

# Archivo de la categoría: SALUD Y BIENESTAR

## BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

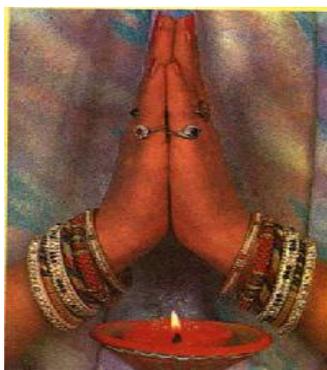
[20jul](#)

### MUDRAS

Originarios de la India a los mudras se les llama el yoga de las manos y los brazos. Son movimientos y posturas que ayudan a equilibrar la energía del cuerpo y la mente. Si consideramos al ser humano un universo en miniatura estamos formados por cinco elementos: fuego, aire, agua, tierra y cielo. Un desequilibrio entre los elementos produce enfermedades y los mudras ayudan a equilibrarlos. El cuerpo y la mente tienen el poder de regenerarse y equilibrarse, pero desconocemos los mecanismos para lograrlos. Hoy en día hay muchas medicinas alternativas, pero el yoga de los mudras está considerado un método efectivo. Yo misma he utilizado algunos de los mudras y he notado su efecto beneficioso. Los alimentos que tomamos, el aire que respiramos, el agua que bebemos y sobre todo los pensamientos negativos juntos a las emociones alteran el equilibrio natural que poseemos provocando una discordancia entre el cuerpo y la mente que nos lleva a enfermar. En las manos tenemos un gran poder regenerador y con los movimientos apropiados podemos cambiar nuestras vidas. Los diferentes mudras liberan y permiten fluir la energía bloqueada que circula por unos canales denominados *nadis* y reside en los centros energéticos que son los *chakras*. Los mudras traen paz, fuerza, eliminan la fatiga, la ansiedad calman la mente y nos ayudan a superar las emociones nos dan intuición y claridad mental. Se pueden hacer sentado, caminando de 5 a 15 minutos tres veces al día o si tenemos poco tiempo con un rato empezará a hacer su efecto.

Los jueves iremos introduciendo un nuevo mudra para que podáis ir conociendo y practicando este sencillo, pero eficaz método curativo.

### NAMASTÉ



Es el saludo por excelencia y un signo de respeto. Su significado espiritual es Reverencia la divinidad de tu interior desde mi divinidad interior. Como mudra se llama Atmanjali y sirve para conectar los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Se

produce la unión de la energía activa y la receptiva. Nos da amor, conciencia. Podemos realizarlo visualizando una flor de loto en el centro de nuestro corazón. Fortalece el sistema inmunológico, nos da fuerza; calma y clarifica la mente; nos relaja y nos ayuda a conectar con nuestra luz interior y desde allí podemos pedir un deseo positivo para nosotros y para el mundo

### MUDRA OM



Es uno de los mudras más conocidos. Sentados y con la espalda recta uniremos el dedo índice y el pulgar, de ambas manos. Según la Espiritualidad India, los pulgares son la puerta de entrada de la Voluntad Divina (que está en el chakra de la coronilla), y el dedo índice es el ego ( que está situado en el chakra del ombligo. Mientras hacemos el mudra cantaremos el Om (que se pronuncia Aum). También podemos decir una afirmación: al inspirar decir “Soy uno con el Universo” y al espirar “El Universo y yo somos uno”. Para mí lo mejor es estar concentrada en lo que representa, la Unidad, y cantar tres Om al final. Este mudra te da Paz y Tranquilidad. Hacer de 5 a 15 min. tres veces al día o por la mañana 15 min.

### MUDRA DEL BUDA SONRIENTE



Mudra de la felicidad. Lleva la energía hacia el corazón. Nos sentaremos en el suelo con las piernas cruzadas o en una silla, espalda recta. Flexionamos el dedo anular y el meñique y los unimos con el pulgar, de ambas manos. Los dedos índice y corazón se mantienen rectos, pero sin forzar, palmas hacia arriba y las manos descansan en las

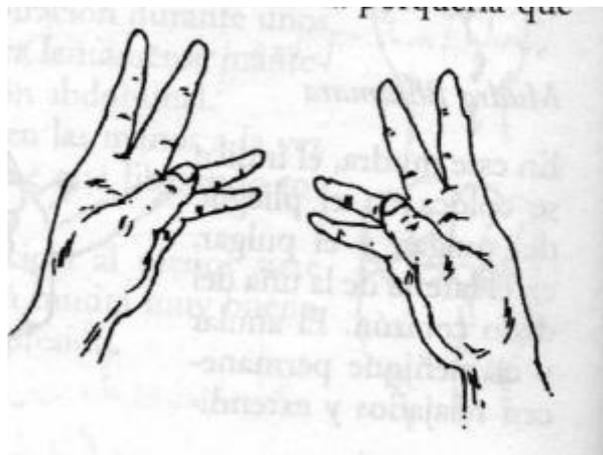
piernas. Nos concentramos en el tercer ojo, chakra 6, y cantaremos mentalmente Sa Ta Na Ma (Sa-infinito-, Ta-vida-, Na-muerte, Ma-renacimiento-.) Yo prefiero hacerlo sin el canto y centrarme en el Tercer ojo. 10 min. y inspiraremos profundamente, espiraremos cerrando y abriendo los puños 3 o 5 veces. Podemos acabar con una relajación para analizar lo que hemos sentido mientras realizábamos el mudra. Este mudra ayuda a liberar la preocupación, la depresión, la impaciencia, la rabia y el miedo.

## **BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL**

03ago

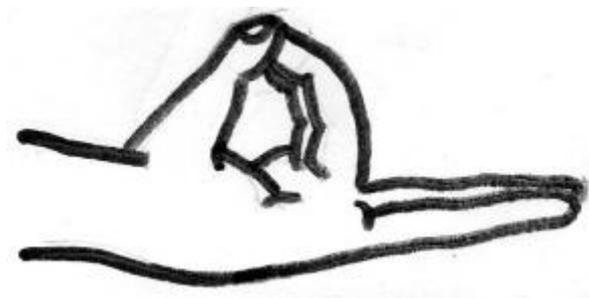
### NUEVOS MUDRAS PARA MEJORAR LA SALUD

#### MUDRA DE LA DESINTOXICACIÓN (EMILINACIÓN DE TÓXINAS)



Con ambas manos. Se colocan los pulgares en el pliegue interior de la tercera articulación del dedo anular. Los demás dedos permaneces relajados y extendidos. Ayuda a desintoxicar el organismo y a despejar la mente. Hay que hacer sitio para la energía positiva y sanadora.

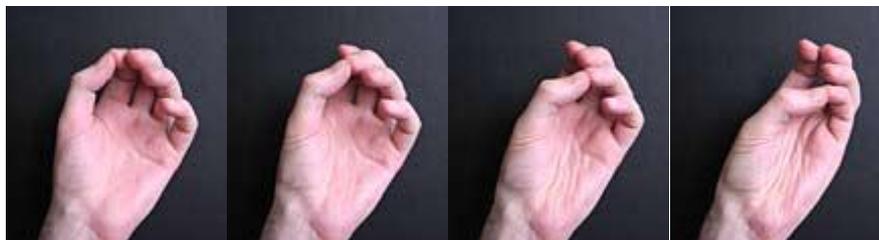
#### PRANA MUDRA



Flexionamos el dedo anular y el meñique y los unimos con el pulgar, de ambas manos. Los dedos índice y corazón se mantienen rectos, pero sin forzar, palmas hacia arriba y las manos descansan en las piernas. El prana mudra se hace igual que el mudra del Buda

sonriente, pero hay que concentrarse en el Chakra 1 y es el mudra de la vida, la vitalidad. Alivia el cansancio, el nerviosismo y la vista. Igual que el buda sonriente.

### MUDRA DINÁMICO



Mudra empleado en meditación y fue creado por el gran maestro Osho. Este ejercicio te hace sentirte una persona nueva, liberada de viejos lastres y con sitio para nuevas experiencias. Se produce una limpieza a todos los niveles. Nos ayuda si nos sentimos perdidos o abatidos, nos libera de emociones largo tiempo encerradas. Como su nombre indica, los dedos están en movimiento. Este mudra se puede practicar a diario de 5 a 30 minutos. De pequeños ya practicábamos juegos de dedos en los que cada dedo, siguiendo una canción, se presionaba, doblaba o extendía. Hay terapeutas pedagogos que utilizan estos ejercicios de manos para corregir problemas de expresión o de aprendizaje. Se trata de un mudra muy útil para la actividad cerebral y también para la relajación de los nervios. Estimula la concentración y genera paz interior. Hay que procurar que la respiración se mantenga lenta, fluida, regular y suave.

Con las dos manos: primero inspiras con las manos abiertas y con cada espiración se une la punta de un dedo a la punta del pulgar, y durante la inspiración se extienden todos los dedos. Presionar unos 5 segundos con cada dedo. Movimiento dinámico, pero de forma lenta y concentrada. En la segunda ronda, la presión no se ejerce con la punta del pulgar sino con la uña. Hay un tercer paso, pero de momento lo dejamos así para no complicarlo.

Mientras se practica este mudra se puede pronunciar una sílaba mantra:

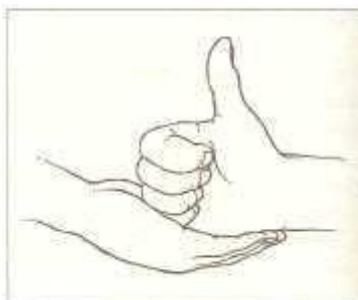
«Saaa» presionar el pulgar con el índice.

«Taaa» presionar el pulgar con el dedo medio.

«Naaa» presionar el pulgar con el anular.

«Maaa» presionar el pulgar con el meñique.

### MUDRA SHIVA LINGA



Este mudra está considerado del de la fuerza masculina, pero lo puede hacer tanto el hombre como la mujer. Shiva es el dios de la destrucción y la regeneración. Este mudra es un gran regenerador y sanador. Ayuda en la curación de todo tipo de enfermedades, siempre junto con el tratamiento médico adecuado. Se realizará 4 o 5 minutos, dos veces al día. Es efectivo contra el abatimiento, la depresión y la tensión o sobrecarga prolongada.

Se coloca la mano derecha con el pulgar extendido hacia arriba, se apoya sobre la palma de la mano izquierda, que toma la forma de un cuenco con la palma un poco ahuecada y con los dedos unidos. Las manos han de estar a la altura del abdomen y los codos deben señalar ligeramente hacia fuera.

## Archivo de la categoría: SALUD Y BIENESTAR

### [SALUD Y BIENESTAR](#)

[02nov](#)

HOY MUDRA PARA EL INSOMNIO

SHAKTI MUDRA



Se colocan juntos, uno frente a otro, los dedos índice y anular de cada mano, dejando entre ellos un hueco. Los otros dos dedos se doblan sobre el pulgar, que reposa en la palma de la mano. Hay que centrarse en la respiración y hacer más lenta la espiración. 12 min. 3 veces al día o antes de acostarse hasta quedarse dormido. Este mudra tiene un efecto relajante y está indicado para conciliar el sueño.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en noviembre 2, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

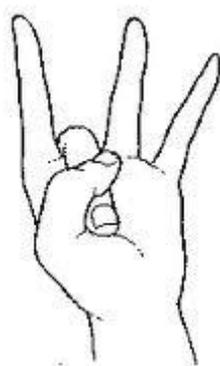
Etiquetas: [MUDRAS](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[26oct](#)

AHORA QUE VIENE EL FRIO UN MUDRA PARA EL LOS PROBLEMAS DE OIDO

MUDRA SHUNYA



Con las dos manos: doble el dedo medio hasta tocar la base del pulgar y presiónelo con el pulgar ligeramente hacia abajo. Los otros dedos permanecen extendidos. Según lo necesite o como cura, 3 veces al día 15 minutos.

Especialmente indicado para paliar problemas de oído y de audición. El Shunya Mudra puede curar con rapidez dolores de oído y, si se practica durante cierto tiempo, casi todas las afecciones de este órgano. Los problemas de oído siempre tienen algo que ver con no poder oír o también con no querer escuchar. Preguntarnos el motivo de nuestros problemas de oído puede ayudarnos a enriquecer nuestra vida.

Al dedo medio se le asigna el cielo (éter). El punto donde se encuentra el acceso a dimensiones más altas, la puerta del cielo. Se aconseja un recogimiento silencioso en uno mismo y la rectificación de viejos errores. El perdón, aunque cueste, suele abrir puertas nuevas que conducen a la luz y a una vida sin lastres a partir de ese momento. Nos liberamos de viejas cargas y nos permite continuar nuestro camino ligeros de equipaje.

Montse M.

[Leave a comment](#)

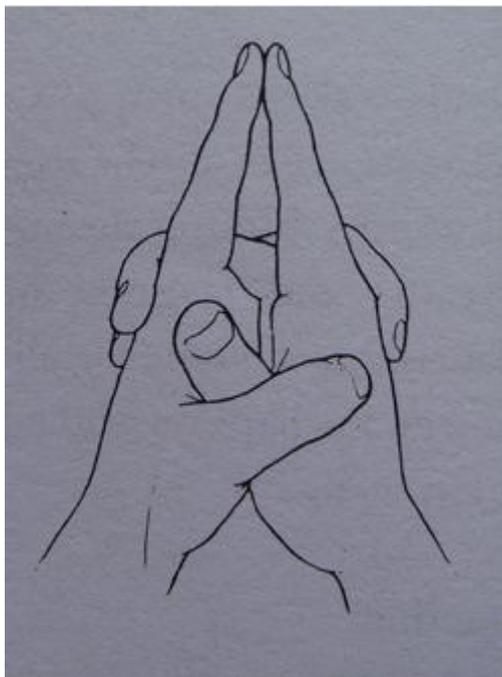
Posted by [intrepidas](#) en octubre 26, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[05oct](#)

## HOY UN MUDRA PARA ELIMINAR LAS ENERGÍAS NEGATIVAS QUE VAMOS CARGANDO A LO LARGO DEL DÍA

### MUDRA KSEPANA



A menudo, cuando estamos rodeados de mucha gente, absorbemos demasiada energía negativa, sobre todo cuando nuestro propio nivel de energía está demasiado bajo. Este mudra favorece la expulsión de la energía gastada o negativa y la posterior absorción de energía fresca y positiva. En ocasiones estamos en un lugar y nos podemos sentir incómodos o cansados. También seguro que alguna vez os ha pasado que habéis estado con una persona y sentís como si os hubiera absorbido la energía. Para estos casos va muy bien el mudra ksepana, pues nos limpia y regenera.

Los índices se tocan por la primera falange y se deja espacio entre ellos, el resto de los dedos cruzados y las yemas de los dedos apoyados en el dorso de las manos. Los pulgares cruzados descansan en el hueco del pulgar. Entre las manos queda una pequeña cavidad. Los índices señalan, si se está sentado, al suelo, y si se está echado, en dirección a los pies. Ambas manos están muy relajadas. Practicar el mudra sólo de 7 a 15 movimientos respiratorios y concentrarse en la espiración imaginando que todo lo negativo sale del cuerpo. Suspirar 3 veces a fondo. Después, colocar las manos con la palma hacia arriba sobre los muslos. Depende de como nos sintamos se puede practicar cada día o una vez a la semana.

El Ksepana Mudra estimula la excreción a través del intestino grueso, la piel (transpiración) y los pulmones (espiración mejorada), y la expulsión de la energía gastada. No debe practicarse demasiado rato seguido ya que tras algunos movimientos respiratorios se inicia el flujo de nueva energía. Favorece también la relajación de tensiones de todo tipo.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en octubre 5, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

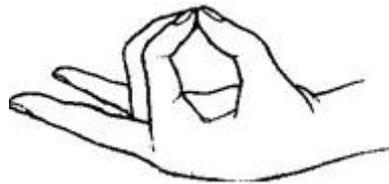
Etiquetas: [MUDRAS](#)

## **SALUD Y BIENESTAR**

[28sep](#)

### MUDRAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD

#### MUDRA RUDRA



Con las dos manos: unir las puntas del pulgar, el índice y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos y relajados. Según lo necesite o de 3 a 6 veces al día 5 minutos.

Tensiones en el estómago, en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho. Este mudra potencia el Elemento Tierra que rige la energía del estómago, el bazo y el páncreas. Si desciende de forma apreciable el Chi (la energía primigenia) debido a que la energía de la tierra está debilitada, la zona de la cabeza también queda desprovista. Esto tiene como consecuencia que la persona se sienta alicaída, pesada, arrastrada hacia abajo o incluso mareada. El Rudra Mudra se emplea también para aliviar trastornos cardíacos, vértigos, decaimientos orgánicos y estados generales de agotamiento.

#### MUDRA MATANGI



Cruzar las manos ante el plexo solar (zona del estómago), levante ambos dedos medios y apóyelos el uno en el otro, los demás dedos se entrelazan. Dirija la atención sobre la respiración en el plexo solar o zona del estómago. Según lo necesite o 3 veces al día 4 minutos.

Este mudra fortalece el impulso respiratorio en el plexo solar y equilibra las energías en esta zona. Estimula el Elemento Madera, al que se atribuye un comienzo nuevo, y el Elemento Tierra, que da profundidad a la vida. Del Matangi Mudra se benefician el corazón, el estómago, el hígado, el duodeno, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y los riñones. Calma las taquicardias, las tensiones internas relacionadas con la digestión, relaja los dolores difusos, las tensiones maxilares y ayuda en la diabetes.

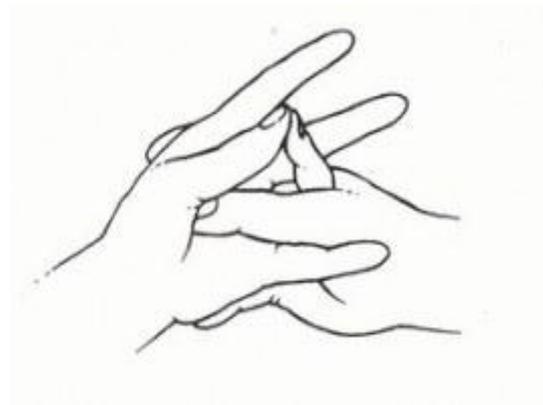
#### MUDRA UTTARABODHI



Ambas manos cruzadas ante el plexo solar, a la altura del estómago; los índices y los pulgares unidos. Los índices señalan al techo y los pulgares hacia el suelo o el estómago. Si está echado, apoye las puntas de los pulgares en el extremo inferior del esternón. El Uttarabodhi Mudra se puede practicar en todas partes, en cualquier momento y durante el tiempo que se quiera. Para cuando nos sintamos abatidos física y mentalmente, queramos relajarnos o necesitemos una idea detonante, una chispa de ingenio.

El Uttarabodhi Mudra fortalece el Elemento Metal, al que se asigna la energía de los pulmones y del intestino grueso. El Elemento Metal tiene relación directa con el sistema nervioso y con todo conductor de impulsos eléctricos o energéticos, que conectan al ser humano con el entorno y con las fuerzas cósmicas. El Elemento Metal conduce el Chi o Prana, de fuera a dentro, reponiendo las reservas internas de energía.

#### MUDRA MAKARA



Una mano descansa en la otra; el pulgar de la mano situada debajo, se coloca entre el anular y el meñique y reposa en el centro de la palma de la mano situada encima. Unir

el pulgar y la punta del anular de esta mano. Practicar de 3 a 4 veces al día durante un máximo de 10 minutos. Es el mudra del cocodrilo, pues es capaz de poner en marcha en un espacio muy breve una enorme fuerza acumulada durante sus descansos. También el ser humano tiene una reserva de fuerzas que se repone en los periodos de descanso. Este mudra activa la energía de los riñones, lugar donde se almacena esta reserva de energía. Sentirse abatido, deprimido e insatisfecho, o tener ojeras son síntomas de que se han reducido las reservas de energía. Ayudan los paseos al aire libre, los masajes en las orejas y algunos ejercicios respiratorios del Yoga: respirar hondo, hinchar el abdomen y el pecho y levantar los hombros, contener la respiración durante unos segundos y espirar despacio, contrayendo el abdomen para expulsar todo el aire. Esperar unos segundos antes de la siguiente inspiración. Relaja, ayuda a centrarse y otorga seguridad y confianza.

TAMBIÉN PODÉIS UTILIZAR EL APAN MUDRA (10 AGOSTO) Y EL MUDRA PRITHVI (HUESOS, 7 SEPTIEMBRE), DE LOS QUE YA HABLAMOS CON ANTERIORIDAD.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en septiembre 28, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

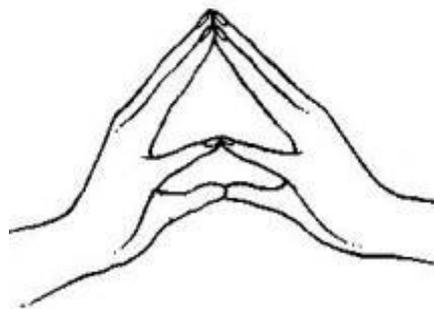
Etiquetas: [MUDRAS](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[21sep](#)

MUDRAS PARA LA CABEZA, EL CEREBRO Y LA MENTE

MUDRA HAKINI



Se unen las puntas de los dedos de ambas manos. El Hakini Mudra se puede practicar siempre y sin límite de tiempo. No cruzar las piernas ni los pies y, si se puede, mirando hacia el oeste. Estimula los dos hemisferios del cerebro, el derecho y el izquierdo. Ayuda a entrenar la **memoria y la concentración**. Su práctica mejora la respiración y **beneficia al cerebro**, pues lo recarga de nueva energía, regenera la energía de los pulmones. Estupendo si se coloca una vela encendida a un metro de distancia para

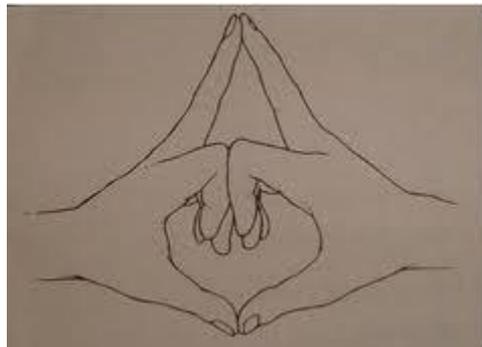
facilitar la concentración. Para acordarse de algo o recuperar el hilo de un asunto, una las puntas de los dedos y los ojos mirando hacia abajo, colocar la punta de la lengua al inspirar en el paladar y dejarla caer de nuevo al espirar. Útil para concentrarse en algo durante bastante tiempo, para tener buenas ideas y si se quiere retener lo que lee. Este mudra seguro que lo habéis realizado alguna vez de forma inconsciente.

### MUDRA MAHASIRS



Con las dos manos: unir el pulgar, el índice y el dedo medio, colocar el anular en el pliegue del pulgar y mantener extendido el meñique. Según lo necesite o 3 veces al día 6 minutos. Para los **dolores de cabeza**. Pueden tener causas más diversas. A menudo los originan cambios de tiempo o bien tensiones en los ojos, la nuca, la espalda o la pelvis; también problemas con los senos nasales o la digestión. Todo esto puede tensiones que causan los dolores. Muy útil para la **sinusitis**.

### MUDRA KALESVARA



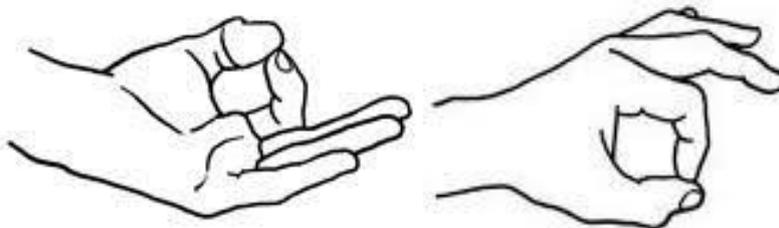
Las yemas de los dedos medios, las dos primeras falanges de los índices y los pulgares se tocan. Los otros dedos están doblados hacia dentro. Los pulgares señalan hacia el pecho y los codos están levantados hacia fuera. Los pulgares deben mirar hacia el pecho. Inspirar y espirar despacio 10 veces. Después seguir con la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada espiración. Este mudra calma la mente de pensamientos y emociones alteradas. Aumenta la capacidad de discernimiento para poder realizar nuevas observaciones sobre uno mismo, buscando y encontrando soluciones.

Este mudra también se emplea para **cambiar rasgos del carácter**, estimular la **memoria** y la **concentración** o **suprimir adicciones**. Para ello debe practicarse a diario, como mínimo de 10 a 20 minutos.

- Preguntarse primero qué aporta esta característica o hábito.

- Pedir a la Conciencia Cósmica su ayuda y complicidad en este proyecto.
- Describa la nueva cualidad o hábito, para sustituirla, lo más detallado posible. Imaginar escenas en las que actúas y reaccionas de otra manera a la habitual.

### MUDRAS JNANA Y CHIN



Con las dos manos: las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices, mientras los otros dedos permanecen extendidos. Las manos yacen relajadas sobre los muslos. Si los dedos señalan hacia arriba, hacia el cielo, el mudra recibe el nombre de Jnana Mudra si los dedos señalan hacia abajo, hacia la tierra, Chin Mudra. Estos mudras se practican de dos maneras: la primera tal y como se ha descrito, es cuando se tocan las puntas del pulgar y el índice; en la segunda versión, la punta del índice toca la primera falange del pulgar y el pulgar ejerce una ligera presión sobre la uña del índice. La primera es la postura pasiva y receptora, y la segunda, la activa y dadora. Primero hacer la receptora y luego la dadora. Sin límite de tiempo. Ayuda en la **concentración**, a tener la **mente despajada** y en una plano superior **da conciencia y conocimiento**. Es un mudra muy conocido en la India Espiritual y tiene similitudes con el mudra Om, ya comentado con anterioridad.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en septiembre 21, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

Etiquetas: [MUDRAS](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[14sep](#)

MUDRAS PARA LA CIRCULACIÓN DE LA SAGRE Y EL CORAZÓN

MUDRA GARUDA



Primero colocar las manos con las palmas hacia ti, la derecha sobre la izquierda, unidas por los pulgares, en el vientre y hacer 10 respiraciones. Después situarlas sobre el ombligo (10 respiraciones) y luego en la boca del estómago otras 10 respiraciones. Para terminar colocar la mano izquierda sobre el esternón, haga girar las manos en dirección a los hombros y abra los dedos. 3 veces al día 4 minutos.

Garuda, el rey de los pájaros, de los aires, enemigo de las serpientes y montura de Vishnu es un animal lleno de fuerza y poder. Igual de poderoso es el Garuda Mudra y, por lo tanto, debe emplearse sabiamente dosificado. Este mudra activa la irrigación y la **circulación sanguínea**, revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo. Vitaliza y estimula. Alivia los trastornos menstruales, las molestias en el estómago y las dificultades respiratorias. Si padece hipertensión vaya con cuidado. Es de gran ayuda también en estados de agotamiento y fluctuaciones del estado de ánimo. Perfecto para la **tensión baja**.

#### MUDRA VAJRA



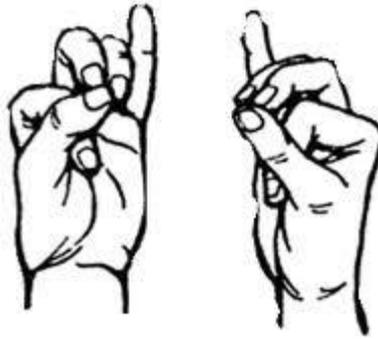
Con las dos manos: el dedo corazón, el anular y el meñique se doblan y se juntan, uno al lado del otro. Presionar con el pulgar el borde de la uña del dedo medio y el dedo índice queda extendido. 3 veces al día 5 minutos.

También le será de gran ayuda masajearse la raíz de la nariz, el centro de la frente, la zona trasera de la cabeza y la nuca con el dedo medio.

Activa el **sistema circulatorio de la sangre y estimula el corazón**. La presión sanguínea demasiado baja o debilidad en el Elemento Tierra, al que se asigna la energía del estómago, del bazo y del páncreas, o un corazón cansado pueden debilitar el sistema circulatorio. La falta de brío, el abatimiento y los vértigos serán las consecuencias de todo esto.

Atención: la apatía tiene a veces su origen en un agotamiento físico o anímico-mental. En estos casos, lo indicado es el descanso, sin la intervención de ningún estimulante.

#### MUDRA APAN VAYU



Con las dos manos o con una : doblar el índice con la punta rozar la base del pulgar, al mismo tiempo se unen el dedo medio, el anular y el pulgar. Extender el meñique. Según lo necesite, hasta que produzca el efecto deseado, o como cura 3 veces al día 15 minutos.

Mudra de la salvación. Esta posición de los dedos puede servir de primeros auxilios ante los primeros síntomas de un **ataque al corazón**. Regula muchas complicaciones cardíacas, y en casos de auténtica emergencia, hasta parece que es más efectiva que la tableta de Nitro bajo la lengua. (SE ACONSEJA UTILIZAR COMO COMPLEMENTO AL TRATAMIENTO MÉDICO)

Los ataques de corazón y también los trastornos cardíacos crónicos son un claro aviso de que hay que reflexionar y planificar un estilo de vida diferente. Este mudra también se puede practicar para **curar y fortalecer el corazón** en general.

#### MUDRA GANESH



OTRO MUDRA BENEFICIOSO PARA EL **CORAZÓN** ES EL MUDRA GANESH, QUE YA HEMOS COMENTADO EN ATERIORIDAD (10 DE AGOSTO) Y QUE TAMBIÉN SIRVE PARA VENCER OBSTÁCULOS. AL HACERLO HAY QUE CENTRARSE MENTALMENTE EN EL CORAZÓN PARA FORTALECERLO.

Como remedios naturales para mejorar la circulación el árnica (Árnica montana) y el romero (Rosmarinas officinalis).

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidias](#) en septiembre 14, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

Etiquetas: [MUDRAS](#)

# SALUD Y BIENESTAR

07sep

HOY MUDRAS PARA LOS HUESOS

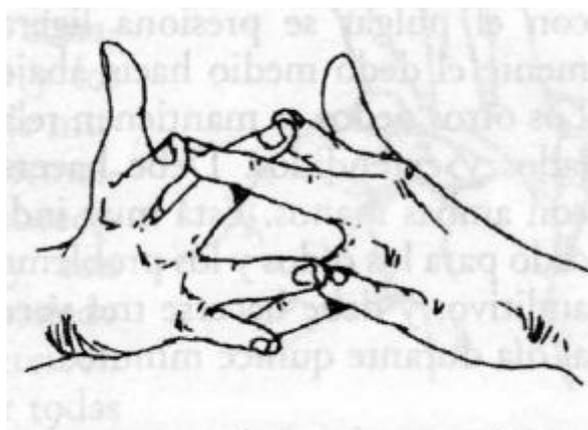
MUDRA PRITHVI



Con las dos manos: unir con una ligera presión la punta del pulgar y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos. Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

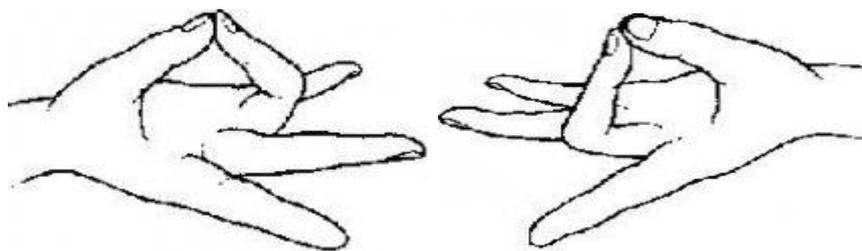
El Prithivi Mudra puede remediar un **déficit de energía** en el chakra base, falta de energía y debilidad. Apoyo y confianza. Hígado y estómago. **Huesos, estabilidad al caminar**, también fortalece piel, pelo y uñas.

MUDRA SURABHI



Es un mudra especial para **el reuma**. Es un poco complicado, pero si logra realizarse ya tienes un punto para ir mejorando la flexibilidad de los dedos. 15 min. 3 veces al día. El meñique de la mano izquierda toca el dedo anular de la derecha y el meñique de la mano derecha toca el anular de la izquierda. Al mismo tiempo, los dedos corazón de cada mano deben tocarlos dedos índices. Los pulgares permanecen extendidos. Si se logra practicar 3 veces al día durante 15 minutos. Un apunte: va bien tomar Harpagofiiito, en herbolarios.

## MUDRA DE LAS ARTICULACIONES



Se realiza con ambas manos. Mano derecha se unen el pulgar y el dedo anular. Mano izquierda se unen el pulgar y el dedo corazón. El resto de dedos extendidos. 15 min. 4 veces al día. Muy eficaz para equilibrar la energía de las articulaciones.

## MUDRA PARA EL DOLOR DE ESPALDA



En muchas ocasiones los dolores de espalda se deben al estrés. Con ambas manos. Mano derecha el pulgar, del dedo corazón y el meñique se unen mientras el índice y el anular quedan relajados y extendidos. En la mano izquierda el pulgar tapa la uña del índice. 4 min. 4 veces al día.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en septiembre 7, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

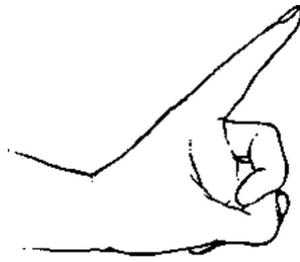
**[SALUD Y BIENESTAR](#)**

[24ago](#)

HOY MUDRAS EMOCIONALES

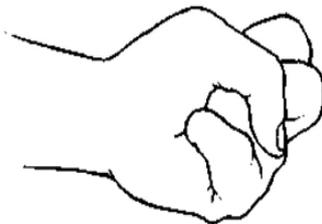
## IRA Y MIEDO

### MUDRA SUCHI



Eliminación de toxinas tanto física como mental. Alivia el estreñimiento y el estrés. **Ira**, malestar general. 4 veces al día 15 minutos. Primero cierre los puños y colóquelos ante el pecho (posición de partida). A continuación, al inspirar, extienda el brazo derecho hacia la derecha levantando el índice y se forma la posición de un tirador de arco. Mantenga esta postura durante 6 movimientos respiratorios y vuelva a la posición de partida. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repetir 4, 6 o 12 veces.

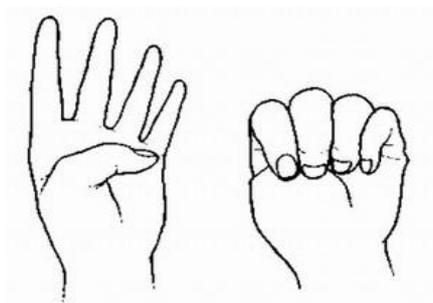
### MUDRA MUSHTI



Facilita la digestión, también alivia el estreñimiento y ayuda al hígado. Disuelve la **ira** y nos alivia cuando nos sentimos heridos o agredidos emocionalmente. Las manos forman dos puños y el pulgar se coloca sobre el dedo anular.

ESTOS DOS MUDRAS PARA LA IRA TAMBIÉN VAN BIEN PARA EL ESTREÑIMIENTO. LA IRA DIFICULTA LA LIBERACIÓN DE DESECHOS. EL ESTREÑIMIENTO TAMBIÉN NOS PUEDE INDIAR MIEDO A PERDER ALGO O MIEDO DE DEJAR IR.

### TSE MUDRA

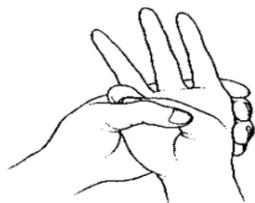


Colocar ambas manos sobre los muslos. Doblar el pulgar y flexionar lentamente los otros cuatro dedos sobre el pulgar. Hacer este movimiento inhalando. Retener el aire

durante el tiempo que resulte cómodo, sin provocar tensión (quienes tengan afecciones cardíacas y/o presión alta no deben retener la respiración). Exhalar lentamente usando la fuerza de los músculos abdominales. Abrir las manos imaginando que liberamos todos los problemas.

Repetirlo 7 veces. Este mudra aleja la tristeza, **reduce el miedo, corta la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión**. Aumenta la intuición y la capacidad mental.

PARA EL MIEDO TAMBIÉN VA BIEN EL MUDRA VARUNA, DEL QUE HABLAMOS LA SEMANA PASADA, MUDRA PARA LA MUCOSIDA DEL ESTÓMAGO Y PULMÓN, DE ORIGEN NERVIOSO.



VARUNA MUDRA

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en agosto 24, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

Etiquetas: [MUDRAS](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[17ago](#)

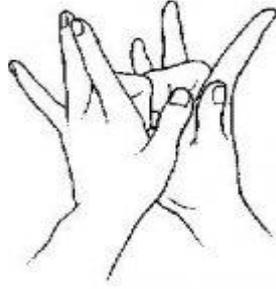
### MUDRAS RESPIRATORIOS Y GARGANTA

#### MUDRA BRONQUIAL



Para **problemas respiratorios**. Ambas manos. El dedo meñique se coloca en la base del pulgar, el dedo anular sobre la articulación superior del pulgar y el dedo corazón en la yema del pulgar. El índice debe estar extendido. Se realizará 5 min. 3 veces al día. Se puede hacer junto el mudra Asthma (también ambas manos), muy efectivo para el **asma y sensación de ahogo**. Se presionan una contra otra las uñas de los dedos corazón mientras se mantienen extendidos los demás dedos. Hacer primero el Bronquial y después el Asthma, si es necesario, como máximo 5 min. 5 veces al día.

#### MUDRA ASTHMA



MUDRA LINGA



Se unen las manos y se entrelazan los dedos. Un pulgar queda hacia arriba y rodeado por el pulgar y el índice de la otra mano. No importa el orden de las manos, como os salga, hay gente que el pulgar hacia arriba sea el de la mano derecha y otros será el de la mano izquierda. El mudra quedará delante del pecho. 3 veces al día 15 min. Este mudra estimula el **sistema inmunológico** y libera la **mucosidad** acumulada en los pulmones. Nos hace resistentes a los **resfriados y a las infecciones respiratorias**. Muy beneficioso en problemas crónicos.

Mudra que genera calor corporal “quema” las flemas, pero también es muy efectivo para **perder peso**. Puede dar un poco de cansancio y sensación de letargo, si es así reducir los minutos a 5. Se aconseja beber mucha agua y tomar alimentos refrescantes.

MUDRA VARUNA



Este mudra es muy bueno para la **mucosidad del estómago y los pulmones**, originada por una sobreestimulación nerviosa para personas demasiado responsables. El meñique de la mano derecha se flexiona hasta tocar la base del pulgar derecho y se coloca el pulgar derecho encima. Con el pulgar izquierdo se presionan ligeramente mientras que el resto de la mano izquierda rodea suavemente la mano derecha y los demás dedos de la mano izquierda quedan estirados.

MUDRA SHANKH



Mudra de la **garganta**, para el dolor, la voz, de la **tiroides** y del Chakra 5. Se rodea el pulgar izquierdo con los cuatro dedos de la mano derecha y el otro pulgar ha de tocar el dedo corazón de la mano izquierda. Recuerda por su forma a una caracola. 3 veces 15 min. Podemos cantar el mudra Om mientras lo practicamos. También está considerado un mudra para el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Montse M.

[Leave a comment](#)

Posted by [intrepidas](#) en agosto 17, 2011 in [SALUD Y BIENESTAR](#)

Etiquetas: [MUDRAS](#)

## [SALUD Y BIENESTAR](#)

[10ago](#)

NUEVOS MUDRAS

GANESH



El mudra que ayuda a **superar y vencer obstáculos**. “TEN VALOR, TU PUEDES” es el lema. Colocar ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doblar 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. Variante: hacer lo mismo, pero con los antebrazos en diagonal y no en posición horizontal, de manera que un codo señale hacia abajo y el otro hacia arriba. Es suficiente con que se practique una vez al día unos 15 minutos. **Fortalece los músculos del corazón, abre los bronquios y relaja la tensión emocional y aumenta la Confianza.** Va bien para abrir el Chakra 4.

## MUDRA USHAS



Este mudra se realiza por las mañanas, antes de levantarse. Estirados en la cama, se colocan las manos entrelazadas detrás de la nuca. Se inspira profundamente y con vigor varias veces, con los ojos y la boca abiertos, se echan los brazos hacia atrás, presionando la almohada. Relajamos tensiones y nos ayuda a despertar. Si vemos que no estamos del todo despejados nos frotaremos los tobillos y el interior de las muñecas con fuerza. Para finalizar echaremos los brazos hacia arriba y nos despezaremos como un gatito. También se puede hacer sentado o de pie.

**HOMBRES:** Las manos se entrelazan de modo que el pulgar derecho quede encima del izquierdo, presionándolo ligeramente.

**MUJERES:** deben colocar el pulgar derecho entre el pulgar izquierdo y el índice, presionando éste con el pulgar izquierdo. Se puede realizar cada día de 5 a 15 minutos.

Este mudra dirige el Chakra 2 y aunque es el centro de la sexualidad, canaliza la energía sexual, es un mudra que estimula y aumenta la **Creatividad**. Da agilidad mental, interés por las cosas y nuevos impulsos. **Armoniza el sistema hormonal**.

## APAN MUDRA



Mudra de la energía. Se unen el pulgar, el corazón y el anular, mientras que los dedos índice y meñique quedan extendidos. De 15 a 45 minutos por día. **Elimina toxinas, equilibra la mente y da confianza**. Va bien también para la alergia, la vesícula y el hígado.

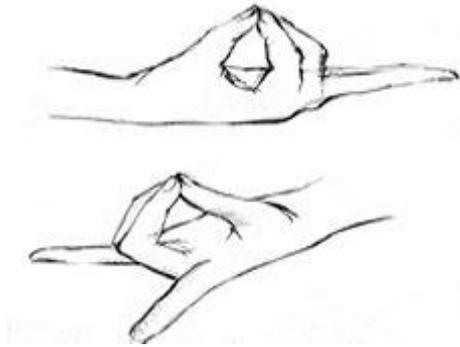
Practicado sólo con la mano izquierda se trabaja el **desapego**.

## PUSHAN MUDRA



Se hace con la mano derecha. Se unen el pulgar, el índice y el corazón, mientras que el dedo anular y el meñique quedan extendidos. Mudra para **recibir y conseguir cosas**.

El PUSHAN MUDRA MANO DERECHA se puede hacer junto al APAN MUDRA MANO IQUIERDA del desapego. Alivia **mareos y náuseas de todo tipo, incluso del embarazo, viajes,...ESTIMULA EL CEREBRO.**



HOY MUDRAS PARA LOS HUESOS

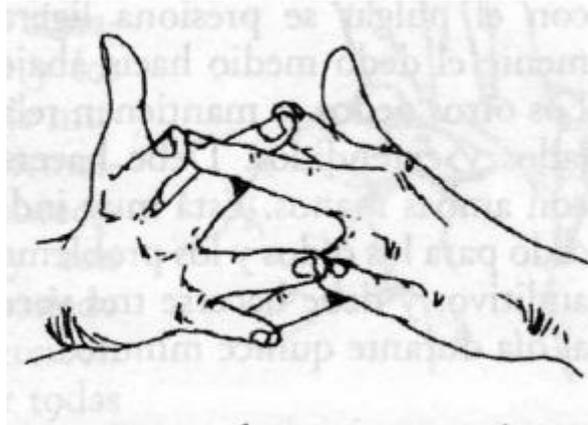
MUDRA PRITHVI



Con las dos manos: unir con una ligera presión la punta del pulgar y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos. Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

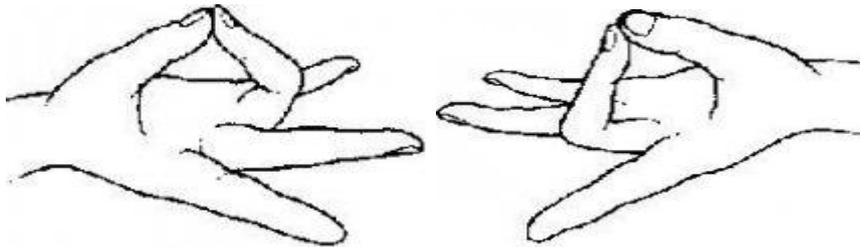
El Prithivi Mudra puede remediar un **déficit de energía** en el chakra base, falta de energía y debilidad. Apoyo y confianza. Hígado y estómago. **Huesos, estabilidad al caminar**, también fortalece piel, pelo y uñas.

MUDRA SURABHI



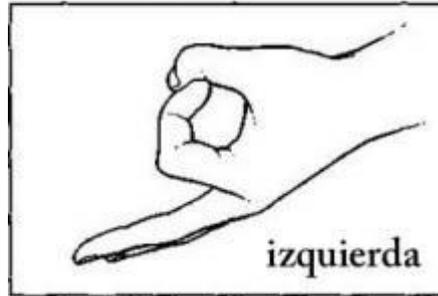
Es un mudra especial para **el reuma**. Es un poco complicado, pero si logra realizarse ya tienes un punto para ir mejorando la flexibilidad de los dedos. 15 min. 3 veces al día. El meñique de la mano izquierda toca el dedo anular de la derecha y el meñique de la mano derecha toca el anular de la izquierda. Al mismo tiempo, los dedos corazón de cada mano deben tocar los dedos índices. Los pulgares permanecen extendidos. Si se logra practicar 3 veces al día durante 15 minutos. Un apunte: va bien tomar Harpagofito, en herbolarios.

#### MUDRA DE LAS ARTICULACIONES



Se realiza con ambas manos. Mano derecha se unen el pulgar y el dedo anular. Mano izquierda se unen el pulgar y el dedo corazón. El resto de dedos extendidos. 15 min. 4 veces al día. Muy eficaz para equilibrar la energía de las articulaciones.

#### MUDRA PARA EL DOLOR DE ESPALDA



En muchas ocasiones los dolores de espalda se deben al estrés. Con ambas manos. Mano derecha el pulgar, del dedo corazón y el meñique se unen mientras el índice y el anular quedan relajados y extendidos. En la mano izquierda el pulgar tapa la uña del índice. 4 min. 4 veces al día.

## MUDRAS PARA LA CIRCULACIÓN DE LA SAGRE Y EL CORAZÓN

### MUDRA GARUDA



Primero colocar las manos con las palmas hacia ti, la derecha sobre la izquierda, unidas por los pulgares, en el vientre y hacer 10 respiraciones. Después situarlas sobre el ombligo (10 respiraciones) y luego en la boca del estómago otras 10 respiraciones. Para terminar colocar la mano izquierda sobre el esternón, haga girar las manos en dirección a los hombros y abra los dedos. 3 veces al día 4 minutos.

Garuda, el rey de los pájaros, de los aires, enemigo de las serpientes y montura de Vishnu es un animal lleno de fuerza y poder. Igual de poderoso es el Garuda Mudra y, por lo tanto, debe emplearse sabiamente dosificado. Este mudra activa la irrigación y la **circulación sanguínea**, revitaliza los órganos y equilibra las energías de las dos mitades del cuerpo. Vitaliza y estimula. Alivia los trastornos menstruales, las molestias en el estómago y las dificultades respiratorias. Si padece hipertensión vaya con cuidado. Es

de gran ayuda también en estados de agotamiento y fluctuaciones del estado de ánimo. Perfecto para la **tensión baja**.

#### MUDRA VAJRA



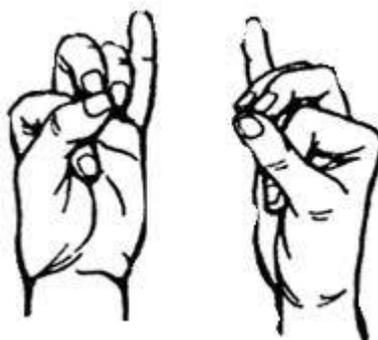
Con las dos manos: el dedo corazón, el anular y el meñique se doblan y se juntan, uno al lado del otro. Presionar con el pulgar el borde de la uña del dedo medio y el dedo índice queda extendido. 3 veces al día 5 minutos.

También le será de gran ayuda masajearse la raíz de la nariz, el centro de la frente, la zona trasera de la cabeza y la nuca con el dedo medio.

Activa el **sistema circulatorio de la sangre y estimula el corazón**. La presión sanguínea demasiado baja o debilidad en el Elemento Tierra, al que se asigna la energía del estómago, del bazo y del páncreas, o un corazón cansado pueden debilitar el sistema circulatorio. La falta de brío, el abatimiento y los vértigos serán las consecuencias de todo esto.

Atención: la apatía tiene a veces su origen en un agotamiento físico o anímico-mental. En estos casos, lo indicado es el descanso, sin la intervención de ningún estimulante.

#### MUDRA APAN VAYU



Con las dos manos o con una : doblar el índice con la punta rozar la base del pulgar, al mismo tiempo se unen el dedo medio, el anular y el pulgar. Extender el meñique. Según lo necesite, hasta que produzca el efecto deseado, o como cura 3 veces al día 15 minutos.

Mudra de la salvación. Esta posición de los dedos puede servir de primeros auxilios ante los primeros síntomas de un **ataque al corazón**. Regula muchas complicaciones cardíacas, y en casos de auténtica emergencia, hasta parece que es más efectiva que la tableta de Nitro bajo la lengua. (SE ACONSEJA UTILIZAR COMO COMPLEMENTO AL TRATAMIENTO MÉDICO)

Los ataques de corazón y también los trastornos cardíacos crónicos son un claro aviso de que hay que reflexionar y planificar un estilo de vida diferente. Este mudra también se puede practicar para **curar y fortalecer el corazón** en general.

## MUDRA GANESH



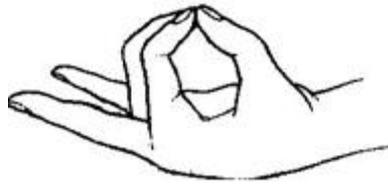
OTRO MUDRA BENEFICIOSO PARA EL **CORAZÓN** ES EL MUDRA GANESH, QUE YA HEMOS COMENTADO EN ATERIORIDAD (10 DE AGOSTO) Y QUE TAMBIÉN SIRVE PARA VENCER OBSTÁCULOS. AL HACERLO HAY QUE CENTRARSE MENTALMENTE EN EL CORAZÓN PARA FORTALECERLO.

Como remedios naturales para mejorar la circulación el árnica (*Árnica montana*) y el romero (*Rosmarinas officinalis*).

---

## MUDRAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA Y LA VITALIDAD

### MUDRA RUDRA



Con las dos manos: unir las puntas del pulgar, el índice y el anular, mientras los demás dedos permanecen extendidos y relajados. Según lo necesite o de 3 a 6 veces al día 5 minutos.

Tensiones en el estómago, en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho. Este mudra potencia el Elemento Tierra que rige la energía del estómago, el bazo y el páncreas. Si desciende de forma apreciable el Chi (la energía primigenia) debido a que la energía de la tierra está debilitada, la zona de la cabeza también queda desprovista. Esto tiene como consecuencia que la persona se sienta alicaída, pesada, arrastrada hacia abajo o incluso mareada. El Rudra Mudra se emplea también para aliviar trastornos cardíacos, vértigos, decaimientos orgánicos y estados generales de agotamiento.

### MUDRA MATANGI



Cruzar las manos ante el plexo solar (zona del estómago), levante ambos dedos medios y apóyelos el uno en el otro, los demás dedos se entrelazan. Dirija la atención sobre la respiración en el plexo solar o zona del estómago. Según lo necesite o 3 veces al día 4 minutos.

Este mudra fortalece el impulso respiratorio en el plexo solar y equilibra las energías en esta zona. Estimula el Elemento Madera, al que se atribuye un comienzo nuevo, y el Elemento Tierra, que da profundidad a la vida. Del Matangi Mudra se benefician el corazón, el estómago, el hígado, el duodeno, la vesícula biliar, el bazo, el páncreas y los riñones. Calma las taquicardias, las tensiones internas relacionadas con la digestión, relaja los dolores difusos, las tensiones maxilares y ayuda en la diabetes.

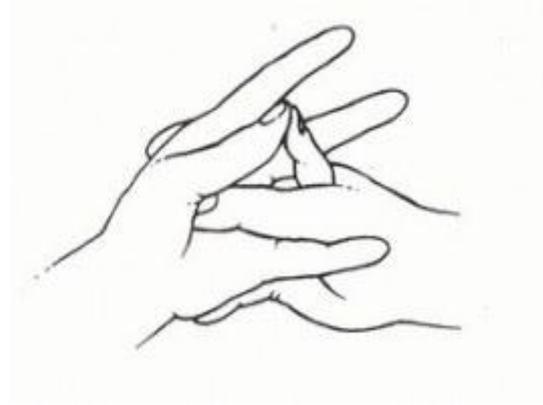
#### MUDRA UTTARABODHI



Ambas manos cruzadas ante el plexo solar, a la altura del estómago; los índices y los pulgares unidos. Los índices señalan al techo y los pulgares hacia el suelo o el estómago. Si está echado, apoye las puntas de los pulgares en el extremo inferior del esternón. El Uttarabodhi Mudra se puede practicar en todas partes, en cualquier momento y durante el tiempo que se quiera. Para cuando nos sintamos abatidos física y mentalmente, queramos relajarnos o necesitemos una idea detonante, una chispa de ingenio.

El Uttarabodhi Mudra fortalece el Elemento Metal, al que se asigna la energía de los pulmones y del intestino grueso. El Elemento Metal tiene relación directa con el sistema nervioso y con todo conductor de impulsos eléctricos o energéticos, que conectan al ser humano con el entorno y con las fuerzas cósmicas. El Elemento Metal conduce el Chi o Prana, de fuera a dentro, reponiendo las reservas internas de energía.

## MUDRA MAKARA

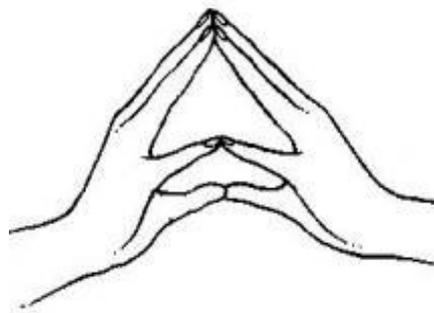


Una mano descansa en la otra; el pulgar de la mano situada debajo, se coloca entre el anular y el meñique y reposa en el centro de la palma de la mano situada encima. Unir el pulgar y la punta del anular de esta mano. Practicar de 3 a 4 veces al día durante un máximo de 10 minutos. Es el mudra del cocodrilo, pues es capaz de poner en marcha en un espacio muy breve una enorme fuerza acumulada durante sus descansos. También el ser humano tiene una reserva de fuerzas que se repone en los periodos de descanso. Este mudra activa la energía de los riñones, lugar donde se almacena esta reserva de energía. Sentirse abatido, deprimido e insatisfecho, o tener ojeras son síntomas de que se han reducido las reservas de energía. Ayudan los paseos al aire libre, los masajes en las orejas y algunos ejercicios respiratorios del Yoga: respirar hondo, hinchar el abdomen y el pecho y levantar los hombros, contener la respiración durante unos segundos y espirar despacio, contrayendo el abdomen para expulsar todo el aire. Esperar unos segundos antes de la siguiente inspiración. Relaja, ayuda a centrarse y otorga seguridad y confianza.

TAMBIÉN PODÉIS UTILIZAR EL APAN MUDRA (10 AGOSTO) Y EL MUDRA PRITHVI (HUESOS, 7 SEPTIEMBRE), DE LOS QUE YA HABLAMOS CON ANTERIORIDAD.

## MUDRAS PARA LA CABEZA, EL CEREBRO Y LA MENTE

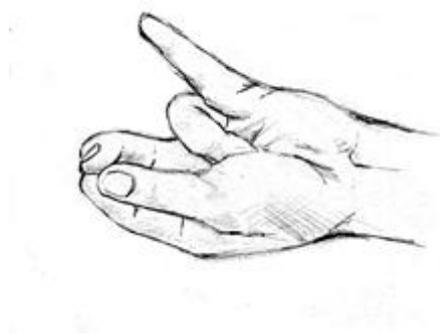
### MUDRA HAKINI



Se unen las puntas de los dedos de ambas manos. El Hakini Mudra se puede practicar siempre y sin límite de tiempo. No cruzar las piernas ni los pies y, si se puede, mirando

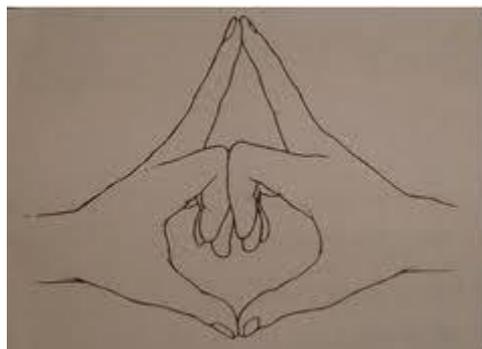
hacia el oeste. Estimula los dos hemisferios del cerebro, el derecho y el izquierdo. Ayuda a entrenar la **memoria y la concentración**. Su práctica mejora la respiración y **beneficia al cerebro**, pues lo recarga de nueva energía, regenera la energía de los pulmones. Estupendo si se coloca una vela encendida a un metro de distancia para facilitar la concentración. Para acordarse de algo o recuperar el hilo de un asunto, una las puntas de los dedos y los ojos mirando hacia abajo, colocar la punta de la lengua al inspirar en el paladar y dejarla caer de nuevo al espirar. Útil para concentrarse en algo durante bastante tiempo, para tener buenas ideas y si se quiere retener lo que lee. Este mudra seguro que lo habéis realizado alguna vez de forma inconsciente.

#### MUDRA MAHASIRS



Con las dos manos: unir el pulgar, el índice y el dedo medio, colocar el anular en el pliegue del pulgar y mantener extendido el meñique. Según lo necesite o 3 veces al día 6 minutos. Para los **dolores de cabeza**. Pueden tener causas más diversas. A menudo los originan cambios de tiempo o bien tensiones en los ojos, la nuca, la espalda o la pelvis; también problemas con los senos nasales o la digestión. Todo esto puede tensiones que causan los dolores. Muy útil para la **sinusitis**.

#### MUDRA KALESVARA

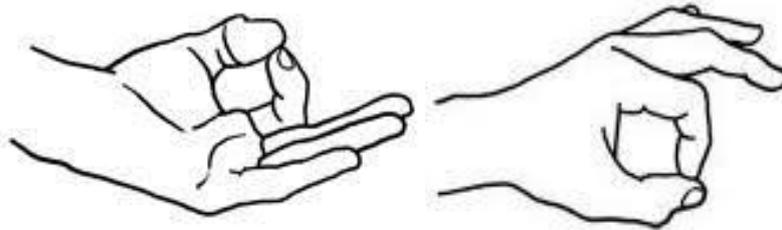


Las yemas de los dedos medios, las dos primeras falanges de los índices y los pulgares se tocan. Los otros dedos están doblados hacia dentro. Los pulgares señalan hacia el pecho y los codos están levantados hacia fuera. Los pulgares deben mirar hacia el pecho. Inspirar y espirar despacio 10 veces. Después seguir con la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada espiración. Este mudra calma la mente de pensamientos y emociones alteradas. Aumenta la capacidad de discernimiento para poder realizar nuevas observaciones sobre uno mismo, buscando y encontrando soluciones.

Este mudra también se emplea para **cambiar rasgos del carácter**, estimular la **memoria** y la **concentración** o **suprimir adicciones**. Para ello debe practicarse a diario, como mínimo de 10 a 20 minutos.

- Preguntarse primero qué aporta esta característica o hábito.
  - Pedir a la Conciencia Cósmica su ayuda y complicidad en este proyecto.
  - Describa la nueva cualidad o hábito, para sustituirla, lo más detallado posible.
- Imaginar escenas en las que actúas y reaccionas de otra manera a la habitual.

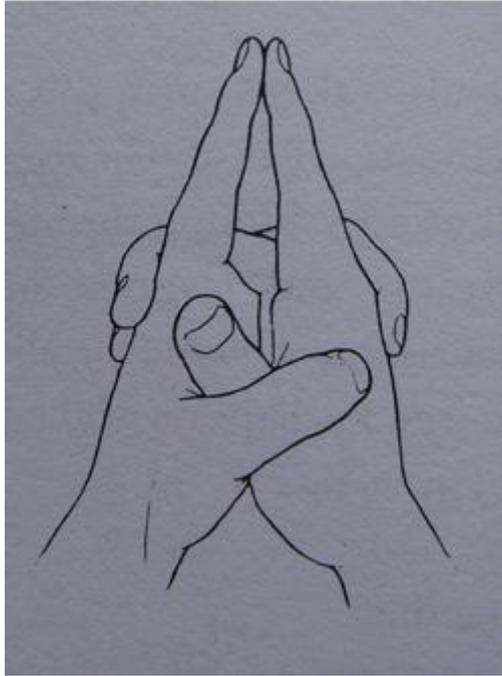
#### MUDRAS JNANA Y CHIN



Con las dos manos: las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices, mientras los otros dedos permanecen extendidos. Las manos yacen relajadas sobre los muslos. Si los dedos señalan hacia arriba, hacia el cielo, el mudra recibe el nombre de Jnana Mudra si los dedos señalan hacia abajo, hacia la tierra, Chin Mudra. Estos mudras se practican de dos maneras: la primera tal y como se ha descrito, es cuando se tocan las puntas del pulgar y el índice; en la segunda versión, la punta del índice toca la primera falange del pulgar y el pulgar ejerce una ligera presión sobre la uña del índice. La primera es la postura pasiva y receptora, y la segunda, la activa y dadora. Primero hacer la receptora y luego la dadora. Sin límite de tiempo. Ayuda en la **concentración**, a tener la **mente despajada** y en un plano superior **da conciencia y conocimiento**. Es un mudra muy conocido en la India Espiritual y tiene similitudes con el mudra Om, ya comentado con anterioridad.

HOY UN MUDRA PARA ELIMINAR LAS ENERGÍAS NEGATIVAS QUE VAMOS CARGANDO A LO LARGO DEL DÍA

#### MUDRA KSEPANA



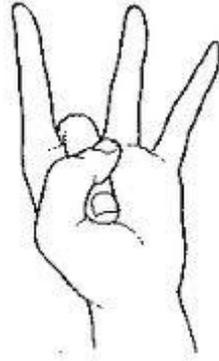
A menudo, cuando estamos rodeados de mucha gente, absorbemos demasiada energía negativa, sobre todo cuando nuestro propio nivel de energía está demasiado bajo. Este mudra favorece la expulsión de la energía gastada o negativa y la posterior absorción de energía fresca y positiva. En ocasiones estamos en un lugar y nos podemos sentir incómodos o cansados. También seguro que alguna vez os ha pasado que habéis estado con una persona y sentís como si os hubiera absorbido la energía. Para estos casos va muy bien el mudra ksepana, pues nos limpia y regenera.

Los índices se tocan por la primera falange y se deja espacio entre ellos, el resto de los dedos cruzados y las yemas de los dedos apoyados en el dorso de las manos. Los pulgares cruzados descansan en el hueco del pulgar. Entre las manos queda una pequeña cavidad. Los índices señalan, si se está sentado, al suelo, y si se está echado, en dirección a los pies. Ambas manos están muy relajadas. Practicar el mudra sólo de 7 a 15 movimientos respiratorios y concentrarse en la espiración imaginando que todo lo negativo sale del cuerpo. Suspirar 3 veces a fondo. Después, colocar las manos con la palma hacia arriba sobre los muslos. Depende de como nos sintamos se puede practicar cada día o una vez a la semana.

El Ksepana Mudra estimula la excreción a través del intestino grueso, la piel (transpiración) y los pulmones (espiración mejorada), y la expulsión de la energía gastada. No debe practicarse demasiado rato seguido ya que tras algunos movimientos respiratorios se inicia el flujo de nueva energía. Favorece también la relajación de tensiones de todo tipo.

## AHORA QUE VIENE EL FRIO UN MUDRA PARA EL LOS PROBLEMAS DE OIDO

### MUDRA SHUNYA



Con las dos manos: doble el dedo medio hasta tocar la base del pulgar y presiónelo con el pulgar ligeramente hacia abajo. Los otros dedos permanecen extendidos. Según lo necesite o como cura, 3 veces al día 15 minutos.

Especialmente indicado para paliar problemas de oído y de audición. El Shunya Mudra puede curar con rapidez dolores de oído y, si se practica durante cierto tiempo, casi todas las afecciones de este órgano. Los problemas de oído siempre tienen algo que ver con no poder oír o también con no querer escuchar. Preguntarnos el motivo de nuestros problemas de oído puede ayudarnos a enriquecer nuestra vida.

Al dedo medio se le asigna el cielo (éter). El punto donde se encuentra el acceso a dimensiones más altas, la puerta del cielo. Se aconseja un recogimiento silencioso en uno mismo y la rectificación de viejos errores. El perdón, aunque cueste, suele abrir puertas nuevas que conducen a la luz y a una vida sin lastres a partir de ese momento. Nos liberamos de viejas cargas y nos permite continuar nuestro camino ligeros de equipaje.