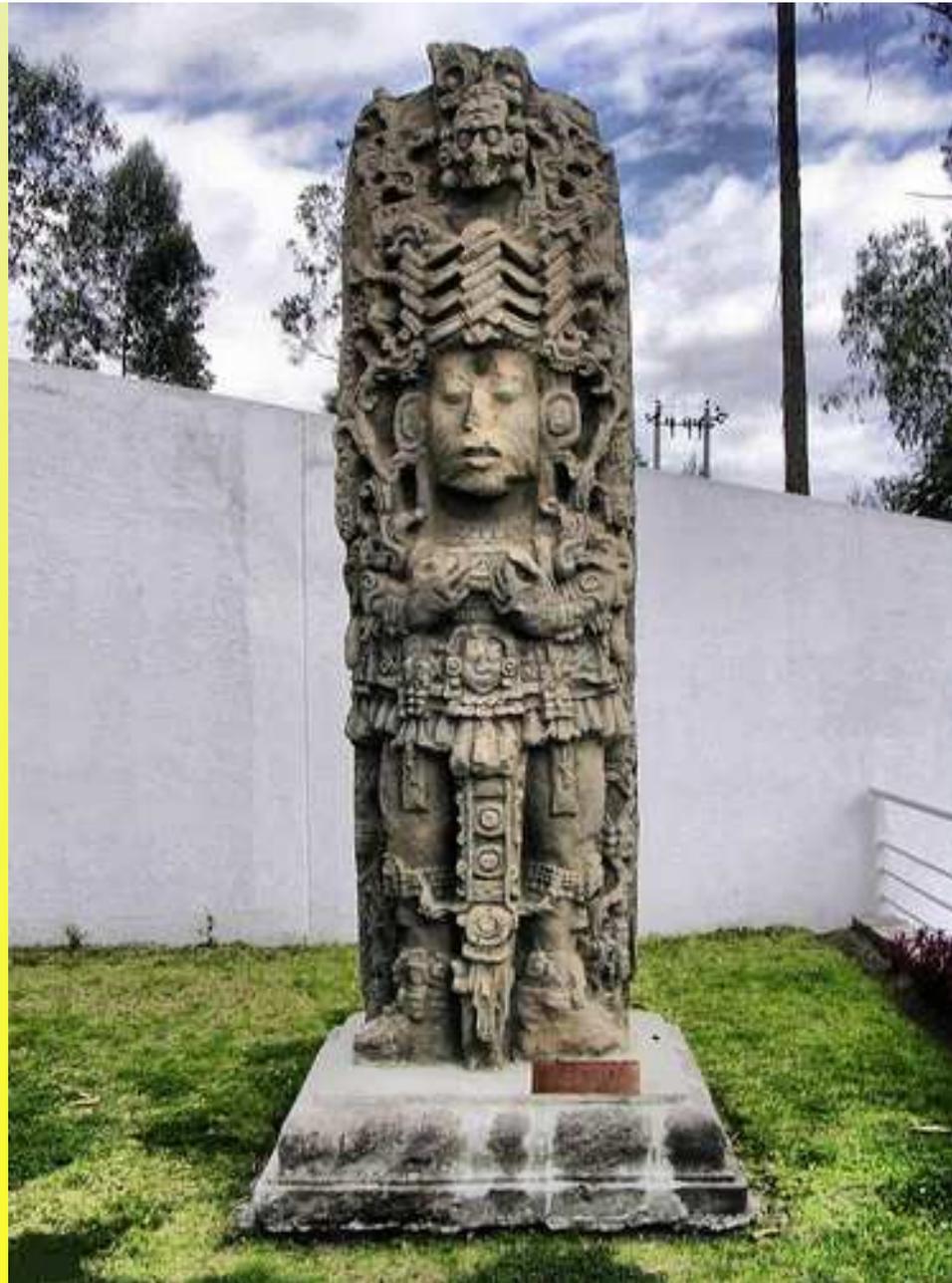


MUDRAS



Estela de Copan - museo Guayasamin - Honduras

El término **mudra** procede del sánscrito y significa "sello". Si dividimos la palabra en sílabas, la primera, mud, significa "gozo" y ra significa "producir". Por lo que en una traducción libre, el término vendría a significar aproximadamente "**un sello que produce gozo**".

Los **mudras** son posiciones, gestos que se hacen con las manos y los dedos con diferentes finalidades. Diariamente hacemos movimientos con las manos para expresarnos, para meditar, para rezar y para sanarnos.... "hacemos mudras".

En las culturas orientales, desde épocas muy remotas, se conocen los mudras curativos y sus beneficios para nuestra salud, para nuestra vida. Éstos se transmitían en las familias, de generación en generación. Otros antiguos pueblos como son los de América del Norte, América Central y del Sur, también conocían el poder de curación de las posturas de las manos.

Y por supuesto, de todos es conocido que en las Danzas Sagrada Hindúes, se atribuye un gran significado a los mudras, ya que a través de cada gesto realizado con las manos, se expresan mensajes claros y expresiones.

MUDRAS Y CANDADOS

Gertrud Hirschi lo define muy bien en su libro “Mudras.

El poder del yoga en sus manos”:

“Al meditar sobre el concepto mudra, me di perfecta cuenta del simbolismo del sello, en el sentido de que utilizamos a menudo, y de forma inconsciente, un gesto para sellar algo, por ejemplo, cuando queremos otorgar a una decisión un determinado peso o cuando llegamos a un acuerdo con otra persona o incluso con la Conciencia Cósmica.

Así mismo podemos sellar algo con nuestras fuerzas interiores y establecer un pacto con nosotros mismos. Un sello oculta siempre lo misterioso. [...] El misterio a su vez, está siempre enraizado en lo divino, por lo que, en definitiva, cada mudra establece para nosotros una conexión especial con la Conciencia Cósmica.”

“Mudras: El poder del yoga en sus manos” Autora: Gertrud Hirschi Año:1998

Y no solo una conexión mística como dice Gertrud, si no que, también, los mudras representan, de forma plástica, diferentes estados de conciencia. Y a su vez, cada posición puede llevar a la persona a los estados de la conciencia que el mudra simboliza.

Pero ¿Por qué se producen tales cambios y cómo se desarrollan?

En realidad, los mudras estimulan determinadas partes del cerebro. Uno de los efectos a nivel cerebral se trata del aumento de las conexiones entre neuronas y la forja de nuevas vías de acceso neuronal.

Al ejercitar los dedos, se fomenta significativamente la plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro para renovarse. La mayor parte de esta renovación tiene lugar en la corteza motora del cerebro, que controla el movimiento físico, mejorando así la capacidad general para controlar el movimiento.

Pero no solo actúan sobre la capacidad motriz, si no que también mejoran notablemente la atención del que los practica.

El poder de los movimientos de los dedos para mejorar el cerebro puede proceder del hecho anatómico de que el control sobre manos y dedos requiere el uso de grandes áreas del cerebro.

Los Meridianos o Nadis más importantes transcurren por las manos y los dedos, así como por los pies y sus dedos.

Todos los órganos pueden ser tratados por medio del masaje de dedo o zona de la mano o el pie que corresponda.

*** ¿CÓMO SE PRACTICAN LOS MUDRAS?**

La práctica de los mudras es muy sencilla. La presión que ha de hacerse es siempre muy suave.

Hemos de procurar mantenernos relajados mientras practicamos los mudras.

Si te cansas en la postura del mudra, deja caer los brazos, deshaz brevemente el mudra y vuelve a adoptar la postura al cabo de un ratito.

Puedes practicarlo de pie, sentado, tumbado o caminando.

¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE PRACTICA UN MUDRA?

- Para dolencias agudas, será necesario mantener el mudra hasta la desaparición de los síntomas.
- En caso de dolencias crónicas, practicaremos el mudra correspondiente 3 veces al día: por la mañana, por la tarde y por la noche. Comenzaremos con una duración de 3 a 5 minutos, aunque todo dependerá de tu propia intuición. Piensa que para que tenga efecto tendremos que hacerlo con una regularidad diaria, en los periodos y en la duración.

Respecto al tiempo en el que el mudra surgirá efecto, es muy variable. Manteniendo una constancia podemos tardar desde semanas hasta meses.

Cuando se trata de sanar el plano emocional-mental, suelen durar entre 21 y 42 días, realizándolos de una forma constante.

Si tus dolencias son provocadas por los bloqueos que produce el estrés, los mudras serán tus mejores aliados, pero recuerda que es necesario cambiar los hábitos de pensamiento y de actuación en tu vida.

Si estás con tratamiento alopático (medicina convencional), no abandones el tratamiento tan sólo añade los mudras como complemento al proceso curativo.

Los mudras son también una expresión corporal, ya que muchas veces al hablar, gesticulamos y transmitimos nuestro estado de ánimo a través de las manos. Una persona que habla con las manos metidas en los bolsillos, suele ser una persona tímida. La persona que cruza los brazos frente al pecho, inconscientemente está creando una “barrera protectora” de cara a su interlocutor y la persona que gesticula mucho con las manos suele ser una persona extrovertida, mostrando incluso, dotes de liderazgo.

En la danza hindú, por ejemplo, ya sea bollywood, bhangra o kathak, el movimiento de las manos y la formación de mudras es un factor muy importante.

Las palmas de las manos siempre son mostradas al público, simbolizando así, que los bailarines/as están abriendo su propia alma, para llegar al alma del público. Por eso, las bailarinas decoran sus manos con motivos hechos de gena.

Al respecto, Ingrid Ramm-Borwitt, especialista en mudras, dice:

“Las manos son portadoras de símbolos importantes que en oriente, todavía hoy en día, son universalmente comprendidos. Con sus manos el bailarín indio expresa la vida de la totalidad del universo.

El rico simbolismo del lenguaje de los gestos adquiere, gracias a la Multiplicidad de posibilidades de interpretación, mucha mayor importancia para el espíritu del que pueda tener la palabra.”



¿CÓMO SE PRACTICAN LOS MUDRAS?

Muy sencillo lleva los dedos a las posiciones específicas de cada mudrā, siendo la presión de los dedos muy suave, con las manos relajadas. Pero con algunos mudrās se puede comprobar que el ejercicio no es tan sencillo. Los dedos son rebeldes, a veces poco flexibles, y las manos no aguantan la postura y se cansan. La flexibilidad de las manos tiene una relación directa con la flexibilidad del cuerpo.

Los mudrās pueden ser practicados acostados, de pie o caminando, aunque se efecto energético es más beneficioso sobretodo durante la práctica de meditación. Debemos considerar que el tiempo que empleamos en la práctica de mudrās debe ser siempre un tiempo de comunión personal. También escuchar música relajante y practicar mudrās realiza un efecto calmante en el sistema nervioso.

Una buena hora para practicar mudrās es unos minutos después de despertarse y antes de irse a dormir., antes de las comidas, cuando caminas hacia algún lugar, o durante los descansos en el trabajo.

Específicamente utiliza uno o dos mudrās con los que sintonices, no practiques demasiados a la vez en una rueda a elección.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBEMOS MANTENER EL MUDRA?

Para que sea efectiva, una práctica de un mínimo de 10 minutos tres veces al día, en la postura de meditación, acostados o sentados.

En la tradición oriental de la curación, se cree que cada uno de los dedos tiene una identidad simbólica o arquetípica.

Estas representaciones son las siguientes:

- PULGAR: El símbolo de la energía divina, que se ha elevado por encima del mundo material.
- ÍNDICE: También es conocido como dedo de Júpiter, el ejecutor, que lleva energía del yo y el subconsciente.
- CORAZÓN: El dedo de Saturno, que lleva la energía de la estabilidad y la fuerza.
- ANULAR: El dedo del Sol, fuertemente unido con la energía del chakra del plexo solar y el poder personal.
- MEÑIQUE: Este es el dedo de Mercurio, relacionado con las actividades intelectuales y la comunicación.

SHUNI MUDRA:

La punta del dedo corazón toca la punta del pulgar.

Este gesto otorga paciencia y voluntad.



PRITHIVI

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

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



Propiedades

Con este mudra despiertas toda la confianza en la vida y en ti mismo que necesitas. Te ayuda a sentirte seguro y con la fe suficiente en que tendrás un tránsito firme y sólido en la vida. Es ideal para aquellas personas que se sienten inseguras o son muy tímidas.

Con él puedes despertar todos los poderes del primer chakra, por lo tanto también te echa una mano en cuestiones más materiales como la búsqueda de empleo, de casa, de dinero, ... Realizando este mudra con mucha fe todos los días, podemos ver realizados nuestros sueños más materiales.

Por otro lado, si necesitas perfeccionar tu conexión con las fuerzas terrenales, con nuestra madre tierra, para nutrirte de su energía y canalizarla, este es tu mudra.

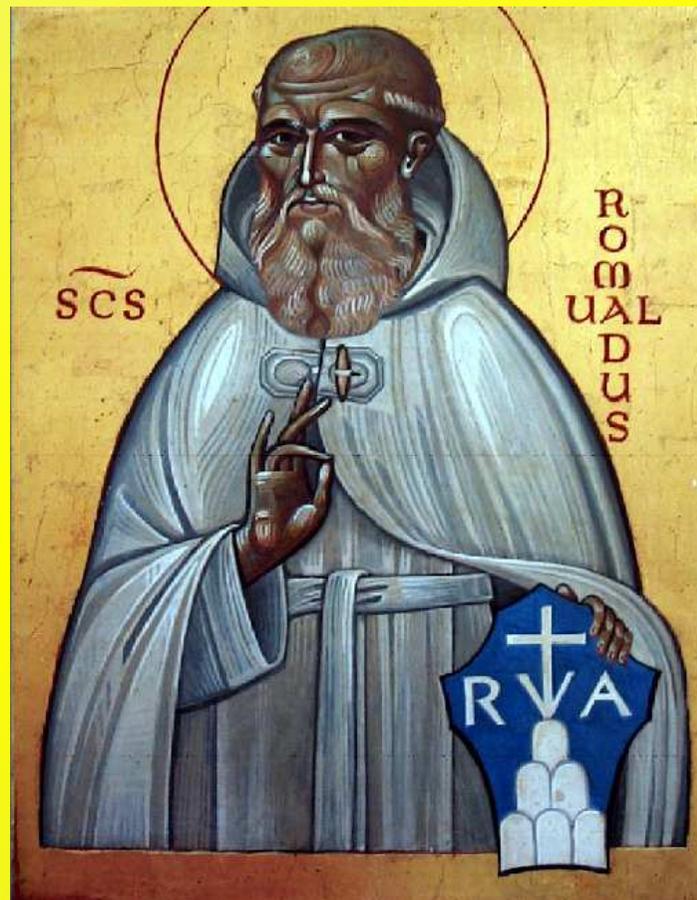
Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas junta las yemas de los dedos pulgar y anular y estira los demás dedos. Separa ligeramente el pulgar y recuerda mantener pegados el dedo índice y medio.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación relacionada con las energías de la tierra o visualizaciones para hacer un deseo material realidad.

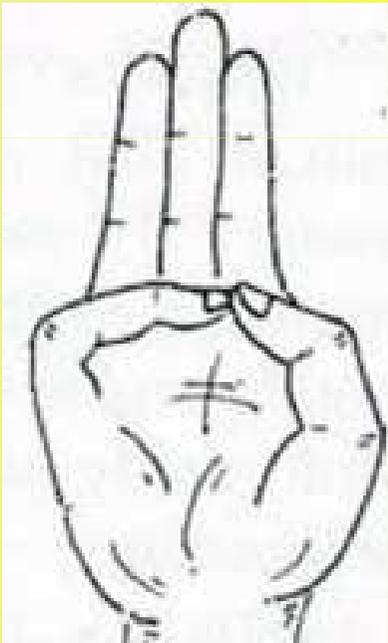
SURYA O RAVI MUDRA: La punta del anular toca la punta del pulgar, dando energía, salud e intuición.



SAN ROMUALDO, abad

Romualdo, padre de los monjes benedictinos camaldulenses, nació en Ravena a mediados del siglo X. Profesó la vida monástica en el monasterio de san Apolinar in Classe de su ciudad natal; al cabo de tres años, dejó el monasterio y empezó vida eremítica cerca de Venecia.

BUDDHI MUDRA: La punta del meñique toca la punta del pulgar. Ayuda a desarrollar una comunicación clara e intuitiva.



Beneficios: enfermedades de la piel, trastornos de la sangre, realza la belleza de la cara.

ATMANJALI

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

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



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

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los cuatro planos.

1. **En el plano físico:** introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta mucha más fuerza y vitalidad.
2. **En el plano mental:** calma nuestra mente y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios derecho e izquierdo de nuestro cerebro para que trabajen coordinados.
3. **En el plano emocional:** establece un equilibrio y una gran paz en nuestro interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Además nos aporta una sensación de liberación de nuestras cargas pesadas.
4. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con dios y la energía que tiene para nosotros. Además es ideal para pedir cualquier tipo de deseo que salga de corazón a nuestra divinidad.

ATMANJALI

Ejecución

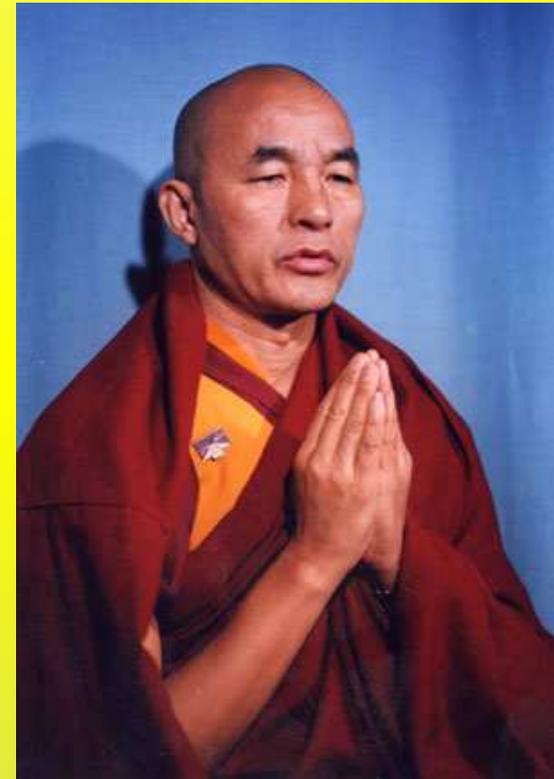
Como ya hemos mencionado este mudra tiene su máxima expresión cuando se realiza por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Te recomendamos que lo realices todas las mañanas antes de salir de casa, o cuando estés muy nervioso o alterado. También puedes utilizarlo si te sientes bajo de energía.

Primero levanta los brazos y después une las palmas de las manos suavemente por encima de tu cabeza.

Después cierra los ojos y respira profundamente, dejando que toda la energía de la posición circule a través de tu cuerpo. Puedes realizarlo los minutos que quieras. Generalmente se mantiene el gesto hasta que te sientas inundado de una energía fresca y renovada.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz.



ABHAYA

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

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



Propiedades

Cuando necesitamos sentirnos protegidos y esperanzados de que podremos superar un obstáculo que se nos presente, este mudra nos puede ayudar. Hay momentos en nuestra vida que sentimos una especial vulnerabilidad y desprotección. Muchas personas, en esos momentos, deciden recurrir a la divinidad con oraciones y ruegos para que les ayuden. Este mudra es una de esas oraciones aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos, como el oscuro túnel. Ese miedo se ve sustituido por una esperanza en el triunfo final y la victoria. Más necesitamos para abordar los problemas a los que nos enfrentamos.



Ejecución

El mudra lo debe realizar la mano derecha tal y como se indica en la foto. Con la palma de la mano hacia afuera, con los dedos algo separados y sin forzar la mano doblando ligeramente los dedos como si descansasen de forma natural.

La mano izquierda descansa sobre el corazón.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación sobre la protección, y como superar los miedos, las angustias, las dudas...



Mudras maya - museo de Copan, Honduras

APAN VAYU

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

Se debe hacer con las dos manos.

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



Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los dolores cardíacos y las enfermedades relacionadas con el corazón.
2. **En el plano mental:** nos ayuda a prestar más atención a los planes de la vida. Nos aporta confianza y descanso mental en que todo saldrá correctamente.
3. **En el plano emocional:** serena nuestros sentimientos a la vez que los eleva.
4. **En el plano espiritual:** nos ayuda a desarrollar el equilibrio espiritual que tanto necesitamos.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Como ves en la foto el dedo gordo está en contacto con el dedo medio y anular, mientras el índice está pegado a la palma de la mano. El meñique se mantiene estirado.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de equilibrio y claridad interior. También en relación con la limpieza del cuarto chakra y su conexión con el amor incondicional universal.

DHARMACHAKRA

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



La rueda para la religión hindú y budista es un elemento sagrado que alude a la perfección universal y a los ciclos vitales de muerte y de vida.

Encontramos este poder de la rueda por ejemplo en los famosos mandalas para meditar que son formas redondas que emulan el poder universal.

Propiedades

Este es un mudra implicado directamente en nuestro desarrollo espiritual. De este modo puede ayudarnos a:

Equilibrar nuestras energías interiores con nuestro entorno físico y espiritual.

Desarrollar nuestro potencial espiritual.

Conectarnos al mundo espiritual, permitiéndonos recibir ayuda de otros seres del universo.

Ayudarnos a escuchar la voz de la divinidad.

Descubrir nuestra misión en esta vida.

Desvelar nuestras vidas pasadas.

DHARMACHAKRA

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos, como observas en la foto.

La mano izquierda debe tener el pulgar y el índice unidos.

Además la palma de la mano debe estar orientada al corazón, señalando así nuestro mundo interior.

La mano derecha debe tener el pulgar y el índice unidos. Además la palma de la mano debe estar orientada hacia el exterior, señalando así el mundo que nos rodea.

El dedo medio de la mano izquierda debe tocar la unión del pulgar y el índice de la mano derecha indicando así el círculo eterno de la vida y la perfección universal.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de conexión con tus vidas pasadas, con tus guías, con tu voz interior. Este mudra tiene un gran poder espiritual, así que merece la pena incluirlo en tus meditaciones, e incluso en tus oraciones.



DHYANI

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



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

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos:

1. **En el plano mental:** elimina el estrés y la presión mental. Procura paz a nuestros pensamientos y elimina aquellos que nos estén haciendo daño.
2. **En el plano emocional:** limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.
3. **En el plano espiritual:** es sin duda para lo que se utiliza con más frecuencia, pues despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad. Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales. Ayuda a despertar la conciencia.

DHYANI

Ejecución

Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con estando en una silla con la espalda recta y las piernas en ángulo de noventa

A continuación sitúa tus manos como se te indica en el gráfico y cierra los o



Esta posición está especialmente indicada para no pensar en nada. Es decir, no se utiliza para meditar algo en concreto, sino sobre lo que vaya surgiendo.

Para ello deberás centrarte exclusivamente en tu respiración e ir apartando de tu mente aquellos pensamientos más cotidianos para ir dando paso a los pensamientos más profundos.

Puedes realizarlo cuantas veces quieras, especialmente en aquellos momentos en los que te sientas presionado o estresado. Puede ayudarte a superar un mal momento emocional o sentimental. Así que también puedes considerarlo como un mudra de urgencia.

HAKINI

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



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

Propiedades

Seguro que si te paras a pensar un poco vas a descubrir que este mudra ya lo habías realizado antes en algún momento. Quizá mientras escuchabas a alguien, quizá mientras pensabas. A lo mejor no era exactamente igual, pero sí muy parecido. A partir de ahora ya sabes que es un mudra muy poderoso cuya función principal es concentrar tu energía y ayudarte a que tus deseos se hagan realidad.

Además también es muy útil en casos de confusión o desesperación, puesto que nos ayuda a despejar la mente y clarificar nuestras ideas y sentimientos.

Es un "mudra de salvación", en el sentido de que realizándolo en un momento crítico, te ayuda a sobrellevar ese momento mucho mejor. Es por esto que debe estar siempre en tu "botiquín" de mudras.

HAKINI

Ejecución

Para realizar correctamente este sencillo mudra sólo tienes que juntar las yemas de todos los dedos de tu mano tal y como se te indica en la foto.



Si deseas utilizarlo como herramienta para conseguir tus deseos lo que debes hacer es proyectar una imagen mental de lo que deseas mientras realizas este mudra. Haz la petición tantas veces como deseos.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energetización y equilibrio de las energías

JÑANA

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

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

Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los desórdenes del sistema nervioso.
2. **En el plano mental:** nos aporta una mayor facilidad de concentración y atención. Estimula la memoria.
3. **En el plano emocional:** despierta una sensación de ternura y afectividad.
4. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con la sabiduría y conocimiento de la divinidad.

Ejecución

Este mudra lo puedes realizar de maneras muy diferentes. Una de las más conocidas es en la posición del loto: sentado con las piernas cruzadas y con los brazos apoyados en las piernas y el mudra en ambas manos.

Sin embargo también puedes hacerlo a la altura del corazón con tu mano derecha y compaginarlo con el Chin Mudra realizado con tu mano izquierda y apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el conocimiento de ti mismo.



MUDRAS MÁS COMUNES

GYAN MUDRA: Se forma uniendo la punta del dedo índice con la del pulgar.

Es el mudra de la sabiduría, porque une el dedo divino con el dedo del yo.

Representa la iluminación del yo sin el abandono de la personalidad.





Buda - Dharmachakra Mudra:

Este gesto se llama el “Gesto de la Enseñanza” o el “Gesto de Poner en Acción la Rueda de la Enseñanza”. Es el gesto que el Señor Buda usó mientras predicó su primer sermón. Este mudra se refiere a la enseñanza, especialmente la enseñanza del Dharma. La mano derecha está en la posición del Dharmachakra Mudra, y la izquierda, en la misma forma, descansa sobre la unión de los dos pies en la posición de loto.

CHIN

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

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



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

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos.

1. **En el plano emocional:** ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, siendo útil así en enfermedades como los estados depresivos o eufóricos.
2. **En el plano mental:** fortalece la memoria y estimula la inteligencia. Ayuda a que el cerebro trabaje correctamente.
3. **En el plano espiritual:** según el hatha yoga, este mudra es tan potente espiritualmente que permite al practicante constante unir su alma al alma de Dios. Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la iluminación o despertar de la conciencia.

CHIN

Ejecución

La manera más provechosa de sacarle partido a este mudra es a través de la conocida posición del loto, o si te resulta imposible, al menos la posición de piernas cruzadas.



La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados apuntan hacia el suelo en señal de energía activa. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados. Respira profundamente y di tres veces de corazón el mantra Om. En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior.

También puedes combinarlo con el Jñana Mudra realizado con tu mano mano derecha en el corazón y la mano izquierda con el Chin mudra apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz. Y si te sientes cómodo puedes repetir el mantra Om todas las veces que quieras.

KUBERA

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

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



Propiedades

Este mudra es algo mágico pues realmente no tiene una propiedad concreta más la de concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún deseo concreto, sea del tipo que sea, ayudando a conseguirlo.

Ejecución

Puedes realizarlo en una mano o en las dos, teniendo más potencia si lo realizas en ambas. No requiere de una posición corporal concreta de manera que puedes realizarlo tanto tumbado, sentado, o como quieras.

Para formar el mudra sólo tienes que juntar las yemas de los dedos gordo, índice y medio; y doblar hacia el centro de la palma de la mano los dedos anular y meñique.

Te recomendamos que acompañes este mudra con alguna visualización sobre lo que desees o alguna afirmación e incluso con algún decreto.

PUSHPAPUTA

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



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

Propiedades

Este es un mudra que puede hacer verdaderos milagros en tu vida si eres constante y lo aplicas a menudo. Al principio puede que te sientas un poco inquieto al realizarlo, porque el ser humano está lleno de miedos y dudas que le van encerrando en si mismo.

Este mudra es de apertura, con las manos estiradas como si estuviéramos esperando que nos dieran algún regalo. Por ello al principio es posible, sobre todo si somos personas desconfiadas, que nos cueste hacerlo. Pero si nos aplicamos y somos constantes, pronto empezaremos a ver los milagros que buscamos en nuestra vida.

Este mudra puede ayudarte a conseguir todo lo que necesitas en tu vida y en todos los ámbitos de la misma; desde lo más material hasta lo más espiritual.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas pon las palmas hacia arriba como si esperaras que te fueran a dar algo. Los dedos deben estar juntos y muy relajados.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación.

SHUNYA

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

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

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



Propiedades

Básicamente lo que hace este mudra es ponerte en contacto con tu espíritu para que escuches sus sabios consejos y sus importantes mensajes sobre ti mismo y sobre tu vida. Se abre así tu capacidad de escuchar atentamente.

De este modo esa escucha y comprensión se materializan en tu vida a modo de una mejora de tus relaciones personales ya sean de amor o de amistad. Prestar más atención a cómo se sienten los demás te ayuda a comprenderlos un poco mejor.

A su vez, esta capacidad de escucha emanada de lo más profundo de tu ser, te permite descubrir tu karma. Así realizando con frecuencia este mudra podrás ponerte en contacto con esas heridas del pasado, escucharlas atentamente para comprender que debes sanarlas.

SHUNYA

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Para realizarlo, solo repite el ejemplo de la foto. Dobla el dedo medio y agárralo suavemente con el dedo pulgar, mientras mantienes extendidos los dedos restantes.

Realízalo sentado en una silla o en la posición del loto con las manos sobre las rodillas.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de sanación del pasado y apertura espiritual.



USHAS

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



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

Propiedades

Sin embargo, y a pesar de que aparenta ofrecernos una gran paz, el Ushas tiene como finalidad la revitalización de la energía de nuestro cuerpo y en concreto del chakra al que está asociado.

Es por esto que resulta ideal para cuando nos sentimos dormidos, pesados y sin fuerzas. También para cuando vamos a hablar en público o mantener algún tipo de relación social que nos pueda provocar estrés o apatía.

Sería ideal realizarlo justo en el momento en el que nos levantamos por la mañana. De hecho su nombre significa "amanecer". Así nos ayudaría a salir de casa con el sistema energético equilibrado para enfrentarnos al día con éxito y mayor facilidad.

USHAS

Ejecución

El mudra lo realizarás cuando creas que lo necesitas o todas las mañanas al levantarte. Si lo vas a realizar por las mañanas dedícale 8 minutos. Si lo vas a realizar para un momento de la vida, hazlo durante todo el tiempo que consideres necesario.



Es importante tener en cuenta que como también es un mudra relacionado con los órganos sexuales debe hacerse diferente en el hombre que en la mujer. El hombre debe cruzar los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo, mientras que las mujeres deben cruzar los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías

VARADA

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



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

Propiedades

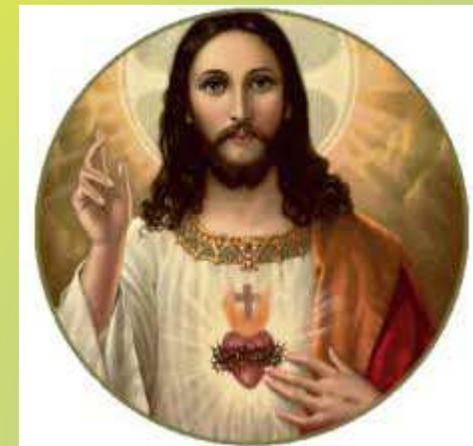
Este mudra nos ayuda a superar nuestro pasado, sanándolo para alcanzar en nuestro presente una mayor armonía y no seguir avanzando por el camino como si lleváramos grandes sacos de arena. Es un mudra muy espiritual que nos puede ayudar a eliminar nuestro mal karma.

Además permite mejorar sensiblemente nuestras relaciones personales puesto que nos aporta el don del perdón y la comprensión divina. Nos volvemos más humildes y respetuosos con toda forma de vida. Perdonamos a los demás todas las faltas que hayan cometido sobre nosotros.

Ejecución

El mudra lo realizarás con la mano izquierda, que es la asociada al espíritu y al corazón. Mientras, tu mano derecha puede descansar en posición meditativa.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el perdón y la sanación de vidas pasadas.



MUDRA DE PLEGARIA: Las palmas están apretadas juntas, neutralizando y equilibrando Ying & Yang, para centrarse.



BUDDHA MUDRA: La mano derecha descansa en la izquierda para los hombres, y la izquierda en la derecha para las mujeres, palmas hacia arriba, las puntas de los pulgares tocándose formando un gesto receptivo.



MUDRA DE JÚPITER: (abajo a la derecha). Con los dos dedos índices juntos, el poder de Júpiter, o buena suerte y expansión son activados. Juntos concentran nuestra energía para atravesar barreras.



Mudra Sha

En general todos los mudras en los que se “señala con los dedos”, enfocan y dirigen la energía, la mente y la acción. Sha es uno de ellos.

Usos documentados:

- Antes de una sanación nos centra y refuerza nuestra canalización.
- Concentración y enfoque tanto en proyección de energía como en meditación u otra actividad mental.

Incremento de la energía interior canalizada. Su uso habitual fortalece en todos los niveles.

Refuerza considerablemente el sistema inmunológico. Vence los miedos e inseguridades.



GUYAN MUDRA: La punta del pulgar toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice está simbolizado por Júpiter, y el pulgar representa el ego. Guyan Mudra imparte receptividad y calma.



GUYAN MUDRA ACTIVO: El primer nudillo del dedo índice está doblado debajo del primer nudillo del pulgar, impartiendo conocimiento activo.



SHUNI MUDRA: Punta del dedo del corazón (simbolizado por Saturno) toca la punta del pulgar, otorgando paciencia



SURYA O RAVI MUDRA: Punta del dedo anular (simbolizado por Urano o el Sol) toca la punta del pulgar, otorgando energía, salud e intuición.



BUDDHI MUDRA: Punta del meñique (Mercurio) toca la punta del pulgar para lograr una comunicación clara e intuitiva.



MUDRAS SANADORES

Akash Mudra. Se debe hacer con las manos pegadas. Colocar los dedos de la forma como se muestra en la imagen; ayuda a curar dolores en los oídos.



Dhyan Mudra. ¿Te cuesta trabajo concentrarte? Realiza esta pose antes de entrar a juntas, clases o trabajo. Ayuda a despejar la mente e incluso superar algunos sentimientos de depresión.



Hriday Mudra: Esta sirve para tratar problemas respiratorios como gripe o asma.



Jal Mudra. Para purificar la sangre y tratar algún malestar en la piel, se recomienda realizarla dos o tres veces al día.



Ling Mudra. ¿Dolores de cabeza constantes? Realizar este "Mudra" puede ayudar a superarlos e, incluso, eliminar malestares como la fiebre.



Pachan Mudra. Ideal para dolores estomacales y problemas digestivos.



Prithvi Mudra. Para la paz mental y activación del organismo.



Pran Mudra: Hacer esta pose ayudará a tratar a las personas ansiosas, nerviosas y con dolor en los ojos.



MUDRA PARA UNA RESPIRACIÓN MÁS PROFUNDA

Apoya la uña del dedo anular contra la cara interna de la falange superior del pulgar de la misma mano, en ambas manos. A continuación relaja los brazos y déjalos colgar entre las piernas, respira profundamente sintiendo como la luz llena tu cuerpo. Con los dedos en esta postura, gira las palmas de las manos hacia arriba y deja reposar las manos sobre los muslos. Respira rítmica y suavemente.



Este mudra equilibra el Chakra Corazón y por tanto fortalece la función respiratoria, por lo que es efectivo contra los ataques de asma y te ayuda a eliminar la sensación de lloro sin motivo aparente. Emocionalmente este mudra ahuyenta los sentimientos negativos de soledad, así como los pensamientos negativos de no ser querid@, de rechazo... .

Puedes practicar este mudra tantas veces al día como te apetezca, puedes realizarlo también cuando practiques alguna actividad deportiva que exija de una buena respiración, como es el jogging, las carreras de fondo, la natación. Te concedes unos minutos de reposo y dedicas de 5 a 10 minutos a practicar este mudra.

Si vas a realizar algún viaje a zonas de altas altitudes, así como si viajas en avión, este mudra te ayudará al respirar con mayor facilidad. También mitigará los problemas de equilibrio provocados por los oídos.

MUDRA DEL BIENESTAR



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías Alineadas con la Luz une las manos y entrecruza los dedos sin doblarlos. Frota los lados de los dedos desplazando las manos arriba y abajo. Mantén este movimiento de frotación durante 7 minutos aproximadamente.

A continuación apoya el dedo pulgar izquierdo sobre el dedo pulgar derecho y lleva las manos a la altura del Chakra Corazón.

Continúa con la respiración lenta y profunda, continúa Alineándote con la Luz y mantén el mudra durante 20 minutos aproximadamente.

Este mudra al estar en contacto con el Chakra Corazón permite que las Energías del Amor fluyan por tus cuerpos y se equilibren, deshaciendo bloqueos energéticos.

Al sentir como la Energía del Amor fluye por tu cuerpo, sentirás una agradable sensación de bienestar y tu actitud se volverá más optimista y constructiva. Te darás cuenta como al deshacer bloqueos energéticos, tu cuerpo se va sanando y si se va sanando, se va curando.

Recuerda que al permitir que el amor fluya a través de tí, tu mism@, tu ambiente familiar, tu ambiente laboral resultará mucho más liviano y luminoso.

Si adquieres la buena costumbre de realizar este mudra diariamente, por la mañana, tu vida y la de las personas que te rodean se llenarán de Luz, os sentiréis mejor, os sentiréis más fuertes y llenos de ilusión... conseguiréis cambiar vuestra vida.

MUDRA PARA LIBERAR TENSION



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías alineadas con la Luz crea una concavidad con la palma de la mano derecha y coloca en ella el puño izquierdo. Golpea suavemente el puño unas 30 veces contra la concavidad de la mano derecha mientras al expulsar el aire emites un energético y profundo AAAHH.

Alineate con la Luz de nuevo, respira suavemente y reposa el puño de la mano izquierda en la concavidad de la mano derecha.

Sitúa entonces el dedo pulgar derecho sobre el dedo pulgar izquierdo.

Mantén el mudra a la altura del Chakra Plexo Solar unos 20 minutos aproximadamente.

Este mudra te permitirá liberar tensiones acumuladas a la vez que estimula los hemisferios cerebrales, activa la memoria, fomenta la Visión Espiritual de cualquier asunto que te preocupe y genera fuerza interior.

Puedes practicar este mudra cada vez que te sientas tens@ o necesites fuerza interior.

Puedes también practicarlo cada vez que te apetezca, tantas veces al día como creas necesario.

Os animo a que practiquéis este mudra cuando sintáis un mínimo desequilibrio energético en cualquiera de vuestros cuerpos, de este forma seréis más capaces de controlar energías negativas como son los enfados, las discusiones, la rabia, la ira

MUDRA DEL SABER Y LA SABIDURÍA



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez sientas tus Energías alineadas con la Luz comienza por frotar el dedo índice contra el dedo pulgar de la misma mano. A continuación une la punta del dedo índice con la punta del dedo pulgar. En ambas manos por igual. El resto de los dedos de la mano han de permanecer extendidos. Coloca las mano con la forma del mudra sobre los muslos y busca en tu mente un estado de quietud. No pienses en nada. Ayúdate si lo sientes necesario con música de relajación.

Una vez hayas alcanzado un estado de quietud y serenidad, inspira a la vez que llevas las manos a la altura del Chakra Corazón (a la altura del corazón), sin deshacer el mudra de tus manos.

Comienza entonces a realizar círculos con las manos desde las muñecas mientras extiendes los brazos al frente con la expiración, acerca de nuevo las manos al Chakra Corazón con la inspiración, realizando los círculos. A continuación extiende los brazos hacia arriba con la expiración y acércalos de nuevo al Chakra Corazón con la inspiración, después hacia abajo con la expiración y súbelos de nuevo al Chakra Corazón con la inspiración, ahora hacia atrás con la expiración y de nuevo hacia el Chakra Corazón con la inspiración.

No olvides realizar los círculos con las manos lentamente en todos los recorridos.

Puedes realizar este mudra tantas veces como te apetezca y puedes mantenerlo el tiempo que tu creas conveniente, lo puedes también realizar antes o después de otro mudra sanador que hayas elegido.

En le plano físico, el mudra de la sabiduría ayuda en casos de insomnio, somnolencia, depresiones, estreñimiento e hipertensión.

En el plano emocional y mental permite mejorar la memoria, aumenta la capacidad de concentración , ayuda a mantener la mente despejada y serena, ayuda a controlar las emociones, el estado de nerviosismo y la ansiedad.

Os animo a que practiquéis este mudra con constancia y os daréis cuenta que ya no dependeréis de sustancias químicas para poder dormir, ni dependeréis de ninguna otra sustancia que no seas **tu mism@** para poder controlar los estados de alteración emocional de tu cuerpo.

MUDRA PARA EL SENTIMIENTO DE PROTECCIÓN - MUDRA DEL FUEGO



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez te sientas equilibrad@ con las Energías del Universo y con tu Yo Interior, une las puntas del dedo pulgar y del dedo índice de la mano derecha y dobla los otros dedos hacia dentro.

Une también el dedo pulgar izquierdo a los dos dedos de la mano derecha y rodea esta con la mano izquierda.

Sitúa las manos a la altura del Chakra Plexo Solar (a 4 dedos por encima del ombligo).

Inspira lentamente, suavemente, profundamente. Siente como la Energía entra por tu Chakra Corona y baja por tu Línea Hara (canal de Luz que recorre el cuerpo desde la Estrella del Alma hasta la Estrella de la Tierra) atravesando todo el cuerpo en vertical hasta llegar a la Estrella de la Tierra (la Estrella de la Tierra se encuentra a 15 cm aproximadamente por debajo de los Chakras de la planta de los pies).

Expira lentamente y siente como la Energía llega hasta tu Chakra Corazón y de ahí se expande al Planeta Tierra, al Universo.

Practica este mudra durante 15 minutos diarios, tantas veces como lo creas necesario.

En el plano físico, este mudra es efectivo contra el estreñimiento, equilibra el sistema digestivo, depura los pulmones, calma la tos persistente y aumenta la temperatura corporal. Al elevarse la temperatura corporal, la energía del calor provoca un efecto depurativo pudiendo incluso eliminar algunos gérmenes y bacterias.

En el plano mental, este mudra de fuego otorga seguridad interior, confianza en uno mismo, entereza, valentía y refuerza nuestro Yo.

Os animo a que hagáis uso de este mudra siempre que lo necesitéis.

MUDRA PARA LA LIBERTAD INTERIOR - MUDRA DE LA TOLERANCIA



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

Una vez te sienta relajad@ comienza masajeándote los dorsos de ambas manos (el dorso es la cara de la mano en donde se encuentran los nudillos).

A continuación coloca tu mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda y extiende los dedos. Los dos dedos pulgares y los dos dedos meñiques se han de unir.

Mantén los antebrazos en posición horizontal y coloca las manos sobre el Chakra Corazón.

Inspira lentamente, suavemente, profundamente. Siente como la Energía entra por tu Chakra Corona y baja por tu Línea Hara (canal de Luz que recorre el cuerpo desde la Estrella del Alma hasta la Estrella de la Tierra) atravesando todo el cuerpo en vertical hasta llegar a la Estrella de la Tierra (la Estrella de la Tierra se encuentra a 15 cm aproximadamente por debajo de los Chakras de la planta de los pies).

Expira lentamente y siente como la Energía llega hasta tu Chakra Corazón y de ahí se expande al Planeta Tierra, al Universo.

Practica este mudra durante 15 minutos diarios.

Con este mudra físicamente conseguirás ampliar tu capacidad pulmonar y ampliarás la zona pectoral. Inmediatamente respirarás más aire provocando una mayor concentración de oxígeno en tu sangre.

Una mayor concentración de oxígeno en sangre provoca una mejor actividad celular, una musculatura con mayor potencia y también aumentarás tu capacidad de concentración, entre otras muchas mejoras a nivel físico.

A niveles energéticos, conseguirás deshacer bloqueos que se hayan creado en el Chakra Corazón y por supuesto se desharán los bloqueos que existan en La Línea Hara, aumentará tu capacidad de sentir el Amor Universal, el Amor hacia tí mism@ y hacia otras personas. Potenciarás también tu Campo Astral.

Espero que disfrutéis de este mudra y de todo lo que os puede aportar a [vosotr@s mism@s](#), así como también de lo que [vosotr@s](#) podéis aportar a la Humanidad, al Planeta Tierra y al Universo.

MUDRA PARA SOBRELLEVAR LA RUTINA COTIDIANA - MUDRA DE LA MOTIVACIÓN



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

A continuación frota enérgicamente las palmas de tus manos (como si quisieras encender un fuego frotando dos varillas de madera), hasta que notes como tus manos se han energetizado (lo notarás por el calor que desprenderán).

Una vez sientas las palmas de las manos energetizadas, haz lo mismo con el dorso de los dedos y de las manos hasta que los sientas energetizados.

Frota también entre sí el interior y el exterior de las muñecas, de la misma forma hasta conseguir que se energeticen.

Cuanto sientas la energía fluir en las manos, desde las muñecas hasta los dedos, entrecruza las manos de modo que los dedos miren hacia dentro (las uñas de los dedos de una mano han de descansar en la palma de la otra mano) y une la yema de los dedos pulgares.

Sitúa este mudra delante del Chakra Plexo Solar, situado a cuatro dedos por encima del ombligo, y centra toda tu atención en este Chakra.

Visualiza como la energía fluye en sentido de las agujas del reloj y como su vibración es el color amarillo.

Si estás pasando por una época de desánimo, realiza este mudra 3 veces al día aunque el período de duración del mudra dependerá de cada un@ personalmente.

Recuerda que este mudra para que sea efectivo necesita de un cambio de visión del mundo que te rodea, necesita que intentes ver la parte positiva de tu mundo y sobre todo que las energías que proyectas hacia tu futuro (tus pensamientos) sean lo que tu deseas para tí, con optimismo, con ilusión, para que cuando ese futuro sea tu presente, esté cargado con las energías positivas que le hayas enviado. Piensa que si tus pensamientos de futuro son apagados, tristes y de resignación estás labrando tu propio futuro y eso es lo que te vendrá.

Al igual que no deseas el mal para el futuro de nadie, tampoco lo desees para tí.

Espero que disfrutéis de este mudra y de todo lo que os puede aportar tan sólo con los pensamientos positivos que [vosotr@saportéis](mailto:vosotros@saportéis).

MUDRA PARA LA BUENA MEMORIA - MUDRA DE LOS RECUERDOS



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

A continuación, cuando te sientas un@ con la energía, frótate las manos rápida y enérgicamente durante un minuto; con cada movimiento los dedos de una mano cogen desde arriba a los dedos de la otra mano (tal como indica la fotografía).

Transcurrido el minuto no te detendas, has de ir restando velocidad al movimiento descrito hasta sincronizarlo con tu respiración, continuarás con este ritmo durante 7 minutos.

Mientras realizas los movimientos de este mudra, deja reposar tu mirada en un punto fijo, aproximadamente a un metro de distancia.

Realiza este mudra 4 veces al día, tantos días como sea necesario hasta que notes como tu memoria aumenta y te es mucho más fácil recordar sucesos ya pasados.

Este mudra: - Tonifica y fortalece el cerebro.

- Mejora la memoria.
- Aumenta la capacidad de concentración.

MUDRA CONTRA LOS TRASTORNOS MENSTRUALES - MUDRA DE LA PELVIS



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajada.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz y de Energías tu cuerpo.

A continuación masajea los dedos meñiques y los dedos anular de ambas manos, desde la yema de los dedos hasta las muñecas de 2 a 3 minutos en cada dedo.

En cada mano unirás la yema del dedo anular y del dedo meñique, con la yema del dedo pulgar de la misma mano.

Una vez lo hayás hecho en cada mano, juntarás entonces los seis dedos.

Sostén el mudra a la altura del vientre (Chakra Sacro localizado aproximadamente a cuatro dedos por debajo del ombligo).

Este mudra fortalece los órganos sexuales y produce un efecto relajante contra los calambres abdominales.

MUDRA PARA SUPERAR LA PÉRDIDA Y EL ABANDONO - MUDRA DE LA ORACIÓN.



Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu cuerpo.

Una vez sientas la Energía fluir por tu cuerpo, centra la atención en tu Chakra Corazón.

A continuación une las manos como en una oración.

Las yemas de los dedos reposan planas sobre el dorso de la mano y los pulgares reposan sobre la parte de la uña externa de los dedos índices de cada mano.

En un comienzo sitúa las manos delante del corazón, y más tarde, cuando estés en unión con el mudra, bájalas sin deshacer el mudra, hasta que reposen en tu regazo.

Realiza este mudra tantas veces como lo necesites durante el día, no hay tiempo mínimo ni máximo de permanencia en el mudra. Puedes hacerlo durante días, semanas, meses... hasta que consigas superar la pérdida o el abandono.

Este mudra te ayuda a superar la pérdida, la separación, la ruptura... y abrirte de nuevo a la vida.

Tras el fallecimiento de un ser querido, una ruptura sentimental, un despido, la aparición de una enfermedad (como pérdida de la salud)... se sufre un duro golpe.

Puedes contar con el apoyo de muchas personas, apoyo necesario, pero en tu interior te sientes sol@.

Durante las interminables horas de soledad, de tristeza... es cuándo debes realizar este mudra, es un mudra de acercamiento a Dios para que tu dolor sea más soportable o incluso se disipe.

Toda pérdida y abandono es una nueva oportunidad para crecer, para acercarte más y más a Dios.

MUDRA PARA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA - MUDRA DEL BUMERANG



Este mudra estimula la circulación y regula la presión sanguínea.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu cuerpo.

Una vez sientas la Energía fluir por tu cuerpo, frota energéticamente las manos entre sí.

A continuación une los dorsos de los dedos de las dos manos de tal forma que la palma de la mano derecha mire hacia abajo y la palma de la mano izquierda mire hacia arriba.

Entrelaza los dedos de la forma en la que el dedo índice y el dedo meñique de la mano derecha reposen sobre la palma de la mano izquierda. De esta forma, el dorso de los dedos corazón y anular de la mano izquierda reposaran sobre la mano derecha.

Ayúdate de la imagen de mis manos en la foto formando el mudra para ver la posición exacta de dedos y manos.

Realiza este mudra tres veces al día, entre siete y once minutos cada vez, hasta que tu circulación y presión sanguínea se hayan estabilizado, tantos días o semanas como sean necesarios.

Es importante para nuestra vida y para el buen funcionamiento de este mudra que todas aquellas energías que proyectamos hacia el exterior, es decir, hacia otras personas, hacia los animales, hacia el planeta... hacia empresas, comercios, proyectos, vuestros y de otras personas, sean positivas.

Recuerda que la circulación sanguínea, como todo en nuestro cuerpo y en nuestra vida, está sometida a una Ley Divina, Universal, Cósmica... que ejerce una gran influencia sobre [nosotr@s](#).

Esta Ley es la siguiente:

Todo aquello que proyectamos hacia afuera, regresa a [nosotr@s](#).

Al igual que cuidáis vuestro cuerpo, habéis de cuidar aun con más ímpetu, los pensamientos que tenéis y las energías que proyectáis hacia [vosotr@s](#) [mism@s](#) y hacia los demás.

MUDRA PARA QUERERSE A UN@ MISM@ - MUDRA DEL EGO



Este Mudra es uno de los más importantes que existe para el crecimiento personal individual.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajad@.

Respira lenta y profundamente... sin prisas. Siente como la respiración llena de Luz tu Chakra Corazón.

A continuación cierra el puño de la mano izquierda. Extiende el dedo índice hacia arriba, rodéalo entonces con los dedos de la mano derecha y masajéalo.

Continúa rodeando el dedo índice izquierdo mientras tocas su extremo con la punta del dedo pulgar derecho, y levanta las manos hasta el Chakra Corazón.

Practica este Mudra hasta que sientas una sensación de Amor y Compasión en ti.

Practícalo diariamente, tantas veces como consideres que sea necesario.

Este Mudra es importante para que aprendamos a tratarnos con cariño, con el máximo respeto y ser así más bondadosos y comprensivos con [nosotr@s mism@s](#).

No importa nuestro lugar de origen, ni cómo nos hayamos comportado en el pasado, ni nuestros rasgos molestos en el carácter. Si el desprecio por uno mismo se arraiga en nosotros y los sentimientos de culpa no nos permiten ser felices, caminaremos con una gran carga sobre nuestras espaldas, por lo que nos será muy difícil levantar la cabeza y mirar hacia un futuro nuevo, diferente al presente que estamos viviendo, provocando así que continuemos con la misma actitud que estamos teniendo hasta ahora, y que tanto daño hace a nosotros mismos y a los demás.

Practica este mudra con la firme convicción que eres un ser bondadoso y que te mereces todo el Amor del Universo, un Amor que está ya en tu interior, en tu Esencia, en Ti.

MUDRA CONTRA LA SOLEDAD - MUDRA DE LA AMISTAD



Este mudra te ayudará cuando te sientas sol@ y aislad@.

Comienza buscando un lugar tranquilo y respira lentamente hasta que te sientas relajado.

Masajeate con suavidad el Chakra Corazón, haciendo círculos en sentido de las agujas del reloj con la mano derecha, hasta notar la zona energizada (desprenderá un suave calorcito).

En las manos, apoya la punta del dedo pulgar en la base del dedo anular respectivo, y dobla el dedo anular y el dedo corazón por encima del pulgar.

Enlaza entonces los dedos meñiques y une las puntas de los dedos índices extendidos.

Una vez el mudra ya esté realizado en tus manos, respira honda, lenta, rítmica y suavemente. Sin prisas, tienes todo el tiempo para tí. Concéntrate en el Chakra Corazón mientras respiras, pero no deshagas el mudra de tus manos.

Permanece en esta posición hasta que sientas una agradable sensación de pertenencia al lugar, dejarás de sentirte sol@ y aislad@, lo que te dará fuerzas para cambiar la situación en la que te encuentres.

Puedes practicarlo cada vez que te sientas en esta situación, o bien, si es un hecho continuo, practicarlo las veces al día que creas necesario.

* ALGUNAS ESTRATEGIAS CONTRA LA SOLEDAD.

-Lo primero de todo, recuerda que nunca estás sol@, tú siempre estás contigo mism@, y si te descubres como verdaderamente eres, te darás cuenta que tú eres tu mejor compañía, tu mejor amig@. Recuerda que La Energía Universal, Dios... siempre está contigo.

- Se amable con las personas, ten siempre una buena palabra para ellas. Recuerda cómo te gustaría que te hablaran a tí.
- Intenta pensar bien de los demás, se comprensiv@ pero se siempre tu mism@.
- Se generos@ en elogios y reconocimientos, si algo te parece hermoso, que está bien hecho, compártelo con las personas y compártelo con su creador. A [tod@s](#) nos alegra que nos digan lo bien que hemos hecho algo.
- Intenta dar alegrías, no permitas que tus únicas conversaciones sean sobre tus problemas.
- Recuerda siempre sonreír, te sorprenderás de la cantidad de personas que también saben sonreír y que están deseando ver una sonrisa tuya.

Espero y deseo que disfrutéis este Mudra.

MUDRA ANTI-ESTRÉS - MUDRA DEL TIEMPO



Une las puntas de los pulgares y deja reposar los otros dedos sobre la almohadilla de la palma de la mano por debajo del pulgar.

Sitúa las manos a la altura del plexo solar (estómago), con los antebrazos dibujando una línea horizontal al cuerpo.

Respira profundamente, de una forma lenta y rítmica. Siente como la respiración entra en nuestro pecho.

Intenta relajar tu mente visualizando aquello que produzca paz en tu ser, en tu interior.

Pon en práctica este mudra cada vez que te sientas estresad@ entre 5 y 7 minutos y te sorprenderás del cambio que provocará en tí, en tus energías, en tu mente y en tu cuerpo.

EFECTO

El MUDRA ANTI-ESTRÉS regula la glándula tiroides, que entre sus muchas funciones, tiene un papel muy importante en nuestra percepción del tiempo.

Cuando te sientes agobiado, estresado, impaciente, ansioso puede existir la posibilidad que tu glándula esté hiperactiva. Por el contrario, si te sientes bloqueado interiormente, desmotivado, apático, puede que se trate de una hipofunción de la tiroides.

El estrés puede ser provocado no sólo por el mundo exterior sino también por un desajuste interno o una disfunción corporal.



Mudras maya - museo de Copan, Honduras

MUDRA BUDISTA: Las dos manos descansan sobre el regazo adoptando la forma de un cuenco: La mano derecha permanece sobre la mano izquierda y las puntas de los dedos pulgares se tocan. Este mudra pone de manifiesto que el propio interior está libre, limpio y vacío para poder recibir todo lo que sea necesario para el camino espiritual.



PRESA o CANDADO DEL OSO: Coloca ante el pecho la mano izquierda con la palma hacia fuera. Dobla los dedos. La mano derecha con el dorso hacia fuera coge la izquierda. Según la meditación se colocará a la altura del centro de pecho o a la altura de la garganta.

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.



CANDADO DE VENUS: Entrelaza los dedos de las manos con el meñique derecho en la parte inferior. Este mudra ayuda a mantener la concentración, y está relacionado con la energía creativa del 2º chakra.





Buda realizando el *abhaya mudrā* (estatua del s. XVIII).

El gesto para eliminar el miedo (siendo *a:* 'sin' y *bhaya:* 'miedo').
Representa protección, paz, benevolencia y ausencia de miedo.

El *mudrā* fue probablemente usado antes de la aparición del budismo como un símbolo de buenas intenciones y de mostrarse amistoso con extraños.