

Los Mudras ¡o tus manos te curan

Hasta hace poco tiempo se pensaba que las mudras eran un complejo sistema de posturas que se usaban en determinadas ceremonias rituales. Y Keshav Dey se basó en la antigua ciencia hindú de las mudras para desarrollar una sencilla serie de posiciones de las manos que crean un estado de armonía generalizado. Se trata de un programa de yoga a pequeña escala, ideal para practicar en cualquier momento del día.

Al principio cuando se habla de las mudras, las personas reaccionan con escepticismo, porque “¿cómo es posible que por el simple hecho de oprimir ligeramente mis dedos pueda mejorar mi estado de salud?”. Pero en cuanto empiezan a practicar los ejercicios, se dan cuenta de los efectos que ello produce, y su escepticismo se transforma en asombro.

UNA CIENCIA MUY ANTIGUA

La Ayurveda, la medicina hindú tradicional, se basa en que la mayoría de las enfermedades se producen por un desequilibrio de los cinco elementos que componen tanto el microcosmos del cuerpo humano como el macrocosmos del Universo, a los cuales se les denomina simbólicamente como tierra, agua, fuego, aire y éter (o cielo). La enfermedad se puede deber a factores físicos, como una alimentación o unas condiciones de vida inadecuadas, pero también a tensiones espirituales o psíquicas.

Los ejercicios de yoga, realizados correctamente y, a ser posible con la ayuda de una persona experta, son efectivos para restablecer el equilibrio y estimular el proceso curativo. Otro tanto ocurre con las mudras, las posturas de las manos.

¿Hay algo más fácil de hacer que la Gyan Mudra, el gesto del saber? Hay que unir las yemas de los dedos pulgar e índice, mientras los demás permanecen relajados y sólo ligeramente corvados. Muchas esculturas de Budha, Mahavir, Vivekananda y otros santos y filósofos fueron realizadas mientras sus manos permanecían en esta postura, una sencilla mudra que, mantenida durante cierto tiempo, es el remedio universal contra la tensión y el desorden mental; mejora la memoria y la capacidad de concentración.

Puesto que los problemas mentales son la causa de muchas enfermedades, es aconsejable la práctica de la Gyan Mudra, sola o en combinación con otras mudras, cuyos efectos acrecienta. La mejor forma de practicarla es sentado en el suelo con las piernas cruzadas, en la postura de meditación. Pero sus efectos se notan igualmente estando sentado, tumbado, o paseando.

Con la Mudra Vigyan, o ciencia de las posturas de las manos, basada en mantener los dedos durante algún tiempo en una postura determinada, ejerciendo una ligera presión, se genera una energía que permite restablecer el equilibrio de la salud de tal manera que se pueden curar enfermedades con la misma eficacia que con los ejercicios del yoga, incluso con mejores resultados en algunos casos.

Los grandes sabios hindúes le la antigüedad relacionaron cada uno de los dedos con un elemento y dejaron constancia de ello en los libros. Eso quiere decir que los dedos controlan los cinco elementos del cuerpo, y que, por tanto, también son capaces de equilibrarlos. Así, el pulgar representa el éter, el índice el aire, el dedo corazón, el agua, el anular, el fuego, el meñique la tierra.



Estos son algunos de los pocos conocimientos de que disponía Keshav Dev cuando inició el estudio de las mudras, ya que mientras existen numerosos tratados antiguos sobre la Ayurveda, el Hatha Yoga y otras formas de yoga, él no encontró nada similar sobre la Mudra Vigyan. Supone que si existieron libros, pero que se perdieron o destruyeron, de modo que las únicas posturas de manos que encontró en los libros antiguos fueron las que se utilizan en las ceremonias rituales, en la meditación, o en el canto de determinados mantras

PULGAR	ETER	OIDO	S. NERVIOSO, GONADAS, SÓLIDOS DE LA SANGRE
INDICE	AIRE	TACTO	S. OSEO
CORAZON	FUEGO	VISTA	METABOLISMO
ANULAR	AGUA	GUSTO	S. ENDOCRINO, S. MUSCULAR, LIQUIDOS DE LA SANGRE
MEÑIQUE	TIERRA	OLFATO	S. ENDOCRINO, S. MUSCULAR, LIQUIDOS DE LA SANGRE

UNA AYUDA RAPIDA

Tan sólo en los Upanishads encontró algo. Allí se menciona que la Pran Mudra, la mudra vital, puede mejorar la capacidad de visión y curar enfermedades oculares. Esta indicación lo llevó a lo que actualmente está haciendo, porque luego de haber encontrado este pasaje conoció a un viejo maestro del yoga que se había curado con la práctica de dos mudras utilizadas en determinados rituales.

Ello lo llevó a estudiar sistemáticamente la aplicación de las mudras a la curación de enfermedades.

De joven vivió 10 años en una cueva de los Himalayas, con un maestro de yoga que le enseñó meditación y le inició en el yoga; sin duda alguna esta experiencia le ayudó mucho en la tarea que había empezado.

“En la medicina Ayurveda se asocia el oído con el elemento éter. Es así como prescribí la Shunya Mudra, la mudra celeste, a un paciente al que aquejaban fuertes dolores de oído. El resultado fue sorprendente. En pocos minutos, el hombre experimentó una mejoría notable, y después de una semana de haber practicado la mudra con regularidad, había desaparecido toda molestia en el oído.

Al cabo de muchos experimentos, desarrollé un sistema de 11 ejercicios, que demostraron tener efectos duraderos. No obstante, no tengo ni tiempo ni medios para hacer estadísticas acerca de los éxitos obtenidos, que dependen siempre de la regularidad con que se practican los ejercicios, de la calidad de la alimentación y de otros hábitos vitales de la persona afectada. Estos son factores que, en la mayoría de los pacientes, me resulta imposible controlar.

Sin embargo, mi experiencia me demuestra que las mudras ayudan a curar o a producir una mejoría en la mayoría de las personas que las practican correctamente y se alimentan además de forma sana”, dice Dey.

LA PRACTICA

Por lo general, las mudras deben practicarse con las dos manos a la vez. Hay que mantener una de las posturas durante un total de 45 minutos al día. Si se practica más, los resultados se pueden producir más rápidamente, a excepción de determinadas mudras que deben aplicarse con cuidado. Si uno no tiene la posibilidad o la paciencia de practicar durante 45 minutos seguidos, puede dividir este tiempo en porciones de 10 ó 15 minutos. De esta manera la práctica de los ejercicios resulta más fácil. Se pueden realizar en el trabajo, paseando, o siempre que uno encuentre un momento para ello. Una cura completa puede durar semanas (e incluso meses), pues depende de si la enfermedad es grave o crónica. Pero normalmente la mejoría se siente antes, al cabo de unos pocos días.

EL EQUILIBRIO DE LOS ELEMENTOS

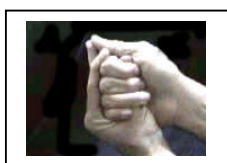
La regla general es la siguiente: al apretar Ligeramente con la yema de un dedo la base del pulgar, se reduce en el cuerpo el elemento que corresponde a dicho dedo. Para aumentar la presencia de uno de los elementos, se procede al revés: con el pulgar se ha de tocar la base del dedo correspondiente. Puesto que según la Ayurveda la mayoría de las enfermedades se producen por un exceso de uno o más elementos en el cuerpo, la primera clase de mudras es la que más se utiliza para curar enfermedades, principio que, aunque funciona en la mayoría de los casos, tiene excepciones. El anular (agua) y el meñique (Tierra) se pueden utilizar tan fácilmente para reducir los elementos que le corresponden. Por ello resulta importante experimentar con las diversas posibilidades. Es decir, para descubrir si un trastorno se debe a una carencia o un exceso de un elemento determinado hay que poseer algunos conocimientos sobre la medicina Ayurveda.

“Las mudras no tienen efectos negativos incluso cuando se practican de forma incorrecta o cuando se aplican en enfermedades incurables. Pero hay una excepción: una variedad de la mudra de la vaca puede producir una cierta sordera a la persona si ésta la practica durante semanas. Sin embargo, esta sordera es reversible: se puede anular con la mudra celeste, cuando el tratamiento se prolonga durante varios meses. Yo mismo practiqué la “ensordecidora” variante de la mudra de la vaca en dos ocasiones cuando meditaba por espacio de seis meses. La sordera pasajera, producto del ejercicio, me hacía inmune ante cualquier ruido molesto. Posteriormente recobré la audición con la mudra celeste”, afirma Keshav Dey.

11MUDRAS PARACURARTE

Son ejercicios básicos muy sencillos de realizar y sirven para ayudar a curarse uno mismo. Cada postura se tiene que practicar durante 45 minutos, tiempo que se puede dividir en varias partes de 10 6 15 minutos.

1 SHANKHMUDRA - Mudra de la Concha



Esta mudra se utiliza en algunos rituales. Su nombre procede de que en muchos templos, por las mañanas se toca un cuerno de concha para anunciar la apertura de sus puertas.

La mudra de la concha produce una mejoría en los problemas de la laringe, y con una práctica regular puede mejorar hasta la voz, sobre todo si al hacerlo se pronuncia cantando en voz baja la sílaba OM.

La postura: las manos entrelazadas recuerdan una concha. Para ello, hay que asir con los cuatro dedos de la mano derecha el pulgar de la izquierda y tocar con el pulgar de la derecha el dedo corazón extendido de la mano izquierda.

2 SURABHI MUDRA ~ Mudra de la Vaca



La Surabhi Mudra es eficaz ¿, sobre todo para el reuma y la artritis.

La postura: el meñique de la izquierda toca el anular de la derecha; el meñique de la derecha toca el anular de la izquierda. Al mismo tiempo, los dedos corazón tocan los índices de la mano opuesta. Los pulgares, levantados.

3 PRAN MUDRA - Mudra Vital



La Pran Mudra mejora la capacidad de visión, cura enfermedades oculares, aumenta la vitalidad y armoniza la energía en todo el cuerpo. Además, también reduce el estado de cansancio y el nerviosismo.

La postura: para la realización correcta de esta mudra, las yemas de los dedos anular y meñique se colocan sobre la yema del pulgar. Los restantes dedos de la mano permanecen levantados, tal como puede apreciarse en la fotografía.

4 SHUNYA MUDRA - Mudra Celeste



Es un ejercicio especial para las molestias y los problemas de oído. Puede atenuar rápidamente el dolor de oído y, de practicarse durante algún tiempo, permite curar casi todas las enfermedades del oído.

La postura: dobla el dedo corazón hasta que toque la eminencia tenar (elevación debajo del pulgar), y oprímelo con el pulgar suavemente hacia abajo.

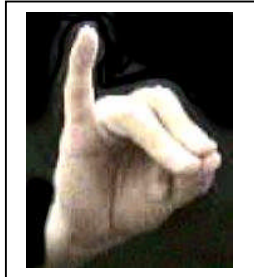
5 VARUNA MUDRA - Mudra del Dios del Agua



Este ejercicio se debe practicar siempre que se dé un exceso del elemento agua en el estómago o los pulmones (exceso de mucosidad y secreciones). También es capaz de curar o mejorar problemas hepáticos.

La postura: dobla el meñique de la mano derecha hasta que la yema toque la eminencia tenar, y con el pulgar, ejerce una ligera presión sobre el meñique. La mano derecha reposa en la izquierda, la cual la encierra, pero muy ligeramente.

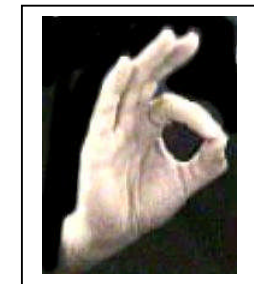
6 APANVAYUMUDRA - Mudra Salvadora



Esta postura puede funcionar como un método de primeros auxilios cuando se aplica tras los primeros síntomas de un ataque de corazón. Ha salvado la vida a muchas personas. La Apan Vayu Mudra regula muchas disfunciones cardíacas. En caso de ataque de corazón, el ejercicio debería practicarse con ambas manos, para que se pueda producir una mejoría instantánea, que puede ser más rápida que la que produce el remedio habitual de ponerse una pastilla de nitroglicerina debajo de la lengua. Todos deberíamos conocerla, para poder ponerla en práctica en caso de necesidad.

La postura: el índice se dobla hasta que su yema toca la eminencia tenar. Al mismo tiempo, las yemas de los dedos corazón y anular tocan la yema del pulgar. El dedo meñique permanece levantado.

7 GYAN MUDRA - El Gesto de la Sabiduría



Esta postura, de apariencia sumamente sencilla, puede ayudar a erradicar toda una larga serie de problemas. Es un remedio universal contra la tensión y el desorden espiritual, y, además, mejora la memoria y hace que aumente la capacidad de concentración. Relaja el estado anímico y ayuda a superar molestias tales como el insomnio, la somnolencia, las depresiones y la hipertensión. La práctica de este ejercicio, también acentúa los efectos de las demás mudras.

La postura: las yemas del pulgar y del índice se superponen ligeramente. Los restantes tres dedos se mantienen levantados, en una postura relajada.

8 APANMUDRA - Mudra Energética



Produce mejorías en los problemas de las vías urinarias y atenúa los dolores del parto. ayuda a eliminar las sustancias tóxicas del cuerpo, y a depurar todo el organismo.

La postura: las yemas de los dedos corazón y anular se juntan con la del pulgar, mientras los otros dedos permanecen levantados, tal como puede observarse en la fotografía.

9 PRITHVI MUDRA - Mudra Terrestre



Este ejercicio ayuda a compensar una carencia de energía terrestre en el cuerpo, que puede conllevar cansancio físico y una disminución de la vitalidad. Cuando al caminar uno se siente ligero e inestable, puede servirse de esta mudra para restablecer el equilibrio de una forma rápida.

La postura: para conseguir adoptar la postura adecuada, junta las yemas de los dedos anular y pulgar, ejerciendo una ligera presión.

10 VAYUMUDRA - Mudra del Viento



Esta postura reduce el elemento aire en todas las partes del cuerpo. En la medicina ayurveda se cuentan 51 clases de “aires”, que pueden producir numerosos trastornos en todas las partes del cuerpo: gota, ciática, reuma, temblor de manos, cuello y cabeza. Si aplicas esta mudra las veinticuatro horas siguientes al inicio de una enfermedad o de un trastorno contribuirás a tu mejoría. Si se trata de molestias crónicas, este ejercicio debería complementarse con la Pran Mudra e interrumpirse en cuanto desaparezca la enfermedad.

La postura: dobla el índice hasta que la yema toque la eminencia tenar, y ejerce una ligera presión con el pulgar sobre el índice.

11 LINGAMUDRA - Mudra Recta



Esta postura aumenta la capacidad de resistencia contra los resfriados, la tos y las infecciones torácicas, pues produce calor interno. Además, elimina la mucosidad acumulada en los pulmones. Resulta muy efectiva para personas que padecen trastornos respiratorios con el cambio del tiempo. Esta mudra también puede reducir el exceso de peso, pero para ese fin, hay que practicarla cuidadosamente: hay que beber al menos ocho vasos de agua al día y comer mucho alimentos fríos, como yogur plátanos, cítricos y arroz frío. De practicarse demasiado puede aparecer una sensación de pesadez y letargia. Esto indica que debe reducirse el tiempo de práctica del ejercicio, y que hay que tomar más alimentos y bebidas refrescantes.

La postura: se juntan la palmas de las manos y se cruzan los dedos, quedando el pulgar derecho levantado; este dedo quedará encerrado por el pulgar y el índice de la mano opuesta.