared interior de la tercera falange del dedo anular.

Por lo menos una vez al año, habría que llevar a cabo una cura depuradora del organismo, sin que importe demasiado que se haga en un magnífico balneario o en casa. Pero lo que sí es fundamental es que durante el tiempo que se realice, usted se cuide mucho, y se permita descansar todo lo necesario, sin olvidar

incluir el suficiente ejercicio (pasear, Yoga, ejercicios respiratorios). Lo más eficaz y suave es una dieta de arroz o patatas. Durante 3 o 4 días, por la mañana, tome una infusión de ortigas (*Urtica dioica* L.) y coma pan que sea fácil de digerir; a mediodía y por la noche un plato de arroz o patatas con hojas de alguna verdura al vapor. Entre horas, beba agua o tome infusiones. Cada dos días debería administrarse una lavativa y de vez en cuando, reforzar la depuración con una cataplasma. La cataplasma de patata, por ejemplo, es fácil de preparar y extrae literalmente las toxinas del organismo. Aplíquese la como complemento de la cura de desintoxicación general sobre el hígado o los pulmones o también en las partes del cuerpo que le duelan. Cocer las patatas con piel y aplastarlas con un tenedor para formar una pasta. Envolverla en un paño de algodón y colocarla en el lugar elegido; cubrir la cataplasma y esa parte del cuerpo con un paño caliente. Dejar actuar durante unos 30 minutos.

Los días que dure la cura de depuración, conviene echarse y descansar de vez en cuando; es el momento ideal para practicar este mudra que ayuda a reforzar el proceso de desintoxicación.

Aproveche estos días para reflexionar acerca de lo que está dispuesto a dejar de lado, aparte de las toxinas y deshechos de su organismo: malos recuerdos, viejos rencores, hábitos, rasgos del carácter, miedos, etc. De esta manera, dejará espacio para lo nuevo. ¿Qué será?

La siguiente visualización debería practicarse varias veces al día y con mucho entusiasmo:

Visualice una película en la que aparezca todo lo que desea abandonar. Tómese el tiempo que haga falta. Después visualice todo lo nuevo, lo que desea. Imagínelo con toda viveza y en detalle, y genere las emociones (alivio, orgullo, alegría, etc.) que experimentará cuando haya alcanzado el objetivo, cuando se haya cumplido su deseo.

Afirmación: Pongo mi deseo, mi objetivo, bajo la protección divina y todo está bien

Shakti Mudra



Junte los dos anulares y los dos meñiques y doble los otros dedos con suavidad sobre los pulgares, también doblados, bajo la palma de la mano. Sienta la respiración en el abdomen y prolongue ligeramente la espiración.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 12 minutos.

El Shakti Mudra fortalece el impulso respiratorio en la zona inferior del pecho; la respiración se percibe, multiplicada, en el abdomen. Tiene un efecto relajante y favorece el sueño por la noche. Si se practica con demasiada frecuencia o durante mucho tiempo seguido, puede producir letargia. En ocasiones distiende agradablemente la pelvis y actúa contra las contracciones espasmódicas del intestino o las molestias de la menstruación.

Las personas que tienen dificultades para coger el sueño suelen pedirme consejo, y uno de los que les doy siempre es efectivo:

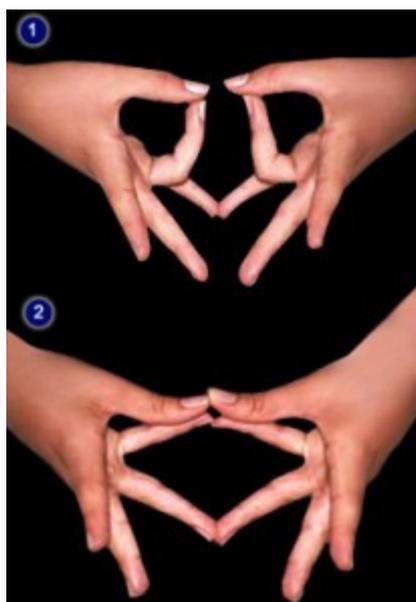
- Practique una versión ligeramente modificada de este mudra antes de dormirse. La mayoría de las personas duermen de lado. Si este es su caso, coloque la almohada entre las manos, el meñique y el anular están pegados y los otros dedos por encima y por debajo de la almohada.
- Doble una mano hacia atrás y hágala girar despacio hacia la derecha y hacia la izquierda 6 veces; después haga lo mismo con la otra mano; luego con un pie y después con el otro.
- Frótese con un paño mojado la cara exterior e interior de las piernas y, sin secarlas, métase en la cama.

Tomar valeriana (*Valeriana officinalis* L.) y lúpulo (*Humulus lupulus* L.).

También tienen un efecto relajante las combinaciones de verdes y las formas suaves y cambiantes. Visualice imágenes verdes (un paisaje, hojas, un pañuelo de seda, etc.) y deje que la espiración se haga cada vez más lenta.

Afirmación: La calma, la armonía y una profunda paz llenan todo mi ser.

Maha Sacral Mudra



Unir las yemas de los anulares una con otra y las de los meñiques con las de los pulgares. Durante 10 movimientos respiratorios mantener esta posición y después cambiar.

A continuación, unir las yemas de los meñiques una con otra y las de los anulares con las de los pulgares. Mantener también esta posición durante 10 movimientos respiratorios.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 7 minutos.

Este maravilloso mudra es de gran ayuda en el caso de molestias abdominales, sobre todo para los dolores de la menstruación, cuando se da una actividad intestinal débil, se producen espasmos intestinales o se sufren trastornos de la vejiga o de la próstata. Proporciona alivio relajando y equilibrando las energías.

Mientras practica este mudra realice también entre 10 y 30 veces el Maha Bandha. Repetir cada día varias veces. Este ejercicio se puede practicar, por supuesto, sentado en el inodoro.

A partir de los 50 años, muchas personas se ven afectadas por trastornos como la debilidad de vejiga, hemorroides, atonía o tensiones en la zona del ano y la vesícula. Con entrenamiento, el músculo pubococcígeo puede mejorar.

Como medida adicional contra la relajación de los esfínteres vesicular y anal, utilice el Viparita Karani Mudra. También es bueno para la vejiga y la próstata masticar semillas de calabaza y las infusiones de peral (*Pyrus communis*) o de hojas de uva de oso (*Arctostaphylos uva ursi*).

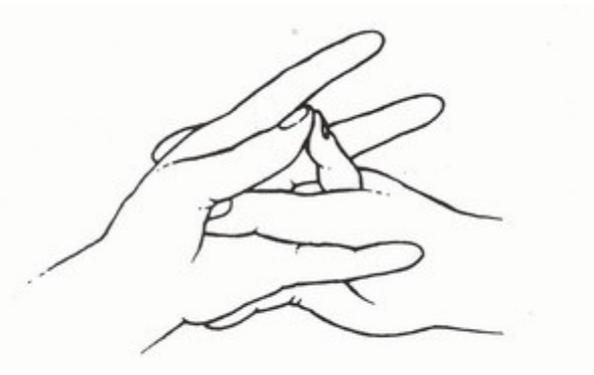
Los problemas de defecación suelen ir ligados a dificultades mentales-emocionales con temas referidos a tenerse que desprender de algo en general o con el miedo a tener que llevar a cabo algo hasta el final. Con la siguiente imagen creará modelos nuevos a este respecto.

¿Acaso el mundo no resulta siempre más agradable al otro lado de un largo túnel? A menudo, a lo largo de nuestra vida, tenemos que atravesar túneles, pasar por algo de manera inevitable. La imagen del túnel que hay que cruzar,

puede ayudarnos a seguir avanzando, a seguir actuando y esperando. Todo túnel acaba conduciéndonos a la luz, pero hay que tener el valor y la fuerza necesaria para llegar hasta el final.

Afirmación: No importa lo oscuro que sea a veces mi camino, me conduce a la luz.

Makara Mudra



Una mano descansa en la otra; el pulgar de la mano situada debajo, se coloca entre el anular y el meñique y reposa en el centro de la palma de la mano situada encima. Unir el pulgar y la punta del anular de esta mano.

Practicar de 3 a 4 veces al día durante un máximo de 10 minutos.

El cocodrilo puede poner en marcha en un espacio muy breve de tiempo una enorme fuerza acumulada durante sus larguísimos periodos de descanso. También el ser humano tiene una reserva de fuerzas que se repone en los periodos de descanso. Este mudra activa la energía de los riñones, relacionada con dicha reserva. En la mayoría de los casos, sentirse abatido, deprimido e insatisfecho, o tener ojeras, no es más que un síntoma de que se han reducido las reservas de energía. Además de los paseos al aire libre y los masajes en las orejas, son de gran ayuda los ejercicios respiratorios del Yoga. En mi caso, lo que me ha dado mejores resultados ha sido la técnica de respiración completa Yogui, que puede practicarse de pie, andando, sentado o echado: respire hondo, hinche el abdomen y el pecho y levante los hombros, contenga la respiración durante unos segundos y espire despacio. Al final de la espiración practique una ligera contracción del abdomen para poder expulsar más aire. Tenga en cuenta que las pausas después de la inspiración y de la espiración deben prolongarse durante unos segundos.

Este mudra, aparte de tener efectos muy relajantes, ayuda a centrarse y otorga una gran sensación de seguridad y confianza.

El abedul (*Betula verrucosa*) que absorbe a diario hasta 70 litros de agua de la tierra y la evapora por las hojas, es muy útil cuando el funcionamiento de los riñones está debilitado; la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea* L.) alivia las molestias de una vejiga irritada.

El color azul tiene una influencia positiva en el Elemento Agua.

Visualice un prado con muchas flores azules. Detrás se ve un mar azul sobre el que se extiende el cielo también azul.

Afirmación: En todo momento y en todas partes, la energía divina, cósmica, está a mi completa disposición y yo hago sabio uso de ella.

Mukula Mudra



Con las dos manos: apoye los cuatro dedos en el pulgar y aplique las puntas de los dedos a la parte del cuerpo que más energía precise.

Según lo necesite o 5 veces al día durante 5 minutos.

Este mudra para relajar y dar fuerzas se aplica al órgano o la parte del cuerpo que duele, está debilitado o tenso. Es como si se aplicara un rayo láser de energía regeneradora a la parte del cuerpo afectada o al órgano deseado. Se utiliza el Mukula Mudra con mucho éxito cuando hay que recargar de energía eléctrica un órgano. Ha podido demostrar que todas las enfermedades, y también muchos dolores indefinidos, se deben a que el campo eléctrico correspondiente es demasiado débil. Los dedos se aplican a los distintos órganos de la manera siguiente:

Pulmones: los dedos se aplican a derecha e izquierda, unos 5 cm por debajo del esternón.

Estómago: los dedos de ambas manos se aplican justo debajo del esternón.

Hígado y vesícula biliar: aplicar la mano izquierda al extremo inferior del esternón, mientras con la mano derecha se recorre 21 veces el extremo de las costillas del lado derecho, como si se quisiera encender una cerilla.

Bazo y páncreas: aplicar la mano derecha al extremo inferior del esternón, mientras con la mano izquierda se recorre 21 veces el extremo de las costillas del lado izquierdo, como si se quisiera encender una cerilla.

Riñones: aplicar los dedos de ambas manos en la espalda, a unos 5 cm por encima de la cintura.

Vejiga: aplicar los dedos de ambas manos a derecha e izquierda junto al perineo.

Intestinos: aplicar los dedos de una mano sobre el ombligo y trazar un círculo, cada vez mayor, de derecha a izquierda (como una espiral).

Al mismo tiempo, practique la respiración completa Yogui y después de la espiración, durante una pausa prolongada, pronuncie la afirmación que encontrará más abajo.

Los siguientes colores producen un efecto adicional:

Para el tratamiento de los pulmones visualice el color blanco; para el hígado y la vesícula biliar el verde; para el estómago, el bazo y el páncreas, el amarillo; para el corazón o el intestino delgado, el rojo, y para los riñones y la vejiga, el color azul.

Afirmación: Fuera suciedad, adentro la fuerza.

Mudra de las articulaciones



Mano derecha: unir el pulgar y el anular.

Mano izquierda: unir el pulgar y el dedo medio.

Según lo necesite o 4 veces al día durante 15 minutos. Si está enfermo practíquelo 6 veces al día durante 30 minutos.

Este mudra equilibra la energía en las articulaciones. Hemos tenido muy buenas experiencias con él, después de haber dado un largo paseo o recorrido la montaña, y volver con dolor en las rodillas o de haber trabajado muchas horas sentados ante el ordenador y haber acabado teniendo molestias en los codos.

Todas las personas mayores de mi familia sufren de artrosis, grave en algunos casos, dice Esther de México D.F.. Yo también padecí durante 20 años dolores en la articulación de la rodilla y de la cadera. Sin embargo, en la actualidad, gracias al Yoga, no tengo la menor molestia. También me han sido de gran ayuda las cataplasmas de todo tipo. Por lo tanto, no se deje convencer de que lo suyo es una enfermedad crónica y de que debe acostumbrarse a convivir con el dolor el resto de su vida. ¡Haga algo por evitarlo! La curación puede durar meses, pero con constancia el éxito está asegurado.

Un ejercicio maravilloso para todas las articulaciones es el del osito. Lo más importante es que trace los círculos muy relajado y despacio. Los movimientos se llevan a cabo acompañados de una respiración lenta.

Échese de espaldas, baje un poco la barbilla y rodéese las rodillas con los brazos. Después ponga los brazos y las piernas perpendiculares al cuerpo.

- Sacuda con suavidad los dos pies y las dos manos.
- Trace círculos con las articulaciones de los pies y de las manos.
- Trace amplios círculos con los brazos y las piernas como si quisiera dibujar un enorme ocho en el techo.
- Doble y encoja los brazos y las piernas.

La planta medicinal para las articulaciones, tanto de animales como de personas, ha sido desde siempre la consuelda mayor (*Symphytum officinale* L.).

Visualice imágenes en las que pueda disfrutar de una completa movilidad; está moviendo con facilidad y libertad las piernas y los brazos, los pies y las manos, el cuello y la nuca. Véase como una bailarina, un deportista o un artista de circo y sienta cómo fluye su energía y se le levanta el ánimo.

Afirmación: Disfruto mi movilidad que eleva mi alma y estimula mi men

Kalesvara Mudra



Las yemas de los dedos medios, las dos primeras falanges de los índices y los pulgares se tocan. Los otros dedos están doblados hacia dentro. Los pulgares señalan hacia el pecho y los codos están levantados hacia fuera.

Inspirar y espirar despacio 10 veces. Después observar la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada espiración.

El Kalesvara Mudra tranquiliza la avalancha de pensamientos o las emociones alteradas. Cuanto más se tranquiliza la persona, mayores se hacen los intervalos entre los pensamientos. Al mismo tiempo, aumenta la capacidad de discernimiento para poder realizar nuevas observaciones sobre uno mismo, buscando y encontrando soluciones.

Cuando se produce una hiperactividad del «aparato pensante» o por ejemplo se da vueltas a determinados pensamientos sin poder detenerlos, la flor de Bach número 36, el castaño de Indias, produce auténticos milagros.

Este mudra también se emplea para cambiar rasgos del carácter, estimular la memoria y la concentración o suprimir comportamientos adictivos. Para ello debe practicarse a diario, como mínimo de 10 a 20 minutos.

A lo largo de nuestra vida, vamos puliendo los rasgos de nuestro carácter del mismo modo que el escultor hace una estatua a partir de un bloque de piedra informe. Pero esto en ningún momento debe convertirse en una batalla contra uno mismo, sino una guía amorosa y comprensiva hacia la dirección correcta. Por desagradables y molestos que puedan ser los rasgos negativos de nuestro carácter, nuestros malos hábitos o adicciones, una vez superados, nos hacen avanzar.

- Pregúntese primero qué le aporta esta característica o hábito.
- Pida a la Conciencia Cósmica su ayuda y complicidad en este proyecto.
- Describa la nueva cualidad o hábito con tanto detalle como le sea posible.

Ahora imagínese escenas en las que actúa y reacciona de otra manera a la habitual.

Afirmación: Disfruto siendo (así o así).

Shivalinga



La mano derecha, con el pulgar extendido hacia arriba, descansa sobre la palma de la mano izquierda que adopta la forma de un cuenco. Los dedos de la mano izquierda están juntos. Las manos están situadas a la altura del abdomen y los codos se abren hacia los lados y hacia delante.

Según lo necesite, tantas veces como quiera o 2 veces al día durante 4 minutos.

La mano derecha en este mudra simboliza la fuerza masculina, el falo de Shiva, que en la mitología india encarna el aspecto destructor de la más alta divinidad. De la misma manera que el falo simboliza un inicio, Shiva representa la divinidad que facilita este nuevo comienzo en la medida que destruye algo, con el fin de crear las condiciones necesarias para la renovación. Si las flores no se marchitaran, no habría tampoco frutos, o si en nuestro organismo no se

destruyeran las células gastadas, se producirían excrecencias, etc. Se trata de un círculo eterno que debe funcionar de forma impecable también en nosotros, tanto en el ámbito físico como en el anímico-mental. Una fuerza interior, que todos tenemos en reserva, lo mantiene en funcionamiento, y esta fuerza está asignada al Elemento Agua. Este acumulador se alimenta de la respiración. Por eso es tan importante la calidad óptima de la respiración. El Elemento Agua actúa sobre el borde exterior de la mano y en el centro de la mano, mientras que el pulgar actúa como un conductor de la energía que se asimila a través de los pulmones.

Este mudra se emplea contra el cansancio, la insatisfacción, el abatimiento, las depresiones o para aliviar el agotamiento tras haber tenido que soportar una prolongada tensión o sobrecarga. También se puede practicar en los tiempos de espera, mientras aguardamos los resultados de una exploración médica, por ejemplo. Este mudra ayuda a que prosperen los procesos de curación, sin que importe el estado ni el tipo de enfermedad. Y por lo que se refiere a las curaciones, hace muchos más milagros de los que se conocen. No lo olvide cuando tenga necesidad de curarse.

Imagine que su mano izquierda es un almirez y la derecha un pisón. Durante los primeros movimientos respiratorios deje caer en su mano izquierda en forma de grava oscura todo aquello que le pone enfermo; con el borde de la mano derecha convierta lo que haya quedado en arena fina que poder soplar de su mano. Después permanezca sentado y deje que la energía terapéutica fluya por la punta del pulgar derecho en el cuenco que forma su mano, es decir, en su almacén de fuerzas. Mientras, pronuncie varias veces y con fervor la siguiente afirmación:

Afirmación: La luz sanadora atraviesa cada célula de mi cuerpo, desprende lo que tiene que ser desprendido y regenera lo que tiene que ser regenerado. ¡Gracias!

Mudra dinámico

Como su nombre indica, en este mudra los dedos no están quietos sino en movimiento.

Con las dos manos: durante cada espiración se une la punta de un dedo a la punta del pulgar, y durante la inspiración se extienden todos los dedos. Mientras se practica este mudra se pronuncia una sílaba mantra.

Con «Saaa» presionar el pulgar con el índice.

Con «Taaa» presionar el pulgar con el dedo medio.

Con «Naaa» presionar el pulgar con el anular.

Con «Maaa» presionar el pulgar con el meñique.

En la segunda ronda, la presión no se ejerce con la punta del pulgar sino con la uña.

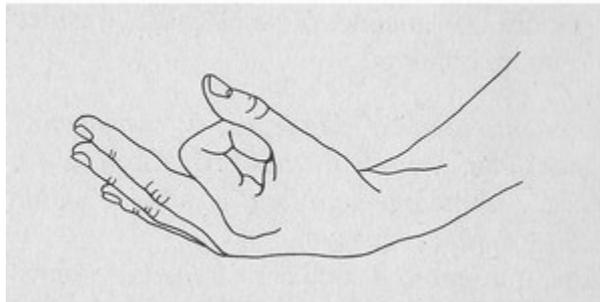
En la tercera ronda se presiona con el pulgar todo el dedo. La punta del dedo presiona sobre la palma de la mano.

Este mudra se puede practicar a diario de 5 a 30 minutos.

De pequeños ya practicábamos juegos de dedos en los que cada dedo, siguiendo una cancioncilla, se presionaba, doblaba o extendía.

En la actualidad, los terapeutas pedagogos utilizan estos ejercicios de manos para corregir problemas de expresión o de aprendizaje. Se trata de un mudra maravilloso para la actividad cerebral y también para la relajación de los nervios. Asimismo, estimula la concentración y genera paz interior. Hay que procurar que la respiración se mantenga lenta, fluida, regular y suave.

Chin Mudra



Con las dos manos: las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices, mientras los otros dedos permanecen extendidos. Las manos yacen relajadas sobre los muslos.

Si los dedos señalan hacia arriba, hacia el cielo, el mudra recibe el nombre de Jñana Mudra si los dedos señalan hacia abajo, hacia la tierra, Chin Mudra.

Estos mudras se practican de dos maneras: la primera tal y como se ha descrito, es cuando se tocan las puntas del pulgar y el índice; en la segunda versión, la punta del índice toca la primera falange del pulgar y el pulgar ejerce una ligera presión sobre la uña del índice. La primera es la postura pasiva y receptora, y la segunda, la activa y dadora.

Jñana-Mudra



Estas son las dos posturas de las manos más conocidas del Hatha-Yoga y actúan a nivel corporal, anímico-mental y espiritual. Estos gestos simbolizan la armonía de la conciencia humana (pulgares), y los tres dedos extendidos, las tres Gunas, cualidades que mantienen en marcha toda la evolución, tanto en el macrocosmos como en el microcosmos: Tamas (letargia), Rajas (actividad) y Sattwa (equilibrio, armonía). El círculo cerrado del índice y el pulgar representa el objetivo del Yoga: la unión de Atman, el alma individual, con Brahmán, el alma del mundo.

Este mudra lo encontramos en muchas representaciones de las divinidades indias; aparecen con la mano derecha alzada sobre el corazón, y el pulgar y el índice unidos, para dirigirse al creyente. Es el gesto de la proclamación de la enseñanza. Los budistas también lo conocen y lo llaman Vitarka Mudra (gesto de la discusión). Con él, la divinidad o Buddha subraya la importancia de sus palabras. Cristo también aparece representado haciendo este gesto en los iconos bizantinos antiguos, y en la liturgia católica el sacerdote lo hace tras la consagración.

Cuando el Jñana Mudra se practica de corazón es algo maravilloso. La mano se encuentra de nuevo a la altura del corazón, el índice y el pulgar se tocan, aunque ahora se dirigen hacia dentro y hacia arriba. Así simbolizan sencillamente la sabiduría de Dios. Aquí se trata de la entrega del ser humano a la sabiduría divina y su reconocimiento. En este gesto reside también una ternura que a mí me conmueve el corazón.

Con esta variante del Jñana Mudra nos encontramos ya a un nivel espiritual, pero no hay que pasar por alto su efecto físico. Cuando este gesto se emplea para aliviar trastornos físicos, da igual que se practique el Jñana-Mudra o el Chin Mudra. Este mudra es un remedio universal que mejora los estados de tensión y de desorden y estimula la memoria y la concentración. Clarifica el espíritu, todos deseamos mantener la cabeza clara ante cualquier situación. También se emplea en casos de insomnio o de somnolencia, depresiones e hipertensión. Este mudra puede combinarse con otros mudras, y refuerza su efecto si se practica antes o después de otro o con una mano mientras con la otra se realiza otro mudra.

Activa el Elemento Metal y tiene asignado el color blanco que es el vacío aparente, y que contiene la plenitud. El blanco es el color del nacimiento y de la muerte, del nuevo inicio y de la perfección; es también el color de la unidad y de la paz. Despeja la mente y otorga paz al alma.

Visualice el color blanco. Primero contemple con su mente objetos blancos, luego inténtelo de forma abstracta. Piense en una pared blanca y deje que le sorprendan las formas y colores que se le vengán a la mente. En ellas puede haber ocultos mensajes cifrados.

Afirmación: La sabiduría divina enriquece y facilita mi vida, la sabiduría divina eleva mi corazón y me indica el camino.

Atmanjali Mudra



Ponga las manos juntas ante el chakra del corazón y deje una pequeña cavidad entre las palmas de las manos. Al principio o al final de la meditación quédese de pie o sentado durante un momento con los brazos abiertos y levantados al cielo.

El gesto de unir las manos ante el pecho refuerza el recogimiento interior y proporciona armonía, equilibrio, calma, tranquilidad y paz. Este gesto activa y armoniza la coordinación de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Refuerza una meditación de ruego, una súplica a la divinidad, el cumplimiento de un deseo de su corazón. Con este gesto expresa asimismo su respeto y agradecimiento. En la India es también un gesto de saludo o de agradecimiento; con él se le manifiesta al otro el respeto que nos inspira.

Los antiguos celtas y germanos se ponían en contacto con sus dioses levantando los brazos. Este gesto tan poderoso, prohibido durante la cristianización, fue más tarde introducido de nuevo, aunque sólo para los sacerdotes y los monjes, y no para el pueblo llano. ¿Quién debe ostentar el poder?

Como ya he dicho antes, sosiega nuestros pensamientos y de esta manera da discernimiento. Siempre hay cierta fuerza detrás de unos pensamientos serenos, una fuerza que regenera la resistencia física y estabiliza, clarifica y fortalece el ánimo.

Imagine que está en un lugar sagrado cargado de fuerza. Quizá conozca un lugar de este tipo que tenga un significado especial para usted. Puede acceder a él en todo momento desde su recogimiento; o visualice un lugar que responda con exactitud a sus necesidades. Imagínese con tanta exactitud como le sea posible. En los lugares sagrados se percibe una energía particular; intente sentirla también en su interior. Este mudra le inducirá al recogimiento. Si formula una petición o una pregunta, una alabanza o un agradecimiento a su debido tiempo, y si permanece receptivo, recibirá la ayuda adecuada. Para terminar, quédese todavía unos momentos en silencio, sumérjase en la paz y la alegría de lo divino.

Afirmación: Lleno de agradecimiento quiero recibir todo lo bueno que me está reservado.

Dhyani Mudra



Las dos manos descansan sobre el regazo adoptando la forma de cuencos: la mano derecha encima de la izquierda mientras los pulgares se tocan. Las manos y los brazos forman un círculo de energía cerrado, que también se corresponde con la posición de las piernas en la postura sentada de meditación.

Esta es la postura clásica para la meditación y la adoptamos cuando meditamos sin un objetivo concreto. Sentados, observando la respiración sin más, estamos pasivos y permitimos a lo divino actuar en nosotros y por nosotros. Sé que la divinidad sólo quiere lo mejor para mí y que, si yo lo permito, me ayudará en todo momento y en todo lugar. «Hágase tu voluntad» es una expresión de profunda felicidad.

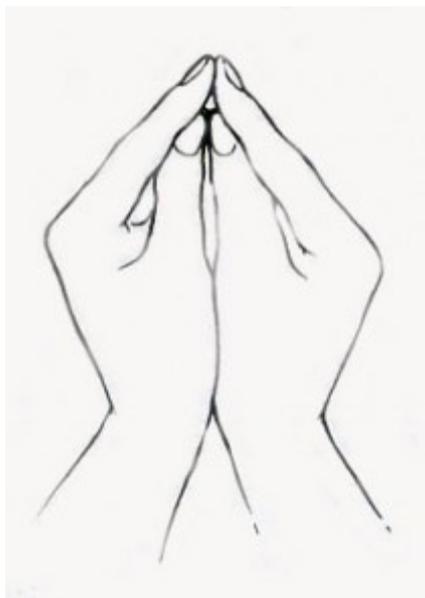
Las dos manos, que forman un cuenco, ponen de manifiesto que el propio interior está libre, limpio y vacío para poder recibir cuanto sea necesario en el camino espiritual. Y como en el universo no hay ningún espacio vacío (todo lo que nos parece «vacío» está lleno de energía de la materia sutil), este vacío se llenará de energía nueva; nuestros pensamientos y emociones determinarán la calidad. Por eso es tan importante que antes se haya realizado un buen trabajo de reconciliación y se viva en paz con todo. También puede compararse al hecho de estar en silencio junto a nuestro mejor amigo o amiga. No es necesario decir nada, no hay ningún deseo, porque sabemos que ya se ha dicho todo cuanto había que decir. Se siente la unión y eso basta.

En la meditación clásica, al practicar este mudra se «piensa» en el vacío, es decir, no se piensa en nada. Dada su dificultad, existe una segunda versión: se dirige la atención a la propia respiración, todos los sentidos están centrados en la respiración. Esto es más factible, aunque también puede resultar difícil. Si sus pensamientos se apartan con demasiada frecuencia de la respiración o incluso nota cierta tendencia a cavilaciones negativas...

Imagínese ante un símbolo de la divinidad (la luz, un triángulo, una rueda, una flor, una piedra, etc.). Debe ser para usted como un áncora que lo una a la divinidad.

Afirmación: Hágase tu voluntad.

Mudra del ser interior



Unir las puntas del índice, el dedo medio, el anular y el meñique y los pulpejos de las manos. Los pulgares deben quedar juntos y recorrer el «camino» hasta tocar las puntas unidas de los meñiques. Por debajo de las puntas de los meñiques se forma una cavidad vacía a través de la cual brilla la luz. Esta abertura simboliza la fuerza del corazón por medio de la sabiduría divina. En cada persona la abertura es distinta.

Este mudra simboliza el ser interior de una persona, cubierto por el poder corporal, pero aireado de vez en cuando por la felicidad o el sufrimiento, o dirigido por la escuela oculta del hombre interior.

Mantenga las manos en esta postura primero ante la frente, y mire sin bizquear, a través de la abertura todo el tiempo que pueda; luego baje los brazos y mantenga el mudra durante un rato unos centímetros por debajo de la barbilla. Sus manos se encuentran de forma automática justo en el lugar donde según los antiguos misterios está el alma, y es por eso por lo que sus manos forman un templo. Ahora, preste atención a su respiración. Con cada espiración sople con delicadeza «Huuu» y déjese llevar por la pequeña abertura hacia el infinito, el gran misterio.

Cuando se practica este mudra, y más si se hace con las piernas cruzadas en la postura de meditación, las diferentes partes del cuerpo forman muchos triángulos (en una ocasión intenté contarlos); empezando por el pequeño espacio entre los dedos, pasando por la postura de las manos, los brazos, las piernas y todo

el cuerpo. El triángulo es el símbolo de la divinidad y nuestro cuerpo en esta ocasión lo expresa de forma múltiple. Este mudra es una oración sin palabras, una meditación silenciosa, una entrega a lo divino.

Con este mudra entramos en el reino de lo impalpable, de lo divino.

Mudra del Loto



Junte las manos ante el pecho de manera que sólo se toquen por su parte inferior y por las yemas de los dedos: se trata del capullo de la flor de loto. Ahora abra las manos, pero sin que los meñiques y los pulgares dejen de estar en contacto; extienda y separe los otros dedos tanto como le sea posible. Después de 4 movimientos respiratorios profundos, vuelva a cerrar las manos para formar el capullo, una las uñas de los dedos largos de ambas manos; ahora los dorsos de los dedos, los dorsos de las manos, y deje oscilar así las manos, muy relajadas, durante un rato. Siguiendo los mismos pasos, vuelva a trazar con las manos la forma de capullo y la flor de loto abierta. Repetir varias veces.

Este mudra corresponde al chakra del corazón y simboliza la pureza de este órgano. En el corazón habita el amor y por lo tanto también la bondad, el afecto, la comunicación, cualidades todas que debemos mantener limpias y otorgarlas de manera incondicional, como una flor abierta que ofrece su cáliz a los insectos. A ellos les da alimento y calor en las noches frías. A cambio es polinizada por los insectos y puede cumplir el motivo de su existencia. Nosotros también estamos más o menos ligados a las personas de nuestro entorno, en lo bueno y en lo malo, y dependemos de ellas. Pero la flor abierta tiene todavía otro mensaje para nosotros. Se abre al sol, el principio divino, y se deja obsequiar todo cuanto necesita; es obsequiada de forma abundante y recibe mucho más de lo que «necesita». Las flores nos alegran porque en sí mismas llevan y reflejan el rostro divino.

Practique este mudra cuando se sienta agotado, explotado, incomprendido o solo. Ábrase a las fuerzas divinas y reciba todo aquello que necesite, y mucho más.

Visualice en su corazón un capullo de loto (o un nenúfar). Con cada inspiración la flor se abre un poco más, hasta que por fin queda del todo abierta y puede recibir en su interior toda la luz del sol. La flor se deja llenar de luz, ligereza, calor, amor, entusiasmo y felicidad.

Afirmación: Me abro a la naturaleza; me abro a lo bueno que habita en todo ser humano, y me abro a lo divino para ser obsequiado con abundancia.

Abhaya Mudra



Poner la mano derecha a la altura del pecho, con la palma hacia delante.

La mano izquierda descansa sobre el muslo izquierdo, en el regazo o junto al corazón.

Este gesto puede verse en muchas representaciones de las divinidades.

Promete protección al creyente y lo libra del temor. Muestra también la fuerza de la divinidad que lo realiza.

No hay que olvidar que el temor o el miedo son signo de debilidad. En la Doctrina china de los Cinco Elementos se menciona como una debilidad del Elemento Fuego, entre otras cosas, el temor a las personas de nuestro entorno; del Elemento Madera, el temor ante la determinación ajena; del Elemento Metal, el temor a la escasez o al exceso de distancia (soledad); del Elemento Tierra y del Elemento Agua, el temor a los desafíos y a la vida en general. El miedo tiene infinitos rostros pero su causa es siempre la debilidad. Un gran mandamiento de los yoguis es la no violencia. Cuanto más fuerte es una persona, también en el ámbito anímico-mental, más podrá vivir en la no violencia, porque las personas fuertes pocas veces son agredidas. Muchas personas también están debilitadas por sus luchas interiores, por desavenencias consigo mismos. Estas luchas interiores se trasladan a su vez al exterior, en la medida que se atrae al contrincante dispuesto a responder a ellas. Por lo tanto, cuando nos refugiemos en este mudra, deberemos reflexionar sobre todo esto, ya que solamente practicándolo no conseguiremos nada. Pero dado que modificar estos modelos anímicos negativos supone un largo proceso de transformación, este mudra, junto con la visualización que se recomienda, puede servirle por el momento de ayuda en una situación que lo asuste.

Imagine que tiene sobre la cabeza un embudo plateado o dorado. Durante la inspiración deje que la Luz Divina (valor, bondad y confianza) fluya a través de él, entre en su cabeza y de allí al resto del cuerpo. Déjese llenar. Durante la espiración, la luz fluirá de nuevo, a través de su mano derecha, hacia fuera para que usted la dirija a la persona o cosa con quien/que tenga que enfrentarse. Quizá desee hacerlo con varias a la vez: por favor, no se exceda. Practique esta

meditación con frecuencia cuando una persona o cosa le provoque dificultades y déjese sorprender por los resultados positivos.

Afirmación: Creo en la bondad de esta persona, de este asunto, y su bondad se me manifestará.

Varada Mudra



La mano izquierda señala hacia abajo con la palma hacia delante.

La mano derecha descansa en el regazo o sobre el muslo.

Este mudra es el gesto predilecto de las divinidades indias, y como su nombre indica, representa el perdón, la misericordia. Además, ante él, el creyente tiene la esperanza de que la divinidad lo obsequie con generosidad y satisfaga sus deseos. Expresado con acierto: a aquel que da, se le dará, quien perdona recibe en abundancia. En cuanto al perdón, se trata también de perdonarse a uno mismo. Perdonarse a sí mismo y a los demás es con toda seguridad lo más difícil que puede proponerse un ser humano. Pero también lo más maravilloso cuando se consigue. El que perdona abre la mano, que después se llena de una nueva riqueza, tanto interior como exterior. Hablo por experiencia y por lo tanto ahora puedo revelar el «arte del perdón». Quizás al principio le salga mal. Si es así, pida ayuda a lo divino que habita en su interior.

Ahora bien, no practique el intenso trabajo del perdón durante todo el año, sería demasiado agotador. Resérvelo para los momentos, en primavera o en otoño, en que realice una cura de depuración, encajará de maravilla.

La expresión «echar tierra sobre algo» revela lo esencial del perdón, y la naturaleza, cada otoño, nos demuestra cómo hacerlo y por qué. Si no se entierran las semillas bajo tierra no brotarán nuevas plantas; por lo tanto, si no enterramos nuestro pasado, llegará a pesarnos tanto que nos pondremos enfermos, lo que incluso puede impedir que nos desarrollemos interiormente.

Imagine que tiene ante sí un objeto que pertenece a la persona con la que está enfrentada. Con cada espiración expulse sus sentimientos negativos hacia y al interior de ese objeto. Para terminar, cójalo y entiérrelo en un lugar que tenga para usted un significado especial.

Tal vez, más adelante, visite este lugar a menudo en su imaginación y envíe a esta persona buenos pensamientos. Como nadie que esté sano y sea feliz le hará daño a los demás, los que sí lo hacen son evidentemente los que más necesitan de nuestras oraciones. No hace falta ser un santo para esto, pero si se practica de vez en cuando, lo cierto es que uno mismo «sana y se perfecciona».

Afirmación: Me perdono todo lo malo que he hecho o dicho. Te perdono todo lo malo que has hecho o dicho.

Bhumisparsha Mudra



La mano izquierda señala hacia abajo, hacia la tierra y los dedos rozan el suelo.

La mano derecha señala hacia arriba, hacia el cielo, como una flor abierta.

Buddha, al igual que Jesús, fue tentado por el mal antes de empezar su predicación, una prueba que ambos superaron con éxito. Mará, dios del deseo de los sentidos, intentó convencer a Buddha de que ni siquiera tenía derecho a la pequeña superficie de tierra sobre la que estaba sentado para meditar. Entonces Buddha tocó el suelo con los dedos de la mano derecha y conjuró a la divinidad de la tierra a que demostrara que él, gracias a sus muchas buenas obras, tenía perfecto derecho a permanecer en esa tierra. Esta leyenda pone de manifiesto hasta qué punto es importante que el ser humano cumpla ante todo con sus obligaciones terrenales si quiere alcanzar la iluminación.

Cuando seamos conscientes de que a nuestro alrededor se manifiesta en todo y en todos la Conciencia Cósmica, que nosotros, con nuestra conciencia individual estamos unidos a todo, entonces tendremos claro el primer mandamiento de las grandes religiones: ámate a ti mismo y ama todo cuanto te rodea, tú y el entorno

sois uno, todos nosotros somos parte de un gran todo, lo que es en el interior, en el exterior, el todo es la suma de las partes, igual vive lo más grande que lo más pequeño. La medida completa de esta fuerza no la podremos llegar a conocer nunca, y es bueno que así sea.

Concentremos nuestra atención en un simple objeto (una piedra, una planta, un animal, etc.): al inspirar absorbemos su energía y al espirar le damos la nuestra. Cada movimiento respiratorio es como un lazo, y la unión se hace cada vez más densa, hasta que nos fundimos el uno en el otro. Así podemos unirnos a la Conciencia Cósmica; ella nos indica el camino hacia la unidad eterna.

Afirmación: Unido a la Conciencia Cósmica me siento guiado en el camino de mi vida, protegido, apoyado y sostenido.

Dharmachakra Mudra



Ambas manos se encuentran a la altura del pecho, la derecha un poco más arriba que la izquierda. En las dos el pulgar y el índice aparecen unidos. La mano izquierda tiene la palma vuelta hacia el corazón y la derecha el dorso vuelto hacia el cuerpo. El dedo medio izquierdo toca el punto en donde el pulgar y el índice de la mano derecha se unen, cerrando el círculo.

Antes de seguir leyendo, deténgase un momento e intente formar el Dharmachakra Mudra. Al hacerlo respire hondo y perciba las tres puntas de los dedos unidas. ¿Cómo se siente? ¿Puede percibir un cambio en su estado de ánimo? ¿No?

Las manos forman dos ruedas, y la rueda encarna en la mitología india la perfección o la rueda de la vida que es como un hilo conductor a través de la gran variedad de experiencias. Pero son dos ruedas y esto hace referencia a la doctrina de la reencarnación. El dedo medio izquierdo (Saturno) representa el paso de este mundo al más allá, de la muerte y el nacimiento.

Este mudra tiene otro significado muy especial. La mano izquierda, que señala el corazón, simboliza mi mundo interior, la mano derecha señala mi entorno. El interior y el exterior deben estar en armonía, porque de no ser así, mis fuerzas no están en equilibrio y no soy feliz. Esto quiere decir, por ejemplo, que tengo que

hacer mi aportación a la sociedad, que debo cumplir con mis obligaciones y sólo entonces recogerme y retirarme a descansar. Pero también es importante que me reserve suficiente tiempo para el recogimiento, de donde saco nuevas fuerzas y sabiduría. Este mudra también hace referencia a la eterna transformación. Un lema que sirve para los buenos tiempos y para los tiempos difíciles dice: «Esto también es pasajero». Si lo tenemos en cuenta, estaremos un poco más cerca de la serenidad interior, el equilibrio y la armonía.

Visualice una figura de luz, su Yo Superior, y pídale una guía sabia a través de los cambios de la vida. Puede preguntarle todo. Quédese después unos momentos en silencio y escuche, quizá la figura de luz también tenga algo que decirle.

Afirmación: Con el corazón agradecido quiero confiar en mi Yo Superior que sabe lo que es mejor para mí.

Vajrapradama Mudra



Cruzar los dedos de ambas manos ante el pecho.

Una sólida confianza primigenia es la base de una sana confianza en uno mismo. Tenemos temporadas en que creemos poder superar todo lo que nos venga, y otras en que dudamos, nos sentimos inseguros y creemos no estar a la altura de lo que se nos viene encima. Si prestamos atención nos daremos cuenta de lo importante que es la fuerza interior para nuestra confianza en nosotros mismos. Cuando estamos debilitados, no importa a qué nivel (físico o anímico-mental) nos asalta la inseguridad. Ahora bien, podemos regenerar la fuerza interior con algunos mudras concretos y con la práctica de ejercicios físicos y respiratorios.

Además, que cuando perdemos la unión con la Conciencia Cósmica empezamos a dudar, a cavilar o nos sentimos inseguros. ¿No es maravilloso pensar que con un solo pensamiento podemos alejarnos o eliminar este distanciamiento en cualquier momento? La Conciencia Cósmica o lo divino está siempre ahí, pero ¿dónde estamos nosotros? Este conocimiento ha cambiado toda mi vida.

Para recordar siempre esta realidad, meta en el bolso o ponga sobre la mesa de trabajo o escritorio un objeto, un talismán, por así decirlo.

Al principio de la meditación plantee sus preguntas o sus peticiones con exactitud, formulándolas con claridad, en voz alta o en silencio. Después, dé las gracias por el consejo que le será otorgado. Durante el resto de la meditación guarde silencio y centre su atención en la respiración.

Afirmación: Soy una criatura del gran todopoderoso, cuya fuerza y poder me sostienen con amor en todo momento.

Naga Mudra



Las manos en cruz ante el pecho, los pulgares también cruzados uno sobre otro.

Este gesto significa a su vez «mudra para la comprensión profunda». Aunque avancemos por un camino espiritual, continuamente nos vemos enfrentados a desafíos mundanos y sólo superándolos podremos seguir adelante; además, únicamente así se cumple el objetivo de esta vida. Por eso, para solucionar problemas cotidianos con éxito, utilice el Naga Mudra. También para obtener respuestas a preguntas sobre decisiones que hay que tomar, sobre el sentido de los acontecimientos, sobre el futuro y sobre el camino espiritual. Cuando tengamos que saber algo, nos enteraremos en el momento oportuno. Pero debemos preguntar y escuchar.

Las brasas de un fuego son un elemento lleno de fuerza. Caliente, incita y activa. Por eso las visualizaciones del fuego siempre ponen algo en marcha, regeneran las fuerzas y eliminan tensiones dejando un estado de bienestar. Cuando avivamos mentalmente el fuego en la pelvis, esa acción no sólo nos otorga fuerza, sino también luz, una luz que llevamos con nosotros como una antorcha que nos muestra el camino.

Con la imaginación, avive el fuego de la pelvis. Durante la inspiración deje que las llamas crezcan hacia arriba para que usted se enfrente al mundo con un corazón ardiente; deje que las llamas sigan subiendo para conseguir que su cabeza se aclare y despeje. Al principio, su respiración será profunda e intensa, y con el tiempo se irá haciendo más lenta, suave y fluida. Cada inspiración lo hará enderezarse, por dentro y por fuera, como si tiraran de usted hacia arriba. Al espirar manténgase en su nueva altura, pero abandone toda tensión interior. Quédese un tiempo en silencio. Primero plantee sus preguntas y después escuche en su interior.

Afirmación: Todos mis sentidos se centran en lo divino y agradezco su colaboración, su sabio consejo y su actuación.

Pushpaputa Mudra



Las manos descansan como si fueran cuencos vacíos sobre los muslos. Los dedos están relajados y juntos, y los pulgares pegados al borde exterior de los índices.

Es la actitud abierta y de aceptación. ¿Qué riquezas nos tiene preparada la vida y el universo? Cuántas veces ni siquiera nos damos cuenta de ello, pasan de largo o estamos cerrados, tanto por dentro, como por fuera.

Con cuánta frecuencia no percibimos las delicadas señales del universo y sólo volvemos al camino correcto por un golpe del destino. Todo esto nos lo podríamos ahorrar si tuviéramos una actitud abierta. El motivo por el que nos cerramos es, además de la indiferencia, el miedo. Ahora bien, no debemos olvidar que lo malo no puede penetrar en nosotros, ni hacernos nada si procuramos mantener un corazón limpio, esto es una ley cósmica. Sólo podemos atraer aquello que también está en nosotros. Por eso es tan importante la higiene anímico-mental. Pocas veces evitaremos que de vez en cuando broten en nosotros emociones negativas, pero siempre podemos trabajarlas y transformarlas. Forma parte de nuestro proceso de crecimiento.

El Pushpaputa Mudra hace que se manifieste esta actitud abierta. Sólo con las manos abiertas enriqueceremos el mundo y sólo con una mente y un alma abiertas la Conciencia Cósmica podrá obsequiarnos.

Las dos manos son como flores abiertas; imagine sobre su cabeza otra flor. Durante la inspiración llegan procedentes del cosmos rayos dorados que encarnan el amor, el calor, la alegría y la paz, y que fluyen a su interior a través de las flores abiertas. Déjese llenar por ellos (contenga un momento la respiración) y durante la espiración irradie toda esa riqueza al mundo a través de su corazón.

Afirmación: Me abro a la alegría divina (o a la fuerza terapéutica, a la luz, al amor, etc.), me dejo llenar por ella y a través de mi corazón la irradio al mundo.