

**¿La Felicidad está en Nuestras Manos?**

***Los Mudras o el Arte de Curarse con las  
Propias Manos***

Investigación, tratamiento pedagógico y redacción: Víctor Montero Cam



## **¿De dónde proviene la palabra “Mudra”?**

La palabra **Mudra** proviene del sánscrito, la lengua que hablaban los brahmanes (los primeros pobladores de la India) y puede dividirse en dos componentes: *mud*, que significa “gozo”, y *ra*, que significa “producir”.

## **¿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 36 los más importantes.

## **¿Para qué sirven?**

Los Mudras son utilizados para canalizar, equilibrar y restaurar el nivel energético de nuestro cuerpo. Al realizar estas presiones en el cuerpo, la energía puede fluir por los “nadis” –canales energéticos – y proporciona paz, seguridad y tranquilidad al meditante. Los Mudras se pueden realizar conjuntamente con diferentes sistemas de meditación o relajación (Yoga, Tai-chi, etc.).

## **¿ Por qué son importantes?**

A los Mudras se les atribuyen poderes terapéuticos o curativos sobre el cuerpo. Javier Di Vito, profesor argentino de yoga y especialista en técnicas anti-estrés, afirma que “empleados con sabiduría, conciencia y serena constancia” los Mudras “ayudan a vincular el cerebro con el cuerpo, calman dolores, ya que estimulan el sistema endorrfínico, cambian el estado anímico y aumentan nuestra vitalidad”. Sin embargo, su mayor o menor efectividad dependerá no sólo de la frecuencia o regularidad de su práctica, sino también, entre otros factores, de la calidad de los alimentos ingeridos, hábitos alimenticios y vitales en general.

### **¿Cómo y con qué frecuencia practicarlos?**

Por lo general, los Mudras deben practicarse con las dos manos a la vez. Los dedos se van uniendo entre sí de maneras muy diversas y con presiones muy diversas donde a veces sólo es necesario un leve roce y otras se necesita una gran presión. Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado que suele ir de 3 a 45 minutos y generalmente es conveniente realizarlos una vez al día como mínimo.

Para mejorar los resultados, se recomienda mantener una de las posturas durante un total de 45 minutos al día. Pero si se practican por más tiempo, los resultados se pueden producir rápidamente a excepción de determinados Mudras que deben aplicarse con mucho cuidado. Si uno no tiene la posibilidad o la paciencia de practicarlos durante 45 minutos seguidos, se puede dividir ese tiempo en porciones de 10 o 15 minutos.

Es importante *NO* haber ingerido alimentos previamente (2 horas como mínimo) ya que se están consumiendo energías en el proceso de la digestión y se desviaría la “atención” energética.

### **¿Quiénes pueden practicarlos?**

Su práctica es realizada generalmente por budistas e hinduistas en técnicas de relajación o meditación avanzadas, pero es totalmente compatible con cualquier otra filosofía, ideología o creencia, ya que el propósito fundamental de estos gestos corporales es llegar a una conexión energética cuerpo-mente.

### **¿Es muy difícil practicarlos?**

No es difícil realizar un Mudra; sólo se necesita estar concentrado en los gestos. Para practicar los Mudras no es necesaria una gran habilidad, sino sobre todo bastante práctica, especialmente con aquellos que son más complicados.

### **¿Dónde podemos realizarlos?**

Para principiantes o iniciados, es recomendable escoger un lugar tranquilo donde nada ni nadie nos interrumpa, alejados de ruidos y preferiblemente a solas y en silencio. Una vez que ya dominemos la técnica, se puede realizar en otros lugares (descanso del trabajo, paseando por el parque, en la playa, en compañía, etc.).

### **¿Cuándo o en qué casos podemos practicarlos?**

Los Mudras se pueden practicar según nuestras propias necesidades. Podemos hacer un Mudra específico para aliviar un malestar o ayudar a curar una enfermedad determinada.

### **¿Cuáles son los beneficios de su ejercicio?**

- (1) Ayudan a armonizar el cuerpo y la mente, facilitando la circulación de la energía por todo el cuerpo.
- (2) Alivian el malestar físico, calmando el dolor porque estimulan el sistema endorfinico.
- (3) Producen una relajación considerable a nivel físico, facilitando el sueño.
- (4) Mejoran el estado anímico, estimulando el pensamiento positivo.
- (5) Elevan la autoestima en uno mismo, ofreciendo la posibilidad de confiar en nuestras posibilidades.
- (6) Practicados junto con la meditación, aumentan la concentración.
- (7) Aumentan nuestra vitalidad

En conclusión, la práctica diaria y bien realizada de los mudras contribuye a la mejora y fortalecimiento de nuestra salud física, emocional, mental y espiritual.

### **¿Los Mudras pueden curar todo tipo de enfermedades?**

Por supuesto que no. En el caso de utilizarlos para la sanación física, es importante tener en cuenta que los Mudras no hacen milagros, sino que su cometido es apoyar al tratamiento que estemos utilizando para sanar, haciendo que sea más eficaz y que la enfermedad sane con mayor prontitud. En las manos, al igual que en los pies, están reflejos todos nuestros puntos corporales y por ello las diferentes posiciones ayudarían a desbloquear aquellos que estén inarmónicos.

### **¿Cuál es el significado de nuestras manos?**

Según la teoría hindú del Ayurveda, la mano izquierda es pacificación, la mano derecha es discernimiento. En la mano izquierda se representa la concentración, y en la derecha la sabiduría.

En la mano derecha: el meñique representa sabiduría, el anular discernimiento, el medio, capacidad de hacer votos (voluntad), el índice es poder y el pulgar es conocimiento. En la mano izquierda: el meñique es caridad, el anular disciplina, el medio paciencia, el índice energía y el pulgar contemplación.

## ¿Qué significan los dedos de nuestras manos?

A cada dedo de la mano se le atribuye un elemento de la naturaleza. Así, cada dedo controla la analogía del elemento en el funcionamiento del cuerpo:

- *El pulgar tiene como elemento el éter (cielo).*
- *El índice representa el aire.*
- *El corazón o dedo medio está regido por el fuego.*
- *El anular representa el agua.*
- *El meñique tiene como elemento la tierra.*

### Fuentes consultadas:

<http://healing.about.com/od/east/ig/Mudra-Gallery/>

[http://www.javierdivito.com/JDV\\_Mudras.htm](http://www.javierdivito.com/JDV_Mudras.htm)

<http://misticaluz.blogspot.com/2009/10/concepto-mudra-1-parte.html>

<http://labrujita8.wordpress.com/category/mudras/>

<http://www.taringa.net/posts/info/1062851/%C2%BFQu%C3%A9-son-los-mudras.html>

*Para Asesoría Profesional en Terapias Holísticas, Traducciones de Textos y Clases Particulares teórico-prácticas, dinámicas y vivenciales 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).*