

# Los Mudras

## ¿Qué son los mudras?

Mudra es un concepto con muchos significados. Con la palabra «Mudra» se hace referencia a un gesto, a una posición mística de las manos, a un sello o a un símbolo. Pero también hay posiciones de los ojos, del cuerpo y técnicas de respiración que reciben el nombre de mudras. Estas posiciones simbólicas de los dedos, de los ojos o del cuerpo permiten representar de forma plástica determinados estados o procesos de la conciencia. Y a su vez, cada una de esas posiciones concretas puede llevar a los estados de la conciencia que simboliza. Pero ¿qué significa todo esto? Si alguien, por ejemplo, repite con frecuencia y convencimiento los gestos propios de la intrepidez, presentes a menudo en la representación de las divinidades indias, con el tiempo se verá libre de su miedo. Por lo tanto, los mudras estimulan determinados ámbitos de nuestro cerebro o de nuestra alma y ejercen sobre ellos la influencia que les corresponde. Pero también actúan a nivel físico. El modo en que esto sucede puede leerlo en el capítulo «¿Cómo producen su efecto los mudras?». De manera que podemos interpelar e influir de manera efectiva en nuestro cuerpo y en nuestra mente doblando, cruzando, extendiendo o rozando unos dedos con otros dedos. ¿No es maravilloso?

En el Hatha-Yoga se conocen 25 mudras, entre los cuales se cuentan también posiciones (Asanas) y claves (Bandhas) de los ojos y del cuerpo. En este libro sólo hablaré brevemente de ellas y me centraré sobre todo en los mudras de la mano. Es en el Kundalini-Yoga donde se practican sobre todo los mudras de la mano al mismo tiempo que las posturas del cuerpo para reforzar su efecto. El Kundalini-Yoga afirma, en este contexto, que a cada zona de la mano se le atribuye una zona refleja de la parte del cuerpo y del cerebro. En este sentido, las manos pueden contemplarse como un espejo de nuestro cuerpo y de nuestra mente».

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. Asimismo, podemos sellar algo con nuestras fuerzas interiores y establecer un pacto con nosotros mismos. Un sello oculta siempre lo misterioso. No creo que jamás lleguemos a comprender del todo la esencia de un mudra. 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 (o como quiera llamarse lo divino). Este simbolismo se pone de manifiesto sobre todo en el mudra de la mano más conocido del Yoga, el Chin-Mudra.

El pulgar es el símbolo de la Conciencia Cósmica (divina) y el dedo índice de la individual (humana). El último y también el primer objetivo del Yoga es la unión del ser humano con la Conciencia Cósmica. Con este gesto, el ser humano expresa este deseo, este anhelo. No deja de ser interesante que en la Doctrina china de los Cinco Elementos estos dos dedos correspondan al Elemento Metal, y que el metal sea el mejor conductor de energías. Según esta doctrina, el Elemento Metal también establece la conexión con

lo cósmico. A su vez, en este elemento habitan la inspiración y la intuición. El índice representa la inspiración (energía de fuera) y el pulgar la intuición (energía interior). Al componer este gesto, la intuición y la inspiración forman una unidad cerrada, la fuerza del micro y el macrocosmos se unen y se fecundan mutuamente.

Si nos sumergimos en las profundidades de las antiguas doctrinas —o si nos elevamos a las alturas— al final se produce el encuentro.

## Origen de los Mudras

El origen de los mudras no está nada claro. No sólo hay mudras en Asia, como muchos creen, sino en todo el mundo. Con toda seguridad, nuestros antepasados ya utilizaban en sus rituales determinados gestos con los que querían subrayar y sellar/rubricar cuanto pensaban y decían. Durante el periodo de cristianización de los pueblos del norte, muchos de estos gestos se prohibieron como, por ejemplo, el de invocar a los dioses con los brazos alzados. Más tarde, algunos de estos gestos fueron recuperados e integrados en la doctrina cristiana. Fijándonos en los diferentes gestos que hace el sacerdote al celebrar la misa, quizá podamos intuir cómo se expresaban los pueblos antiguos. Pero también nuestra vida cotidiana está impregnada de gestos, cuyo origen apenas nadie conoce ya: alzar el pulgar para desear suerte a alguien, aplaudir, estrechar la mano, dar una palmada en el hombro, mostrar el puño o levantar el dedo medio, etcétera. En la India, los mudras son un componente fijo de todas las actividades religiosas. En las representaciones de los dioses hindúes, los diferentes Mudras y Hastas (posiciones de los brazos) tienen una gran importancia. En este caso, además de los atributos y las actitudes del cuerpo, también representan las características que identifican a los distintos dioses. En la posición mística de la mano, el que ora ve un poder particular, cualidad y fuerza de carácter de la divinidad que venera. Los mudras más conocidos de los principales dioses, Brahma (creador), Vishnu (sustentador) y Shiva (destructor) son: Jñana-Mudra y Chin-Mudra, Atmanjali Mudra, Dhyani Mudra, Abhaya Mudra, Varada Mudra, Bhumisparsha Mudra.

Tan conocidos como estos, son los mudras que aparecen en las danzas indias, en las que se representan dramas completos, sin palabras, sólo con las manos, los ojos y los movimientos del cuerpo. Ingrid Ramm-Bonwitt, especialista en mudras, lo describe con estas preciosas palabras: «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 [...]. Este significado espiritual de los mudras encuentra su expresión más completa en el arte indio. Los gestos de las divinidades representadas en el arte hinduista y budista [...] simbolizan sus funciones o ensalzan determinados acontecimientos mitológicos».

Los mudras se practican también en los rituales del tantrismo. En este caso, el creyente lisonjea amoroso a su venerada divinidad con el objetivo de hacer realidad en sí mismo sus cualidades concretas.

Y también juegan un papel importante en el Budismo; en todos los países en los que se ha extendido esta religión se conocen infinidad de mudras. Este es el caso de las representaciones plásticas del Gautama Buddha, en las que aparecen en particular seis mudras que guardan una estrecha relación con su doctrina y con su vida (mudras: Jñana-Mudra y Chin-Mudra, Dhyani Mudra, Abhaya Mudra, Varada Mudra, Bhumisparsha Mudra, Dharmachakra Mudra).

Como ya he dicho, también en el Hatha-Yoga se conocen los mudras. Los yoguis sabían cómo se manifiestan en los gestos y en las posturas del cuerpo muchos estados anímicos como la tristeza, la alegría, la ira, la calma, etc. y también, que mediante determinados gestos, se puede influir de forma positiva en la psique.

Como vemos, el origen de los mudras se pierde en la oscuridad de los tiempos; también aquí, reencontramos el misterio y lo inabarcable.

## ¿Cómo se practican los mudras?

Muy sencillo: coloque la mano con los dedos tal y como aparece en cada imagen. La presión de los dedos es muy ligera y delicada y las manos están relajadas. Sin embargo, quizá piense que realizar algunos mudras no es tan sencillo como parece: los dedos se resisten, son demasiado rígidos, las manos se resbalan o se le cansan con rapidez. La movilidad de las manos tiene una relación directa con la movilidad de todo el cuerpo. Si hay tensiones en una determinada parte del cuerpo, esta tensión se manifiesta en la parte correspondiente de las manos. Incluso la edad de una persona puede determinarse a partir de los dedos abiertos, al menos eso es lo que dice la medicina china. De todas formas, aunque mi cuerpo y mis manos han adquirido una gran agilidad gracias a los muchos años que llevo practicando el Yoga, el mudra contra los dolores de espalda, que es precisamente el que más necesito, sólo lo puedo hacer con una mano, ya que con la otra me ayudo a aguantar los dedos en la posición correcta. Por eso, al principio, a usted quizá también le resulte imposible practicar algunos de los mudras con las dos manos, tal y como se describe aquí, porque con una mano tendrá que colocar y sostener los dedos de la otra. Si es así, para empezar hágalos sólo con una mano. Y si los dedos que deberían estar extendidos se doblan de nuevo por sí solos, límitese a presionarlos contra la pierna o contra cualquier otra superficie. Con el tiempo, la tensión en los dedos o en la mano le desaparecerá y a efectos de eso, también en la parte correspondiente del cuerpo.

Practique el mudra lo mejor que pueda y su efecto acabará manifestándose. Es posible que de entrada, le suponga cierto esfuerzo mantener los dedos extendidos. Cuando se canse, déjelos descansar. Estoy segura de que con el tiempo, sus manos tendrán más fuerza, adquirirán una mayor movilidad y podrá utilizar las dos. También se sentirá más fresco y ágil, en general, y quizás hasta más joven.

Aún cuando hayan ganado en movilidad y fuerza, trate siempre con cuidado y afecto a sus dedos. Un mudra, independientemente de cual sea el objetivo con el que se practica, no sólo debe ser un gesto terapéutico sino también santo.

Los mudras pueden practicarse sentado, echado, de pie y andando. Procure que la postura de su cuerpo sea simétrica y centrada y estar tan relajado y distendido como le sea posible. Si lo practica sentado en una silla, deberá mantener la espalda erguida y los pies bien afianzados en el suelo. Y si lo hace echado, sepa que la posición más adecuada es, por supuesto, tumbado de espaldas. Si por las razones que sean se ve obligado a estar en esta posición durante un periodo de tiempo prolongado, colóquese un almohadón pequeño bajo el cuello para descargar la nuca o bajo las rodillas o los muslos para descargar la espalda. Lo importante es que esté relajado y distendido, ya que cualquier tensión impide el flujo interior de la energía, y lo que pretendemos con los mudras es hacer fluir algo nuevo. Si lo practica andando, mantenga un paso regular, tranquilo y rítmico. Y si lo hace de pie, separe las piernas a la anchura de las caderas, con las rodillas relajadas y las puntas de los pies dirigidas hacia delante.

Y por supuesto, si dispone de algo más de tiempo, practique los mudras con la posición sentada de meditación, lo que le permitirá realizar una meditación más prolongada. Si lo hace así, respete los principios propios de la técnica de la meditación:

- Siéntese sobre una superficie estable, con la pelvis abierta y la columna vertebral erguida. Apoye ambas rodillas planas en el suelo o manténgalas a la misma altura (si es necesario, póngase unos almohadones bajo de las rodillas, pero que estén a la misma altura).
- Descanse las manos distendidas sobre los muslos.
- Los hombros distendidos hacia atrás y hacia abajo, el pecho debe estar abierto y libre.
- La barbilla recogida y la nuca recta y relajada.
- Respire regular, lenta, fluida y suavemente.
- No interrumpa la meditación de manera brusca, sino siempre con un estiramiento enérgico.

También puede practicar un mudra y mientras tanto pensar en otra cosa, aunque yo he comprobado que su efecto se acelera y refuerza cuando al practicarlo se adopta una posición meditativa activa, sintiendo las manos y observando la respiración. Estar pendiente del flujo normal de la respiración, influir en ella, o, dirigirla, es un refuerzo muy importante. Le explicaremos cómo hacerlo en cada uno de los mudras. Y para que nunca se convierta en una rutina, practique las correspondientes visualizaciones y afirmaciones, ya que también refuerzan el efecto del mudra. Hay ejercicios en los que ya no sé con certeza qué es lo que actúa en mayor proporción, el mudra, la técnica de respiración, la imagen visualizada o las palabras pronunciadas. ¡Pero no importa, cumple con su objetivo, me va bien, me hace feliz y con eso basta!

## **¿Dónde y cuándo pueden practicarse los mudras?**

En realidad, los mudras pueden practicarse en cualquier momento y lugar. Los autores modernos opinan que es factible realizarlos en medio de un atasco, ante el televisor o cuando se está esperando algo o a alguien. Pero yo no comparto del todo esta opinión

por los siguientes motivos: los mudras deberían practicarse en un estado anímico meditativo y equilibrado. ¿Y quién me asegura que usted no va a estresarse o enfurecerse en un atasco de tráfico; o que no va a sentarse ante el televisor a «relajarse» viendo una película policíaca violenta o a escuchar un reñido debate sobre los impuestos?

Les invito a hacer un test muy interesante: una las puntas del pulgar y del dedo índice y piense durante unos minutos en algo maravilloso (una experiencia en plena naturaleza, una victoria de su equipo de fútbol, el sexo, etcétera), da igual lo que sea, algo que a usted lo transporte al séptimo cielo. A continuación, intente sentir la energía que fluye del dedo índice al pulgar. ¡Ya está! Ahora haga lo mismo, pero imagínese algo muy triste. Sienta de nuevo la energía de los dedos. ¿Nota alguna diferencia? Con toda seguridad habrá comprobado la pesadez con que fluye la energía en el segundo caso. Este pequeño experimento demuestra hasta qué punto es importante que los mudras se practiquen en un ambiente y estado de ánimo agradable. Aunque no nos demos cuenta, nuestras emociones y pensamientos influyen de manera positiva o negativa sobre nuestros campos energéticos y el fluir de la energía en general. Esto es importante. Tal y como explicaré más adelante, con los mudras pretendemos afectar de forma positiva estos campos de energía, de ahí la importancia de nuestro estado anímico en general, y en el momento de nuestras prácticas, en particular. De todas formas, también hay mudras y técnicas de respiración, que favorecen la relajación, la paciencia y la serenidad. Utilícelas, sobre todo, para alcanzar el estado de ánimo adecuado. De esta manera, mientras esté en un atasco, haga cola o vaya en tren podrá serenarse y sólo entonces iniciar la práctica del mudra propiamente dicha.

Y hay algo más que hay que tener en cuenta cuando se practica un mudra mirando la televisión o escuchando la radio: el momento que le dedicamos a un mudra debería convertirse en un tiempo de recogimiento interior. La televisión o la radio no son precisamente los mejores medios para alcanzar dicho estado, a no ser que elija un programa o ponga una música que favorezcan más el sosiego que el nerviosismo. De todas maneras, si nuestros días están tan planificados que no disponemos ni de tres minutos de calma, y nos empapamos de televisión y de radio las 24 horas, será muy difícil que los mudras encuentren un lugar en nuestra vida.

Por lo tanto, podemos practicar los mudras en casi todos los lugares, siempre y cuando sepamos replegarnos al interior de nosotros mismos, en cualquier momento y lugar. No es tan difícil como parece, y además, se puede aprender. Al fin y al cabo, se trata de nuestra salud: cada día necesitamos algunos minutos de sosiego. No depende del tiempo sino de la calidad de esos instantes de calma, que pueden convertirse en los momentos más deliciosos de nuestro día. Igual como la sal añadida a la masa de pan le concede a éste un buen sabor, el sosiego es lo que proporciona a nuestra vida el condimento adecuado.

Un buen momento para practicar los mudras son los minutos antes de levantarnos o acostarnos, antes o después de comer, caminando (todos deberíamos caminar un poco cada día, es algo que se puede planificar), en el transporte público o en los descansos en el trabajo.

Es mejor no probar varios mudras a la vez, uno tras otro, y elegidos al azar. Escoja un máximo de tres y practíquelos bien siguiendo un horario establecido —decida cuándo, cuánto tiempo y con qué frecuencia al día—, o bien llenando con ellos los habituales e imprevisibles tiempos de espera. Durante unos cuantos días practique únicamente estos

mudras. Es posible que note su efecto inmediato, sobre todo en casos de molestias agudas u oscilaciones del estado de ánimo, o bien al cabo de unos días. En la mayoría de los casos, cuando las molestias son crónicas, suelen transcurrir algunas semanas, o incluso meses, hasta que se produce una mejoría. Si es así, tenga paciencia, ya que ejercitándose en ellos, además de la curación podrá adquirir muchos conocimientos nuevos y experimentar momentos maravillosos. Y no olvide que cuando algo cambia en nosotros, también modifica nuestro entorno. Cada curación en nosotros mismos aporta también curación a nuestro mundo. Una enfermedad en nuestro cuerpo siempre va ligada a pensamientos y sentimientos que nos ponen enfermos. Para que la curación se produzca a todos los niveles debe pasar un tiempo. Por lo tanto, concédase este tiempo, practique con intensidad, y permanezca relajado y confiado, ya que así las posibilidades de curación serán mucho mayores.

## **¿Durante cuánto tiempo se practica un mudra?**

Los grandes maestros difieren en esto. Dev Keshav, investigador indio dedicado al estudio de los mudras, recomienda hacerlo durante 45 minutos al día; esto permite, según él, eliminar también trastornos crónicos. Estos 45 minutos, si fuera necesario, podrían dividirse en tres unidades de tiempo de 15 minutos cada una. El kinesiólogo Kim da Silva, que ha dedicado muchos años a comprobar el efecto de los mudras, recomienda determinar el tiempo de dedicación a cada uno de ellos según los casos. En mi opinión, un mudra al que se recurre para reforzar una terapia o para curar un trastorno crónico, conviene practicarlo a diario, como haríamos con la ingestión de un medicamento, con regularidad, a la misma hora y siempre durante el mismo tiempo.

Los mudras que se utilizan para trastornos agudos, como por ejemplo, problemas respiratorios o circulatorios, flatulencias, agotamiento, desasosiego interior, hay que practicarlos hasta que producen su efecto. Otros, entre 3 y 30 minutos, y de 2 a 4 veces al día. Lo mejor es que utilice un cronómetro y sepa que los tiempo que he asignado a cada uno de los mudras son totalmente orientativos, y en modo alguno un dogma. Usted mismo se dará cuenta de que sus manos, y en particular sus dedos, cada vez se vuelven más sensibles y que con un poco de entrenamiento responden con bastante mayor rapidez a los mudras. De este modo, si al principio necesitaba cinco minutos para percibir el efecto de un mudra, con el tiempo verá que sólo necesitará 10 movimientos respiratorios. ¡Se trata de experiencias maravillosas! Y si por alguna razón se ve obligado a guardar cama, entonces dispondrá de todo el tiempo que haga falta. Paralelamente, deje actuar en su interior, y durante más tiempo, las visualizaciones y afirmaciones. De esta manera, sacará más partido a ese tiempo, favoreciendo la curación del cuerpo, la mente y el espíritu.

El efecto de un mudra se puede percibir de inmediato o bien tras un cierto tiempo, por ej.: calor, desaparición del malestar o los dolores, mejora del estado de ánimo, mayor claridad mental. Aunque también es posible que de entrada sienta todo lo contrario: cansancio, frío y escalofríos, que son a su vez manifestaciones positivas de sus efectos.

## Respiración

Con la respiración se refuerza enormemente el efecto de un **mudra**. Por eso es muy importante saber cuales son los efectos de la respiración. Una vez entendidos los principios que enumeramos a continuación, podrá influir en el efecto de un mudra en función de sus propias necesidades.

- Adopte una postura simétrica del cuerpo y mantenga los brazos apartados unos centímetros del tronco. El mero hecho de adoptar esta postura aporta equilibrio interior y armonía y regula la actividad del sistema nervioso y de las glándulas hormonales.
- Durante una espiración profunda, además del dióxido de carbono, expulsamos también la energía gastada en el plano de la materia sutil. Por lo tanto, al empezar a practicar un mudra, expulse con fuerza el aire varias veces. Así creará un espacio para aquello que usted desea.
- Prolongue siempre durante unos segundos las pequeñas pausas que se producen después de la inspiración y la espiración. Esto es lo más importante en el proceso de la respiración. Durante estas pausas, se regeneran las fuerzas interiores a todos los niveles.
- Si practica un mudra para tranquilizarse, debe ralentizar la espiración.
- Si practica un mudra para reanimarse, intensifique la inspiración.
- La calidad de la respiración es óptima cuando ésta es lenta, profunda, rítmica, fluida y suave.

Para iniciar una meditación mudra, respire varias veces con fuerza y deje después que la respiración se vaya haciendo más profunda y lenta.

Ahora tiene tres posibilidades.

Primera: Sienta y perciba con calma, en las manos y en los dedos, la suave presión en aquellos puntos en donde se tocan.

Segunda: Mientras inspira, presione con más intensidad las puntas de los dedos y al espirar, relaje la presión.

Tercera: Haga lo contrario, al espirar ejerza una mayor presión y al inspirar afloje la presión.

Cada variante tiene su particular efecto. La primera centra, aporta equilibrio interior y regenera fuerzas en general. La segunda fortalece la voluntad y reanima, la tercera tranquiliza y relaja. ¡Pruebe las diferentes variantes y perciba usted mismo las diferencias! Es posible que no perciba los efectos de inmediato, pero aun así, se producen.

Cuando haya observado su propia respiración durante algunos minutos y descubierto el ritmo y la profundidad óptimos, empiece con las visualizaciones y afirmaciones. Ni las imágenes interiores ni las afirmaciones son obligatorias. Si usted prefiere seguir observando la respiración, hágalo. Las visualizaciones y afirmaciones son una ayuda adicional y pueden contribuir a hacer más profundo el efecto de un mudra.

## Visualizaciones

La mayoría de las veces las circunstancias externas de nuestra vida responden a las «imágenes» que nos hemos creado. Por lo tanto, tenemos la posibilidad de dar forma a nuestras imágenes interiores, de manera que la vida nos resulte agradable, que tengamos éxito en nuestro trabajo y que nuestras relaciones se fundamenten en el amor y la comprensión.

También es muy importante que desarrollemos una fe inquebrantable en las imágenes que hemos creado y que desbordemos fervor y serenidad. De entrada, proporcionémonos pequeñas experiencias de éxito, ya que lo que funciona en lo pequeño, se consigue también en lo grande. Conviene ir construyendo esta confianza y hacerla crecer poco a poco.

Imagine por un momento qué pasaría si fueran muchas las personas que se imaginaran un mundo hermoso, poblado de una rica flora, animales satisfechos y personas felices, convencidos de que esto es posible. Hágalo usted también, y ¡entonces ya seremos dos!

## Afirmaciones

Expresar con determinación qué es lo que no queremos y formular con claridad nuestros deseos y necesidades puede ser el principio de un nuevo ordenamiento en nuestra vida. Ya hace muchos años que trabajo con afirmaciones, unas veces más, otras menos, y aún sigo sorprendiéndome de su tremendo efecto. Por ejemplo: un día que desapareció mi gato, no dejé de repetir durante todo el día la misma frase: «Con la fuerza y el poder divino voy a encontrar a mi gatito», y al atardecer, sencillamente supe dónde estaba. Aquella mujer se quedó boquiabierta cuando le dije que mi gato se escondía en su garaje, y así fue. Es muy sencillo, aunque a algunos pueda parecerles incluso ingenuo. Pero la mayoría de las veces, es precisamente lo sencillo y lo ingenuo lo que tiene más fuerza y efectividad.

En el caso de las afirmaciones, es válido el mismo principio que en las visualizaciones. Pronúncielas con fe, convencimiento y serenidad de 1 a 3 tres veces, durante o después de la meditación, o bien deténgase durante un instante, a lo largo del día, para recitarlas en voz baja o alta. Utilice esta maravillosa posibilidad que tenemos para convencernos de aquello que queremos de verdad y que nos beneficia.

Sí lo que desea es liberarse de algo muy arraigado, también le será de mucha ayuda la «negación». En ese caso, exprésela mientras expulsa el aire con fuerza: «Este odio (o rencor, sentimiento de culpa, dolor, miedo, ganas de fumar, etcétera) desaparece de inmediato y se esfuma».

## La energía del pulgar

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

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

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

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el pulgar derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos. Sienta esa parte debilitada o enferma de su cuerpo. Ahora imagínese que en el centro inferior de su cuerpo (a la altura del ombligo) arde una luz, y con cada espiración dirija los rayos de esa luz a la parte del cuerpo interesada. Primero deje salir grandes y oscuras nubes de humo de la parte del cuerpo irradiada (las causas de la enfermedad, los dolores, etc.). Después concéntrese sólo en la luz que poco a poco llena esa parte del cuerpo, la ilumina y la cura.

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

## La energía del índice

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

El elemento Aire representa siempre el espíritu, la capacidad de pensar. Los pensamientos son invisibles como el aire, y sin embargo, son la causa de todo lo que hacemos y dejamos de hacer, de lo que rechazamos y de lo que nos atrae, de nuestra salud y de cada estado de ánimo, de toda la configuración de nuestra vida. También tiene asignada la fuerza planetaria de Júpiter que apunta al eterno movimiento de las cosas: aceptar la vida con todas sus facetas, trabajarla (digerirla) y volver a dejarla. En

este dedo habita también la mirada abierta al futuro, fija en un objetivo. Puesto que nuestros pensamientos son tan importantes, deberíamos analizar con frecuencia su calidad.

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

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el índice derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos. Está sentado ante un campo de trigo y observa el movimiento de las espigas. Al inspirar, éstas se mueven hacia usted y al espirar se alejan. A veces ve todo el campo, otras, sólo las espigas con todo detalle. También ve como el espacio a su alrededor se reduce durante la inspiración y vuelve a expandirse con la espiración. Las espigas doradas indican caducidad, la gran muerte que contiene en sí misma la semilla de un nuevo comienzo. Después de un cierto tiempo, contemple la amplitud del cielo azul y vuelva a su interior, al reducto protegido de su corazón. Observe ahora sus pensamientos, pueden ir y venir; analícelos durante un rato. ¿Cuál es la tónica general de sus reflexiones: positiva, negativa, confiada, temerosa, de cavilación, crítica, prendida del recuerdo o enfocada al futuro?

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

## **La energía del dedo medio**

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

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

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el dedo medio derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos. Imagínese entregado a su actividad favorita, siguiendo sus propias inclinaciones, empleando a fondo sus talentos, superando los obstáculos que se interponen en su camino y disfrutando de sus actividades. Tiene éxito en ellas y vea, imaginándose, cómo su éxito toma forma. Su actividad enriquece el mundo (a personas concretas o al planeta en general). Imagine su comunión con las fuerzas divinas que le ayudan y le indican el camino.

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

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

## **La energía del dedo anular**

Al dedo anular se le asignan Apolo, el dios del sol, y el chakra base que rige la pelvis. Esta fuerza otorga al ser humano la capacidad de resistencia, de imponerse y de perseverar. Los chinos vinculan a este dedo el meridiano profundo del hígado. La fuerza del hígado da a la persona paciencia, serenidad, esperanza y visión de futuro. En la yema del dedo anular empieza también el «Triple Calentador».

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

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el anular izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos. Imagínese una tierra árida y pedregosa de diversas maneras: desierto y montañas, islas. ¿Qué pasa cuando las masas de tierra se ponen en movimiento? ¿Cuando la tierra se seca? ¿Cuando la tierra se ve expuesta a un sol ardiente? Imagínese ahora una tierra fértil. Deje que la vegetación vaya brotando: plantas pequeñas, plantas grandes, mucho verde. Ahora fíjese en una única semilla que descansa a gran profundidad bajo la tierra. Con cada respiración sucede algo en su interior, hasta que la semilla se abre y germina un brote que crece en dirección a la luz. Al mismo tiempo, echa raíces que penetran en la tierra cada vez a mayor profundidad. Se convierte en un árbol que crece muy

espacio. Espere con paciencia y contemple cómo la planta se desarrolla hasta alcanzar su tamaño.

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

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

## **La energía del dedo meñique**

Aquí se trata de las relaciones interpersonales en general y de las relaciones de pareja en particular. Esta asignación de la sexualidad coincide con el Hatha-Yoga. En el budismo, la sexualidad se asigna al dedo anular. En el dedo meñique reside también la capacidad de comunicación. El hecho de que la medicina china descubriera en este dedo el meridiano del corazón, confirma la tesis de los yoguis que le asignan a este dedo el Elemento Agua. Y el agua simboliza el ámbito de las emociones. Las relaciones felices y satisfactorias no sólo caldean el corazón sino que lo alimentan y fortalecen. Y a su vez, la energía del corazón, si es fuerte, aumenta la capacidad de alegría, proporcionándonos sentimientos elevados y mejorando nuestro estado de ánimo. Nuestros estados de ánimo, que siempre son la suma de las emociones presentes, pueden compararse con las ondas en la superficie del agua: adoptan movimientos rítmicos y armónicos o bien agitados; el agua puede estar clara y limpia o bien turbia, densa y oscura, es decir, sucia.

Ejercicio:

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

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

## Ganesha Mudra



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

Coloque ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doble los dedos. La mano derecha, con el dorso hacia fuera coge la izquierda. Situar ambas manos muy cerca del pecho, a la altura del corazón. Con la espiración, tirar de las manos en sentido opuesto, sin soltarlas. Los músculos de los brazos y de la zona del pecho se tensan. Con la inspiración relajar toda la tensión. Repetir 6 veces y colocar después, con afecto, ambas manos en la misma posición sobre el esternón percibiéndolas de una manera consciente. Cambie la posición de las manos: la palma de la mano derecha mirará hacia fuera. Repetir otras 6 veces y después descansar un rato.

Es suficiente con que se practique una vez al día.

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

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

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

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

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

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

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

## Ushas Mudra



Amanecer; origen de todas las cosas buenas.

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

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

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

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

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

muñecas con la misma fuerza que aplicaría para encender un fuego con pedernal. Al final, eche los brazos hacia arriba y desperécese con energía.

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

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

## Pushan Mudra



Versión 1 – Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el índice y el dedo medio, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

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

Versión 2 – Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el anular y el meñique, mientras los otros dedos permanecen extendidos.

Mano izquierda: igual que en la versión 1.

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

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

forma magnífica sobre las náuseas generalizadas o agudas, el mareo, las flatulencias y la sensación de saciedad tras la comida.

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

Versión 2: Gracias a la combinación de energías del pulgar, el anular y el meñique, los procesos finales de la digestión y de la defecación se activan intensamente. Este mudra puede considerarse una bomba de energía en general. Estimula las funciones cerebrales, lo que también se ha demostrado científicamente. Gracias a la posición de los dedos de la mano derecha, se activa la energía de la pelvis, como si se tratara de unas brasas que se reavivan. Con la posición de los dedos de la mano izquierda, la energía desprendida es conducida hacia arriba. Esto influye de forma positiva en cada órgano, en los estados de ánimo y en los procesos mentales (concentración, memoria, lógica, entusiasmo, etcétera).

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

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

## Mudra bronquial



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

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

A menudo, las personas con problemas respiratorios también padecen soledad interior, desamparo, urgencia sexual y tristeza. De cara al exterior, suelen ocultar estos sentimientos, con éxito, tras una fachada de humor, o bien asumiendo las obligaciones y

preocupaciones de otras personas. Lógicamente, esto las estresa mucho, lo que acaba provocándoles, con el tiempo, problemas respiratorios. Como conozco muy bien estos problemas, voy a explicar aquí cómo se puede salir de este dilema: es importante que se permita con toda tranquilidad dar rienda suelta, aunque sólo sea por una vez, a esos sentimientos y estados de ánimo negativos y observarlos; sea consciente de que esos sentimientos son las olas en la superficie del agua; aparecen y pasan. A menudo, el origen de esos sentimientos es una debilidad generalizada, causada por una mala respiración, demasiado superficial, que no regenera las reservas internas de fuerzas. Cuando éstas se reducen, se produce la debilidad, no sólo física, sino también en el ámbito anímico-mental; la consecuencia son los miedos, la tristeza, la insatisfacción, la hipersensibilidad, etc.

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

El tomillo (*Thymus seryllum L.*), las primaveras (*Prímula veris L.*) y el saúco (*Sambucus nigra L.*) son las plantas medicinales más importantes para los bronquios. Dirija su atención a la pelvis y sienta conscientemente la zona sobre la que está sentado. Mientras inspira, traslade su atención hacia el abdomen, el estómago, el pecho, la garganta, la frente y el cráneo, a la vez que cuenta del 1 al 7. A continuación contenga la respiración unos 5 segundos. Mientras expira, dirija la atención de arriba abajo, contando en orden inverso del 7 al 1. Espere con paciencia hasta que llegue el impulso de la inspiración y al inspirar, dirija su consciencia de nuevo hacia arriba. Las pausas después de inspirar o de expirar, son **muy importantes**.

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

## Mudra del asma



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

Durante un ataque agudo de asma, practique en primer lugar el mudra bronquial número 4, de 4 a 6 minutos, y después, hasta que la respiración se normalice, el mudra del asma. Para un tratamiento a largo plazo realice los dos 5 veces al día durante 5 minutos. No me cuento entre los afortunados que después de haberse sometido a una cura radical con medicamentos, nunca más han vuelto a tener problemas con el asma. Muchos miembros de mi familia paterna son asmáticos, por lo que lo mío no es más que una «querida herencia». Sin embargo, a pesar de todo, yo vivo sin tomar medicamentos, ya que me atengo a ciertas normas. Y como estoy convencida de que mis consejos pueden ayudar a los asmáticos, los incluimos aquí:

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

La mayoría de las personas que tienen asma conocen la soledad interior (alejamiento excesivo del entorno) o no pueden marcar sus límites; también se sienten agobiadas por las obligaciones y problemas de quienes les rodean (escaso distanciamiento). El marrubio (*Marrubium vulgare* L.) y la neguilla (*Nigella sativa*) ayudan a solventar las molestias provocadas por el asma.

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

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

## Linga Mudra



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

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

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

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

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

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

Repetir 10 veces, por lo menos.

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

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

**Afirmación:** Mi capacidad de resistencia crece a cada momento.

## Shankh Mudra



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

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

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

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

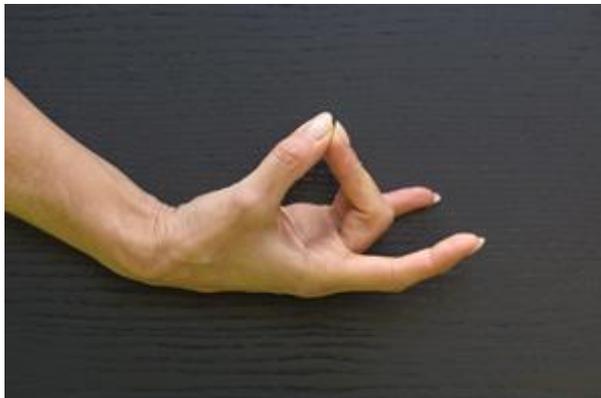
El mudra caracola elimina cualquier problema de garganta y si se practica con regularidad, sobre todo recitando el OM, hasta puede mejorar la voz. También actúa relajando y ayuda a recogerse en el silencio.

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

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

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

## Apan Mudra



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

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

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

El Apan Mudra estimula también el Elemento Madera, que tiene asignado el hígado y la vesícula biliar. En este elemento se integra también la fuerza y la alegría de la primavera, del inicio, de la decisión y de la creación de visiones de futuro. Además, el Apan Mudra ejerce sobre el estado de ánimo un efecto equilibrador, que depende de un hígado que tenga un buen funcionamiento. Otorga paciencia, serenidad, confianza, equilibrio interior y armonía. En el ámbito mental, genera la capacidad de desarrollar visiones. Todo esto es necesario cuando se mira al futuro, cuando hay que enfrentarse a nuevos desafíos y cuando queremos que nuestros deseos se cumplan. Dos remedios milagrosos para el hígado y la vesícula biliar son el cardo mariano (*Silybum marianum*) y el diente de león (*Taraxacum officinale*).

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

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