

MUDRAS

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.

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.
-

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 cualquier obstáculo que se nos presente, este mudra nos puede ayudar.

Hay momentos en nuestra vida en los 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 actúa como una de esas oraciones aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos. Es la luz en el oscuro túnel.

Ese miedo se ve sustituido por una esperanza en el triunfo final y la confianza que 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...

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.

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.

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.

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.

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.

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.**

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 recorrerá todo el cuerpo. Además 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.

Ejecución

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

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

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.

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 un 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.

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.

PRITHVI



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.

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.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Para realizarlo, solo repite el ejemplo de la foto. Dobra 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.

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 concreto realízalo 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 energetización 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.

Copyright © 2004 Luz en tu Camino – Sistema Holístico e Integrativo

Todos los derechos reservados - © Paola Wlack

Chile

Resolución 1024 x 768

EL YOGA DE LAS MANOS



MUDRAS SANADORES

Los Mudras son movimientos de relajación, muchas veces estos movimientos son involuntarios... a lo que me refiero es que nosotros de manera natural hacemos mudras constantemente sin saber el significado, y estamos efectuando una conexión interna con Dios mismo, pidiendo de alguna manera espiritualidad, firmeza, Amor, ternura, confianza en nosotros mismos, prevenir situaciones graves, calmar la mente, pedir más Amor, comunicación y por sobre todo conexión con uno mismo y equilibrio interno.

Muchas veces cuando realizamos una meditación de manera profunda, nuestras manos comienzan un bello baile en el aire, son efectos de estos mudras.

Esto solo necesita el cuidado de unos minutos de nuestras vidas, son tan solo de 5 a 10 minutos, a realizar cuando nuestro corazón lo sienta hacerlo, lo mejor es no forzar nada en uno, que fluya solo, lo

mas importante es estar en uno misma en esos momentos, tanto en su respirar y meditación consciente y afirmaciones positivas, para generar eso...lo bueno en uno...esto va cambiando de manera paulatina nuestro ver interno, la practica de estos mudras no se necesita de lugar exacto, el cuando o el donde y como, nace desde nuestro corazón nada más, fijemos nuestra atención a ello, la distancia y acercamiento de practica uno lo va dimensionando en cada uno, la idea es ser realista también, y responsables, ya que si aprendemos esta técnica lo ideal es seguir, es un camino a la espiritualidad.

En el fondo lo que quiero explicar por mi misma, de manera muy personal que muchas veces uno solo esta conversando con alguien y ya está efectuando mudras sin siquiera saberlos, esto les mostraré fotos de los mudras efectuados e investigado por una persona muy especial, que ha recopilado en su libro que le entregare más adelante de manera textual...

Estos mudras les parecerán en momentos; muy familiares...diciendo pero si esto lo hago siempre! Así mismo es...uno ya lo trae en su subconsciente solo lo manejamos y para ello nuestro cuerpo va pidiendo que se manifiesten cuando el siente que es necesario, tratemos de hacerlo lo mas sencillo posible, esto es lo que nos llega más en profundidad en nuestro Ser mismo.

La idea de estos mudras es que vamos a saber el significados de ellos, son muchos más aún, hay más mudras que no los han dado a conocer, pero Dios es Divino y nos entrega mudras para nosotros realizarlos de manera innata para nuestro beneficio, lo mejor es realizarlos y no preguntar que significa, su respuesta va llegando de a poco según lo que se sienta; uno sabrá el significado y esa es nuestra respuesta, verdaderamente son muy útiles en nuestros diario vivir, hay mucha protección en ellos y manifestarlo de alguna manera es realmente beneficioso y hermoso, tanto para nosotros mismos como lo que

emitimos y entregamos al otro, la energía se siente en nuestro interno o nuestro Ser.

También efectuándolos se pueden pronunciar mantras, mentalizar o visualizar colores usar los chakras, en el fondo esto se usa mucho al efectuar las terapias de Reiki en sí. Lo más importante de todo esto que al realizarlo uno al hacerlo inconscientemente el significado ya uno lo sabe en su Ser, a veces no necesitamos ponernos en lugar específico, se realiza solo cuando el cuerpo lo pide, la función de entrega es la misma, más aún por que viene del corazón, con el mismo Amor de uno, es más sincero que el pensar en ir hacerlo, por supuesto si la persona se hace un hábito y el tiempo para ello, es bueno también, pero se puede realizar en cualquier parte, tanto en el bus, auto, oficina, conversando, sentada, acostada, caminando, meditando y con el mismo Reiki van saliendo esta ayuda de movimientos para las mismas terapias, solamente es energía para uno, y lo que sea de Dios y su energía Divina es bueno aceptarla, el no nos deja nunca abandonada, siempre nos está entregando de manera natural enseñanzas y practica sin saberlo, aceptemos estos movimientos como algo de Él mismo y de manera natural y sencilla...se dice que en la sencillez está la sabiduría interna de cada persona de manera individual, pero es su sabiduría y su ayuda para uno...que está en este camino para poder llegar algún día a Él.



UNA

BREVE

HISTORIA *Del Libro de Sabrina Mesko.*

Las posturas de las manos han sido propias de todas las culturas que existen sobre la tierra y se pueden considerar esenciales en la civilización: los antiguos egipcios, los romanos, los griegos, los persas, los aborígenes australianos, las antiguas culturas india, china, africana, turca, maya, inuit, la de las islas Fidji, y los nativos americanos utilizan el lenguaje de las manos.

Hoy en día aún utilizamos el lenguaje de las manos, un signo de amistad y paz. El aplauso es el lenguaje para la aprobación y el entusiasmo; cuando queremos reprender a alguien a alguien, lo señalamos con el dedo índice; una mano en alto que enseña la palma indica que nos detengamos.

Existen muchos puntos de vista en relación con el desarrollo de los gestos con las manos. Los científicos han demostrado que incluso los monos se comunican con las manos y creen firmemente que los gestos con las manos han sido la base para el lenguaje hablado. Un niño ciego que jamás ha visto, aplaudirá para expresar su entusiasmo y alegría. Muchos de los gestos que hacemos con las manos son universales y tienen miles de años de antigüedad. En Egipto, hace casi cinco mil años, los sacerdotes y las sacerdotisas hacían gestos con las manos en las oraciones rituales.

Los gestos sagrados con las manos eran la clave para comunicarse con los dioses, manifestar milagros y conectar con la otra vida.

Los egipcios grabaron estos gestos sagrados en bajorrelieves sobre las paredes de las pirámides y en el interior de las mismas y se convirtieron luego en la base de sus jeroglíficos. Estos movimientos, y el conocimiento de su poder espiritual y de su utilización, viajaron hacia Egipto hasta Italia y la India.

A estos gestos en la India se les denominó con la palabra sánscrita "Mudras". Pronto se convirtieron en una parte irremplazable del yoga, que tiene como objetivo conectar al practicante con la energía cósmica y divina. Los mudras se convirtieron en la esencia de esa comunicación divina tanto en el budismo como en el hinduismo. Los monjes budistas desarrollaron aún más la comprensión de los mudras y los utilizaron para rituales de oración, una práctica que aún permanece viva en nuestros días. Platón situaba los gestos con las manos entre las virtudes civiles de la antigua Grecia, donde se clasificaba a los gestos con las manos en cómicos, trágicos y satíricos. Desde Egipto y Grecia los gestos con las manos se trajeron a Roma, donde se convirtieron en un elemento esencial en la cultura y el discurso popular.

Durante el reinado del emperador Augusto en Roma, los movimientos de las manos en las danzas de pantomima se constituyeron en el deleite personal del emperador. Se celebraban competiciones entre los mejores bailarines que empleaban los gestos con las manos, y toda Roma estaba dividida según cuáles fueran sus favoritos. El más distinguido era a menudo denominado el Filósofo Bailarín.

Existe Una historia de una etapa posterior del Imperio que narra la visita del rey armenio para presentar sus respetos al emperador Nerón.

Cuando llegó la hora de su despedida, se le preguntó qué era lo que le gustaría llevarse a casa, y él respondió: “El bailarín que gesticula con las manos, porque habla mejor con ellas que mi pueblo con las palabras”.

En el año 190 había en Roma seis mil bailarines dedicados al arte de los gestos con las manos. Su popularidad continuó hasta el siglo sexto después de Cristo. Los gestos sagrados con las manos se emplearon también en las prácticas religiosas de los judíos. En diversos retratos de Moisés es posible observarlo utilizando mudras en gestos de bendición, protección divina, conocimiento y como un modo de recibir la guía divina.

En el cristianismo los mudras asumieron una forma menos evidente. Las posturas utilizadas de las manos están casi siempre en los retratos de Jesús. Sin embargo, no se enseñó a la mayoría a las personas el significado de dichas posturas. Por esta razón, las personas pertenecientes a culturas occidentales han perdido el conocimiento del poder sagrado y de sanación de los mudras y los utilizan mayoritariamente como gestos expresivos en la comunicación.

En las pinturas Italianas pertenecientes al Renacimiento y a las épocas anteriores a él, una de las posturas más comunes es la que conecta el pulgar con el dedo índice. Su significado es que el ego – el dedo índice – reverencia a Dios- el pulgar – el Amor y unidad. En el uso popular Napolitano, ese gesto se denomina el beso del pulgar y el índice – el signo del Amor. En los retratos seculares, ese Gesto se traduce en la aprobación del Amor y el matrimonio. Algunos nativos americanos lo han utilizado para indicar que consideran que algo está bien y que lo aprueban.

Otro gesto común en las pinturas religiosas es el de la palma vuelta hacia arriba. Esta postura data de siglo atrás y significa apertura e indignación. En este libro forma parte del mudra que se utiliza para

pedir una guía y también del mudra para afrontar los miedos. Cuando usted pide al Universo que lo proteja y lo guíe, la palma se coloca de vuelta hacia arriba para que sea posible poner algo en ella – algo puede serle dado. Los indios americanos tradujeron este gesto como: ¡Dame!

Una posición en la cual el dedo índice se mueve en círculo posee una conexión universal – específicamente “no”, rechazo en las culturas italianas, japonesas y de los nativos americanos, entre otras. Cuando el dedo índice apunta pero no se mueve, en el uso popular y en el gran arte italiano significa indicio, justicia, indicar algo (lo que ha conducido al nombre del dedo índice).

También puede querer decir silencio, atención, número, mediación y demostración.

Los nativos americanos se encuentran entre los más afamados comunicadores a través de los gestos con las manos, que a menudo utiliza para conversar frente a los extraños. Los primeros colonos blancos creían que los indios americanos rara vez utilizaban el lenguaje hablado, puesto que casi siempre los veían hablando con las manos. Sin embargo, los indios eran precavidos y utilizaban los gestos con las manos a sabiendas que los europeos no lo comprendían. Más adelante los nativos americanos desempeñarían un papel fundamental en la comunicación con los niños sordos.

En México se han encontrado signos de manos en antiguos y elaborados grabados, y también se los puede observar en la cerámica de la antigua Grecia y en jarrones homéricos. El alfabeto chino realmente se originó como una representación de los gestos de las manos. Existen muchos puntos en común entre los gestos de las manos de los nativos americanos, los chinos, los egipcios y las culturas africanas. Espero que los arqueólogos, antropólogos y lingüística puedan llegar a

conjeturar de qué forma estos gestos universales llegaron a ser utilizados en puntos tan distantes del mundo. Los gestos con las manos son la madre de toda la comunicación y son realmente poderosos. El arte de los mudras es de inspiración divina: nos permite comunicarnos con lo divino, desarrollar y aspirar a cualidades superiores y mantener un lenguaje popular comprendido a nivel universal. Los mudras son nuestra conexión con el gesto divino del cósmos.

El paso del tiempo ha hecho revivir y apreciar la dádiva de la práctica de los mudras para poder utilizar éstas técnicas antiguas sumamente eficaces y poderosas en la vida cotidiana. Los mudras le ayudarán a perseguir sus sueños: su vida está en sus propias manos. Este libro es la manifestación de mi sueño de dedicarme al servicio. Ahora está usted sosteniéndola en sus manos, y basándome a mi experiencia personal puedo afirmar que los mudras le ayudarán a encontrar lo mejor de sí mismo; a sanar su mente, cuerpo y espíritu; a mejorar su vida; y a conducirlo hasta un nuevo nivel de consciencia de sí y de poder personal.

Espero que disfrute descubriendo el mundo de los mudras y conociendo su naturaleza espiritual innata y sus propios dones.

Estaré eternamente agradecida por haber recibido la oportunidad de ser el instrumento para la transmisión de estas enseñanzas sagradas para usted.

Una en Espíritu, Amor y Paz.

Sabrina.



LA PRÁCTICA DE LOS MU



DRAS

Instrucciones para la Práctica
Meditación
Respiración
Concentración
Visualización
Afirmaciones Positivas y Afirmaciones
Mantras
Las Manos
Los Chakras
Colores De Sanación



Instrucciones para la Práctica

¿Dónde puedo practicar los mudras?

Para practicar los mudras, encuentre un sitio silencioso, tranquilo e íntimo, donde nadie pueda perturbarlo. Si eso no siempre fuera posible, puede usted practicar la mayoría de los mudras – que son muy discretos – en cualquier lugar.

¿Cómo puedo practicar los mudras?

Durante la práctica, es mejor sentarse en una posición cómoda. Puede sentarse sobre un cojín o una manta en una postura con las piernas cruzadas o también en una silla asegurándose de que el peso del cuerpo recae en ambos pies por igual. Lo más importante es que mantenga la espalda recta. Encuentre una postura en la que se encuentre a gusto sentado y que no le resulte dolorosa.

¿Cuándo debería practicar los mudras?

Puede practicar cualquier en cualquier mudra momento en que sienta la necesidad de conectar con la energía que le ofrece.

Si está practicando un mudra para tomar conciencia o para mejorar su meditación, la hora del día en que es más fácil concentrarse es inmediatamente después de levantarse por la mañana o por la noche antes de irse a dormir. Nunca debe practicar un mudra con el

estomago lleno, porque en esas condiciones la energía de su cuerpo – mente está concentrada en su abdomen.

Su energía general es lenta y debe estar libre de obstáculos mientras se concentra en convertir el alimento en energía física.

Después de una comida, espere al menos una hora antes de practicar un mudra.

¿Con que frecuencia puedo practicar los mudras?

Puede usted practicar la cantidad de mudras que desee cada día, pero para obtener el beneficio completo que un mudra puede ofrecerle, deseará al menos establecer una duración de tres minutos para encontrarse cómodo con el mudra.

Para sentir rápidamente los beneficios, recomiendo que se practique el mudra elegido dos veces al día y por lo menos tres minutos cada vez. Seleccione un mudra que corresponda al problema que usted tiene o a la cualidad que desea desarrollar y tenga la perseverancia de practicarlo diariamente.

¿Cuánto tiempo debo practicar un mudra?

En principio debería practicar un mudra al menos tres minutos diarios, pero una vez haya desarrollado su fortaleza y su habilidad para mantener el mudra y evocar su energía, puede evocar su practica hasta 11 minutos. Finalmente, desee extender su práctica hasta un máximo de 31 minutos por día.

La mayoría de los mudras le ofrecerán resultados inmediatos, en la forma de una mayor energía, claridad y paz mental, o una toma de consciencia. Los problemas más intrincados, o los que suponen un considerable desafío, reunirán más disciplina y perseverancia. Tardara

unas pocas semanas en percibir el efecto de los mudras que le ayudaran a experimentar una profunda transformación y a eliminar o resolver su problema.

Volver a Índice



MEDITACIÓN

Existen muchas y técnicas de meditación diferentes, si nunca ha meditado la forma más sencilla de comenzar a hacerlo es encontrar un sitio tranquilo y sentarse cómodamente. Preste atención en su respiración: Exhale e inhale lentamente por la nariz y concéntrese en el recorrido que hace su respiración hacia el interior y el exterior de su cuerpo. Mientras se concentra, permita que la conciencia de la respiración serene su mente y relaje su cuerpo. Ha comenzado usted a experimentar el estado esencial de la meditación.

Debido a la meditación, la temperatura descenderá, de manera que cuando planifique meditar durante más de 11 minutos, deberá cubrir su espalda y sus hombros con un chal antes de sentarse.

Mediante los mudras y una correcta meditación es posible alcanzar niveles más profundos de meditación. Experimentará paz, relajación, rejuvenecimiento, y niveles superiores de conciencia.

Su intuición, su paciencia y su sabiduría aumentarán en gran medida, igual que su magnetismo personal y su nivel de vibración energética.

Volver a Índice



RESPIRACIÓN

Una correcta respiración es esencial cuando se practica un mudra. Existen básicamente dos tipos de respiración:

En la RESPIRACIÓN PROFUNDA Y PROLONGADA USTED SE TOMA UN TIEMPO PARA INHALAR Y EXHALAR LENTA Y COMPLETAMENTE POR LA NARIZ.

Cuando inhale relaje el abdomen y expanda el pecho.

Cuando exhale, comprima el pecho y contraiga el estomago para ayudar a expeler el aire. Esta técnica de respiración le ayudara a relajarse serenarse y ser más paciente.

En la BREVE RESPIRACIÓN DE FUEGO, INHALE Y EXHALE POR LA NARIZ A UN RITMO MUCHO MAS RÁPIDO. Concéntrese en el ombligo que se expande para la inhalación y se contrae en la exhalación. Ambas partes de la respiración duran la misma cantidad de tiempo y pueden ser bastante rápidas: dos a tres respiraciones por segundos.

Esta técnica tiene un efecto más vigorizante.

Ambas técnicas son muy efectivas para desintoxicar y sanar.

Durante la práctica de los mudras es aconsejable utilizar la respiración profunda y prolongada, excepto cuando se indique lo contrario.

Volver a Índice



CONCENTRACIÓN

Cuando se practican los mudras es importante concentrarse en el centro energético del Tercer Ojo, que se encuentra entre las cejas, el Tercer Ojo es el punto de su cuerpo – mente que conecta con más facilidad con las fuentes superiores de energías que existen en su interior y su alrededor.

Si observa que su mente divaga mientras practica la meditación y los mudras, concentre su atención en su respiración y en el mudra que esté practicando. Inhale y exhale. Experimentará un efecto muy intenso, un aumento de energía en todo su cuerpo. La práctica de los mudras afecta a cada individuo de un modo diferente y en distintos momentos. Algunas veces puede usted sentir un ligero cosquilleo en los brazos y en las manos; en otras ocasiones acaso experimente una súbdita descarga de energía a lo largo de su columna vertebral. Permítase sentir y observar todo lo que le sucede. Si se concentra en

las diferentes sensaciones no opone resistencia, se manifestaran los beneficios sanadores para su cuerpo, mente y espíritu.

MOVIMIENTOS OCULARES

Los ojos son un elemento importante en la práctica de los mudras. El modo en que usted los utilice puede aumentar su concentración.

Puede mantenerlos entre abiertos y dirigir la mirada suavemente hacia la punta de la nariz. No se ponga visco para hacerlo. Simplemente mire hacia a bajo y ligeramente hacia adentro hasta que perciba la punta de su nariz. Se trata de un ejercicio muy beneficioso para la vista.

Otra practica es cerrar los parpados y volver la mirada hacia arriba en dirección hacia el Tercer Ojo.

Si necesita mantener lo ojos abiertos mientras medita, mire a una distancia media y relaje los parpados.

Es muy importante que cuando se centre la mirada en algún punto, se lo haga con mucha suavidad. Nunca debe forzar sus ojos en una postura que le resulte incomoda o dolorosa.

Volver a Índice



VISUALIZACIÓN

Todos sabemos soñar despiertos. En realidad, los sueños diurnos son una forma de visualización. En su mente usted puede crear una película, un mundo o un sueño en el cual desearía vivir. Visualizar donde le gustaría estar y como le gustaría vivir y manifestar su energía es el primer plazo para ser realidad un sueño. La práctica de los mudras hace posible de que usted materialice sus sueños. El poder de su mente es ilimitado. Vívalo, respírelo, y lo convertirá en realidad.

Por ejemplo cuando practique un mudra para oponerse al envejecimiento, visualicen su mente un resplandor de salud y juventud alrededor de su rostro. Véase a sí mismo y a su rostro brillante y revitalizado. Al añadir el poder de su mente y la practica de los mudras diarios y a la visualización usted modificara y mejorará su aspecto, su energía y toda su vida.

A modo de otro ejemplo, cuando practique el mudra para la toma de conciencia, imagine que ha alcanzado una solución feliz para un problema que ha estado intentando resolver. Visualice como se sentiría si hubiesen terminado sus preocupaciones. De esta visualización emergerá un enfoque positivo que le ayudará a obtener un buen resultado.

Volver a Índice



**AFIRMACIONES POSITIVAS Y
AFIRMACIONES**

Cuando usted medita, su mente se sintoniza con las necesidades de su cuerpo y usted aumenta su capacidad sanadora. Antes de meditar es muy importante que pronuncie una afirmación positiva para usted mismo. También puede afirmar energía positiva para otra persona, tal como lo haría en una oración.

Ejemplo:

Si practica el mudra para hacer dieta, es provechoso afirmar:

“Sólo tomo alimentos sanos. Estoy sano, delgado y satisfecho. Y estoy siguiendo mi dieta”. Esta simple afirmación tendrá un efecto positivo para usted. Al meditar o rezar para otra persona, es de gran ayuda visualizarla rodeada por una luz blanca o violeta y afirmar: “Mi amigo /a está sano o sana, feliz plétórico/a de vida y sonriente.

Su afirmación siempre debe ser pronunciada a tiempo presente. “Estoy tranquilo”, y no “Estaré o deseo estar tranquilo”.

O “Veo la solución de mi meditación”. Esta afirmación positiva genera intensas vibraciones energéticas. Su energía es enviada hacia el universo y manifiesta sus deseos e intenciones, permitiendo que usted consiga sus objetivos con éxito, con honestidad y compasión. Las oraciones y las afirmaciones son especialmente poderosas durante la práctica de los mudras cuando su mente está serena y ha aumentado su concentración.

Volver a Índice



MANTRAS

Además de utilizar afirmaciones durante la práctica de los mudras y de la meditación, acaso desee también utilizar un mantra. Los mantras son antiguas palabras sánscritas de sanación con un potente efecto sobre todo sus Ser cuando se entonan repetidamente durante la práctica de los mudras o de la meditación. Su paladar tiene cincuenta y ocho puntos energéticos que se conectan con todo su cuerpo. Al aumentar estos puntos con vibraciones sonoras se consigue influenciar la energía física y mental. Algunos de los sonidos que estimulan dichos puntos son muy sanadores. Cuando se repite en voz alta o cuando se susurra estos antiguos mantras o combinaciones científicas de sonidos – sanación, los meridianos del paladar se activan en un orden específico que reorganiza la energía de todo el sistema.

[Volver a Índice](#)



LAS MANOS

Ambas manos y cada uno de los diez dedos tienen significados individuales y diferentes. Cada uno corresponde a la energía de una determinada parte del cuerpo y a la energía de nuestro sistema solar.

La mano derecha recibe la influencia del Sol, y representa el lado masculino de nuestra naturaleza. La mano izquierda está gobernada por la Luna y representa el aspecto femenino de nuestra naturaleza.

La mano derecha es receptora y la izquierda es la que ofrece los poderes positivos. Estos significados se reflejan también en la posición de las manos que corresponde a cada uno de los mudras. Cada dedo está asociado a una especial habilidad, tendencia o característica y al modo en que afecta su vida.

El pulgar simboliza Dios. Cuando el resto de los dedos se conectan con el pulgar, simbólicamente usted reverencia a Dios. El pulgar está asociado al planeta Marte y representa la fuerza de voluntad, la lógica, el Amor y el ego. El Angulo que forma con el resto de la mano cuando está relajado indica su carácter. Una distancia de unos noventa grados entre el pulgar y el índice señala que es usted generoso y que tiene buen corazón. Una distancia aproximada de sesenta grados sugiere un carácter racional y lógico. Un espacio de alrededor de treinta grados indica una persona cauta, sensible y reservada.

Un pulgar largo y fuerte revela una poderosa personalidad, fuerza de voluntad y la capacidad de modificar su destino.

Un dedo índice recibe la influencia del planeta Júpiter y representa su conocimiento, sabiduría, sentido de poder y confianza en si mismo.

El dedo medio es el indicador del planeta Saturno y se relaciona con la paciencia y el control emocional. Por lo tanto, tiene la propiedad de equilibrar su vida.

El dedo anular conecta con el Sol, y representa la vitalidad, la energía vital y la salud. Corresponde a su sentido de la familia y a sus asuntos del corazón.

El dedo meñique es el indicador del planeta Mercurio, que gobierna la capacidad de comunicar ser creativo apreciar la belleza y conseguir paz interior.

Las puntas de los dedos pueden revelar cualidades de diferentes naturalezas. Si la forma es ovalada, denota una persona impulsiva que necesita motivación. Una forma puntiaguda es común en personas activas e independientes. Y una forma cuadrada indica una persona lógica y practica.

Volver a Índice



LOS CHAKRAS

En nuestro cuerpo tenemos siete nervios y centros energéticos principales que se encuentran a lo largo de la columna vertebral. El primero de ellos se sitúa en la base de la columna y el séptimo en la parte superior de la cabeza. Estos centros se denominan chakras.

Su energía gira constantemente en el sentido de las agujas del reloj en el interior de nuestro cuerpo, y tienen influencias sobre nuestra salud física, emocional, y espiritual a la vez que también son influenciados por ella.

Con el fin de sentirnos equilibrados y en armonía con nosotros mismos y nuestro entorno, es importante que conozcamos estos centros y sus funciones.

EL PRIMER CHAKRA

Representa: La supervivencia, el alimento, el cobijo, la voluntad y las necesidades primarias.

Ubicación: En la base de la columna vertebral,

Glándula Gónadas

Color: Rojo

EL SEGUNDO CHAKRA

Representa: La sexualidad, la procreación, la familia, la inspiración

Ubicación: En los órganos sexuales

Glándulas Suprarrenales

Color: Naranja

EL TERCER CHAKRA

Representa: El ego, el centro emocional, el intelecto, la mente.

Ubicación: En el plexo solar

Glándula: Páncreas

Color: Amarillo.

CUARTO CHAKRA

Representa: El Amor incondicional y verdadero, la devoción, la fe, la compasión.

Ubicación: En la región Cardíaca

Glándula: Timo

Color Verde.

QUINTO CHAKRA

Representa: La voz, la verdad, la comunicación, el conocimiento superior.

Ubicación: La garganta

Glándula: Tiroides

Color: Azul

SEXTO CHAKRA

Representa: El Tercer Ojo, la visión, la intuición.

Ubicación: En el Tercer Ojo

Glándula: Pineal

Color: Azul Índigo (Violeta)

SÉPTIMO CHAKRA

Representa: La consciencia Divina Universal, el cielo, la unidad, la humildad.

Ubicación: En la parte superior de la cabeza, la coronilla.

Glándula: Pituitaria

Color: Violeta.

Volver a Índice



COLORES SANACIÓN

DE

Utilizando el poder sanador de los colores es posible ampliar la práctica de los mudras. Los colores del arco iris que tienen los chakras sanan y revitalizan las partes correspondientes del cuerpo. Usted puede rodearse de los colores adecuados cada vez que medite o visualice los colores mientras practica los mudras.

Por ejemplo, cuando practique el mudra para favorecer una intensa toma de consciencia, puede visualizarse rodeado de una luz blanca o violeta. Así aumentará su capacidad intuitiva. Llevar ropa de un determinado color también influenciará su visión general de la vida.

Ejemplos:

**El color rojo afecta positivamente su vitalidad y le ayuda a centrarse a conectarse con la Tierra.*

**El color anaranjado; fortalece su sexualidad, su creatividad, y sus relaciones.*

**El color amarillo, lo hace sentir lleno de energía y de fuego.*

**El color verde, es adecuado para los días en que se necesita sanar su corazón y sentir Amor.*

**El color azul, tiene un efecto relajante sobre el aura o el cuerpo energético que rodea su cuerpo y le ayudará a ver y decir la verdad.*

**El color índigo, aumentará su intuición y su sexto sentido.*

**El color violeta, es el color que ayuda a calmarse, centrarse y conectar con los poderes sanadores universales.*

**El color negro, le ayudará a comunicarse como un líder.*

**El color blanco les hará sentirse puros y limpios y le ayudará a eliminar los sentimientos negativos o la depresión.*

Reflexione sobre los mensajes que su cuerpo le envía cada mañana y observe qué cada color se siente inclinado a usar y con cual color se siente más cómodo en días diferentes.



EL ALMA



Presentación

Mudra para la adoración divina

Mudra de la felicidad

Mudra para el Amor.

Mudra para la energía universal y la eternidad.

Mudra para la confianza.

Mudra para la integridad interior.

Mudra para evocar la fuerza interior

Mudra para la sabiduría

Mudra para la ternura

Mudra para la meditación

Mudra para obtener un guía

Mudra de ayuda para una situación grave

Mudra para tomar consciencia

Mudra para la satisfacción

Mudra para la prosperidad

Mudra para la consciencia superior

EL ALMA

Su alma es inmortal....reverénciela.

Este capítulo contiene 16 mudras que le ayudarán a confiar en y comunicarse con la energía del Amor divino, del poder y de la sabiduría, que son la fuente y el sostén de todos los seres humanos. Cuando necesite un guía Amor y fortaleza interior puede usted nutrir su alma con la práctica de los mudras. Una vez que haya satisfecho sus propias necesidades puede seguir desarrollando su propia energía para fortalecerse y conectarse con el universo, adquiriendo la capacidad para ayudar a aquellas personas que necesiten ayuda.

Puede practicar un mudra o varios de ellos cada día. Esto le ayudará a sentirse lleno de paz, de gozo y del conocimiento de que usted es profundamente amado y protegido por el Creador.

Después de dedicarse a la práctica de los mudras pase unos momentos en completa paz y silencio para percibir sus efectos. Si usted cumple su parte, manteniéndose abierto a lo Divino, todo lo demás le será dado.

Volver Mudras Alma

1.- Mudra para la adoración divina

El mudra para la adoración divina es el símbolo universal para la oración y ha sido utilizado en el mundo entero por santos y sabios de diversas culturas y tradiciones espirituales.

A veces comienza con una reverencia para mostrar nuestra humildad ante el Poder Divino. Unir las palmas y todos los dedos simbolizan la unidad y el ser uno con lo Divino y aumenta la energía sanadora que reside en nuestro interior.

Volver Mudras Alma



2.-Mudra de la felicidad

El poder de este mudra tiene un gran efecto sobre su estado mental y le ayudara a sentirse alegre.

Volver Mudras Alma



3.-Mudra para el Amor.

Este mudra activa las corrientes de energía que estimula la emoción del Amor.

Volver Mudras Alma

Mudra para el Amor



4.-Mudra para la energía universal y la eternidad.

*Este mudra es beneficioso para todo su organismo.
Las manos son sus canales para introducir la energía de la vida en su
cuerpo, mente y alma.*

Volver Mudras Alma



5.-Mudra para la confianza.

Este mudra le ayudará a desarrollar la confianza, la fe y el equilibrio espiritual para que usted pueda enfrentar cualquier desafío y ver a Dios en todos los aspectos de su vida.

Volver Mudras Alma



6.-Mudra para la integridad interior.

Este mudra fortalecerá su capacidad para mantener su presencia mental y su integridad interior, para que pueda elegir las opciones correctas y las respuestas adecuadas en situaciones conflictivas.

Volver Mudras Alma



7.- Mudra para evocar la fuerza interior

Mientras mantiene la postura de las manos por delante de su pecho, está usted activando los centros de poder del tercero y cuarto chakras, que le otorgarán fortaleza interior y coraje.

Volver Mudras Alma



8.- Mudra para la sabiduría

Este mudra estimula los nervios de la mente y despeja el acceso a la sabiduría y el conocimiento superior.

Volver Mudras Alma

Mudra Sabiduría



9.- Mudra para la ternura

Este mudra regula el campo electromagnético del cerebro y le otorgará calma y ternura.

Volver Mudras Alma

Mudra para la Ternura



Mudra para la Ternura



10.- Mudra para la meditación

Es esta una meditación para toda persona que no se sienta capaz de meditar. Le proporcionará concentración y serenidad a la mente más extravagante o dispersa. El mantra le ayudará a concentrarse en la fuerza única universal, “el latido de la vida”, que reside en el interior de todos nosotros.

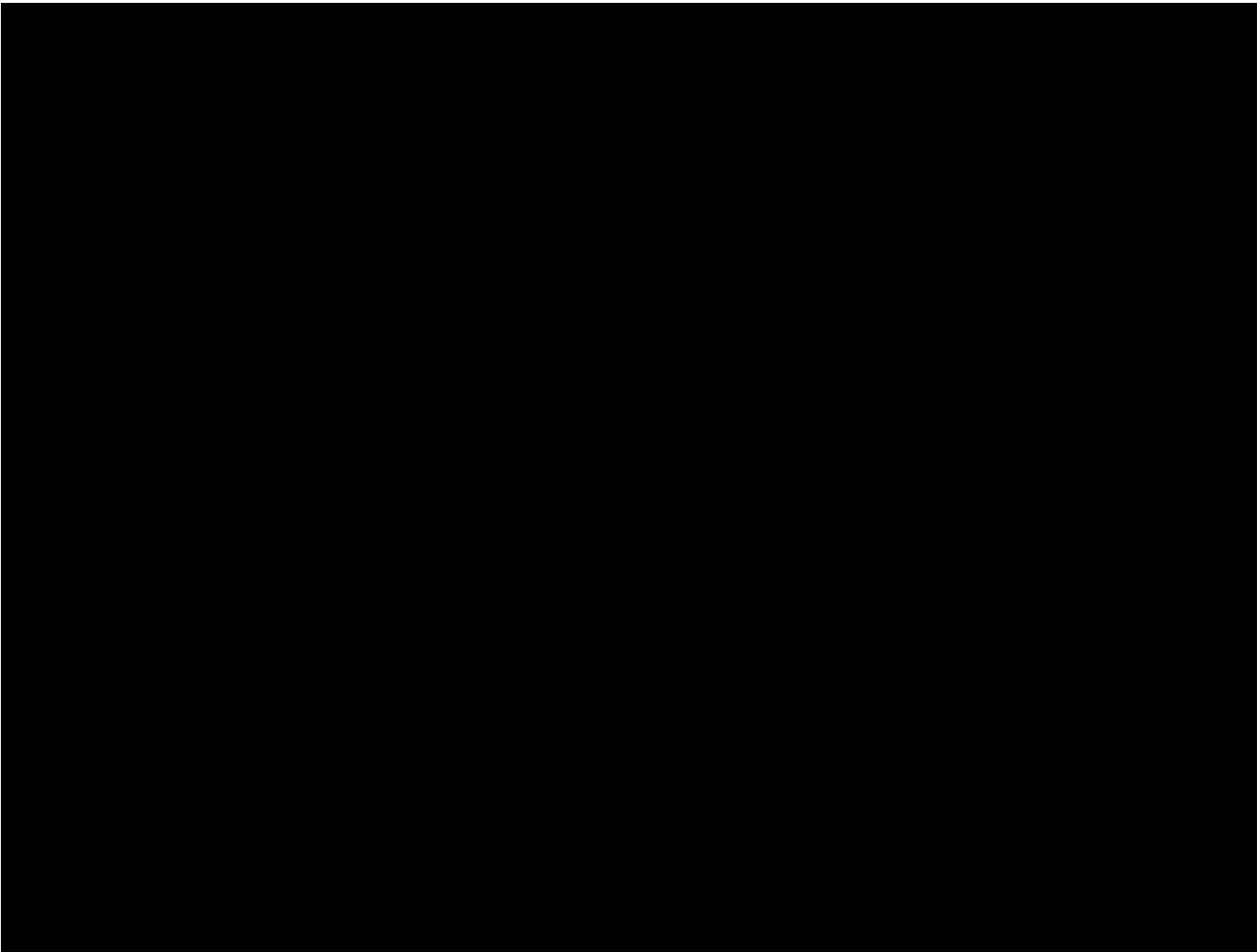
Volver Mudras Alma



11.- Mudra para obtener un guía

*Usted recibe beneficios y bendiciones en las palmas de sus manos.
Al mirarlas enviará el poder sanador a su mente y esto le ayudará a
encontrar la guía que necesita.*

Volver Mudras Alma



12.- Mudra de ayuda para una situación grave

Este simple y antiguo mudra le ayudará a resolver una situación grave o conflictiva.

Volver Mudras Alma



13.-Mudra para tomar consciencia

Este mudra coordina las dos zonas del cerebro y estimula los centros de la toma de consciencia.

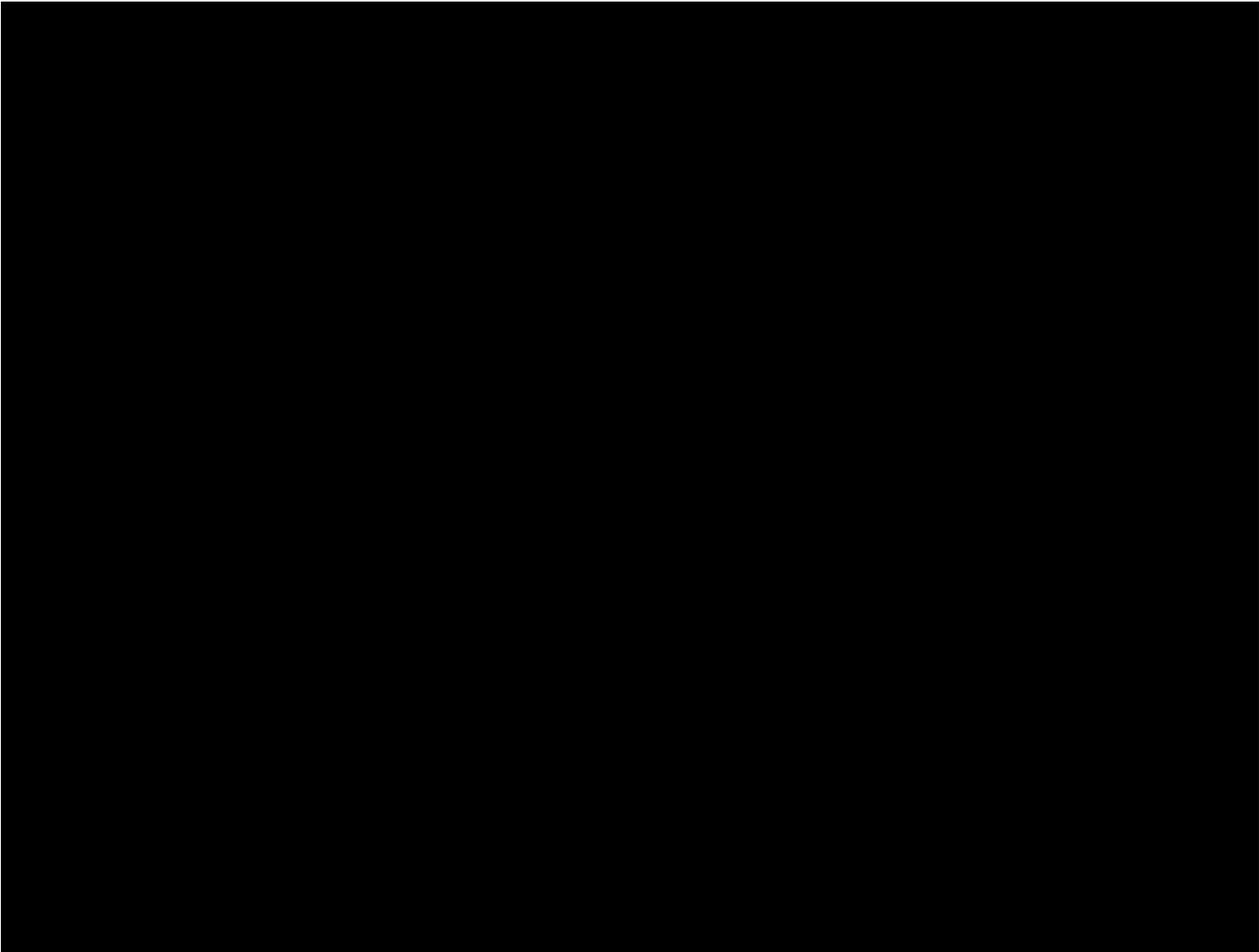
Volver Mudras Alma



14.-Mudra para la satisfacción

Este mudra le hará sentirse cómodo y satisfecho. Los puntos de contacto entre las puntas de los dedos imprimirán una nueva dirección a su energía corporal para equilibrarla y reforzará su capacidad para conectarse con su Ser Superior.

Volver Mudras Alma



15.- Mudra para la prosperidad

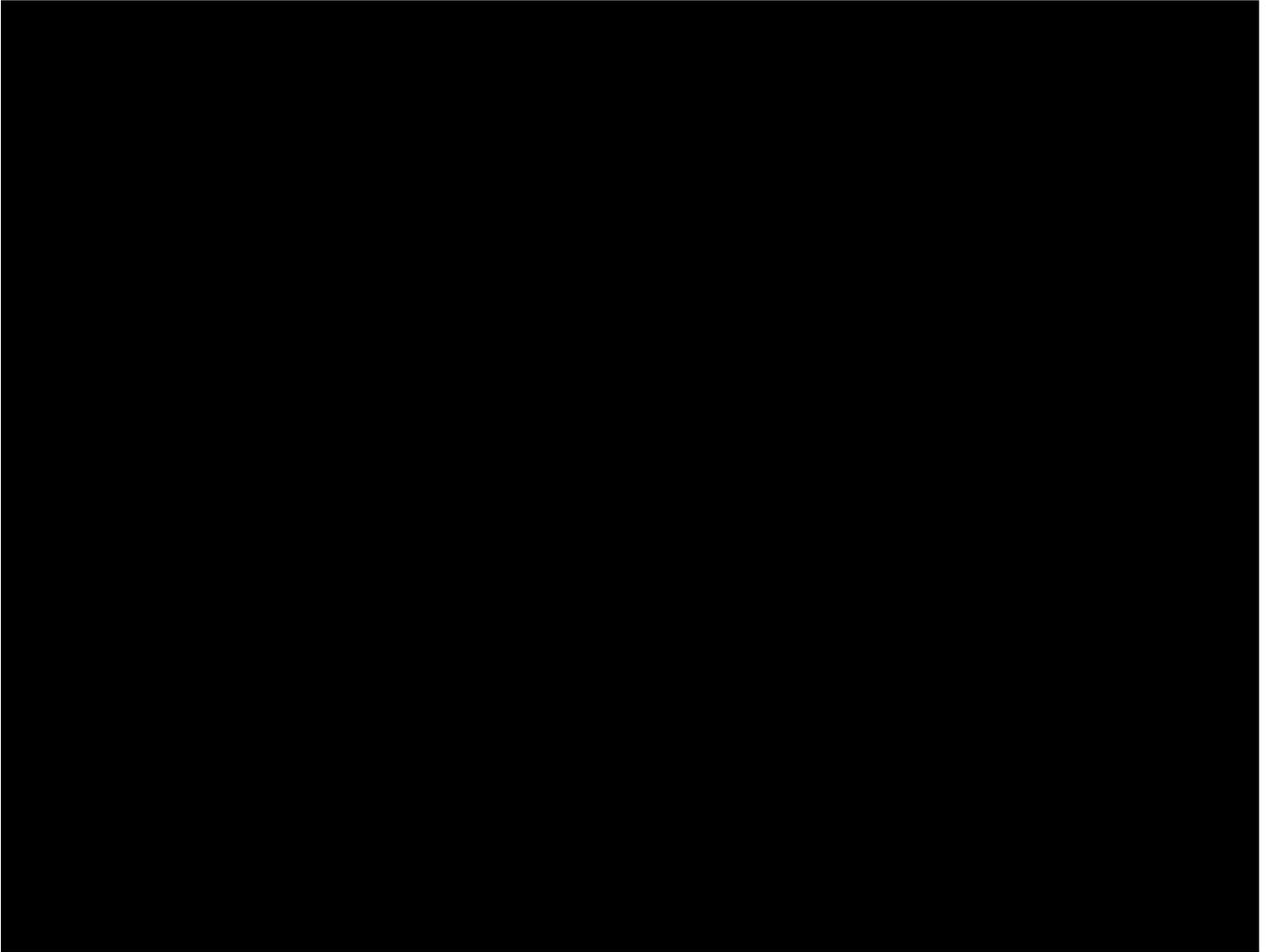
Usted recibe el poder sanador en las palmas de su mano con los movimientos de estas posturas. Cuando practique este mudra con el contacto "Har", usted debe manifestar prosperidad y así lo hará.

Volver Mudras Alma

16.- Mudra para la consciencia superior

Este mudra le ayudará a alcanzar la Consciencia Superior, una intuición más profunda y una mayor fortaleza espiritual; todas ellas le permitirán comprender el propósito que se esconde detrás de los sucesos y desafíos diarios.

Volver Mudras Alma



-



EL CUERPO



Presentación

Mudra para detener el envejecimiento

Mudra para fortalecer los nervios

Mudra para proteger la salud

Mudra para prevenir el estrés

Mudra para tener los pechos y el corazón sano

Mudra para sentir su cuerpo energético

Mudra para prevenir el agotamiento

Mudra para la sanación después de un desastre natural

Mudra para superar adicciones

Mudra para curar un corazón herido

Mudra para eliminar el cansancio

Mudra para hacer dieta

Mudra para revitalizarse

Mudra para equilibrar la energía sexual

Mudra para la longevidad

EL CUERPO

En este capítulo se exponen quince mudras que le ayudarán a serenar, sanar y revitalizar su cuerpo físico. Por ser una creación sensible y asombrosa, su cuerpo necesita que lo atiendan y lo cuiden con cariño y que le proporcione el alimento y el ejercicio adecuados. Aprecie, ame, respete y celebre su cuerpo. Con la práctica diaria de estos mudras, usted aprenderá a equilibrar su energía sexual, a prevenir el envejecimiento y el estrés, a controlar sus adicciones, a relajarse físicamente y recargar su cuerpo.

Puede elegir uno de estos mudras o varios de ellos y practicarlos diariamente hasta que se sienta revitalizado, libre de estrés y equilibrado. Tenga paciencia y practique el Amor a sí mismo. Visualícese con el cuerpo sano vibrante.

Volver Mudras Cuerpo

1.-Mudra para detener el envejecimiento

Esta técnica de respiración y este mudra limpiarán e eliminarán su aura y regenerarán sus células; su rostro tendrá un aspecto radiante y prevendrá el envejecimiento.

Volver Mudras Cuerpo



2.- Mudra para fortalecer los nervios

Este mudra fortalecerá sus nervios. Presionando el dedo medio se potencia el control emocional y al presionar el dedo meñique se activa la calma interior. Como los lados masculino y femenino del cuerpo son diferentes para un hombre y para una mujer, la postura se invierte para los hombres.

Volver Mudras Cuerpo



3.-Mudra para proteger la salud

Este mudra equilibra la distribución de los glóbulos rojos y blancos y defiende su salud en general.

Volver Mudras Cuerpo



4.- Mudra para prevenir el estrés

Este mudra permite que el cerebro conserve su equilibrio aún en situaciones que producen estrés y fortalece los nervios.

Volver Mudras Cuerpo



5.- Mudra para tener los pechos y el corazón sano

Este mudra le ayudará a depurar y recargar la región del pecho con una energía auto sanadora. La práctica diaria mantendrá fuerte el corazón.

Volver Mudras Cuerpo

**Mudra para un
Pecho Sano**





6.-Mudra para sentir su cuerpo energético

Al colocar las palmas de sus manos con su energía áurica una frente a otra, usted magnifica el campo energético y puede percibirlo con mayor facilidad.

Volver Mudras Cuerpo

Mudra para sentir Energía



7.- Mudra para prevenir el agotamiento

La presión de sus dedos estimula las corrientes eléctricas y las recarga con energía vital.

Volver Mudras Cuerpo



8.- Mudra para la sanación después de un desastre natural

Este mudra regulará magnética de los dos hemisferios cerebrales; gracias a ello, usted será capaz de recuperar su equilibrio emocional.

Volver Mudras Cuerpo



9.- Mudra para superar adicciones

Este mudra opera sobre las adicciones físicas y también sobre las adicciones emocionales y la dependencia mutua. La presión de los pulgares en las sienas pone en movimiento una corriente refleja rítmica en el cerebro central que equilibra las energías que causan la adicción.

Volver Mudras Cuerpo



10.- Mudra para curar un corazón herido

Este mudra es muy relajante y positivo para los nervios y tiene la capacidad de calmar y curar un corazón herido.

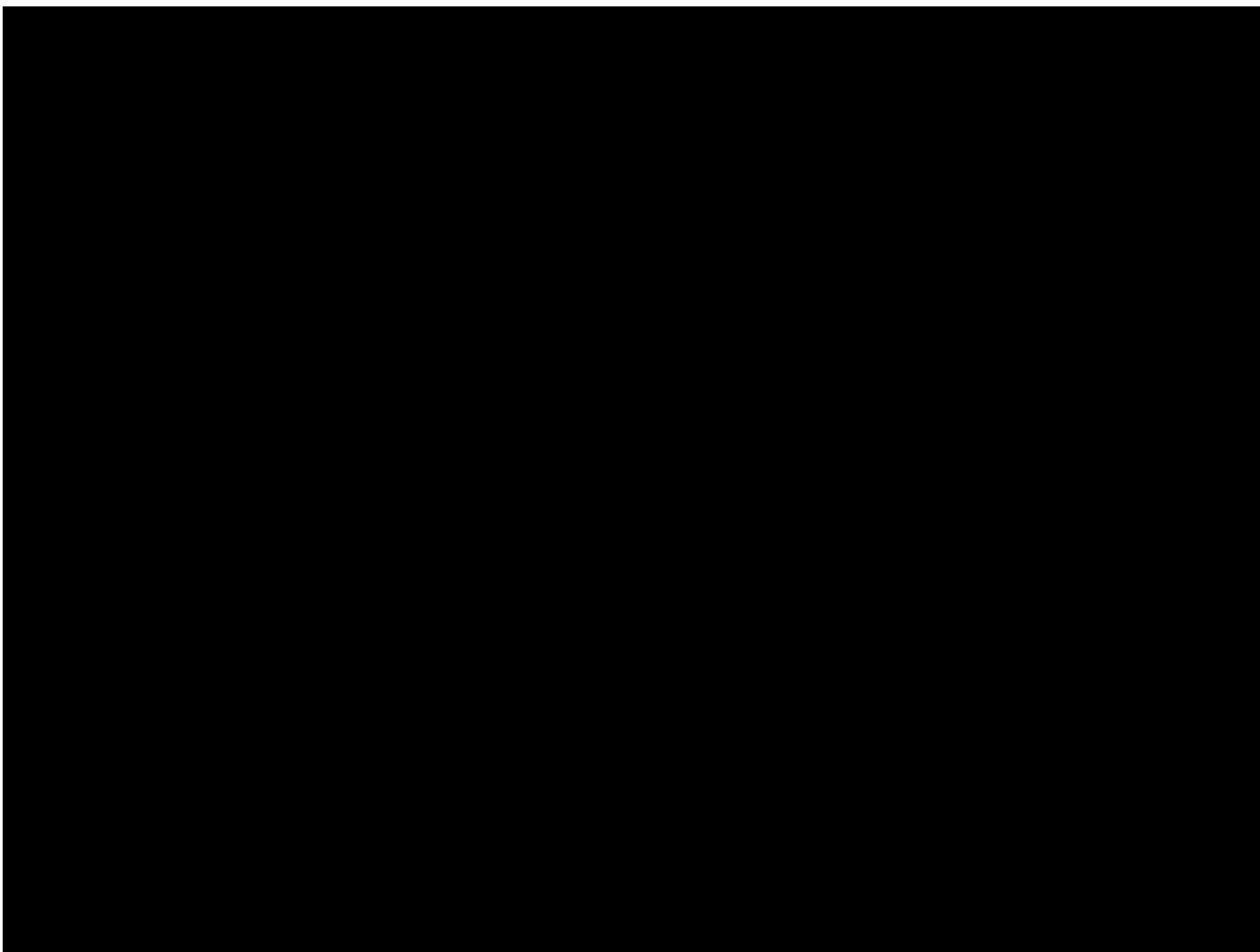
Volver Mudras Cuerpo



11.- Mudra para eliminar el cansancio

Esta meditación producirá la sanación, potenciará su energía y ampliará su intuición.

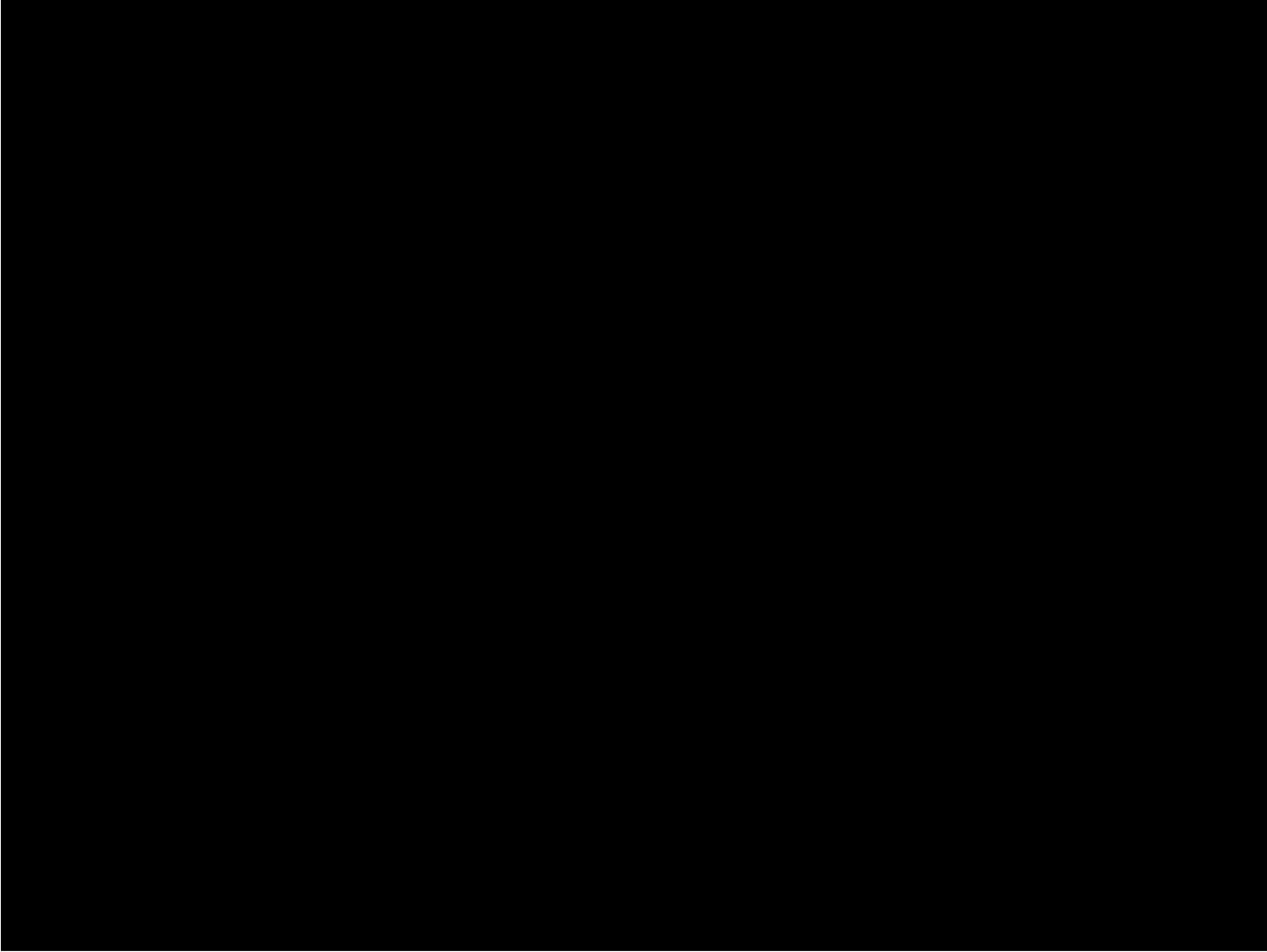
Volver Mudras Cuerpo



12.- Mudra para hacer dieta

Este mudra construirá su campo electromagnético y le permitirá sacar provecho de la energía del universo de modo que pueda mantener correctamente su cuerpo con una menor cantidad de alimentos.

Volver Mudras Cuerpo



13.- Mudra para revitalizarse

Este mudra potencia la energía de todo su sistema y le otorga una mayor capacidad para afrontar los retos de la vida y sus tareas. En

este mudra las manos activan y recargan el canal energético principal de su columna vertebral llenándolo de una nueva fuerza vibrante.

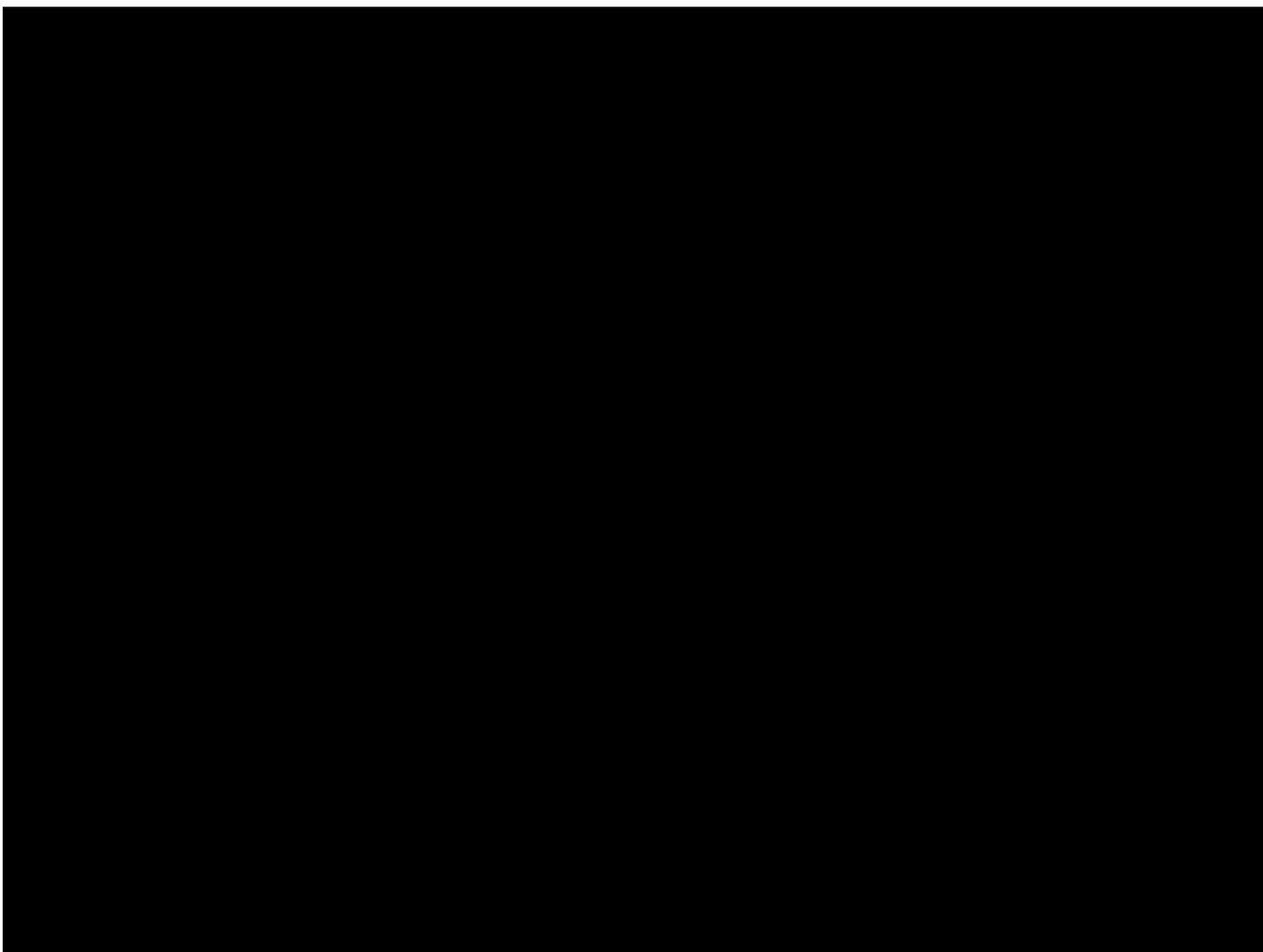
Volver Mudras Cuerpo



14.- Mudra para equilibrar la energía sexual

Este mudra equilibrará y canalizará su energía sexual. Depurará y revitalizará las glándulas que afectan su sexualidad y su sistema reproductor. El pulgar derecho se coloca encima del izquierdo para fortalecer la sexualidad y desarrollar la confianza en ella. El pulgar izquierdo se cruza por encima del pulgar derecho para alcanzar la sensibilidad y la ternura.

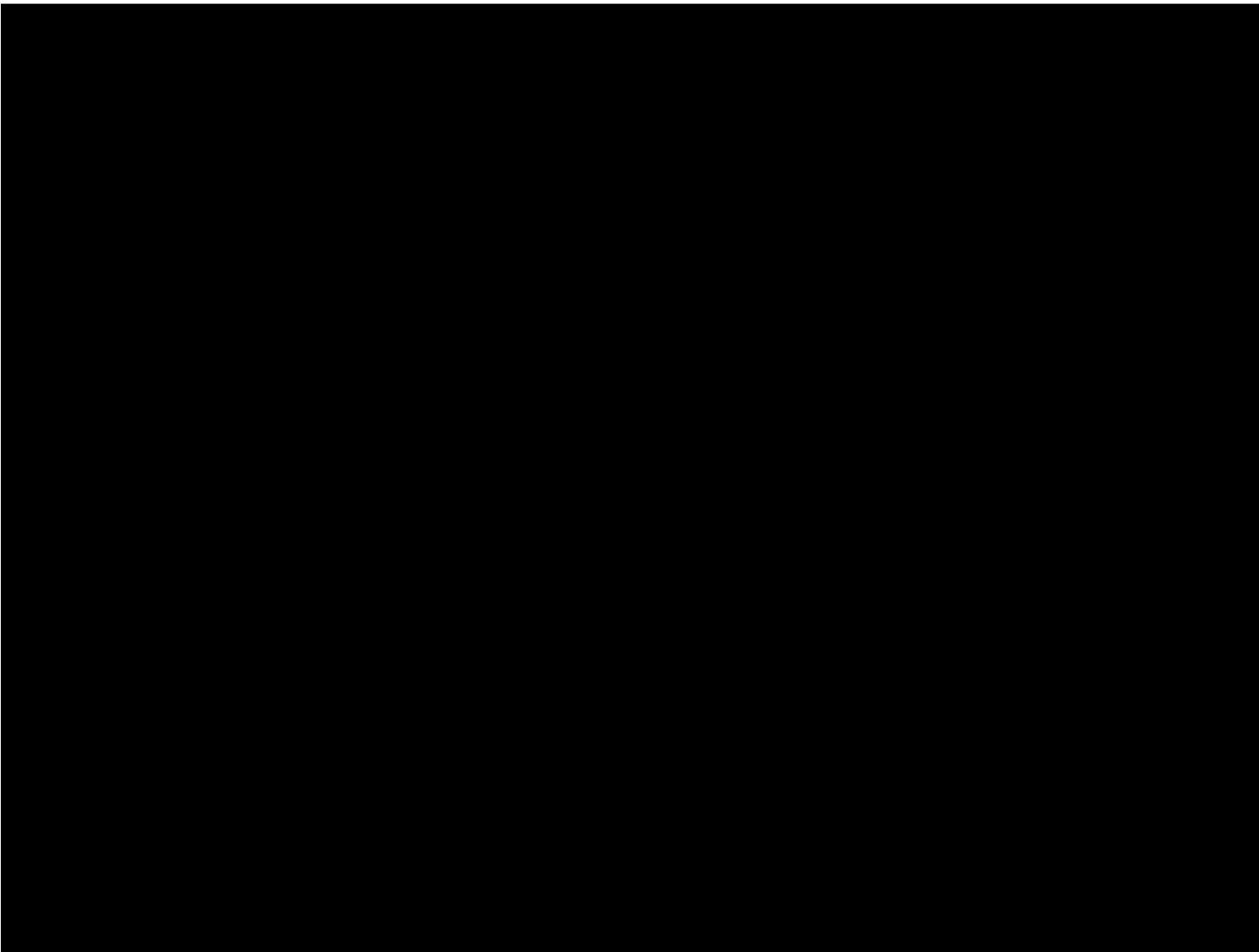
Volver Mudras Cuerpo



15.- Mudra para la longevidad

Este mudra actúa sobre el nervio de la vida que recorre la espina dorsal y ayuda a crear un nuevo ritmo corporal con el fin de aumentar su longevidad.

Volver Mudras Cuerpo





LA MENTE



- Mudra para pasar una buena mañana*
 - Mudra para afrontar el miedo*
 - Mudra para liberarse de culpa*
 - Mudra para fortalecer el carácter*
 - Mudra para la concentración*
 - Mudra para superar la ansiedad*
 - Mudra para trascender la ira y prevenir las jaquecas*
 - Mudra para agudizar la mente*
 - Mudra para la paciencia*
 - Mudra para la seguridad interior*
 - Mudra para calmar la mente*
 - Mudra para llevarse bien con los hijos*
 - Mudra para alejar las dificultades*
 - Mudra para la eficiencia*
 - Mudra para tranquilizar la mente*
 - Mudra para disminuir las preocupaciones*
 - Mudra para eliminar la depresión*
 - Mudra para tener confianza en si mismo*
 - Mudra para hablar correctamente*
 - Mudra para desbloquear la mente subconsciente*
 - Mudra para la compasión*
-

LA MENTE

Su mente tiene límites...Ampliela

Estos veintiún mudras para la mente son útiles para una gran variedad de problemas que usted ha creado para sí mismo – en su mente. Un estado confuso de la mente es como un caballo salvaje desbocado. Con disciplina usted puede conquistar la energía de su pensamiento salvaje y dominar su mente. Cuando usted le enseña a su mente quién está a cargo de la situación, todo es posible. Elimine los fantasmas del miedo y la inseguridad que usted mismo ha creado y experimente el inmenso poder mental que usted posee con esta práctica del yoga.

Le ha sido otorgado un don divino: el libre albedrío. Usted decide qué es lo que quiere hacer con él. Nosotros creamos nuestro destino y con una mente aguda usted pueden definir, corregir y modificar su destino por otro mejor.

Usted puede practicar un mudra por día o elegir más de uno hasta que desaparezcan sus miedos y los obstáculos que crea su mente. Cuando su mente se aclare, usted descubrirá la forma de utilizarlos en provecho propio y para ayudar a los demás. Cuando usted actúe por el bien del mundo, jamás estará solo.

Volver Mudras Mente

1.- Mudra para pasar una buena mañana

Este mudra debe practicarse a la hora de irse a dormir para que genere una actitud mental positiva por la mañana.

Mientras lo practica, visualice una bola blanca de luz por encima de su cabeza. Comenzará el nuevo día protegido y rodeado de luz blanca.

Volver Mudras Mente



2.- Mudra para afrontar el miedo

La mano derecha simboliza la Divina protección; la mano izquierda simboliza que usted está recibiendo esta dadora. Este mudra le ayudará a disminuir sus miedos. Se utiliza en muchas culturas y es muy poderoso.

Volver Mudras Mente



3.- Mudra para liberarse de culpa

Este mudra estimula una energía rejuvenecedora que le ayudará a aclarar su mente y conducirla hacia pensamientos positivos y nuevas posibilidades.

Volver Mudras Mente



4.- Mudra para fortalecer el carácter

Este mudra modificará el metabolismo de la mente y producirá felicidad de espíritu y poder personal.

Volver Mudras Mente



5.-Mudra para la concentración

Este mudra le ayudará a serenarse y al mismo tiempo le otorgará la capacidad de concentrarse. Era utilizado por los santos y los sabios cuando alcanzaban el samadhi o el estado final de la meditación estática.

Volver Mudras Mente



6.- Mudra para superar la ansiedad

Este mudra tiene un efecto relajante sobre los nervios al producir un vórtice de energía en cada mano que actúa como un respiradero para la energía ansiosa.

Volver Mudras Mente





7.- Mudra para trascender la ira y prevenir las jaquecas

Este mudra actúa creando un equilibrio emocional. Los puntos de presión estimulados con los pulgares liberan la cólera y tienen un efecto relajante inmediato.

Volver Mudras Mente



8.- Mudra para agudizar la mente

Este mudra neutraliza la parte central del cerebro y agudiza su mente. El movimiento de sus dedos estimula y masajea el meridiano que tiene influencia sobre la paciencia, el control emocional, el plexo solar, los nervios y la vitalidad.

Volver Mudras Mente



9.- Mudra para la paciencia

Este mudra le ayudará a transformar su frustración y le permitirá ser más paciente y tolerante. Las manos activan las corrientes eléctricas que canalizan la energía sanadora hacia sus nervios, calmándolo y ayudándole a desarrollar la paciencia.

Volver Mudras Mente



10.- Mudra para la seguridad interior

Este mudra actúa de un modo positivo y fortalece la región del cerebro que tiene influencia sobre el sentido de la seguridad.

Volver Mudras Mente



11.- Mudra para calmar la mente

Este mudra estimula el cerebro calmando la actividad mental y le ayudará a controlar su concentración.

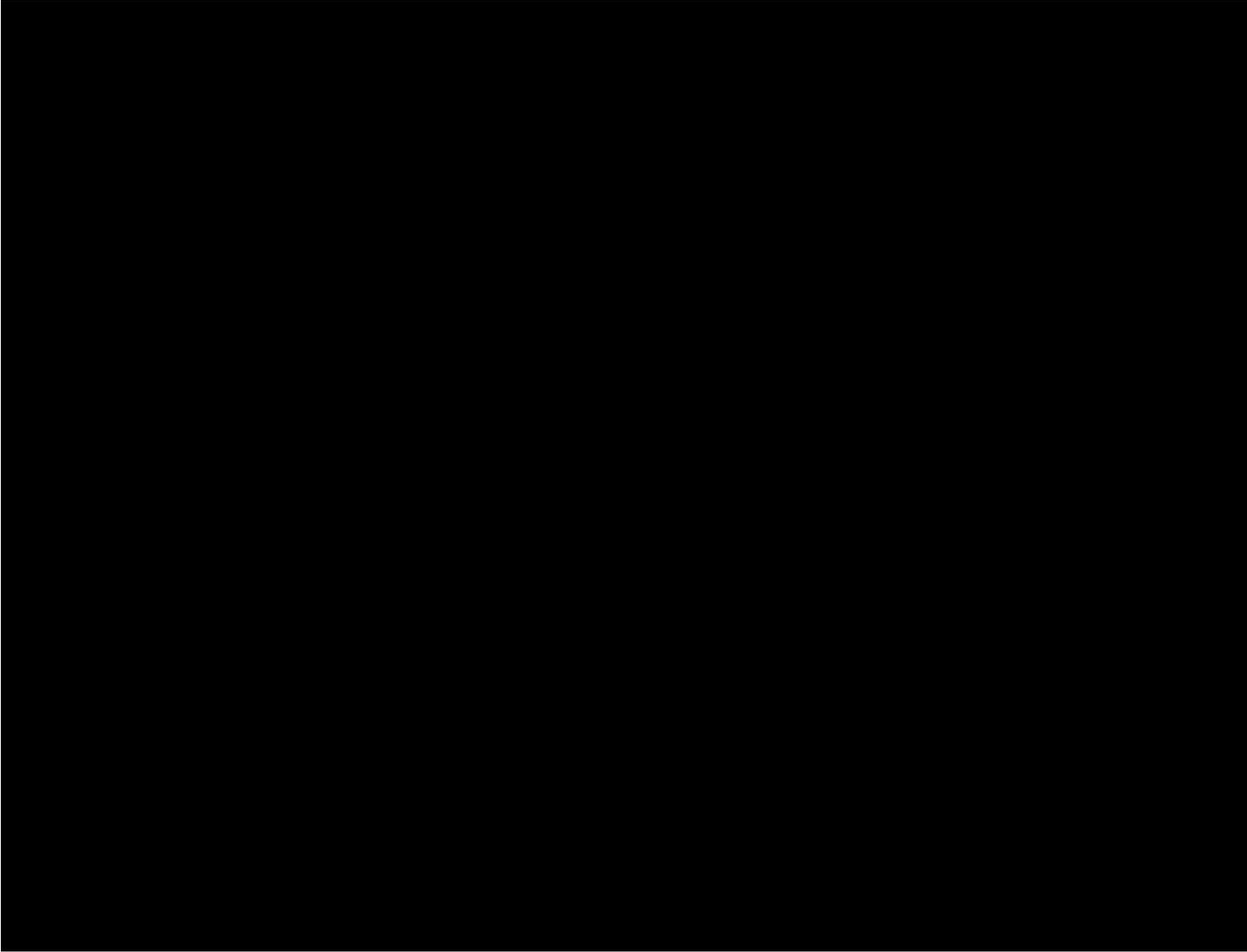
Volver Mudras Mente



12.- Mudra para llevarse bien con los hijos

Este mudra le ayudará a prepararse para afrontar su papel de padre / madre a todos los niveles.

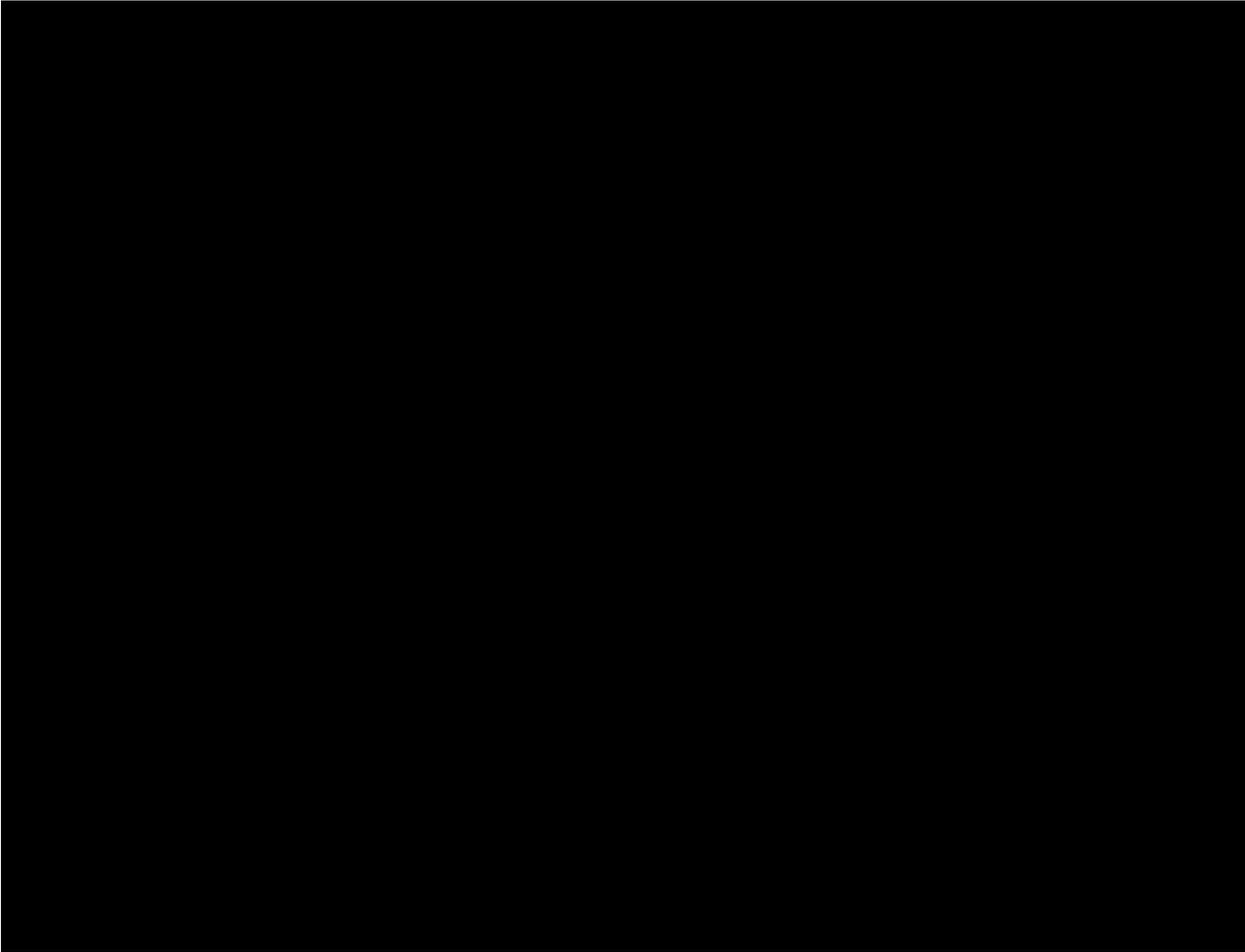
Volver Mudras Mente



13.- Mudra para alejar las dificultades

Este mudra actúa sobre el canal central de la energía de su cuerpo y crea una vibración que aleja las dificultades y abre el camino para la energía positiva.

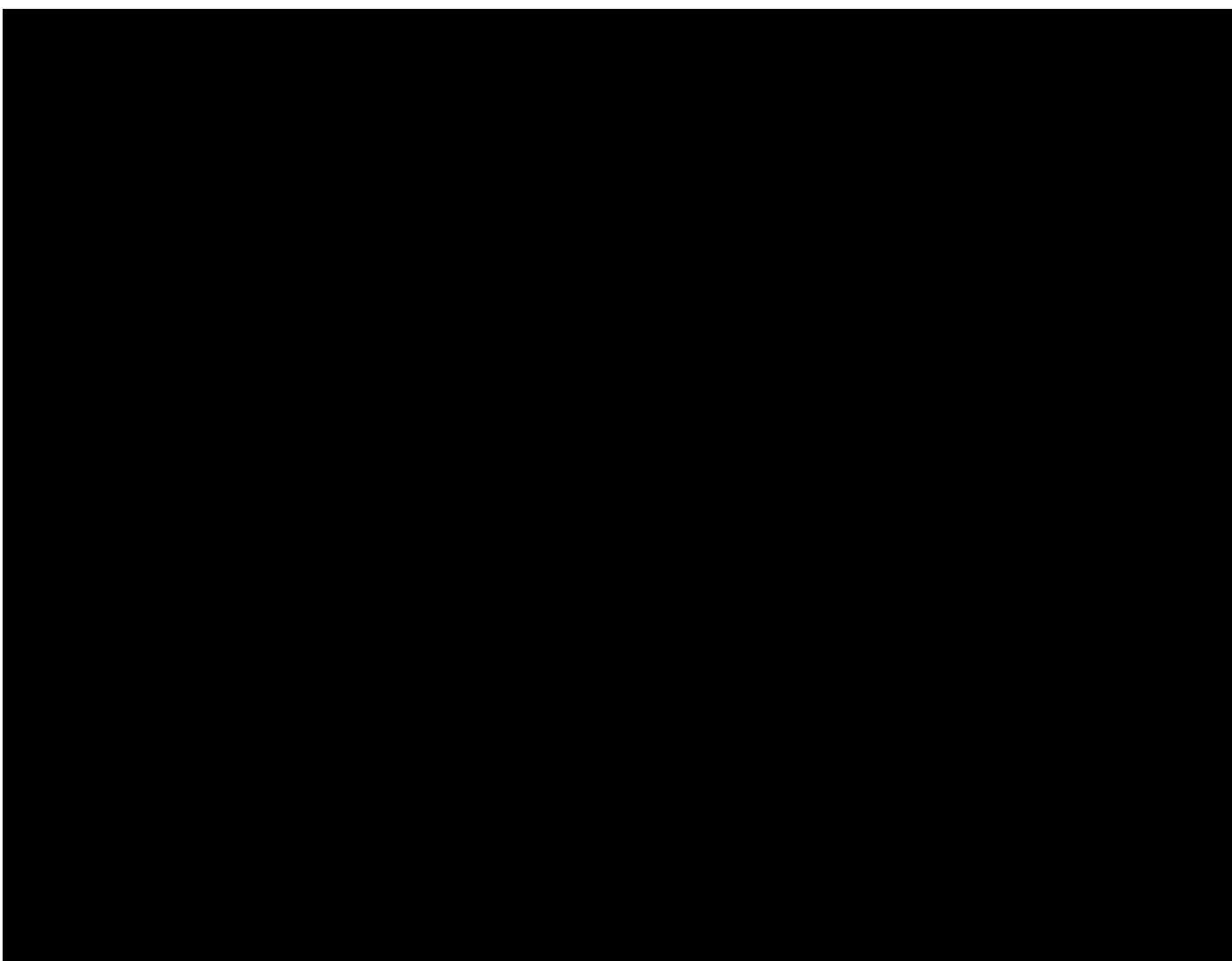
Volver Mudras Mente



14.- Mudra para la eficiencia

Este mudra afecta a todas las corrientes eléctricas de su cuerpo, equilibra los sistemas nervioso y glandular y le otorga la capacidad de actuar con inteligencia y eficacia.

Volver Mudras Mente



15.- Mudra para tranquilizar la mente

Este antiguo mudra fue transmitido por Buda a sus discípulos para complacer y tranquilizar sus mentes. Produce un corto circuito en la energía cargada de obsesiones y preocupaciones y la reemplaza con una vibración útil y relajante.

Volver Mudras Mente



16.- Mudra para disminuir las preocupaciones

Este mudra disminuirá sus preocupaciones.

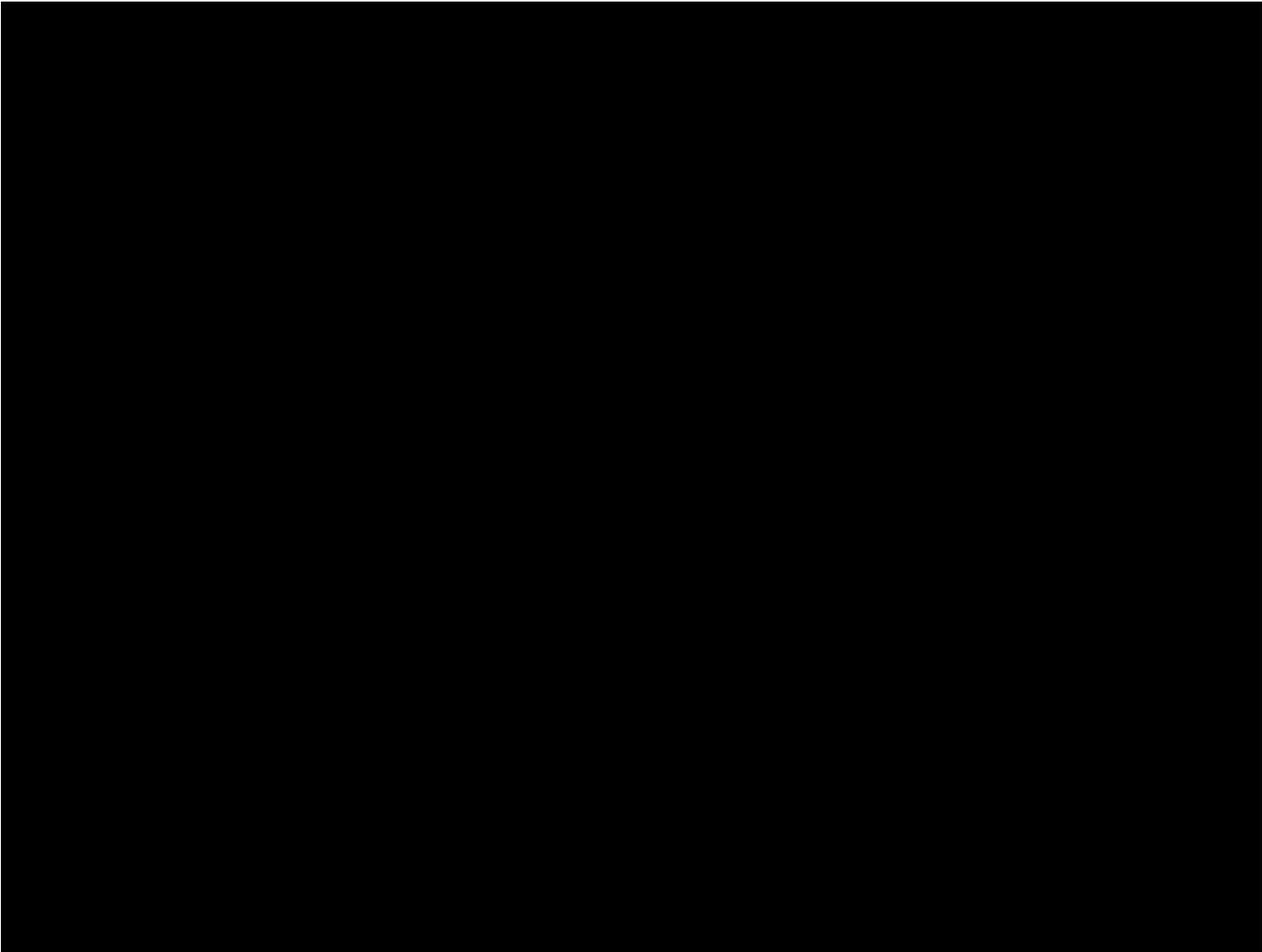
Volver Mudras Mente

17.- Mudra para eliminar la depresión

El poder de este mudra le ayudará a curar la peor de las depresiones.

La posición de sus brazos, de sus manos y de sus dedos enviará vibraciones sanadoras y positivas a los centros cerebrales estimulando sus glándulas para que le ayuden a eliminar esta situación. Debe practicarlo al menos once minutos cada vez.

Volver Mudras Mente



18.- Mudra para tener confianza en si mismo

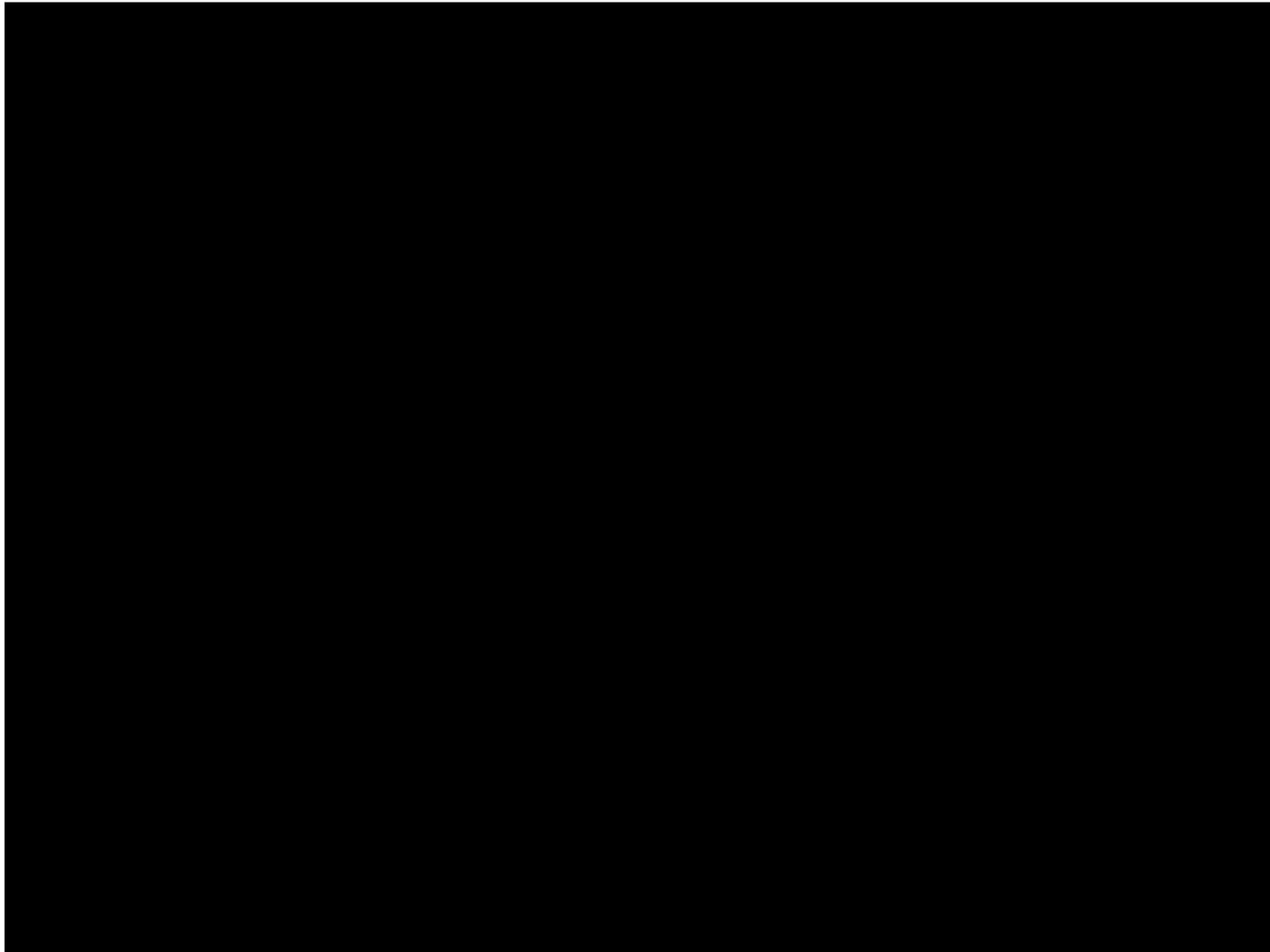
El poder de este mudra regula la energía de los centros de percepción del cerebro y mejora su proyección de energía positiva. También previene los pensamientos y las acciones contraproducentes.

Volver Mudras Mente

19.- Mudra para hablar correctamente

Este mudra logrará que lo que usted dice coincida con sus verdaderas intenciones. También le ayudará a evitar pronunciar lo que no desea decir.

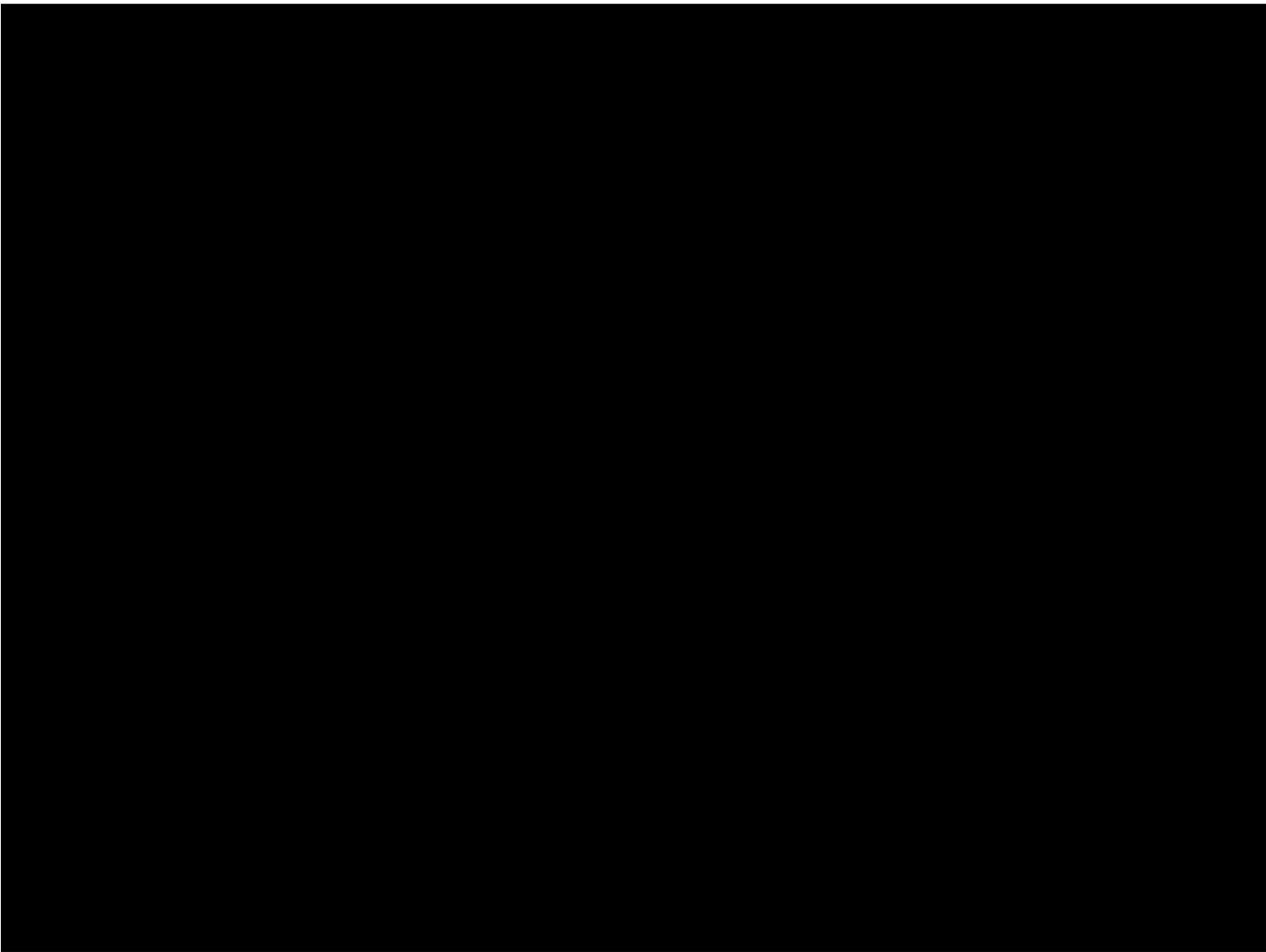
Volver Mudras Mente



20.- Mudra para desbloquear la mente subconsciente

Este mudra le ayudará en el proceso de la propia evaluación y transformación estimulando los puntos del Tercer Ojo con los pulgares y los dedos.

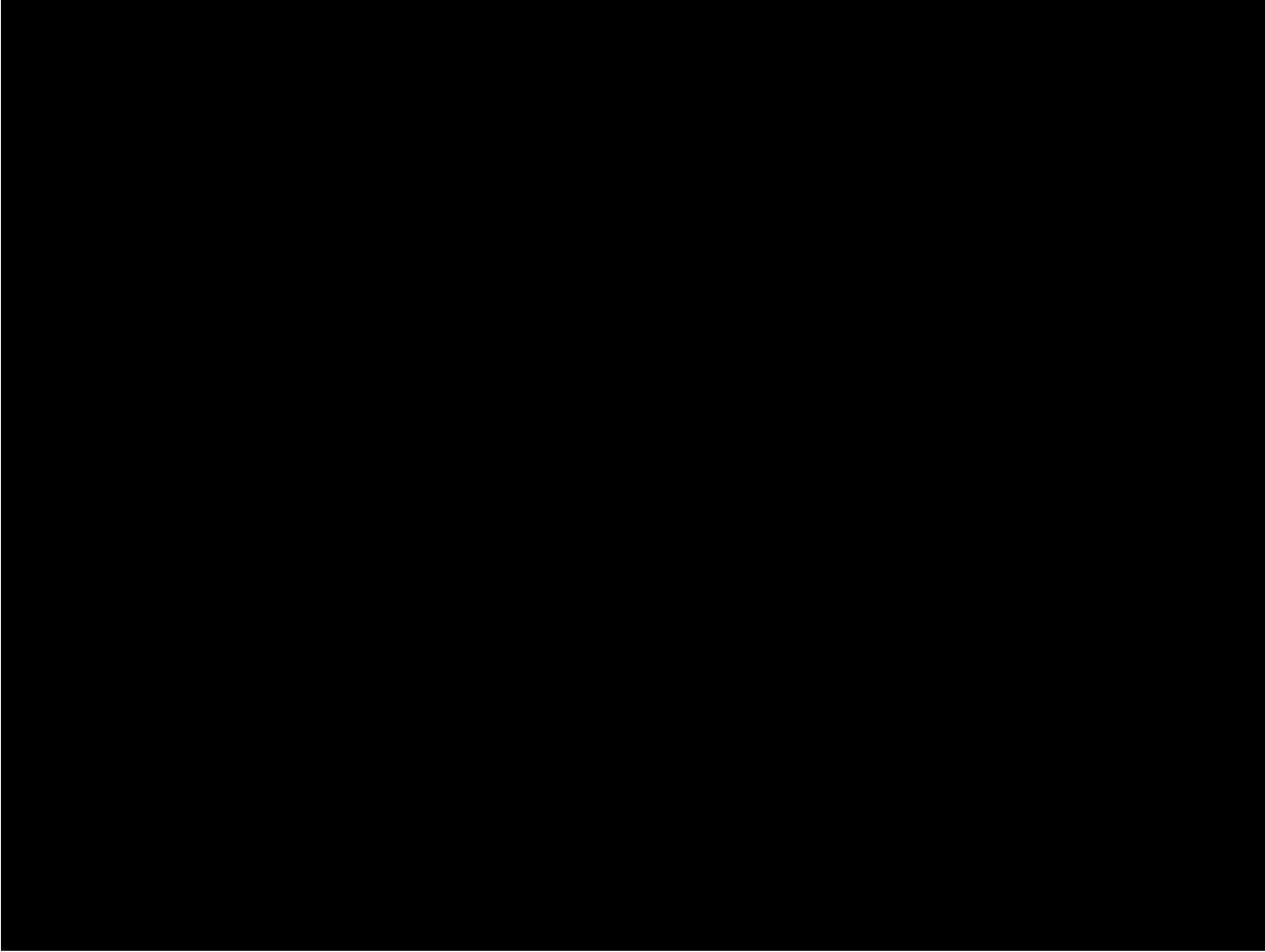
Volver Mudras Mente



21.-Mudra para la compasión

Este mudra conecta el centro de la compasión que está en el corazón con la energía sanadora de las manos. Aumenta la circulación de la sangre hacia el cerebro, despeja la mente y mejora la concentración.

Volver Mudras Mente





ACERCA DE LA



AUTORA

Presentación

Mudra para desbloquear la mente subconsciente

Mudra para serenar la mente

Mudra para la ternura

Mudra para revitalizarse

Mudra para eliminar el cansancio

Mudra para la consciencia Superior

Mudra del Yin, El Poder Femenino

Acerca de la autora:

Sabrina Mezko comenzó a estudiar y a practicar yoga desde muy temprana edad, disciplina que habría de mantener por el resto de su vida.

La idea y su objetivo eran de combinar la iluminación espiritual y la expresión a través de la música.

Ella se graduó con honores en la escuela de Yoga de la India y se convirtió en terapeuta de Yoga, con técnicas sanadoras de meditación, y se sintió impulsada a desarrollar su propio programa de yoga, pudo comprobar la poderosa transformación que se operaba en la vida de sus alumnos. Los efectos de calma, de confianza en sí mismos y de goce.

Los mudras la condujo al único maestro mundial de Yoga Tántrico Blanco, Yogi Bhajan. Reconociendo su misión, él le confió técnicas sagradas de los mudras y le solicitó que asumiera su responsabilidad de divulgar este antiguo y poderoso conocimiento en todo el mundo.

Como doctora de Teología de la Salud, la autora se dedica a su trabajo de sanación utilizando el poder de la música y la danza. Ella combinó toda su experiencia y su conocimiento para crear proyectos instructivos y esclarecedores dedicados a proporcionar solo Amor, Paz y Tolerancia al Planeta Entero.

[Volver a Índice](#)

Mudra para desbloquear la mente subconsciente

[Volver a Índice](#)



Mudra para desbloquear la mente subconsciente

Mudra para serenar la mente

Volver a Índice



Mudra para serenar la Mente

Mudra para la ternura

Volver a Índice



Mudra para la Ternura

Mudra para revitalizarse

Volver a Índice



Mudra para eliminar el cansancio

Volver a Índice



Mudra para la consciencia Superior

Volver a Índice



Mudra para la Consciencia Superior

Mudra del Yin, El Poder Femenino

Volver a Índice



Mudra del Yin, el poder Femenino