

Mudras. Gassho Mudra. Mudra para Rezar



Mudra Gassho. Así se abre el Chakra Corazón. Así se Reza a Dios

Un Mudra es un símbolo de poder hecho con las manos.

Los Mudras afectan de forma positiva a cuerpo, mente y alma.

La posición de rezar te la enseñan en la iglesia pero no te enseñan porque debemos rezar de esta manera, en esta postura. Ahí va la explicación: El Mudra Gassho (manos unidas sobre el Chakra Corazón en posición de rezar) te sana y te abre el Chakra del Corazón, así puedes hablarle a Dios desde tu Corazón. Si mantienes esa posición de tus manos aunque sea unos pocos segundos tu Chakra del Corazón empieza a vibrar y a transmitirle su energía a tus manos y viceversa, tus manos pueden vibrar, "temblar", puedes sentir como electricidad, hormigueos y hasta saltos en tu chakra o en tus manos. Muchas veces la energía que desprende el Chakra Corazón es tan fuerte que literalmente empuja, tira tus manos hacia afuera o al revés, puedes hasta sentir que este centro energético absorbe tus manos hacia él. Así que es totalmente normal lo que esta experiencia suceda.

Damián Alvarez

Quizás también le interese:

Trabajo con Mudras

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Mudra para la Consecución de Metas (Mudra de la Eficiencia)

Mudra contra el Insomnio. Mudra de los Dulces Sueños

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:56 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras, Sistema de Sanación Tinerfe (Filosofía)

lunes, 5 de noviembre de 2012

Mudra para Salvar Vidas. Primeros Auxilios para un Ataque al Corazón



Mudra de Primeros Auxilios para los Ataques al Corazón

La aplicación oportuna del siguiente Mudra puede salvar su propia vida y las vidas de sus seres queridos, familiares y amigos, así que comparte esta información con sus allegados.

Indicaciones: Este Mudra es eficaz en los casos de malestar o/y dolor en el corazón, ataques al corazón, palpitaciones del corazón, taquicardias, arritmias, ansiedad y angustia en la zona del corazón, miedo, infarto de miocardio, etc.



Mudra. Símbolo de Poder hecho con las Manos

El Mudra se debe de llevar a cabo inmediatamente con las dos manos al mismo tiempo.

Mudra: Doblar el dedo índice hasta que toque la base de la tercera falange del dedo pulgar. La punta del dedo medio y del anular se unen a la punta del pulgar. El dedo meñique completamente extendido.

Intentar respirar de forma relajada.

Úsese el tiempo necesario.

Quizás también le interese:

Trabajo con Mudras

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Mudras. Gassho Mudra. Mudra para Rezar

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:29 ✍

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para Limpiarse de Energías Negativas



Mudra de Limpieza Energética

Este Mudra no solo limpia el cuerpo físico de toxinas, residuos y contaminantes diversos, sino también de energías negativas, así las haya creado el propio individuo o las haya absorbido del medio ambiente.

También elimina hábitos destructivos, malos recuerdos, ira, temores, etc.

El Mudra se hace con ambas manos “ mirándose” una a la otra y a la altura del Tan-Tien.



Mudra para la Desintoxicación de Cuerpo y Alma

1. Oración
2. Mudra: La punta del pulgar se apoya en el final de la tercera falange del dedo anular. Los demás dedos extendidos y separados entre sí pero relajados.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo ideal del Mudra 20 minutos)

*Se recomienda practicar este Mudra entre no menos de 3 y 7 días seguidos varias veces al día y cada 6 meses o con necesidad. El Mudra se puede combinar con “afirmaciones positivas” y una ingesta superior de agua para ayudar en la “limpia” a cuerpo y alma durante esos días.

Quizás también le interese:

[Mudra para Protegerse de las Energías Negativas \(Mudra ...](#)

[Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...](#)

[Trabajo con Mudras](#)

[Mudra para llenar el Chakra Corazón del Amor de Dios \(Mudra ...](#)

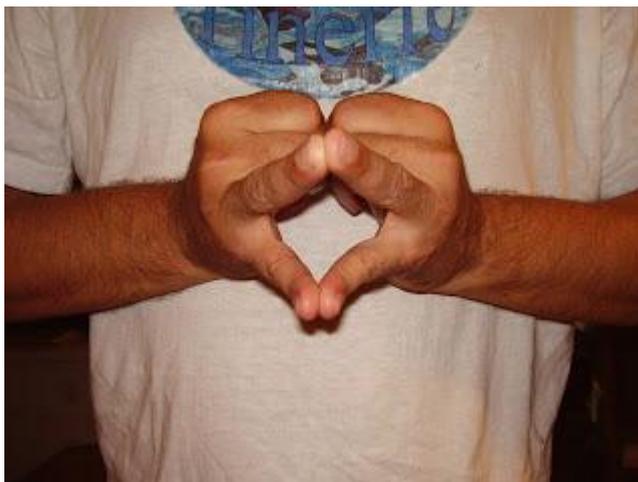
[LinkWithin](#)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:13 

[Enviar por correo electrónico](#)[Escribe un blog](#)[Compartir con Twitter](#)[Compartir con Facebook](#)

Etiquetas: [Los Mudras](#)

[Mudra contra el Insomnio. Mudra de los Dulces Sueños](#)



Mudra contra el Insomnio. Mudra de los Dulces Sueños

Este mudra tiene un efecto calmante y ayuda a las personas a conciliar el sueño con facilidad y dormir bien.

Se puede hacer acostado en la cama antes de dormir a la altura del Plexo Solar hasta que concilie el sueño o 3 veces al día durante no más de 11 minutos cada vez para que no se aletargue.

Los pasos "3, 4 y 5" del "Trabajo con el Mudra" se eliminan si se dispone a dormir inmediatamente después o mientras ejecuta el Mudra.

1. Oración
2. Mudra: Unir las puntas de los dedos anular y meñique de cada mano. Los pulgares se colocan en el centro de la mano. Los dedos que quedan libres "abrazan", envuelven", "agarran" los pulgares.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Cerrarse a las Energías

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de 3 a 11 minutos)

¡Dulces Sueños!

Quizás también le interese:

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Mudra para la Consecución de Metas (Mudra de la Eficiencia)

Mudra para Sanar el Plexo Solar. Mudra "El Señor del Plexo ...

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:07 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

domingo, 4 de noviembre de 2012

Mudra para Sanar el Plexo Solar. Mudra "El Señor del Plexo Solar"



Mudra para Sanar el Plexo Solar. "El Señor del Plexo Solar"

El Mudra "El Señor del Plexo Solar" es sin duda alguna un regalo más de Dios a la Humanidad (para que esté al alcance de todos) en estos momentos culmines de Desarrollo Espiritual.

Este Mudra afecta sobre todo al Plexo Solar y Tercer Ojo.

Crea un estado mental positivo y la sensación de bienestar interior y realización que conlleva a la felicidad.

Con respecto al Tercer Ojo: Elimina mareos, tensión y agotamiento mental, estrés psíquico, pensamientos negativos, problemas oculares momentáneos. Aporta claridad mental, concentración, mejor memoria, buena visión y perspectiva.

Con respecto al Plexo Solar: Deshace los bloqueos energéticos en el Plexo Solar causados por traumas, ataques energéticos exteriores y absorción de energías negativas de otras personas y/o medio ambiente. Elimina preocupaciones, miedos, inseguridades, vergüenza y timidez. También sana todos los problemas gastrointestinales, eliminando náuseas, vómitos, dolor de estómago, hinchazón del vientre, ardor de estómago, acidez estomacal, gases, digestiones pesadas, falta de apetito, etc.

También trata la desgana y el síndrome de cansancio crónico.

Ayuda en la recuperación energética del hígado y el páncreas.

Protege de las energías negativas como las envidias y los celos y en gran medida también protege de las brujerías.

El Mudra "El Señor del Plexo Solar" te centra, te fortalece y libera tu respiración.

Altura y posición cómoda de los brazos a ambos lados del cuerpo.

1. Oración
2. Mudra: Manos hacia arriba a la altura del Plexo Solar. Dedos pulgar, índice y anular de cada mano unidos entre sí formando un círculo ("esfera" (ver imagen)). Dedos medio y meñique extendidos hacia adelante aunque relajados.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

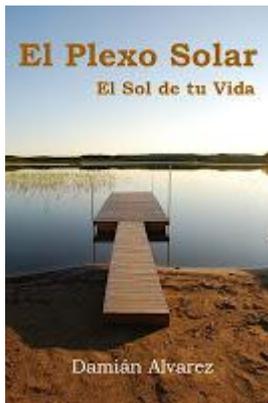
(Respiración de Luz poniendo el énfasis en la espiración.

Tiempo Ideal de la Meditación de 3 a 6 minutos.

Se repetirá varias veces al día o con necesidad)

*Advertencia: No utilice el Mudra más tiempo que el recomendado ya que trabaja a un nivel muy profundo y podría deshacer demasiados bloqueos energéticos en el Plexo Solar al mismo tiempo, lo que conllevaría dolores en dicho chakra. Mejor poco y varias veces al día.

¡Suerte!



Consigue el Libro "El Plexo Solar, El Sol de tu Vida" de Damián Álvarez

Visita: <http://www.bubok.es/libros/221622/El-Plexo-Solar-el-Sol-de-tu-Vida>

Quizás también le interese:

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Tratamiento Ancestral para Sanar el Plexo Solar. "Planchado ...

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Mudra de la Seguridad en si Mismo y el Amor Propio

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 16:07 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

sábado, 3 de noviembre de 2012

Mudra o Asana de Protección contra Ataques Psíquicos y Vampirismo Energético



Mudra o Asana de Protección contra Energías Negativas

El siguiente Mudra o Asana de protección está diseñado para ser utilizado en cualquier lugar donde te puedas sentar o estés sentado.

Muy discreto y muy efectivo en salas de espera, en trabajo de oficina de atención al cliente o en mostradores y ventanillas al público. Podrías simular que te rascas o acaricias el hombro.

La idea con este Mudra es cerrarte a las energías para que no te afecten las energías negativas de personas “enfermas” o que otras personas absorban tus energías vitales debilitandote.

1. Oración
2. Mudra: Mano derecha sobre hombro izquierdo. Cruza la pierna izquierda sobre la pierna derecha. Sujeta el tobillo de tu pierna izquierda con tu mano izquierda.
3. Dar las Gracias
4. Arraigarse con necesidad

(Tómese el tiempo necesario)

Quizás también le interese:

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Trabajo con Mudras

Mudras Sencillos para la Protección de los Chakras

Mudra contra el Insomnio. Mudra de los Dulces Sueños

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 17:55 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudras Sencillos para la Protección de los Chakras



Protección Energía Negativa. Protección Chakras de las Manos

Mano izquierda cerrada, quizás sujetando un “Piedra de Hematite” en su interior te protege la entrada de energía por el chakra de la mano izquierda.

Las dos manos cerradas, quizás sujetando “Piedras de Hematite” en su interior (si se pudiera hacer este Mudra dentro de los bolsillos del pantalón sería más discreto) te protege la entrada de energía por los chakras de las dos manos.

Una variante de este Mudra es la utilizada por muchas escuelas orientales y sería los puños

cerrados pero con los pulgares en el interior del puño.



Mudra de la protección del Chakra Garganta

Brazos cruzados sobre la garganta con las manos sujetando el cuello protege el chakra Garganta.



Mudra para Proteger el Chakra Corazón

Brazos cruzados sobre el pecho te protegen el chakra Corazón



Mudra que Protege el Plexo Solar de Energías Negativas

Brazos cruzados sobre el Plexo Solar te protegen el Plexo Solar.



Mudra de la Protección del Chakra Sacro

Brazos cruzados, mano izquierda sobre la ingle derecha y mano derecha sobre la ingle izquierda te protege el chakra Sacral.



"Mudra" para Proteger el Chakra Base

Piernas cruzadas te protegen el chakra Base.



Mudra de Protección Inmediata para el Sistema de Chakras

Todo el Sistema de Chakras Mayores se puede proteger uno a uno con el “Mudra de Protección Inmediata”, aunque para proteger el chakra Base y el chakra Sacro es más cómodo llevarlo a la práctica en la posición de sentado.

Los Mudras anteriores se pueden hacer simultáneamente si es físicamente posible.

Quizás también le interese:

Trabajo con Mudras

Mudras, Símbolos de Poder hechos con las Manos. Mudras en ...

Mudra para Abrir los Chakras de las Manos

Mudra para Protegerte de todos tus Enemigos (Protección ...

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 16:50 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

viernes, 2 de noviembre de 2012

Mudra para Protegerte de todos tus Enemigos (Protección Energética Inmediata)



Mudra de Protección Inmediata

El siguiente Mudra se efectuará con necesidad urgente en cualquier caso de “ataque psíquico”, brujería o ataque físico.

El Mudra te protege de forma inmediata contra todo ataque o malas intenciones de tus enemigos. Lo podrás realizar dirigiéndolo directamente hacia tu enemigo si lo tienes bajo tu campo visual o dirigirlo hacia una imagen mental de él o ellos.

El Mudra de Protección inmediata también lo podrás utilizar para proteger a tu familia, tu

negocio y tus pertenencias de cualquier deseo malintencionado.

El Mudra actúa como espejo redirigiendo las energías negativas hacia tus agresores, que se causarán a sí mismos el mal que te desean. Esta situación les creará problemas y mientras tus enemigos se ocupan de sus propios problemas se olvidarán de hacerte daño a ti. No es venganza, solo la Ley del Karma. También puedes pedirle a Dios que los perdone (como yo personalmente suelo hacer).



Protégete de Todos tus Enemigos con este "Escudo Protector"

“Más vale prevenir que curar”, así que ten cuidado con tus “amigos” si sientes, sospechas que no lo son. Puedes dirigir el Mudra hacia ellos, que si realmente no te desean hacer daño no les sucederá nada negativo, sino al contrario también estarán protegidos.

Lo especial de este Mudra de Protección es que también te protege de ataques físicos de criminales y se puede utilizar para prevenir robos, asaltos, secuestros, incendios intencionados, etc., etc.

Este Mudra también refuerza tu interior, la Chispa Divina dentro de ti, fortaleciendo todo tu ser.

El Mudra también se puede llevar a cabo en sesiones de 6 minutos varias veces al día para mantener una protección continua.

Las manos separadas del cuerpo delante de ti a la altura del chakra Corazón.

1. Oración

2. Mudra: La mano izquierda dirigida hacia a delante de forma vertical con todos los dedos extendidos y unidos La mano derecha se cierra en un puño con el dedo pulgar extendido y recto, descansando sobre el dedo índice. El dorso de la mano derecha se apoya con seguridad sobre el dorso de la mano izquierda.

3. Cerrarse a las Energías

4. Dar las Gracias

5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Hacer el Mudra con necesidad o en 3 Sesiones

de 3 a 6 minutos cada una repartidas durante el día: Mañana, Mediodía y Noche).

Quizás también le interese:

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Mudra para la Consecución de Metas (Mudra de la Eficiencia)

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Mudras Sencillos para la Protección de los Chakras

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:48 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

viernes, 15 de junio de 2012

Mudra para desarrollar la Comunicación y el Planeamiento



Mudra de la Comunicación. Oratoria e Interpretación Discreta y Prudente

Este Mudra le ayudará a comunicarse de forma correcta de cualquier manera, así sea de forma hablada, escrita, lenguaje corporal o señales de humo.

También retiene su impulsividad, haciéndole pensar antes de hablar y planear antes de actuar. Con otras palabras este Mudra lo convertirá en una persona discreta y prudente, al mismo tiempo que se comunicará de forma clara, concisa y precisa.

Jesús decía “que no era lo que entraba por la boca sino lo que salía por ella (palabras) lo que realmente nos hacía daño”.

Con nuestra expresión y comunicación nos podemos hacer mucho daño y hacer daño a los demás, creándonos enemigos innecesarios. La mala interpretación de lo que los demás dicen también nos puede acarrear serios problemas.

Mudra especialmente beneficioso para maestros, escritores, oradores, etc.

1. Oración
2. Mudra: Manos palmas arriba dirigidas hacia adelante a la altura del Plexo Solar, dedos extendidos y separados entre sí. Los anulares se tocan por sus puntas. El dedo meñique de la mano izquierda descansa sobre el meñique de la mano derecha.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

Trabajo con Mudras

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

Mudra para Protegerse de las Energías Negativas (Mudra ...

Mudra para la Consecución de Metas (Mudra de la Eficiencia)

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 16:07 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para eliminar Pensamientos Negativos subconscientes



Mudra para la Sanación del Subconsciente

Mudra para deshacer todas las energías negativas que yacen grabadas en nuestro subconsciente, debidas a recuerdos de experiencias negativas como lo pudieran ser sentimientos y emociones negativas.

Nuestro subconsciente afecta a nuestro consciente y por lo tanto a nuestra vida, creando actuaciones, situaciones y momentos que ni siquiera nosotros entendemos y claro está no deseamos.

Para conseguir llevar a buen fin nuestra misión vital terrena tenemos que deshacernos de las impurezas de nuestro subconsciente que dominan nuestra vida de forma negativa.

El siguiente Mudra te liberará también de muchos miedos y fobias que no entiendes pero que están ahí (en tu vida).

1. Oración
2. Mudra: Haz dos puños con tus manos exceptuando los pulgares que se mantendrán extendidos y unidos por sus puntas. Los nudillos de los dedos medio de cada mano unidos entre sí. El Mudra se hace a la altura del Plexo Solar con los pulgares dirigidos hacia el chakra Corazón.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

[Mudra para eliminar la Depresión](#)

[Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...](#)

[Mudra para eliminar las Preocupaciones](#)

[Mudra para Protegerse de las Energías Negativas \(Mudra ...](#)

[LinkWithin](#)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:55 

[Enviar por correo electrónico](#)[Escribe un blog](#)[Compartir con Twitter](#)[Compartir con Facebook](#)

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para eliminar la Depresión



Este Mudra es un Antidepresivo Natural libre de Contraindicaciones

El siguiente Mudra crea mucha tensión en los músculos de los brazos, así que si se siente muy cansado lo puede dejar para otro momento. Más vale poco varias veces que mucho y mal.

Afecta fuertemente al chakra Corazón, puede ser que lo haga hasta llorar, sentirá el dolor de su corazón. Mudra muy efectivo para eliminar todos los sentimientos negativos como penas y desamores.

También afecta al chakra Garganta y Tercer Ojo aportando pensamientos positivos.

Si logrará meditar una vez al día al menos 11 minutos cada vez durante una semana su depresión desaparecerá.

1. Oración
2. Mudra: Manos unidas por sus dorsos y dirigidas hacia adelante a la altura del chakra Corazón. Los pulgares apuntando hacia abajo.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias

5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

Mudra para eliminar las Preocupaciones

Mudra para eliminar Pensamientos Negativos subconscientes

Mudra para obtener Seguridad en tí mismo

Mudra contra el Envejecimiento

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:48 

Enviar por correo electrónico Escribe un blog Compartir con Twitter Compartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para obtener Felicidad



Mudra para conseguir el estado interior de Plenitud y Felicidad

Este Mudra afecta a todo el Sistema de Chakras Mayores pero sobre todo al Plexo Solar y Tercer Ojo.

Crea un estado mental positivo y la sensación de bienestar interior y realización que conlleva a la felicidad.

La felicidad es un estado interior, no nos llega desde el exterior. El Mudra de la Felicidad te predispondrá llenándote de optimismo para afrontar mejor esos achaques de la vida que intentarán "quitarte" esa felicidad interior bien merecida. Altura y posición cómoda de las manos a ambos lados del cuerpo.

1. Oración
2. Mudra: Dedos índice y medio de cada mano extendidos hacia arriba y unidos entre si. Dedos meñique y anular de cada mano recogidos hacia dentro y "agarrados" con los pulgares. Manos dirigidas hacia adelante.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

Mudra para obtener Fortaleza interior

Trabajo con Mudras

Mudra para la Consecución de Metas (Mudra de la Eficiencia)

Mudra para Equilibrar Emociones, Pensamientos y ...

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 15:44 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

jueves, 14 de junio de 2012

Mudra para obtener Seguridad en tí mismo



Mudra de la Seguridad en sí mismo y la Realización personal

Mudra que te ayudará a conseguir tus metas, llevando a la práctica tus proyectos y haciendo que te sientas completamente realizado.

Este Mudra funciona reforzando tu Ego (Plexo Solar), aportándote pensamientos positivos, amor propio y seguridad en ti mismo que te ayudarán a conseguir todas tus metas. Cuando consigas tus metas te sentirás realizado y te sentirás aún más seguro de ti mismo.

Recuerda que debes de vivir con humildad y respetando a todo ser viviente.

<!--[if !supportLists]-->1. <!--[endif]-->Oración

<!--[if !supportLists]-->2. <!--[endif]-->Mudra: Manos dirigidas hacia adelante a la altura del Plexo Solar. Los índices y pulgares de cada mano extendidos tocándose por sus yemas. Los tres últimos dedos de cada mano recogidos y tocándose por los nudillos. La punta de los pulgares tocan el Plexo Solar.

<!--[if !supportLists]-->3. <!--[endif]-->Cerrarse a las Energías

<!--[if !supportLists]-->4. <!--[endif]-->Dar las Gracias

<!--[if !supportLists]-->5. <!--[endif]-->Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

Mudra de la Seguridad en si Mismo y el Amor Propio

Mudra para eliminar las Preocupaciones

Mudra para eliminar la Depresión

Mudra para obtener Felicidad

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 17:20 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para eliminar las Preocupaciones



Mudra de la Autoestima. Amor propio, Seguridad y Optimismo

Este Mudra afecta al Plexo Solar y por lo tanto también al Tercer Ojo. Recobrando la seguridad en nosotros mismos también pensaremos de forma positiva y esperanzada, eliminando con ello los pensamientos negativos que enturbian nuestra vida.

Aporta seguridad en sí mismo y amor propio. Elimina angustia y ansiedad.

1. Oración
2. Mudra: Manos palmas arriba unidas por los meñiques. Dedos medio de cada mano perpendiculares a las manos y unidos por sus puntas. Los demás dedos estirados. El Mudra se hace a la altura del Plexo Solar.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Quizás también le interese:

Mudra para eliminar la Depresión

Mudra para obtener Seguridad en tí mismo

Mudra para eliminar Pensamientos Negativos subconscientes

Mudra contra el Envejecimiento

LinkWithin

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 17:08 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra contra el Envejecimiento



Mudra de la Juventud, el Carisma y la Belleza. Calidad de Vida

El siguiente Mudra es un clásico bien conocido por todos. Quizás el más utilizado por sus propiedades embellecedoras y rejuvenecedoras.

Este Mudra no solo que aumentará su carisma ya que purificará su cuerpo y Alma de energías negativas, si no que también activará la renovación celular de su organismo previniendo la

vejez e invirtiendo el proceso que el paso de los años deja en el cuerpo, o sea rejuveneciéndote.

Además este Mudra poderoso le aportará la sabiduría necesaria para que viva de forma sana y mantenga su cuerpo en perfectas condiciones, mejorando su calidad de vida según transcurran los años.

1. Oración
2. Mudra: Las manos apoyadas en los muslos palmas arriba. Unir los dedos pulgar e índice de cada mano formando un círculo. Los demás dedos estirados.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Fuego. Tiempo Ideal de la Meditación 3 minutos)

Quizás también le interese:

[Mudra para Protegerse de las Energías Negativas \(Mudra ...](#)

[Mudra para eliminar las Preocupaciones](#)

[Mudra para eliminar la Depresión](#)

[Trabajo con Mudras](#)

[LinkWithin](#)

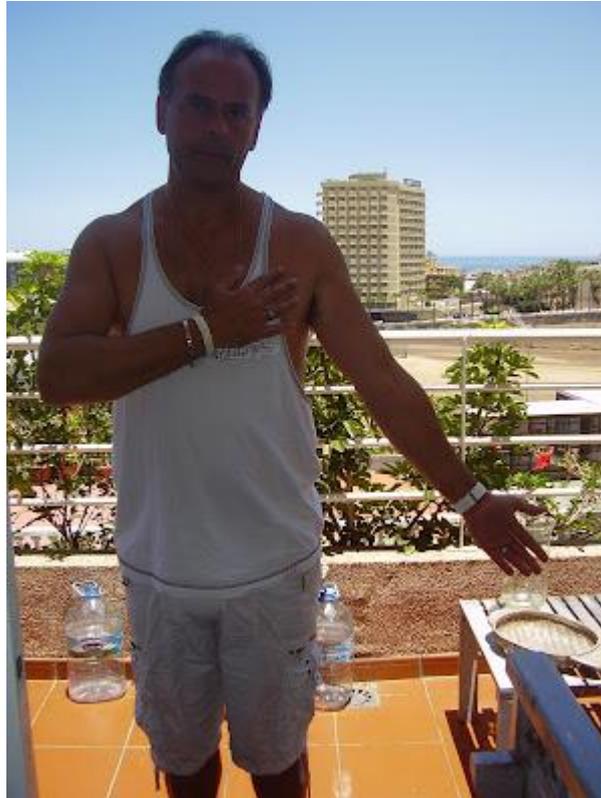
Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 17:01 

[Enviar por correo electrónico](#)[Escribe un blog](#)[Compartir con Twitter](#)[Compartir con Facebook](#)

Etiquetas: Los Mudras

lunes, 4 de junio de 2012

Mudra para conseguir Pechos Esbeltos y Sanos



Mudra: 1.- Inspiración. Pechos Esbeltos, Bellos y Sanos



Mudra 2.- Espiración. Pulmones y Corazón Sanos

La siguiente combinación de Mudras en dos pasos no solo dará belleza y rejuvenecerá tus pechos sino que también los sanará.

Depura los ganglios linfáticos de las axilas lo que también fortalecerá y sanará con necesidad los pechos.

También curará el corazón y los pulmones, activando los meridianos que “bañan” de energía vital esa zona corporal.

1. Oración
2. Mudras: Mudra 1: Mano derecha sobre el pecho izquierdo, mano izquierda extendida a un lado del cuerpo. Mudra 2: Mano izquierda sobre pecho derecho, mano derecha extendida a un lado del cuerpo. Repita el movimiento de manos 4 veces a cada inspiración y 4 veces a cada expiración.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz.

Tiempo Ideal de la Meditación algunos minutos

(hasta que sienta calor y/o vibración en los pechos))

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 14:02 ✍

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra de Protección Divina contra Energías Negativas



Mudra Divino de Bendición y Protección

Con este Mudra recibirá la energía protectora directamente de Dios, osea de la divinidad en su interior (“chispa divina”, Tan-Tien, “Estrella del Núcleo”).

Al “alinearnos con la luz” (técnica de respiración) conectamos la energía de la “Estrella del Alma” (Dios) a la “Estrella del Núcleo” (“chispa divina”), luego dirigimos esa energía a conciencia a través de nuestra mano derecha levantada para bendecir y/o para protegernos de energías negativas, de personas negativas y seres espirituales negativos.

Una buena protección que también eliminará sus miedos, lo que lo hará energéticamente más fuerte.

Cuando necesite protegerse solo deberá visualizar el Mudra y la circulación energética.

1. Oración
2. Mudra: Mano izquierda por debajo del Tan-Tien dirigida hacia arriba. Mano derecha levantada dirigida hacia adelante.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 13:49 

Enviar por correo electrónico [Escribe un blog](#) [Compartir con Twitter](#) [Compartir con Facebook](#)

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para la Concentración



Mudra de la Concentración. Sanación, Meditación, Consecución de Metas

El siguiente Mudra aumentará su capacidad de concentración.

La buena concentración es indispensable en la practica de la sanación, consecución de metas y como no durante las meditaciones.

La energía sigue el pensamiento, de hecho me atrevo a afirmar que los pensamientos son energía, por lo tanto una mente concentrada es una mente fuerte.

1. Oración
2. Mudra: Haga un círculo con el pulgar y el índice de cada mano, los demás dedos extendidos. Coloque sus manos así el dorso de los dedos extendidos se toquen entre sí y dirigidos hacia arriba. El Mudra se hace a la altura del Plexo Solar.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

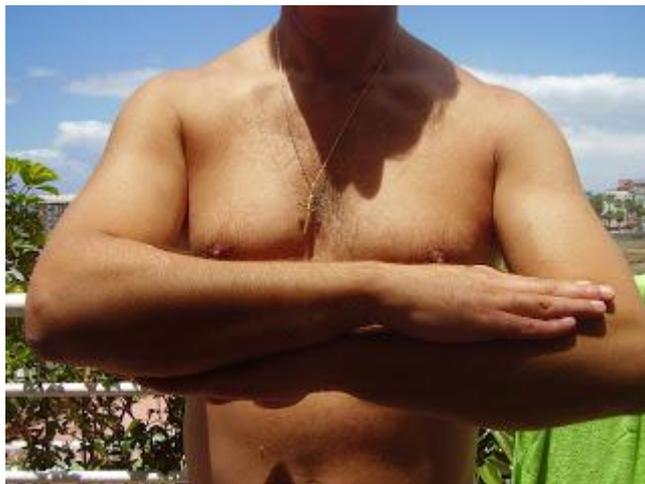
(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 13:43 

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra para obtener Paz Mental



Mudra de la Paz Mental. Salud Psíquica

Mente relajada, mente sana.

Este Mudra disminuirá la velocidad de sus pensamientos. Una mente serena es mucho más fácil de dirigir. Piense solo lo que usted desee y concéntrese en lo que realmente le importa en la vida.

Conseguirá sus metas con facilidad ya que como hemos visto en otros Mudras la energía sigue el pensamiento.

1. Oración
2. Mudra: Dedos estirados y unidos. Mano derecha apoyada sobre el brazo izquierdo. Dorso de la mano izquierda tocando la parte baja del brazo derecho. El Mudra se lleva a cabo a la altura del chakra Corazón.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 13:39 ✎

Enviar por correo electrónicoEscribe un blogCompartir con TwitterCompartir con Facebook

Etiquetas: Los Mudras

Mudra contra las Preocupaciones y las Obsesiones



Mudra contra las Preocupaciones y las Obsesiones



Mudra "legado" de Buda a sus Discípulos (visto desde arriba)

Este Mudra lo legó Buda a sus discípulos como parte fundamental del desarrollo personal y espiritual.

Mudra para conseguir paz mental, relajación psíquica y pensamientos positivos.

Mudra muy efectivo pero solo después de practicas prolongadas.

1. Oración
2. Mudra: Estirar los dedos medio y pulgares de cada mano, unir los dedos de una mano con los de la otra por sus yemas, recoger los demás dedos en la mano doblándolos por su segunda articulación hasta que también se toquen entre sí. El Mudra se hace a la altura del Tan-Tien.
3. Cerrarse a las Energías
4. Dar las Gracias
5. Arraigarse

(Respiración de Luz. Tiempo Ideal de la Meditación 20 minutos)

Publicado por Sistema de Sanación Tinerfe en 13:35 

Enviar por correo electrónico [Escribe un blog](#) [Compartir con Twitter](#) [Compartir con Facebook](#)

Etiquetas: [Los Mudras](#)

[Entradas antiguas](#) [Página principal](#)