

# LOS MUDRAS

**El Arte de Curarse usando Nuestras Manos**



**Los Mudras**

## ¿Qué son los Mudras?

- Los Mudras son un lenguaje silencioso de autoexpresión utilizado en las enseñanzas de las religiones budista e hindú, especialmente en el Hatha Yoga. Son posturas (*asanas*) o gestos corporales que podemos realizar con los dedos de las manos durante la meditación a fin de abrir, liberar o cerrar las corrientes de energías internas (*Ki-Prana-Chi*), según la función que deseemos.
- Debido a sus efectos psicoenergéticos, constituyen poderosos mensajes enviados desde las terminaciones nerviosas de nuestras manos al cerebro, pues, para decirlo de alguna manera, nuestro cuerpo “habla”. El cuerpo se comunica con la mente. Mente y cuerpo son una unidad vital esencialmente interconectada. Se estima que hay alrededor de 384 mudras diferentes, siendo algunos de los más importantes los 33 que presentamos a continuación:

## LOS MUDRAS

- El Shankh Mudra se utiliza generalmente durante el culto o la oración.
- **Cómo formar el Shankh mudra:** El pulgar izquierdo se coloca sobre el centro de la palma derecha. La mano derecha forma un apretón firme alrededor del pulgar izquierdo. La mano izquierda permanece contra el puño derecho. El pulgar izquierdo toca el dedo índice izquierdo.



## SHANKH MUDRA (El Mudra de la Concha)

- El Mudra Pushan demuestra la comprensión de que la energía vital circula con un movimiento de flujo y reflujo.
- **Cómo formar el Mudra Pushan:** Mano derecha: Pulgar, dedo índice y dedo medio se tocan en las puntas. El dedo anular y el dedo meñique quedan completamente extendidos.



**PUSHAN MUDRA (Dar y tomar el gesto)**

- La Mudra Matangi crea una atmósfera de calma y serenidad. Amansa los conflictos. Este gesto manual se asemeja a la trompa de un elefante.
- **Cómo formar el Mudra Mantangi** : Dobla ambas manos juntas con los dedos entrecruzados. Extiende ambos dedos medios hacia afuera y dirígelos en dirección al cielo.



## **MATANGI MUDRA (Diosa hindú de la paz)**

- El Mudra Gyan representa el lugar o el hogar de inicio. Te remonta a tus raíces, o a una época más simple. Aclara las habilidades mentales.
- **Cómo formar el Gyan Mudra:** Los dedos pulgar e índice se tocan en las puntas. Los dedos medio, anular y meñique permanecen relajados, ligeramente inclinados.



**GYAN MUDRA (Enraizamiento)**

- El gesto de la Mudra Ushas ayuda a despertar la creatividad y vitaliza la sexualidad. Buen catalizador para nuevos proyectos.
- **Cómo formar el Mudra Kubera:**  
Mujeres: Dedos entrelazados con las palmas mirando hacia arriba. Rodea el pulgar derecho con el pulgar izquierdo y el dedo índice.
- Hombres: Dedos entrelazados con las palmas mirando hacia arriba. El pulgar derecho permanece encima del pulgar izquierdo con una presión suave.



## USHAS MUDRA (Estimula la Chakra Sacral)

- El Vitarka Mudra, un símbolo de la sabiduría, es una variación del Dharmachakra Mudra.
- **Cómo formar el Vitarka Mudra:** Pulgares y dedos índices de ambas manos se unen en las puntas formando círculos. La mano izquierda se coloca a la altura del regazo con la palma mirando hacia arriba. La mano derecha se sostiene a la altura del hombro con la palma mirando hacia abajo.



## VITARKA MUDRA (Mudra del Razonamiento)

- El Apana Mudra tiene una fuerza fundante para ayudarte a conectar con las energías de la Tierra cuando te sientes fuera de balance o inestable.
- **Cómo formar el Apana Mudra:** Se juntan las puntas de los dedos pulgar, medio y anular. Meñique y dedo índice extendidos.



## **APANA MUDRA (Conexión con la Tierra)**

- El Dharmachakra Mudra simboliza el rol del maestro.
- **Cómo formar el Dharmachakra Mudra:** Se juntan el pulgar y el dedo índice. El dedo medio, anular y meñique se extienden en forma relajada. Con la palma izquierda mirando hacia el cuerpo y la palma derecha mirando hacia fuera, junte los pulgares y dedos índices de ambas manos.



## **DHARMACHAKRA MUDRA** **(Enseñanza)**

- El Garuda Mudra es usado para elevar la intuición y facilitar la comunicación con el mundo espiritual.
- **Cómo formar el Garuda Mudra:** Coloque la palma derecha sobre la mano izquierda, con los dedos estirados cruzando los pulgares.



**GARUDA MUDRA (Ave Mística)**

- El Prana Mudra puede utilizarse cada vez que te sientas agotado o necesites un impulso de energía. Su ejercicio es bueno en la mañana para despertarse y abrazar completamente el nuevo día.
- **Cómo formar el Prana Mudra:** El pulgar, anular y meñique se tocan. El dedo índice y medio se extienden.



**PRANA MUDRA (Simboliza la energía vital)**

- El Linga Mudra es utilizado como un remedio para los pulmones, protegiéndonos de los resfriados y del clima frío. Fortalece el sistema inmunológico.
- **Cómo formar el Linga mudra:** Entrelace los dedos de ambas manos, extendiendo un pulgar hacia arriba, rodee el pulgar extendido con el dedo índice y el pulgar de su otra mano.



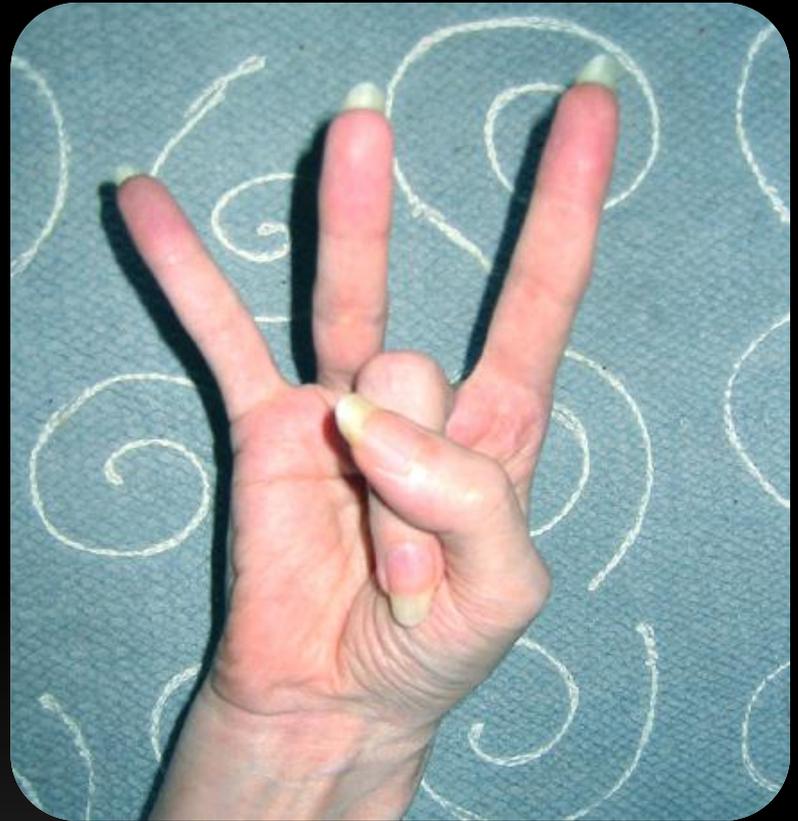
## LINGA MUDRA (El Mudra Protector)

- El Hakini Mudra ayuda al pensamiento y la concentración. Potencia las funciones cerebrales.
- **Cómo formar el Hakini Mudra:** Manos y dedos abiertos y separados. Junte sus manos en los pulgares y en las puntas de los dedos.



## **HAKINI MUDRA (El Mudra del Recuerdo)**

- El Shunya Mudra mejora la escucha y el habla. Se trata básicamente de un un remedio contra los problemas auditivos.
- **Cómo formar el Shunya Mudra:** Baje el dedo medio y coloque la almohadilla del dedo sobre la zona del montecillo pulposo de su pulgar, cubiéndolo con su pulgar. Los dedos índice, anular y meñique quedan extendidos.



**SHUNYA MUDRA (Voz Interior)**

- La Vajra Mudra transforma la ignorancia en sabiduría. Simboliza los cinco elementos: tierra, agua, fuego, aire y metal.
- **Cómo formar el Vajra Mudra:** El puño de la mano derecha rodea al dedo índice izquierdo. Los dedos restantes de la mano derecha forman también un puño debajo de la mano derecha.



## **VAJRA MUDRA (Puño de la Sabiduría)**

- La Kubera Mudra es empleada para crear abundancia y lograr sus metas.
- **Cómo formar el Kubera Mudra:** Se juntan las puntas de los dedos pulgar, índice y medio. El dedo anular y el meñique se doblan hacia la palma de la mano.



## **KUBERA MUDRA (Mudra de la Manifestación o del Deseo)**

- La Dhyana Mudra es universalmente utilizada durante la meditación y los estados relajados.
- **Cómo formar el Dhyana Mudra:** Las manos forman una taza o tazón. Los pulgares se tocan en las puntas, ligeramente superpuestos.



## **DHYANA MUDRA (Gesto de Meditación)**

- El Anjali Mudra es utilizado como un saludo o salutación.
- **Cómo formar el Anjali Mudra:** Las manos se sostienen juntas en postura oracional directamente sobre el corazón/pecho.



**ANJALI MUDRA (Namasté)**

- El Uttarabodhi Mudra es un gesto que nos identifica con un poder supremo. Simboliza la perfección.
- **Cómo formar el Uttarabodhi Mudra:** Los dedos índice se tocan uno al otro y se extienden señalando en dirección al cielo. Los dedos restantes se cruzan y se pliegan hacia abajo. Los pulgares se cruzan o se sostienen uno al lado del otro. Las manos apretadas se sostienen sobre la cabeza.



## UTTARABODHI MUDRA (Iluminación)

- El Bhutadamar Mudra funciona como un escudo protector que aleja las energías negativas.
- **Cómo formar el Bhutadamar Mudra:** Las palmas miran hacia fuera separadas del cuerpo. Las muñecas se cruzan. Los anulares se colocan debajo tocando las palmas.



**BHUTADAMAR MUDRA (Protege de las fuerzas negativas)**

- El Ahamkara Mudra puede usarse cuando se sienta inseguro o temeroso.
- **Cómo formar el Ahamkara Mudra:** El dedo índice se inclina ligeramente. Coloque el pulgar en medio del dedo índice doblado. El dedo medio, el anular y el meñique se extienden.



## **AHAMKARA MUDRA (Autoconfianza)**

- El Buddha simboliza la humildad y el aprendizaje de la gratitud. Las palmas están abiertas para recibir los dones.
- **Cómo formar el Buddha Mudra:** Ambas palmas abiertas. Apoye una mano dentro de la palma de la mano abierta. Las puntas de los pulgares se tocan (tradicionalmente, la mano derecha descansa sobre la izquierda para los varones; la izquierda sobre la derecha para las damas).



**BUDDHA MUDRA (Receptividad)**

- El Kalesvara Mudra calma los pensamientos ansiosos y los sentimientos agitados.
- **Cómo formar el Kalesvara Mudra:** Coloque ambas palmas juntas emparejando los pulgares y todos los dedos en las puntas. Doble los dedos índice, anular y meñique hacia abajo. Los dedos medios se extienden hacia afuera. Apunte los pulgares hacia su cuerpo.



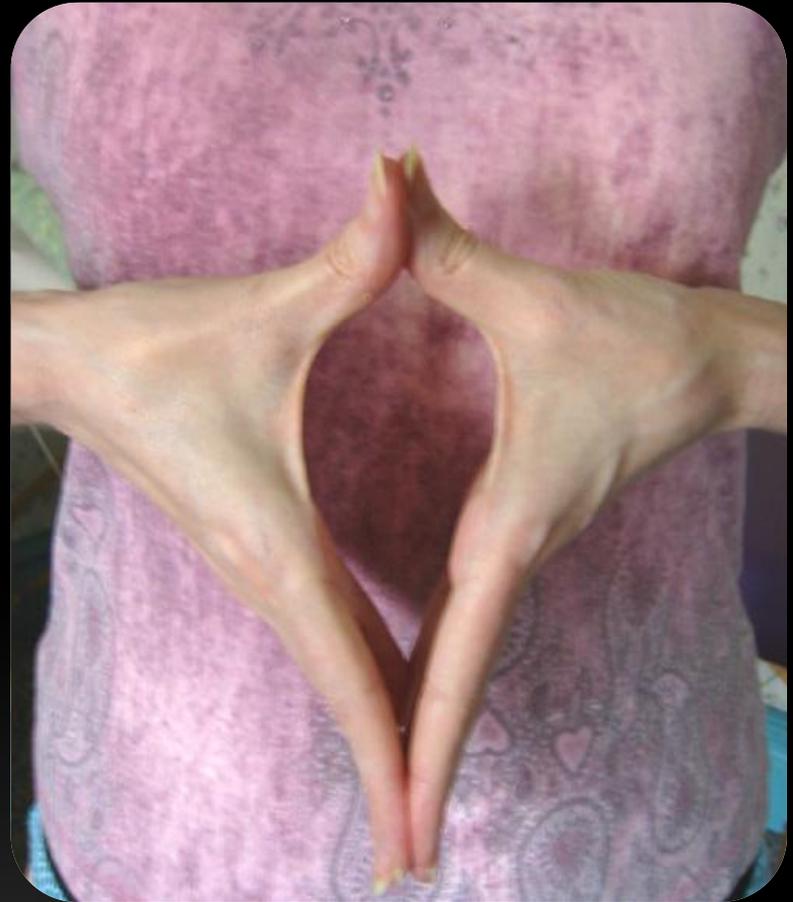
**KALESVARA MUDRA (Calma las ansiedades)**

- Buddha Mudra Sonriente
- **Cómo formar el Kapitthaka Mudra:** Los dedos índice y medio se sostienen uno al lado del otro mientras se extienden. Los dedos anular y meñique se flexionan hacia abajo dentro de la palma. Los pulgares se colocan encima de los dedos flexionados.



**KAPITTHAKA MUDRA (Felicidad)**

- Mudra Adi Shakti del Poder Primordial Femenino - El Yoni Mudra representa el contacto con las energías femeninas. Sumboliza la vulva de una mujer.
- **Cómo formar el Yoni Mudra:** Las manos forman la figura de una almendra con los pulgares juntos extendidos hacia arriba. Los dedos se juntan en las puntas extendidas hacia abajo.



**YONI MUDRA (Femineidad)**

- La apariencia del Mukula Mudra semeja el capullo de una flor de loto. Representa nuevos comienzos o el inicio de una nueva empresa.
- **Cómo formar el Mukula Mudra:** Se juntan todos los dedos y el pulgar apuntando hacia arriba.



**MUKULA MUDRA (El Loto Cerrado)**

- La Prithivi Mudra recarga la chakra raíz alineándola con las energías de la Tierra.
- **Cómo formar el Prithivi Mudra:** Se juntan las puntas del pulgar y del dedo naular. Los dedos restantes se extienden.



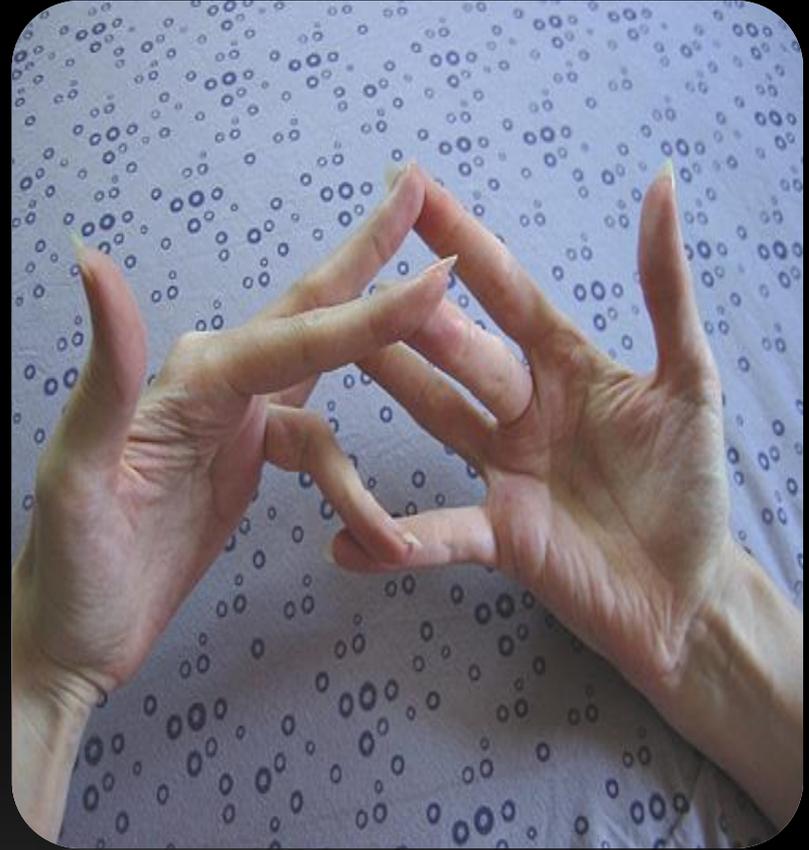
## **PRITHIVI MUDRA (Mudra de la Tierra)**

- Útil contra el estreñimiento crónico. Amansa conductas incontroladas como impaciencia, berrinches de mal genio, apego a otros, etc.
- **Cómo formar el Suchi Mudra:** Forme un puño, extienda el dedo índice apuntando hacia arriba y hacia afuera lejos del cuerpo. De preferencia los brazos están extendidos sobre la cabeza.



## SUCHI MUDRA (Liberador)

- Equilibra los cinco elementos: Aire, Fuego, Agua, Tierra y Metal.
- **Cómo formar el Surabhi Mudra:** Los dedos y los pulgares se unen en las puntas. Los pulgares se tocan una al otro. El dedo índice izquierdo se une al dedo medio derecho. El dedo índice derecho se une al dedo medio izquierdo. El dedo anular izquierdo se une al dedo meñique derecho. El dedo anular derecho se une al dedo meñique izquierdo.



**SURABHI MUDRA (Dhenu Mudra)**

- El Akash Mudra ayuda a “centrar” sus energías. Nutre cualquier parte de su cuerpo que lo necesite.
- **Cómo formar el Akash Mudra:** El pulgar y el dedo medio se unen. Los dedos índice, anular y meñique se extienden.



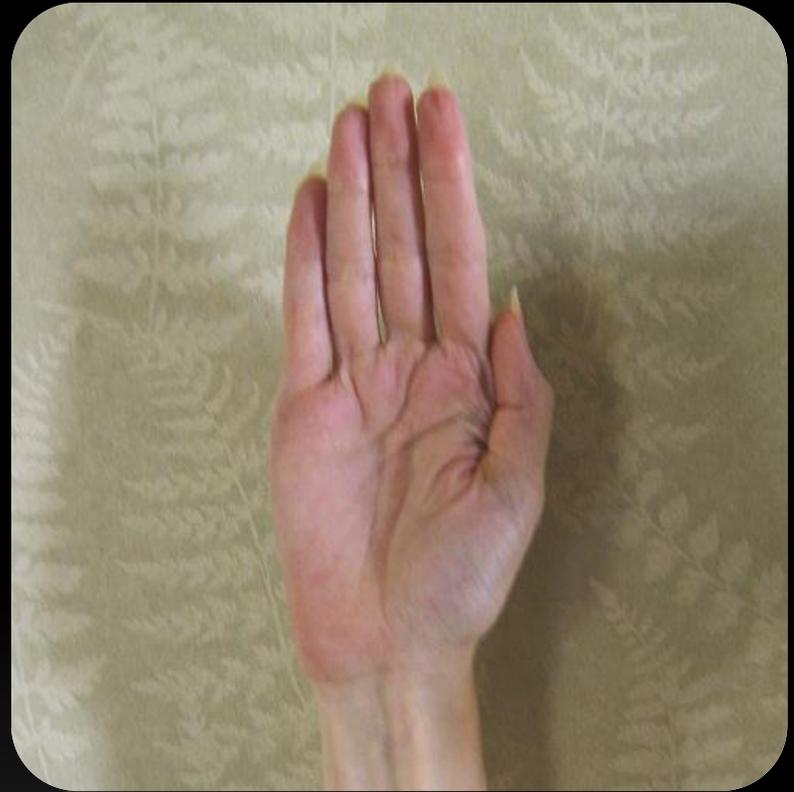
## **AKASH MUDRA (Mudra del Corazón)**

- La mano izquierda refleja la mano derecha representando dos mundos: Iluminación e Ilusión.
- **Cómo formar el Mida-no Jouin Mudra:** Los dedos medio, anular y meñique forman una base plana o ligeramente inclinada a la altura del regazo. Se forman dos círculos con los dedos índice apoyados uno al lado del otro mientras que se extienden hacia arriba encontrándose con las puntas de ambos pulgares.



## MIDA-NO JOUIN MUDRA (Dos Mundos)

- El Abhayaprada Mudra es el gesto de una mano protectora que simboliza la fuerza o coraje.
- **Cómo formar el Abhayaprada Mudra:** La mano es sostenida hacia arriba con la palma mirando hacia fuera de su cuerpo.



**ABHAYAPRADA MUDRA (Controla los miedos)**

- La pose del Varada Mudra se acostumbra a utilizar cada vez que se ofrece una bendición.
- **Cómo formar el Varada Mudra:** Los dedos y el puelgar apuntan hacia abajo. La palma aplanada mira hacia afuera separada del cuerpo.



**VARADA MUDRA (El Mudra de la Caridad)**

- El Ganesha Mudra puede ser utilizado cada vez que lleve a cabo algún empeño. Simboliza la fuerza cuando encara las dificultades. Afloja la tensión.
- **Cómo formar el Ganesha Mudra:** La palma de su mano derecha mira hacia su pecho. La mano izquierda sujeta a la mano derecha formando un agarre de cierre, jalando con firmeza.



## **GANESHA MUDRA (Supera los obstáculos)**

- Investigación y tratamiento pedagógico: [Víctor Montero Cam](#)
- Diapositivas en Powerpoint elaboradas por: Víctor Montero Cam
- Autora original de los textos descriptivos que acompañan las fotos: Phylameana lila Desy
- <http://healing.about.com/bio/Phylameana-lila-Desy-599.htm>
- Traducción del inglés de los textos que acompañan a las fotos: Víctor Montero Cam
- Créditos de las fotos de los Mudras seleccionados: Joe Desy
- Fuente original primaria:
- <http://healing.about.com/od/east/ig/Mudra-Gallery/>
- Para Asesoría Profesional en Terapias Holísticas, Traducciones de Textos y Clases Particulares de Sabiduría y Filosofía Antigua y Helenística, Filosofía Moderna y Contemporánea, Lenguas Clásicas (Griego y Latín) y Modernas (Inglés, Italiano, Francés y Alemán), Ética, Ciudadanía y Espiritualidad, TICs, entre otros temas, en Lima-Perú, sírvanse escribir a: [victormonterocam@hotmail.com](mailto:victormonterocam@hotmail.com)
- Para más información sobre Mudras click [aquí](#)
- Lima, 5 de Febrero de 2010

## **Instituto Peruano de Pensamiento Holístico Planetario (IPPHP)**