

MUDRAS

Por Begoña Rojo

Como utilizar nuestras manos para potenciar las energías y la espiritualidad.



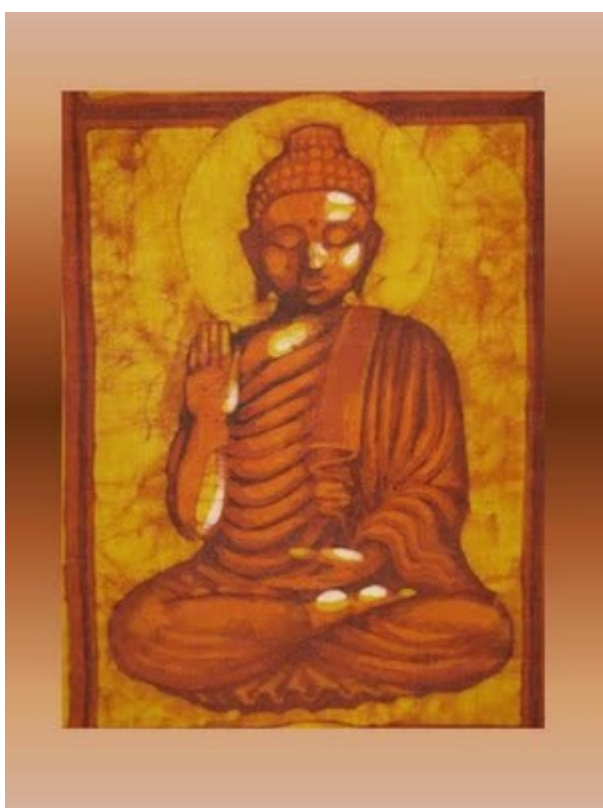
El hombre difiere de los animales, no sólo por su inteligencia y creatividad, sino también por tener las manos y la capacidad de hacer cosas, demostrar la intención para comunicar ideas y sentimientos.

El cerebro tiene más terminaciones nerviosas relacionados con las manos que de cualquier otra parte del cuerpo. Las manos pueden ser utilizadas para bendecir o maldecir, construir o destruir, herir o curar.

Cuando unimos las manos entrelazando los dedos, el pulgar permanece en la parte superior de la mano derecha o de la izquierda, y esto nos indica cuál es el hemisferio de nuestro cerebro que domina. La psicología nos dice que si el dedo pulgar derecho es el más alto, significa que la lógica y la razón prevalecen en nuestras vidas. Si es el pulgar izquierdo el mayor, entonces son la intuición y la emoción. Cuando se ponen juntos los dedos de ambas manos, estamos cerrando un circuito con nuestra mente que se cree, nos ayuda a pensar más claramente. Cuando pensamos profundamente, instintivamente unimos las yemas de sus

dedos. Si se nos olvida algo y tenemos necesidad de recordar, también instintivamente tocamos nuestra frente con la punta de los dedos.

Gestos como los de aplaudir, estrechar la mano o alzar el pulgar impregnan nuestra vida cotidiana, pero la mayoría de nosotros desconocemos cuál es su verdadero origen. Sin embargo, la importancia de este código no lingüístico es tal que forma parte de nuestras ceremonias más sagradas. Si observamos las manos del sacerdote durante la celebración de la misa, advertiremos cómo éstas adoptan determinadas posiciones en una clara invocación a Dios. Ritos y cultos de todas las épocas han incorporado los gestos a sus celebraciones. Pero quizá sea en el subcontinente indio donde esta singular coreografía alcanza su mayor desarrollo y complejidad.



Muchos de nosotros hemos observado que en las representaciones de Buda éste adopta determinados gestos con las manos. A dichas posiciones se las denomina «mudras» –originariamente «sello» en sánscrito,–. Pero, ¿en qué consisten? ¿cuál es su significado?

La energía divina que va a mantener la vida, está regulada por nuestros chakras. El poder del corazón, la cabeza y la mano. El corazón lleva la energía, el cerebro decide qué hacer y cómo hacerlo con las manos y la forma de dirigir esta energía al sitio de acción. El microcosmos humano es un reflejo o espejo de la creación definitiva de Dios, el universo. Así, el ser humano es concebido como el

universo, con cinco elementos básicos: El espacio o éter, Fuego, Aire, Agua y Tierra.

La ciencia de los mudras se basa en estos 5 elementos. El desequilibrio o la mala coordinación entre estos elementos, causa daños mentales, emocionales y físicos. Por lo tanto, el equilibrio y la sincronización de ellos, son los secretos para una buena salud y la evolución del ser. Dios nos dio la fuerza y la capacidad para resolver problemas. Todo lo que necesitamos para estar sanos y felices está en nuestro cuerpo. La mayoría de estas soluciones se encuentran en nuestras propias manos (literalmente). Los Mudras son el secreto de la salud en nuestras manos y dedos (los mudras se realizan con la ayuda de los dedos).

Los cinco elementos están representados en cada uno de nuestros dedos. El pulgar representa el fuego o el sol, el dedo índice representa el aire o el viento, el dedo medio representa el cielo o en el espacio, el éter o el etérico, el dedo anular representa la tierra o física y el meñique es el agua o emocional, el cuerpo de deseos. Nuestras manos son el departamento de control de la salud de nuestro cuerpo. Emiten la energía de los chakras, la limpieza y las energías divinas. Con el uso correcto de este poder, se puede curar hasta las enfermedades más misteriosas. Con las manos, se puede transferir la energía a cualquier lugar o persona aunque esté físicamente lejos de nosotros, la energía que nos ayude a conseguir lo que queramos, que nos proteja del mal, que nos cure y más.



Aunque su origen es incierto, es en la India donde parecen haber arraigado con más firmeza. Es frecuente observarlos en las representaciones de sus dioses, han sido popularizados a través de las danzas, en las que suponen un elemento

indispensable de la coreografía teatral; se practican en los rituales del tantrismo y juegan un papel determinante en el budismo –donde tienen un sentido exclusivamente mágico y ritual–, a través del cual se conocen infinidad de mudras. Las imágenes más divulgadas del Gautama Buda suelen representar seis de los más célebres, aunque se cree que éste reveló otros 64.

Los yoguis conocían que, mediante determinadas posturas del cuerpo, se ponían de manifiesto muchos estados anímicos y que ciertos gestos influían de forma positiva sobre la mente. El sistema médico del Ayurveda también los tiene en cuenta, recomendando su práctica a manera de estímulos energéticos.

Pero no sólo en la India podemos descubrirlos. En Japón, por ejemplo, fueron impulsados por el budismo de la escuela Shingon, que los denominó In (sello), aumentando el número de gestos en varios centenares. También surgieron en China –debido igualmente a la influencia budista– con el nombre de Yin (sello). En la actualidad, los mudras chinos están asociados a la práctica de las disciplinas de Qi Gong y Tai Chi.

No es casual que tanto japoneses como chinos tradujeran «mudra» por «sello», recuperando el significado originario que el término poseía en sánscrito antiguo: la acción y efecto de sellar. En este sentido, es fácil advertir el simbolismo que subyace tras algunos de nuestros gestos. Por ejemplo, cuando deseamos otorgar a una decisión un determinado peso o cuando alcanzamos un pacto con otra persona. Pero también podemos establecer acuerdos con nosotros mismos, nuestras fuerzas interiores y la Energía Universal o Cósmica. Y es esta última la función más relevante de los mudras: conectarnos con la divinidad. Dicho simbolismo queda patente si observamos el gesto sagrado más conocido de esta tradición hindú: el chin-mudra: el dedo pulgar representa a la Conciencia Cósmica, en tanto que el índice simboliza la individual o humana.

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



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

Conozca la misión de cada dedo:

- 1: El dedo pulgar:

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

- 2: El dedo índice:

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

- 3: el dedo Corazón:

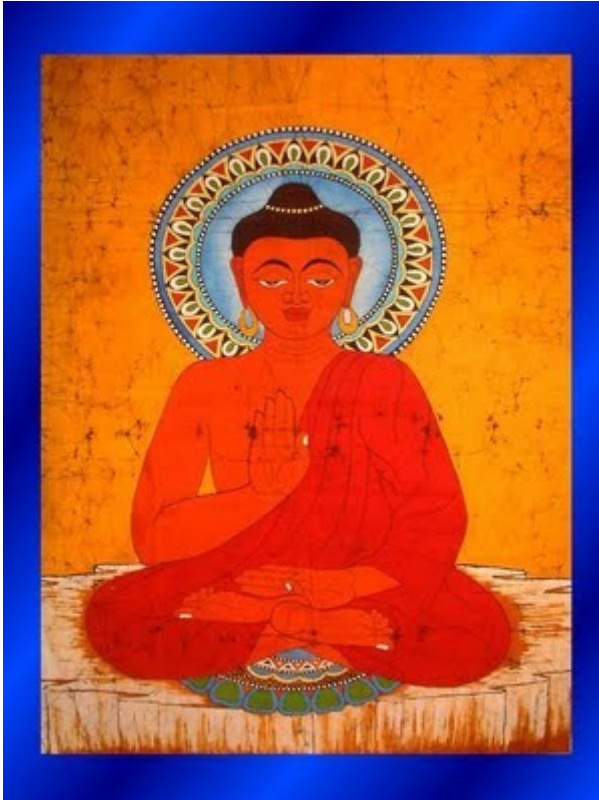
El dedo medio, está asociado con el elemento éter, éste es el dedo de la mano del cielo, el dedo más largo de nuestra mano. Cuando elevamos nuestras manos al cielo, es la cumbre de nuestro ser. Las energías de este largo dedo se irradian más allá del infinito. Este dedo está relacionado con el riesgo.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

- 4: El dedo anular:

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

-5: El dedo meñique:

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



Así se practican los Mudras:

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

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

Debemos estar cómodos.

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

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

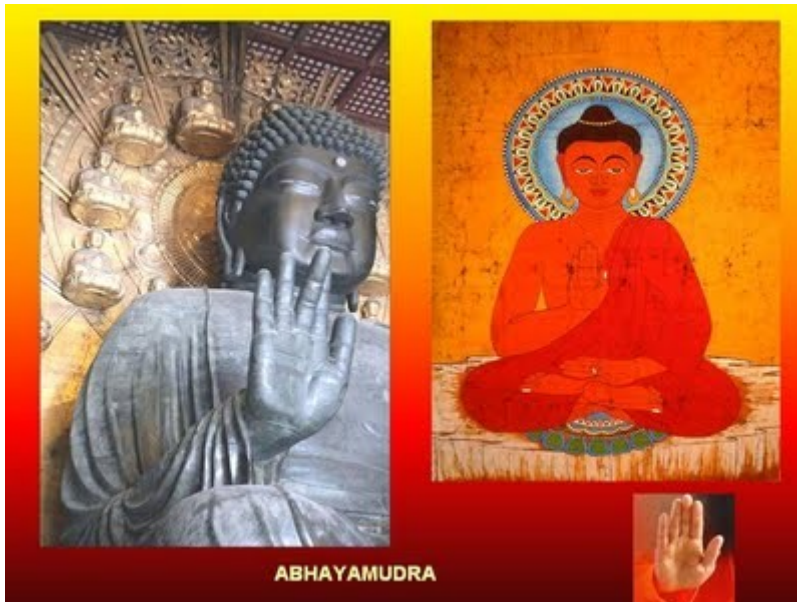
Un componente muy importante asociado a esta técnica es la meditación. Si no tenemos experiencia en este sentido, basta con prestar atención a nuestra respiración. Hay que exhalar e inhalar muy lentamente por la nariz, concentrándonos en el recorrido del aire hacia el interior y el exterior de nuestro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



Para los sanadores indios –ayurvédicos–, las enfermedades constituyen la pérdida de la armonía en el organismo. La curación se produce cuando se restablece el equilibrio. Ellos comprobaron que las dolencias eran generadas por la conciencia y que ésta se manifiesta a través de cinco elementos básicos. Si cualquiera de dichos principios no está bien representado, tiene lugar una falta de armonía. El Ayurveda asigna a cada dedo su elemento correspondiente. También los chakras están presentes en nuestros dedos, aunque la asignación no es la misma en todas las escuelas de Yoga.

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

ABHAYAMUDRA



Gesto de protección al creyente.

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

ATMANJALIMUDRA



Gesto de la oración.

Coloque las manos juntas frente al pecho, dejándo una pequeña abertura entre las palmas. Esta postura refuerza el recogimiento interno y proporciona

equilibrio y paz. Armoniza los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. En la India también se utiliza como saludo, en señal de respeto hacia el otro.

CHINMUDRA Y JÑANAMUDRA



Gestos del conocimiento y la conciencia.

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

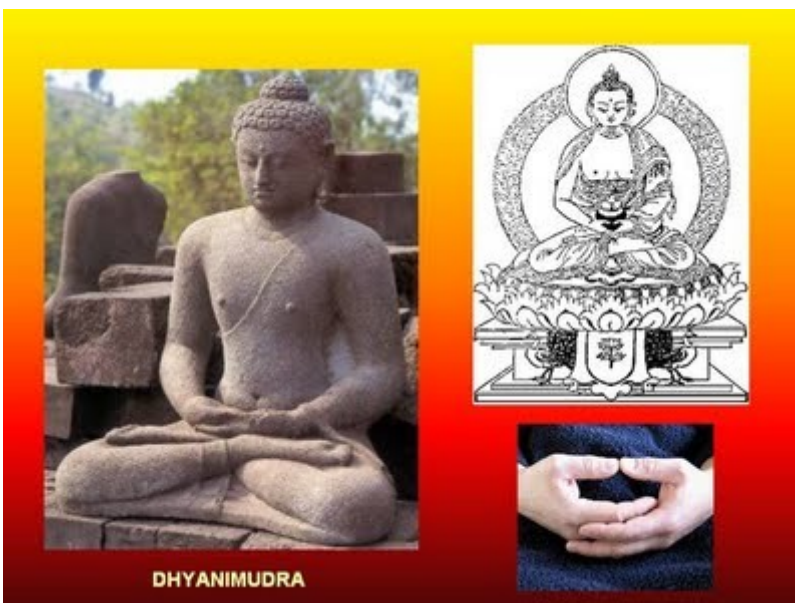
DARMACHACKRAMUDRA



Giro de la Rueda

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

DHYANIMUDRA



Gesto de Meditación

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

GARUDAMUDRA



El Pájaro Místico

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

MATANGIMUDRA



Cruce las manos delante del estómago. Levante los dedos corazón, apoyándolos el uno sobre el otro por las yemas. Ponga atención sobre su respiración en la zona del plexo solar. Este Mudra estimula los elementos Madera -un comienzo nuevo-. Practicándolo, beneficiará a sus órganos internos, sobre todo el corazón, estómago, páncreas, vesícula biliar, hígado y riñones y, además aliviará sus tensiones.

MUDRA DEL LOTO



Símbolo de la pureza del corazón.

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

PUSHANMUDRA



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

PUSHPAPUTAMUDRA



Gesto de la mano llena de flores.

Las manos reposan sobre los muslos. Los dedos permanecen juntos pero relajados. Los pulgares, pegados a la parte exterior de los índices. Este Mudra simboliza la aceptación y, al practicarlo, hace que se manifieste una actitud abierta.

SHIVALINGA



Gesto para reponer fuerzas.

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

VARADAMUDRA



Gesto de la concesión de lo deseado.

La mano izquierda debe señalar hacia abajo, con la palma extendida en dirección al frente. Puede colocar la derecha sobre el muslo o el regazo. Los dedos apuntan hacia abajo, relajados y en ligera flexión. En algunas ocasiones lo vemos efectuado con ambas manos, la izquierda señalando hacia arriba. Este

Mudra, predilecto de las divinidades indias, simboliza la concesión de un deseo, la misericordia o el perdón.



Se conoce con el nombre de Mudra a la posición que se realiza con los dedos de las manos, para abrir o cerrar circuitos de energía, según se requiera en un trabajo determinado de meditación.

Nosotros daremos a continuación los Mudras básicos de el nivel en el que nos encontramos de enseñanza, con el fin de que el practicante pueda empezar a utilizarlos en el transcurso de sus prácticas de relajación y de meditación primera parte.

La forma de hacer los Mudras, debe de ser suave y completamente relajada, la unión de algunos de los dedos en cada uno de los Mudras que a continuación veremos, tienen significados especiales, para efectos de trasladar nuestra consciencia al nivel requerido, o para hacer el trabajo determinado en que nosotros estamos inmersos.

El primer Mudra que veremos es el "Mudra de la Armonía": este se hace uniendo tu dedo pulgar con tu dedo índice en ambas manos y expandiendo el resto de los dedos, es decir, la palma de la mano debe quedar completamente abierta y solamente la unión de los dedos índice y pulgar, hacen que se cierre un circuito de energía, que nos permitirá al relajarnos, entrar en una armonía perfecta.



Mudra de la Sabiduría: Se realiza uniendo el dedo pulgar con el dedo medio de ambas manos, el resto de los dedos también quedan extendidos, al igual que en el Mudra anterior, en este caso lo que se

pretende, es conectarnos con la sabiduría universal y cuando lo desees hacer, cuando hagas tus relajaciones, utiliza este Mudra y cosas importantes surgirán en lo mas profundo de tu consciencia.



Mudra de la Energía y de la Vitalidad: Para realizar este Mudra une tu dedo pulgar con el anular en ambas manos, el resto de los dedos permanecerán extendidos, al igual que en los dos Mudra anteriores, en este caso podrás utilizarlo cuando tu te sientas cansado o agotado y en esas condiciones podrás ayudarte a revitalizarte en tus trabajos de relajación y de meditación.



Mudra del Vacío: Se colocan los dedos juntos de ambas manos, la derecha y la izquierda, los doblas formando una curva como una esfera, haces lo mismo con ambas manos, pones encima la mano derecha de la izquierda y unes ambos pulgares de las dos manos, de tal manera que si tu ves de frente tus manos, veras la formación de un circulo, que colocarás también a la altura de la cicatriz umbilical.



Este Mudra tiene como fin, buscar el vacío de tu mente, para que puedas encontrar al Ser Interno que llevas dentro, no es específicamente como los anteriores, para realizar un trabajo determinado de fijación de vitalidad o de otro tipo, en este caso se persigue el vacío de la mente y ahí es en

donde puedes entrar en contacto con la esencia de vida interna, tu espíritu que eres, tu Yo Superior.

El Mudra del Amor: Este Mudra se forma uniendo las dos palmas de las manos, a la altura del pecho, se utiliza mucho para hacer oración pero nosotros los Metafísicos lo utilizamos para conectarnos con la fuerza del Amor, que reside en el centro de nuestro corazón, es un Mudra que ayuda muchísimo, ya que canaliza la energía del Amor en ambas palmas, haciendo un reciclaje perfecto de ella en todo nuestro sistema energético.



Existen muchos otros Mudras que se verán en niveles superiores de enseñanza, por lo pronto es suficiente que conozcas el porque muchos de los meditantes que tu ves, e incluso muchas pinturas o figuras sobre todo del oriente, se ven a Budas u otras deidades que utilizan uniones de los dedos en diferentes Mudras, con el fin de lograr un propósito determinado de esta manera entiendes porque y empiezas a utilizar la fuerza de los Mudras, para que tu puedas beneficiarte en tu trabajo interior.

Como siempre no existen límites para la utilización de los Mudras, existen Mudras por ejemplo para las artes marciales, estos Mudras se utilizan para lograr trabajos específicos y poderes determinados y los utilizan mucho en la parte oculta de las artes marciales, por ejemplo en el Nun-Juitzo o con los Ninjas, sin embargo esto no es tema que nos ocupe a nosotros. En la tradición Induista existen muchísimos Mudras que se utilizan para diferentes tipos y ahora repito solo hemos dado los que consideramos básicos y principales, para esta primera etapa de enseñanza.

RESUMEN DE CONCEPTOS

- El Mudra se define como una posición de los dedos, que tiene como fin abrir o cerrar determinados circuitos de energía.
- El Mudra te sirve para poder armonizarte y entrar en un nivel mas profundo en tu trabajo de relajación o de meditación.

Mudra de Luz

El Mudra de Luz es una técnica de meditación y oración efectiva y práctica que se enriquece con su uso.

Nos armoniza cuerpo, mente y espíritu al conectarnos con lo divino dentro nuestro.

El Mudra de Luz recrea fácilmente, el estado de Paz que todos anhelamos sentir.

Este Mudra se está enseñando hoy en cárceles, hospitales y colegios en varios países del mundo.

1- "Yo soy luz"

Palmas hacia arriba, dedo índice y pulgar unidos, formando un círculo.

2- "Yo soy Vida"

Una mano sobre la otra formando una copa vacía

3- "Yo soy Amor"

Ambas manos sobre el corazón.

4- "Yo soy Belleza"

Puños sobre el pecho.

5- "Yo soy la dulce Verdad"

Dedos sobre los labios.

6- "Yo veo sólo lo iluminado"

Dedos sobre los ojos.

7- "Yo soy mis alegres pensamientos"

Dedos sobre la frente.

8- "Que yo los junto en uno solo"

Manos unidas en oración en el centro de la frente.

9- "Y se lo ofrezco como mi regalo a Dios"

Extender los brazos abiertos al cielo.

10- "Mi voluntad y la tuya son la misma"

Manos en oración bajo el mentón.

11-"Yo vivo desde mi corazón"

Manos unidas al corazón

12- Y le doy todo mi Amor al mundo"

Palmas hacia arriba, abiertas sobre las piernas

ABHAYA



Este es uno de los mudras más espirituales que existen, y tiene aplicaciones sobre el espíritu y nuestra psique.

Muchos dioses y gurús orientales aparecen en estatuas y fotografías con esta posición. También en el cristianismo podemos encontrarla en algunas representaciones de Jesús o de algún Santo.

Propiedades

Cuando necesitamos sentirnos protegidos y esperanzados de que podremos superar cualquier obstáculo que se nos presente, este mudra nos puede ayudar.

Hay momentos en nuestra vida en los que sentimos una especial vulnerabilidad y desprotección. Muchas personas, en esos momentos, deciden recurrir a la divinidad con oraciones y ruegos para que les ayuden. Este mudra actúa como una de esas oraciones aliviando nuestros miedos más profundos y conflictos más internos. Es la luz en el oscuro túnel.

Ese miedo se ve sustituido por una esperanza en el triunfo final y la confianza que más necesitamos para abordar los problemas a los que nos enfrentamos.

Ejecución

El mudra lo debe realizar la mano derecha tal y como se indica en la foto. Con la palma de la mano hacia afuera, con los dedos algo separados y sin forzar la mano doblando ligeramente los dedos como si descansasen de forma natural.

La mano izquierda descansa sobre el corazón.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación sobre la protección, y como superar los miedos, las angustias, las dudas...

APAN VAYU



Este mudra es fácil de hacer, sin embargo resulta muy molesto las primeras veces, hasta que se ha cogido práctica.

Se debe hacer con las dos manos.

Es un mudra fabuloso para el descanso y el equilibrio espiritual.

Propiedades

- 1.- en el plano físico: alivia los dolores cardíacos y las enfermedades relacionadas con el corazón.
- 2.- en el plano mental: nos ayuda a prestar mas atención a los planes de la vidañ Nos aporta confianza y descanso mental en que todo saldrá correctamente.
- 3.- en el plano emocional: serena nuestros sentimientos a la vez que los eleva
- 4.- en el plano espiritual: nos ayuda a desarrollar el equilibrio espiritual que tanto necesitamos.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Como ves en la foto el dedo gordo está en contacto con el dedo medio y anular, mientras el índice está pegado a la palma de la mano. El meñique se mantiene estirado.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de equilibrio y claridad interior. También en relación con la limpieza del cuarto chakra y su conexión con el amor incondicional universal.

ATMANJALI



Este mudra es muy conocido en todas las religiones porque está asimilado a la oración y al ruego por una concesión divina, a pesar de que en sus primeros momentos el cristianismo lo prohibió y sólo permito a los sacerdotes su uso.

Además en numerosas culturas orientales este gesto es utilizado como agradecimiento por algo.

Seguro que más de una vez lo has realizado, pero ahora vas a descubrir todo el poder que reside en él para que a partir de ahora seas consciente de las energías que mueves cuando lo realizas.

Realmente la manera más adecuada de realizarlo y más utilizada para sacarle todo el jugo que tiene es realizar la unión de las manos por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los cuatro planos.

- 1.- en el plano físico: introduce y regenera la energía corporal fortaleciendo nuestro sistema inmunológico y nos aporta mucha más fuerza y vitalidad.
- 2.- en el plano mental: calma nuestra mente y clarifica nuestros pensamientos. Armoniza los hemisferios izquierdo y derecho de nuestro cerebro para que trabajen coordinados
- 3.- en el plano emocional: establece un equilibrio y una gran paz interior. Nos relaja y permite que serenemos nuestras emociones. Además nos aporta una sensación de liberación de nuestras cargas pesadas
- 4.- en el plano espiritual: nos pone en contacto directo con Dios y la energía que tiene para nosotros. Además es ideal para pedir cualquier tipo de deseo que salga de corazón a nuestra divinidad.

Ejecución

Como ya hemos mencionado este mudra tiene su máxima expresión cuando se realiza por encima de la cabeza con los brazos levantados.

Te recomendamos que lo realices todas las mañanas antes de salir de casa, o cuando estés muy nervioso o alterado. También puedes utilizarlo si te sientes bajo de energía.

Primero levanta los brazos y después une las palmas de las manos suavemente por encima de tu cabeza.

Después cierra los ojos y respira profundamente, dejando que toda la energía de la posición circule a través de tu cuerpo. Puedes realizarlo los minutos que quieras. Generalmente se mantiene el gesto hasta que te sientas inundado de una energía fresca y renovada.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz.

CHIN



El Chin mudra se usa básicamente para meditación en Hatha yoga y es denominado el mudra del conocimiento.

Es muy probable que lo hayas visto en alguna estatua o cuadro de una divinidad hindú, por ser uno de los más famosos. Además en los medios de comunicación ya sea en la televisión o en las películas siempre suele ser el mudra que está haciendo el personaje que medita. Incluso aquellas personas que bromean con la meditación en sus burlas sin saberlo suelen ejecutarlo también.

Es un mudra fabuloso para todo aquello que tenga que ver con la mente.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos.

- 1.- en el plano emocional: ayuda en el flujo de energía corporal para que circule equilibradamente, siendo útil así en enfermedades como estados depresivos o eufóricos.
- 2.- en el plano mental: fortalece la memoria y estimula la inteligencia. Ayuda a que el cerebro trabaje correctamente.
- 3.- en el plano espiritual: según el hatha yoga, este mudra es tan potente espiritualmente que permite al practicante constante unir su alma de Dios. Esto significa que con este mudra se puede alcanzar la iluminación o despertar de la conciencia

Ejecución

La manera más provechosa de sacarle partido a este mudra es a través de la conocida posición del loto, o si te resulta imposible, al menos la posición de piernas cruzadas.

La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados apuntan hacia

el suelo en señal de energía activa. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados. Respira profundamente y di tres veces de corazón el mantra Om. En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior.

También puedes combinarlo con el Jñana Mudra realizado con tu mano derecha en el corazón y la mano izquierda con el Chin mudra apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Puedes acompañar el gesto con algún tipo de visualización en la que te encuentres en un lugar sagrado o ante algún ser de luz. Y si te sientes cómodo puedes repetir el mantra Om todas las veces que quieras.

El poder curativo de los Mudras

Tu salud en tus manos.

Es poco conocido, sin embargo, que la Ciencia del Mudra es Tatva Yoga; es decir, el yoga basado en la ciencia de los elementos: el aire, el agua, la tierra, el fuego y el éter. Por tanto, estos Mudras pueden curar muchas enfermedades.

Mrit Sanjivini Mudra

Indicado para personas con problemas cardíacos.

En el caso de un ataque al corazón fuerte, este Mudra provee descanso instantáneo en pocos segundos. Se utiliza como primeros auxilios en caso de ataque al corazón.



Apan Mudra

Provee descanso y sosiego en caso de problemas urinarios. Facilita la descarga de material de desecho de nuestro cuerpo, limpiándolo y purificándolo.



Pran Mudra

Banco de Energía. Mejora la vitalidad del cuerpo y la vista.



Ling Mudra

Practica este Mudra para deshacerte de resfriados, pecho congestionado e infecciones incurables.



Gyan Mudra

El calmante de los yoguis. Su práctica asegura paz mental, concentración en la mente y agudiza la memoria, elevación espiritual y desarrollo de la Creatividad.



Shunya Mudra

Cura los dolores de oído en pocos segundos.



- Los Mudras pueden proporcionarnos cambios y mejoras espectaculares en nuestro cuerpo.
- Los Mudras generan energía alrededor de nuestro cuerpo la cual desarrolla nuestra mente y cuerpo proveyéndonos de paz y alegría.
- Los Mudras son como remedios milagrosos. Nos proveen descanso inmediato en muchas enfermedades.
- Los Mudras pueden aliviar casi cualquier dolencia, desde un simple dolor de cabeza hasta un ataque al corazón.
- Los Mudras ayudan a equilibrar nuestros aspectos físicos, mentales e incluso morales.
- Algunos Mudras pueden equilibrar los elementos del cuerpo en 45 minutos mientras que otros en tan sólo algunos segundos.
- La práctica continua de algunos Mudras puede curar el Insomnio, Artritis y mejorar la memoria.
- Los Mudras tienen poderes extraordinarios. Su práctica puede actuar rápida y directamente sobre elementos destructivos del cuerpo humano. También desarrollan la virtuosidad, gentileza, no violencia, piedad y cortesía.
- Los Mudras en Kundalini Yoga ayudan a despertar la Energía Cósmica y a unir nuestra Conciencia con la Conciencia Superior Universal.