

# Mudras

Los mudras son gestos sagrados que realizamos generalmente con las manos y que nos ayudan a canalizar la energía de manera que podamos alcanzar distintos estados de conciencia.



Mudra en las manos de un Buda

Aunque encontramos que muchas culturas y tradiciones han usado los mudras a lo largo de la historia, su origen es en realidad un misterio; los podemos encontrar representados en esculturas y pinturas hindúes, budistas, cristianas y en diversas culturas antiguas.

Existen también distintas teorías y explicaciones para la interpretación de los mudras; en China, por ejemplo, al existir los meridianos de energía que pasan por cada dedo, se estaría creando un circuito cuando construimos un mudra ya que unimos varios meridianos, con lo que se crearía al hacerlo cierto efecto energético.

Pero al margen de la teoría, la práctica ha demostrado la eficacia de los mudras, por lo que pasaremos a ver algunos de los más utilizados. Para utilizar los mudras no necesitas conocimientos especiales o haber realizado antes yoga, pero es recomendable practicar con un mismo mudra durante varios días, dedicándole al menos 5 o 10 minutos diariamente hasta familiarizarte con él, en lugar de practicar uno cada día o usarlos de forma irregular.



## Ushas Mudra

Está asociado al segundo chakra, por lo que lo revitaliza, pero también nos ayuda a renovar nuestra energía de forma general. Se puede practicar cuando nos sentimos cansados y es ideal para el momento en que nos levantamos por la mañana, para empezar el día revitalizados (no por nada su nombre significa "amanecer"). Ojo, este mudra se practica de forma distinta según seas hombre o mujer (el hombre con el pulgar derecho por encima y la mujer con el pulgar izquierdo)

## Apan Mudra

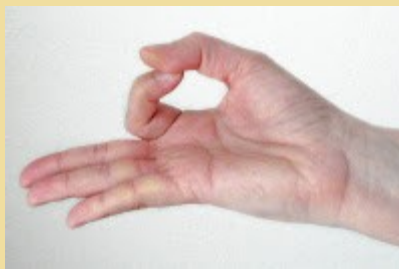


Este mudra está relacionado con la limpieza y purificación del organismo, por lo que practicarlo nos ayuda a deshacernos de las partículas nocivas en nuestro cuerpo y campo energético. Orientado hacia el cielo (con las puntas de los dedos que se unen hacia arriba) es como una antena que capta la energía del universo; orientado hacia una parte del cuerpo que no funciona adecuadamente nos ayuda a dirigir la energía hacia esa zona.



#### **Shankh Mudra**

Está asociado con el quinto chakra, el de la garganta, por tanto ayuda con las dolencias de esa zona y también estimula la comunicación; no solo nos ayuda a hablar y a expresarnos con mayor facilidad y fluidez sino también a escuchar.



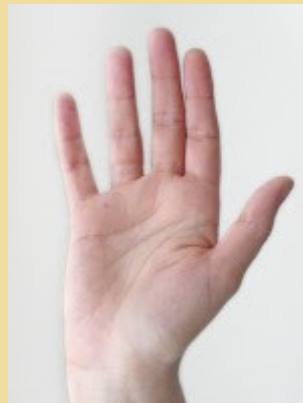
#### **Gyan Mudra**

Este mudra nos aporta paz mental, también nos ayuda a concentrarnos mejor y su práctica continuada agudiza la memoria.

#### **Dhyani Mudra**



Al construir este mudra establecemos un círculo de energía que recorre todo el cuerpo. Es muy utilizado para la meditación y nos ayuda a encontrar el vacío interior. También despierta la conciencia y alivia el estrés mental. Especialmente útil para quien, mediante la meditación, desea sanar heridas del pasado, también aporta esperanza de futuro.



### **Abhaya Mudra**

Este mudra se construye con la mano derecha (la izquierda se aconseja colocarla sobre el corazón). Cuando nos sentimos vulnerables, nos protege y alivia nuestros miedos, aportándonos además confianza en que todo saldrá bien a pesar de nuestros temores.



### **Atmanjali Mudra**

Muy utilizado y ampliamente conocido, este mudra en realidad es uno de los más poderosos, ya que nos permite una conexión directa con la Fuente y su energía. Introduce en nosotros y regenera la energía, ayudándonos a fortalecer el sistema inmunológico, calma la mente y la clarifica, armoniza los hemisferios equilibrándolos y apaciguando las emociones. Es más efectivo construirlo por encima de la cabeza, de manera que funcione como una especie de antena, especialmente para la meditación.



### **Chin Mudra**

Un mudra muy potente a nivel espiritual, que despierta la conciencia y ayuda a alcanzar la

iluminación. Nos ayuda con el flujo de energía corporal, fortalece la memoria y nos ayuda en caso de estado depresivo o eufórico.



### **Hakini Mudra**

Relacionado con el sexto chakra (también llamado tercer ojo), equilibra este centro energético y concentra la energía recibida. Despeja la mente cuando ésta se encuentra confusa. Este chakra es muy útil cuando tenemos un deseo que lanzar al universo, proyectando la imagen mental de lo que deseamos mientras construimos este mudra conseguiremos una conexión más activa y, probablemente, la respuesta del universo.



### **Tarjani Mudra**

Este mudra nos ayuda cuando necesitamos eliminar negatividades, ya sea de nuestros pensamientos o emociones así como negatividades del entorno que nos están perjudicando.



### **Jnyana Mudra**

Es otro de los mudras más utilizados para la meditación, relacionado con la sabiduría y la adquisición de conocimiento. También alivia los desórdenes del sistema nervioso, nos ayuda a concentrarnos y conseguir un nivel más alto de atención, y despierta la afectividad.

### **Prithivi Mudra**



Este mudra conecta muy bien con el primer chakra, por lo que nos ayuda a conectar con la tierra y su energía; es el mudra de la Madre Tierra. Nos ayuda también a la hora de resolver cuestiones materiales al estar relacionado con la energía terrestre. También despierta nuestra autoconfianza en momentos de inseguridad. Este mudra debe construirse con las dos manos.



### **Shunya Mudra**

Relacionado con los chakras quinto y sexto (garganta y tercer ojo), nos ayuda a conectar con nuestra voz interior, con la parte sabia que hay dentro de nosotros, con nuestro Yo Superior; además de facilitarnos escucharnos a nosotros mismos también nos ayuda a escuchar a los demás. Para construirlo debemos utilizar las dos manos.