

Los Mudras son gestos asociados a ciertas técnicas de meditación, especialmente a algunas clases de Yoga. Aunque estas posiciones pueden implicar a la totalidad del cuerpo, el concepto se ha popularizado en relación al uso exclusivo de las manos. En este sentido, su práctica consiste en ir uniendo los dedos entre sí de maneras muy diversas y ejerciendo distintas presiones. Dichos movimientos permiten materializar ciertos estados o procesos de la conciencia. Pese a que no es necesaria mucha habilidad para efectuarlos, al estar asociados a técnicas de meditación se requiere serenidad, concentración y constancia. Así, si alguien necesita ser perdonado, repetirá con convencimiento el Varada-Mudra –gesto de la concesión de un deseo o de la misericordia–. Y se dice que con el tiempo, verá cumplido su objetivo. Pero los mudras no sólo afectan a determinados estados de nuestra mente o nuestro espíritu; también actúan a nivel físico. Por ejemplo, si usted tiene problemas hepáticos o estomacales podrá solucionarlos si practica el Mushtimudra.



Hace miles de años, los mudras se utilizaron con el mantra y se fijaron las pautas de la energía. La energía se manifiesta invocando a través de los chakras, los centros de energía del cuerpo. Usamos las dos manos y los dedos para ejecutar los mudras, pero de manera voluntaria a través de nuestro cuerpo y no a través de procesos fisiológicos involuntarios. La manifestación de la energía, se produce con el uso correcto de nuestras manos, cuerpo, boca y ojos, que dan forma directa, y sellan el poder de invocar. Las manos son poderosos instrumentos para la defensa, sanidad, comunicación, física y espiritual, y sobre todo, para expresar su creación. Usamos mudras para protegernos de las fuerzas espirituales hostiles al equilibrar la energía de los chakras y órganos para curar los males posibles para el intercambio de energía entre los seres encarnados o no, de alto contacto espiritual con los Maestros Ascendidos y sus ángeles, para expresar la voluntad y como un medio de comunicación. Los Mudras son gestos que alientan determinados sectores de nuestro cerebro y que nos conectan con nuestro interior, nuestra energía y la energía universal

para su propio beneficio. Las manos son como varitas mágicas, que hacen que la unidad y la forma de la energía divina, se manifieste físicamente.

Conozca la misión de cada dedo:

- 1: El dedo pulgar:

El pulgar es el único dedo que puede estar delante de sus hermanos de la misma mano. El elemento fuego y el meridiano de los pulmones se asocian con el pulgar. El fuego del pulgar alimenta la energía de los otros dedos y absorbe el exceso de energía. De este modo, restaura y equilibra. Él hace el trabajo de incinerador de la basura, con el poder de fuego para crear orden. El fuego depende del aire que se muere sin oxígeno. Lo mismo ocurre con la respiración de las células. Nuestro metabolismo en las células individuales sólo puede funcionar correctamente con una cantidad adecuada de oxígeno. Con el fuego y el aire puede curar casi todos los males de nuestro cuerpo.

- 2: El dedo índice:

El elemento del aire representa la mente y el poder del pensamiento. El pensamiento es el iniciador de deseo y acción. Es el reparto de nuestros proyectos con el tercer ojo. Este dedo está asociado con el intestino y el meridiano profundo del estómago. También nos da un verdadero instinto, el aumento de la capacidad de reflexión y trae un montón de inspiración. Esta es una energía que va a nuestra más profunda intimidad y de vuelta al cosmos.

- 3: el dedo Corazón:

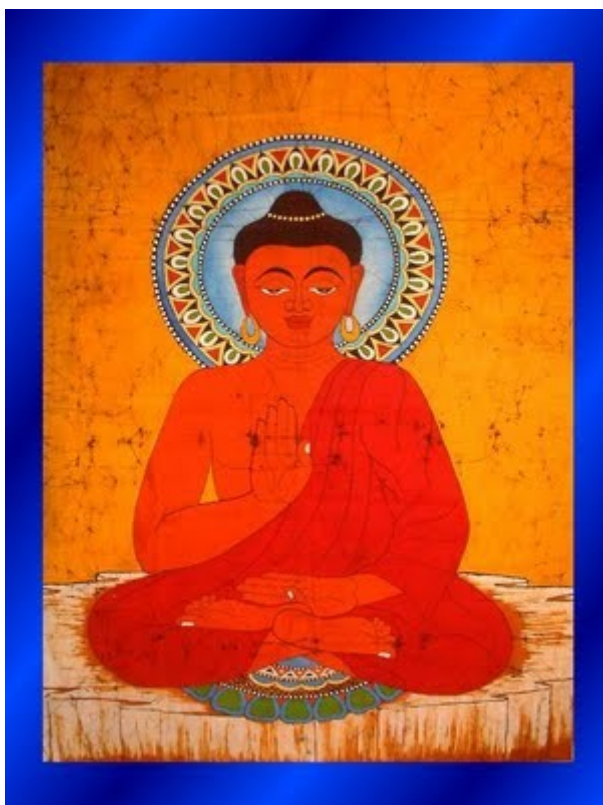
El dedo medio, está asociado con el elemento éter, éste es el dedo de la mano del cielo, el dedo más largo de nuestra mano. Cuando elevamos nuestras manos al cielo, es la cumbre de nuestro ser. Las energías de este largo dedo se irradian más allá del infinito. Este dedo está relacionado con el riesgo. Su cualidad es la alegría que tomamos en las acciones. Su conocimiento puede canalizar actos desde nuestro planeta hacia al cosmos más lejano y más allá. Este es el momento de la entrega de nuestro ego y la preocupación por uno mismo, a nuestro Ser Superior en el Chakra del Corazón.

- 4: El dedo anular:

Este dedo está asociado con el elemento tierra y nuestro poder material. Él nos da el poder de afirmación y de la posición en la vida. La paciencia y la armonía, la serenidad, la pureza y la esperanza. El chakra del plexo solar muestra que éste es el dedo de la mano de la búsqueda de lo divino en la manifestación física.

## -5: El dedo meñique:

El dedo meñique está asociado con el elemento agua. Es el dedo de la mano de la comunicación y de las emociones. En el meridiano del corazón, no sólo alimenta, también fortalece y mantiene felizmente las relaciones. Este dedo está relacionado con el asiento del alma, mostrando la necesidad del alma de servir y cuidar a otros.



Así se practican los Mudras:

La práctica es relativamente sencilla, aunque se requieren ciertas condiciones que conviene tener en cuenta. En primer lugar, es preferible encontrar un sitio tranquilo, silencioso, donde nadie pueda molestarnos. Sin embargo, hay quien afirma que pueden practicarse en cualquier lugar y situación, incluso en mitad de un atasco. De todos modos, recomendamos la primera opción, más apropiada para el recogimiento interior.

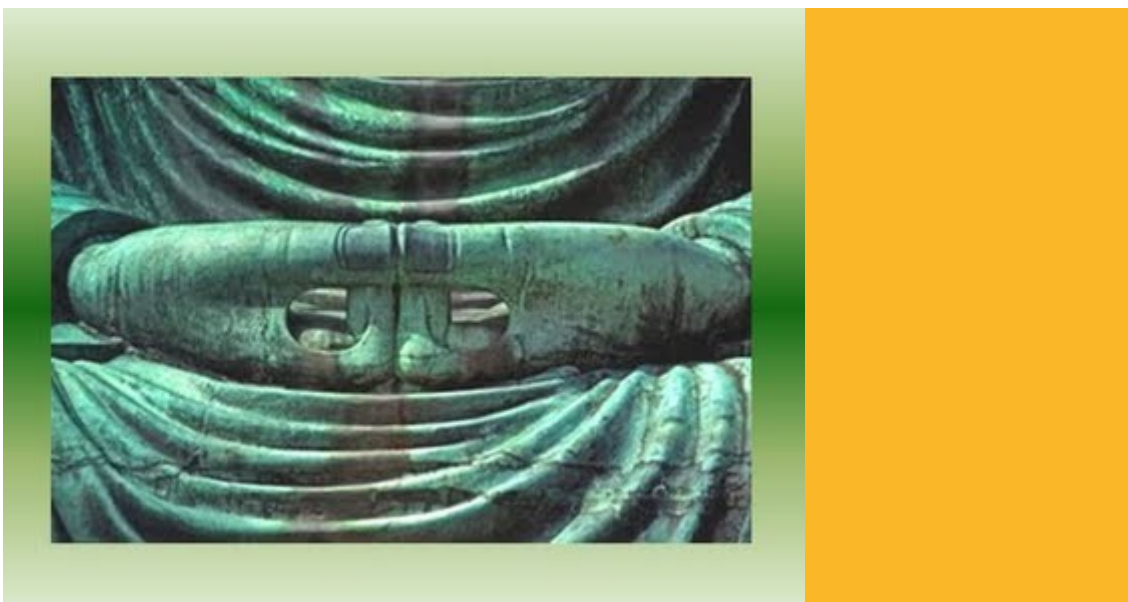
A continuación, nos sentaremos en una posición cómoda, sobre un cojín y con las piernas cruzadas. También podemos utilizar una silla, pero en este caso debemos procurar que el peso del cuerpo recaiga en ambos pies por igual. Es importante que mantengamos la espalda recta, pero sin forzar la postura.

Debemos estar cómodos.

Aunque podemos practicar mudras siempre que sintamos la necesidad de hacerlo, hay momentos del día más propicios. Si, por ejemplo, el mudra elegido es para mejorar la meditación, la hora idónea es inmediatamente después de levantarnos o justo antes de irnos a dormir. Es importante no haber ingerido alimentos al menos durante las dos horas anteriores, ya que con el estómago lleno la energía tiende a concentrarse en el abdomen.

En cuanto a la frecuencia, no existen límites, pero para obtener mejores resultados es conveniente que la duración sea de unos tres minutos aproximadamente, practicando el mudra un par de veces al día. Sin embargo, cuando hayamos alcanzado cierto grado de experiencia, podemos aumentar estos tiempos. Si nuestra habilidad es media, cada uno puede ocuparnos diez minutos. Si es alta, treinta minutos como máximo.

Un componente muy importante asociado a esta técnica es la meditación. Si no tenemos experiencia en este sentido, basta con prestar atención a nuestra respiración. Hay que exhalar e inhalar muy lentamente por la nariz, concentrándonos en el recorrido del aire hacia el interior y el exterior de nuestro cuerpo. Es necesario que estemos plenamente relajados y que la consciencia de la respiración serene nuestros pensamientos. Si nos enfrentamos por vez primera a la práctica de algún Mudra, quizá notemos que nuestros dedos están rígidos y las manos se cansan con rapidez. De ahí que la concentración y la meditación sean necesarias para liberar tensiones que puedan restarnos movilidad.



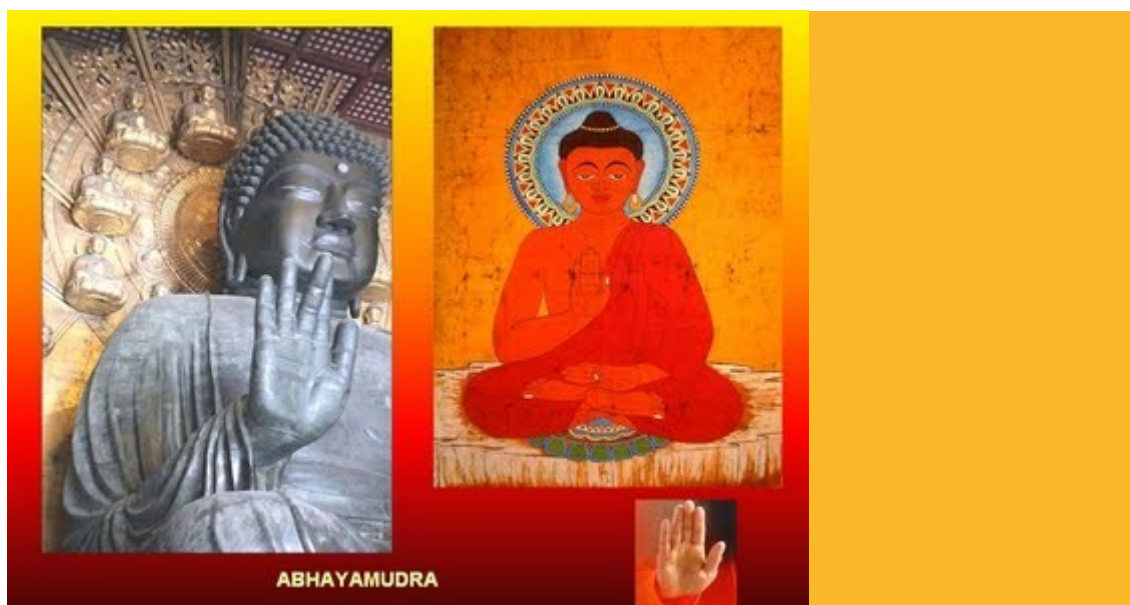
Para los sanadores indios –ayurvédicos–, las enfermedades constituyen la pérdida de la armonía en el organismo. La curación se produce cuando se restablece el equilibrio. Ellos comprobaron que las dolencias eran generadas por la conciencia y que ésta se manifiesta a través de cinco elementos básicos. Si cualquiera de dichos principios no está bien



representado, tiene lugar una falta de armonía. El Ayurveda asigna a cada dedo su elemento correspondiente. También los chakras están presentes en nuestros dedos, aunque la asignación no es la misma en todas las escuelas de Yoga.

Las manos también son las protagonistas si pensamos en otras disciplinas, como la digitoterapia, la reflexoterapia y la astrología, pero como de lo que se trata es de animarles a descubrir por sí mismos el poder sagrado de los Mudras y a beneficiarse de su enorme potencial curativo, a continuación verán unas ilustraciones prácticas que incluyen algunos de estos gestos terapéuticos.

### ABHAYAMUDRA



#### **Gesto de protección al creyente.**

Coloque la mano derecha a la altura del pecho, con la palma extendida hacia delante. La otra mano puede descansar sobre el muslo izquierdo o en el regazo. Este mudra, que puede verse a menudo en la representación de muchas divinidades y muestra el poder de estas, asegura protección al creyente, librándole del miedo.

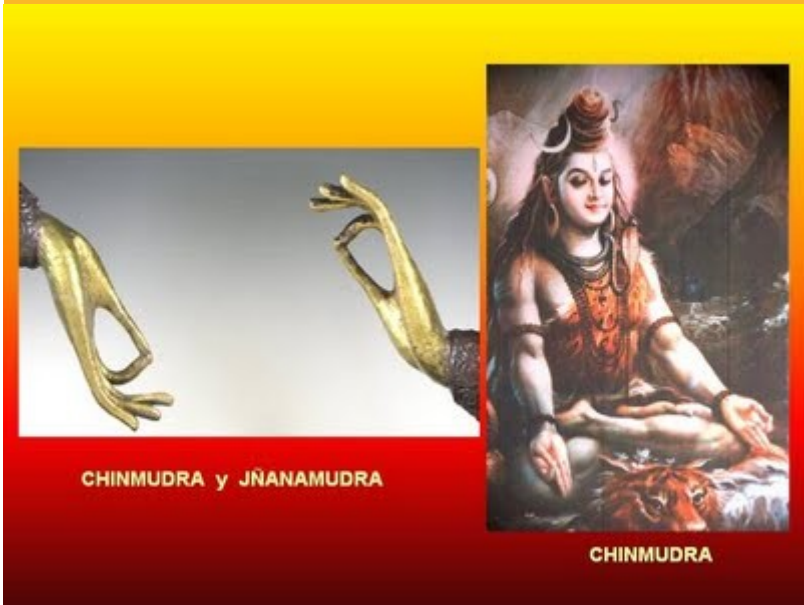
### ATMANJALIMUDRA



**Gesto de la oración.**

Coloque las manos juntas frente al pecho, dejando una pequeña abertura entre las palmas. Esta postura refuerza el recogimiento interno y proporciona equilibrio y paz. Armoniza los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. En la India también se utiliza como saludo, en señal de respeto hacia el otro.

**CHINMUDRA Y JÑANAMUDRA**



**Gestos del conocimiento y la conciencia.**

Ponga las manos colocadas sobre los muslos. Mientras los otros dedos permanecen extendidos y separados, las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices. Si los dedos apuntan hacia el cielo se denomina Jñana-Mudra, si señalan hacia la tierra, Chin-Mudra. Existe otra variante en la que los dedos permanecen unidos. Se trata de una postura dadora, en tanto que la primera es receptora. Estos gestos actúan a nivel físico, anímico y espiritual

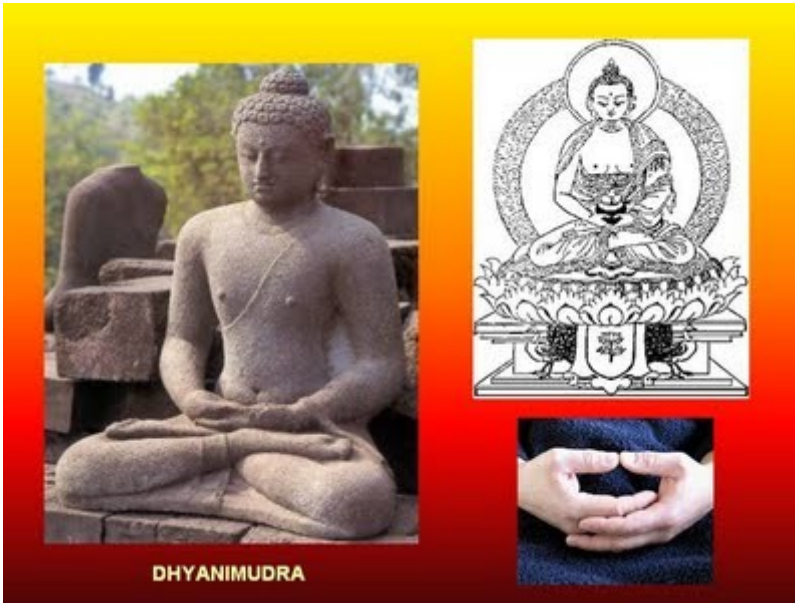
## DARMACHAKRAMUDRA



### Giro de la Rueda

Colocadas a la altura del pecho, la derecha un poco más arriba que la izquierda, ambas manos describen sendos círculos con el pulgar y el índice, el resto de los dedos en extensión no forzada. La mano izquierda tiene la palma vuelta hacia el corazón y la derecha el dorso hacia el cuerpo. El dedo corazón izquierdo toca el punto donde se unen el pulgar y el índice de la mano derecha. Ambas manos simbolizan dos ruedas, (según la mitología india) la perfección o la rueda de la vida. Al ser dos, hacen referencia a la reencarnación.

## DHYANIMUDRA



## Gesto de Meditación

Con las manos reposando sobre el regazo, estas adoptan la forma de cuencos, la derecha encima de la izquierda, con los pulgares tocándose. Es la posición clásica para la meditación y con ella se pone de manifiesto que nuestro interior está limpio y libre para recibir la inspiración necesaria y emprender el camino espiritual.

## GARUDAMUDRA



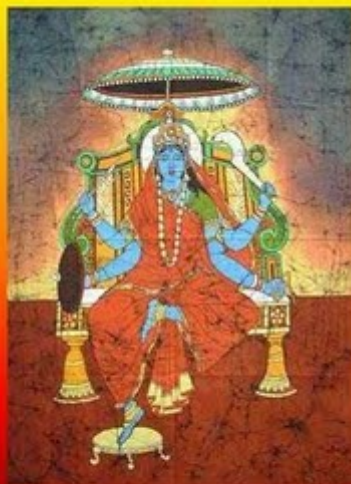


**GARUDAMUDRA**

### **El Pájaro Místico**

Coloque enganchadas por los pulgares y a la altura del vientre, la mano derecha sobre la izquierda. Permanezca en esta postura el tiempo que le lleve realizar diez movimientos respiratorios profundos. A continuación, suba las manos a la altura del estómago y repita los ejercicios respiratorios. Finalmente, ponga la mano izquierda sobre el esternón, gire las manos en dirección a los hombros y abra los dedos. Garuda, rey de los aires y montura de Vishnú, es una criatura llena de fuerza. Igualmente poderoso es este Mudra, que activa el riego sanguíneo, equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo y revitaliza los órganos.

### **MATANGIMUDRA**



**MATANGI**



**MATANGIMUDRA**

Cruce las manos delante del estómago. Levante los dedos corazón, apoyándolos el uno sobre el otro por las yemas. Ponga atención sobre su

respiración en la zona del plexo solar. Este Mudra estimula los elementos Madera -un comienzo nuevo-. Practicándolo, beneficiará a sus órganos internos, sobre todo el corazón, estómago, páncreas, vesícula biliar, hígado y riñones y, además aliviará sus tensiones.

### MUDRA DEL LOTO



MUDRA DEL LOTO



### **Símbolo de la pureza del corazón.**

Junte las manos a la altura del pecho. Éstas deben tocarse sólo por su parte inferior y por las yemas de los dedos, formando el "capullo de la flor del loto". A continuación abra las manos, pero sin separar los meñiques de los pulgares. Extienda el resto de los dedos tanto como pueda. Respire profundamente cuatro veces y vuelva a unir las manos como al principio. Practique este Mudra cuando se sienta desanimado, solo o incomprendido.

### PUSHANMUDRA



PUSHANMUDRA

Tiene dos versiones. En la primera, una las puntas del pulgar, el índice y el dedo corazón de su mano derecha y extiende el resto de los dedos. Una las puntas del pulgar, el dedo corazón y el anular de la mano izquierda, mientras los otros dedos permanecen extendidos. En la segunda, una las puntas del pulgar, el anular y el meñique de la mano derecha y extiende el resto de los dedos. La mano izquierda igual que en la primera versión. Este Mudra toma su nombre de la divinidad solar Pushan, que es también el dios de la alimentación. Su práctica está recomendada a quienes padecen problemas digestivos y estomacales.

### PUSHPAPUTAMUDRA



PUSHPAPUTAMUDRA

### Gesto de la mano llena de flores.

Las manos reposan sobre los muslos. Los dedos permanecen juntos pero relajados. Los pulgares, pegados

a la parte exterior de los índices. Este Mudra simboliza la aceptación y, al practicarlo, hace que se manifieste una actitud abierta.

## SHIVALINGA



**Gesto para reponer fuerzas.**

La mano derecha, con el pulgar extendido, descansa sobre la mano izquierda, cuyos dedos deben estar juntos. Ambas se colocan a la altura del abdomen. Los codos deben abrirse hacia delante y hacia los lados. Se emplea contra la fatiga y la depresión.

## VARADAMUDRA





## **Gesto de la concesión de lo deseado.**

La mano izquierda debe señalar hacia abajo, con la palma extendida en dirección al frente. Puede colocar la derecha sobre el muslo o el regazo. Los dedos apuntan hacia abajo, relajados y en ligera flexión. En algunas ocasiones lo vemos efectuado con ambas manos, la izquierda señalando hacia arriba. Este Mudra, predilecto de las divinidades indias, simboliza la concesión de un deseo, la misericordia o el perdón.

**FIN**

Fuente de algunos párrafos del texto: Paco Gonzalez.