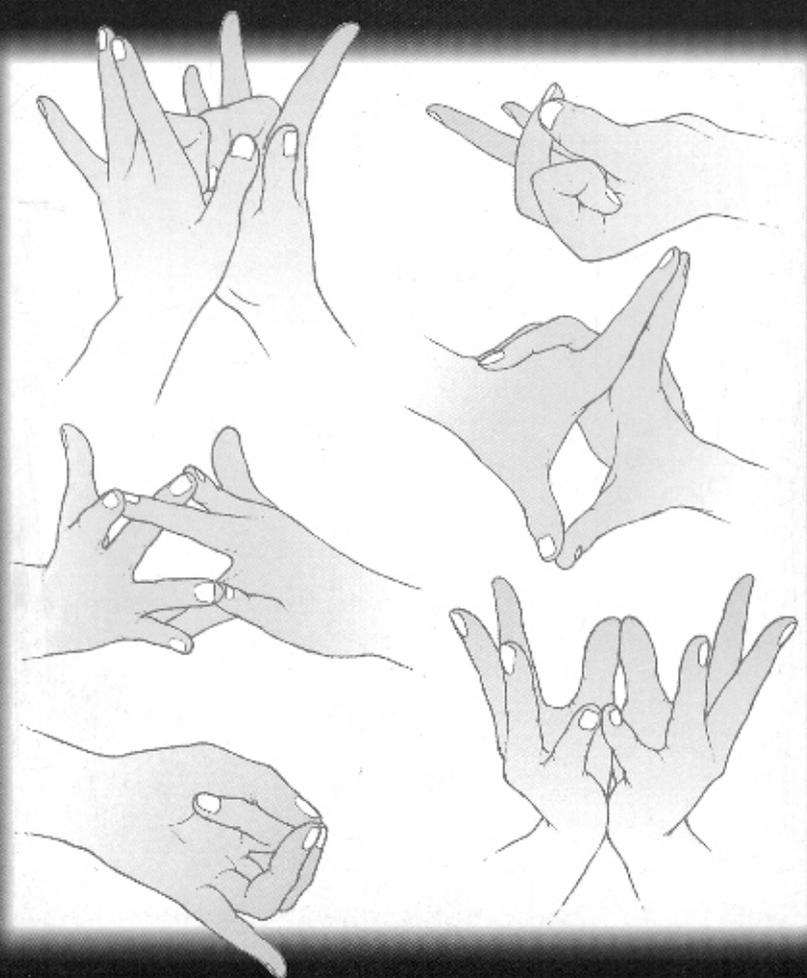


Gertrud Hirschi

MUDRAS

El poder del yoga
en tus manos



URANO

Título original: *Mudras – Yoga mit dem kleinen Finger*
Editor original: Verlag Hermann Bauer
Traducción: Ana Tortajada

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

La autora de este libro no da consejos médicos ni recomienda, directa o indirectamente, el uso de un determinado tratamiento para un problema de salud sin la autorización de un facultativo. La autora sólo intenta ofrecer información general para ayudarle en su búsqueda de la salud y la buena forma física. Si usted decide utilizar personalmente algún aspecto de la información contenida en este libro, está en su derecho a hacerlo, pero ni la autora ni el editor pueden asumir responsabilidad alguna por sus actos.

© 1998 by Hermann Bauer KG, Friburg im Breisgau
© de la traducción 1999 by Ana Tortajada
© 1999 by Ediciones Urano, S. A.
Aribau, 142, Pral, - 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

ISBN: 84-7953-340-4
Depósito Legal: B. 39.729 - 2000

Fotocomposición: Ediciones Urano, S. A.
Impreso por Romanyà Valls, S. A. - Verdaguera, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

Agradecimientos

Trabajos como éste nunca se realizan en solitario. Para poder escribir este libro ha sido necesario contar con numerosos colaboradores que me ayudaron, por un lado, a adquirir conocimientos sobre los mudras, y por otro, a investigar sus efectos. Muchas personas merecen mi agradecimiento. Cuando comencé a investigar, llegué a conocer, en muy pocos meses y «por casualidad», personas que se dedicaban —desde una nueva perspectiva científica o práctica— al tema de los mudras, y los practicaban con éxito desde hacía años. Pusieron sus conocimientos generosamente a mi disposición. Estoy en deuda con algunas personas de mi escuela de yoga, que también probaron los mudras y confirmaron mis experiencias. A todos aquellos que me prestaron su ayuda en la investigación y comprobación del efecto de los mudras les doy mi sincero agradecimiento. Agradezco de todo corazón a Kim da Silva que me permitiera utilizar algunos de sus mudras, que me fueron personalmente de gran ayuda. También le agradezco su estímulo y sus comentarios. En cuanto a Elizabeth Steudler, le agradezco sus consejos acerca de las plantas medicinales. Sus conocimientos, su entusiasmo y su amor por las plantas llenaron mi corazón. También le doy las gracias a Hito Jo-yoatmojo, que dibujó para mí más de cien manos. Muchas gracias a Erika Schuler-Konietzny, que con su carácter alegre, su saber hacer y su gran corazón dio el último repaso al manuscrito.

Índice

Querida lectora, querido lector	13
¿Qué son los mudras?	17
Origen de los mudras	21
¿Cómo, dónde y cuándo se practican los mudras?	23
¿Cómo se practican los mudras?	23
¿Dónde y cuándo pueden practicarse los mudras?	26
¿Durante cuánto tiempo se practica un mudra?	28
Respiración, visualizaciones y afirmaciones para reforzar los mudras	31
Respiración	31
Visualizaciones	32
Afirmaciones	33
Los mudras y la música	35
Los mudras y los colores	37
¿Cómo se emplean los mudras en la curación de trastornos físicos?	39
¿Cómo se emplean los mudras para la curación en el ámbito anímico-mental?	41
¿Cómo producen su efecto los mudras?	45
Experiencias propias	61
Los mudras y la meditación	63
Mudras para reponer fuerzas	63
Mudras para superar el pasado	64
Mudras para mejorar las relaciones	64
Mudras para solucionar problemas cotidianos	65
Mudras para la formación del carácter	66
Mudras para planificar el futuro	67

Mudras para relacionarse con lo divino	67
Meditaciones para cada uno de los dedos	69
La energía del pulgar	70
La energía del índice	71
La energía del dedo medio	72
La energía del dedo anular	73
La energía del dedo meñique	74
 Mudras para el cuerpo, la mente y el alma	 77
1. Ganesha-Mudra - 2. Ushas-Mudra - 3. Pushan-Mudra - 4. Mudra bronquial - 5. Mudra del asma - 6. Pran-Mudra - 7. Linga-Mudra - 8. Apan-Mudra - 9. Shankh-Mudra - 10. Surabhi-Mudra - 11. Vayu-Mudra - 12. Shunya-Mudra - 13. Prithivi-Mudra - 14. Varuna-Mudra - 15. Bhudi-Mudra - 16. Apan Vayu-Mudra - 17. Mudra de la espalda - 18. Kubera-Mudra - 19. Kunda-lini-Mudra - 20. Ksepana-Mudra - 21. Rudra-Mudra - 22. Garuda-Mudra - 23. Suchi-Mudra - 24. Mushti-Mudra - 25. Matangi-Mudra - 26. Mahasirs-Mudra - 27. Hakini-Mudra - 28. Tse-Mudra - 29. Vajra-Mudra - 30. Bhramara-Mudra - 31. Uttarabodhi-Mudra - 32. Mudra de desintoxicación - 33. Shakti-Mudra - 34. Maha-Sacral-Mudra - 35. Makara-Mudra - 36. Mukula-Mudra - 37. Mudra de las articulaciones - 38. Kalesvara-Mudra - 39. Shivalinga - 40. Mudra dinámico - 41. Jñana-Mudra y Chin-Mudra	
 Mudras espirituales	 161
42. Atmanjali-Mudra - 43. Dhyani-Mudra - 44. Mudra del ser interior - 45. Mudra del loto - 46. Abhaya-Mudra - 47. Varada-Mudra - 48. Bhumisparsha-Mudra - 49. Dharmachakra-Mudra - 50. Vajrapradama-Mudra - 51. Naga-Mudra - 52. Pushpaputa-Mudra	
 Los mudras del Hatha-Yoga	 185
Ejercicios en la posición sentada de meditación	186
Jñana-Mudra y Chin-Mudra • Bhuchari-Mudra • Shambavi-Mudra • Agochari-Mudra • Akashi-Mudra • Bhujangani-Mudra • Kaki-Mudra • Yoni-	

Mudra • Shanti-Mudra • Maha-Bandha	
Serie de ejercicios con mudras	192
 Así puede crear su propio mudra	 207
Cuando un mudra no da resultado	209
 Anexo A: Alimentación	 211
Anexo B: Para todo mal hay una planta medicinal	215
Anexo C: La Doctrina china de los Cinco Elementos	216
Anexo D: Unas palabras sobre los chakras	220
 Para terminar	 223
Notas	227
Bibliografía	229
Aquí encontrará de inmediato el mudra que puede serle útil para solucionar su problema	233
Fuentes de las ilustraciones	239

Llega a ser lo que todavía no eres.
Sé fiel a lo que ya eres.
En la fidelidad y en la conversión,
está lo mejor de la vida terrena.

FRANZ GILLPARZER

Querida lectora, querido lector

Este libro nace con el deseo de ofrecer al lector, a sus seres queridos y a aquellas personas que deben guardar cama, una ayuda práctica que contribuya a su curación o que haga más llevaderas sus molestias, sean pequeñas o grandes. Se trata de mi cuarto libro, y el cuatro es el número de la serenidad, de la estabilidad y el orden. De ahí que mi primera intención fuera aportar a este ruidoso mundo nuestro una obra que hablara de la serenidad y la meditación. En mi tercer libro, *Lust auf Yoga* [Ganas de hacer Yoga] hice referencia a algunos mudras, es decir, a determinadas posiciones de los dedos o de la mano que ayudan a meditar en profundidad; después de eso, la editorial me pidió que escribiera un libro donde sólo hablara de los mudras. Su propuesta coincidió con mis propósitos, ya que un mudra encarna en sí mismo la serenidad, el sosiego, la paz.

Me atrevo a afirmar que la mayoría de las enfermedades, tanto físicas como anímico-mentales, tienen su origen en la falta de paz interior y exterior o en un exceso de estrés o de preocupaciones. Por experiencia propia, conozco muy bien tanto la desazón exterior como la interior y sirviéndome de los mudras he desarrollado algunas estrategias para contrarrestarla, de manera que hoy puedo considerarme una persona sana y feliz, tanto en sentido físico como anímico-mental. El empleo de los mudras me produce especial placer, porque el esfuerzo que requieren es mínimo. Los mudras pueden practicarse siempre y en todas partes.

A pesar del desasosiego que tan a menudo reina en nuestras vidas, nos vemos forzados, de vez en cuando, a periodos de inactividad. La mayoría de las veces, estos periodos de inactividad son tiempos de espera. ¿Qué hacemos con ellos? ¿Cuál es nuestra ac-

titud cuando nos vemos atrapados con el coche en un atasco, cuando hacemos cola ante una ventanilla, cuando perdemos el tren por una fracción de segundo, cuando nos quedamos bloqueados delante del ordenador, cuando estamos postrados en cama por una molesta gripe o por una fractura, cuando tenemos que esperar a otros miembros de la familia con la comida en la mesa? Estos momentos pueden convertirse en fuente de enojo, de descontento o de frustración (antes, yo odiaba esos tiempos de espera), o bien, en momentos de regeneración y recogimiento interior.

En la actualidad, los ratos de espera que se me presentan cada día, por factores internos o externos, tienen para mí un gran valor. Son altos en el camino que puedo utilizar para adquirir una nueva visión de las cosas, darles una diferente perspectiva o establecer nuevos principios. En el Yoga, los procesos interiores y sus efectos se comparan con mucho acierto al mar. En nuestra vida cotidiana, los pensamientos y las emociones siempre están en movimiento y estos movimientos pueden compararse a las olas. El aire (espíritu) mueve las aguas (ánimo). Cuando sopla el viento, se forman las olas. En las aguas turbulentas, todo se ve confuso, el propio rostro y el entorno están deformados, y el sol (símbolo de lo divino) oculto por las nubes (pensamientos cargados de preocupación y desasosiego). Si el mar está en calma, se puede ver el fondo y todo cuanto en él se refleja es claro y diáfano, y el sol es reconocible de nuevo.

Pero en cuanto a alcanzar la paz interior y sacar el mejor provecho de estos momentos, debo decir que las mejores experiencias me las ha proporcionado la práctica de los mudras combinada con ejercicios respiratorios, visualizaciones y afirmaciones. De ahí que, la mayor parte de este libro esté dedicada a estas combinaciones.

Desde hace tiempo, también presto especial atención a la alimentación (que me permite mantener a raya el asma y las alergias) y a las plantas medicinales, y ahora que sé hasta qué punto nuestra salud depende de ellas, he incluido en este trabajo referencias a estos dos campos, como complemento adicional. Sin embargo, no pretendo mostrarme doctrinal con respecto a la alimentación (no es necesario), sino presentarla como un agradable complemento, porque tampoco a mí va a privarme nadie de dis-

frutar cada día de una sabrosa chocolatina cuando me tomo un buen café (ver anexo A). En cuanto a las plantas medicinales, en la mayoría de los mudras, hago referencia a una o dos de ellas. Las he elegido con la colaboración de Lisbeth Steudler, experta herbolaria. También es una eminencia en el ámbito de la fitoterapia, y como prueba de que aplica sus conocimientos a la práctica, baste decir que disfruta de una salud envidiable, posee una gran vitalidad y aparenta 15 menos. He prescindido a propósito de las recetas para infusiones, ya que habrá quien prefiera otros preparados de plantas medicinales: tinturas, grageas, gotas, esencias aromáticas o combinaciones homeopáticas. Encontrará más información sobre este tema en el anexo B.

Igualmente me produce especial alegría escribir este libro porque es ideal para las personas enfermas que deben guardar cama, o para las que ya no tienen suficientes fuerzas para practicar los ejercicios físicos del Yoga. Hace unos años y debido al asma, estuve sumida durante algunos meses en un estado de debilidad tal, que sólo pensar en levantar una taza hacía que me echara a llorar. Sé lo que significa estar débil, tanto física como anímica y mentalmente. Me habría ahorrado muchos padecimientos físicos y sufrimientos anímicos si por aquel entonces hubiera tenido un libro como este. Influida por estas experiencias, pongo especial empeño en no referirme sólo al ámbito físico, sino también al anímico y mental.

Si de entrada, desea saber algo acerca de los antecedentes y el modo en que actúan los mudras, siga leyendo. Pero quizá sólo le interese cómo, dónde, cuándo y cuánto. En ese caso, empiece por la página 23. Puede leerse el libro entero o sólo el capítulo «Mudras para el cuerpo, la mente y el alma» y elegir su propio mudra. Cada uno de los mudras se describe con todo detalle, de manera que no necesitará otros conocimientos. Si busca un determinado mudra, con un objetivo concreto, por ejemplo, contra el dolor de cabeza, acuda al índice de conceptos y allí encontrará el mudra correspondiente.

Hay algo que debe tener muy en cuenta: aunque aquí se hable mucho de curación, este libro no pretende sustituir en ningún momento el diagnóstico médico. Haga como yo: hable con el doctor de su enfermedad, exíjale un diagnóstico claro y sólo después experimente con los remedios naturales. Si estos no produ-

cen el efecto deseado, entonces habrá que recurrir a los remedios más fuertes que el médico puede recetarle. En la actualidad, la mayoría de los profesionales de la medicina están dispuestos a dialogar con sus pacientes. Hace dos años, cuando me curé de una pulmonía con cataplasmas de patata y vahos de tomillo, al final hasta mi médico se interesó por conocer mis métodos. «La felicito por el éxito de su curación. Pero ¿cuánta gente está dispuesta hoy en día a aguantar el sufrimiento y a tener la paciencia necesaria?» añadió.

Quisiera que disfrutara con la lectura de este libro y probara usted mismo los mudras y los sencillos remedios que los refuerzan, obtenidos en la farmacia de Dios. Le deseo valor y paciencia. Estoy segura de que se entusiasmará con los resultados.

Gertraud Nirschi

Lo que sabemos es una gota,
lo que no sabemos, un océano.

ISAAC NEWTON

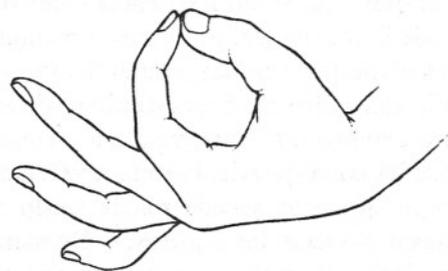
¿Qué son los mudras?

Mudra es un concepto con muchos significados. Con la palabra «Mudra» se hace referencia a un gesto, a una posición mística de las manos, a un sello o a un símbolo. Pero también hay posiciones de los ojos, del cuerpo y técnicas de respiración que reciben el nombre de mudras. Estas posiciones simbólicas de los dedos, de los ojos o del cuerpo permiten representar de forma plástica determinados estados o procesos de la conciencia. Y a su vez, cada una de esas posiciones concretas puede llevar a los estados de la conciencia que simboliza. Pero ¿qué significa todo esto? Si alguien, por ejemplo, repite con frecuencia y convencimiento los gestos propios de la intrepidez, presentes a menudo en la representación de las divinidades indias, con el tiempo se verá libre de su miedo. Por lo tanto, los mudras estimulan determinados ámbitos de nuestro cerebro o de nuestra alma y ejercen sobre ellos la influencia que les corresponde. Pero también actúan a nivel físico. El modo en que esto sucede puede leerlo en el capítulo «¿Cómo producen su efecto los mudras?». De manera que podemos interpelar e influir de manera efectiva en nuestro cuerpo y en nuestra mente doblando, cruzando, extendiendo o rozando unos dedos con otros dedos. ¿No es maravilloso?

En el Hatha-Yoga¹ se conocen 25 mudras, entre los cuales se cuentan también posiciones (Asanas) y claves (Bandhas) de los ojos y del cuerpo. En este libro sólo hablaré brevemente de ellas y me centraré sobre todo en los mudras de la mano. Es en el Kundalini-Yoga² donde se practican sobre todo los mudras de la mano al mismo tiempo que las posturas del cuerpo para reforzar su efecto. El experto en Kundalini, Lothar-Rüdiger Lütge dice al respecto: «El Kundalini-Yoga afirma, en este contexto, que a

cada zona de la mano se le atribuye una zona refleja de la parte del cuerpo y del cerebro. En este sentido, las manos pueden contemplarse como un espejo de nuestro cuerpo y de nuestra mente». ³

Al meditar sobre el concepto «Mudra», me di perfecta cuenta del simbolismo del sello, en el sentido de que utilizamos a menudo, y de forma inconsciente un gesto para sellar algo, por ejemplo, cuando queremos otorgar a una decisión un determinado peso o cuando llegamos a un acuerdo con otra persona o incluso con la Conciencia Cósmica. Asimismo, podemos sellar algo con nuestras fuerzas interiores y establecer un pacto con nosotros mismos. Un sello oculta siempre lo misterioso. No creo que jamás lleguemos a comprender del todo la esencia de un mudra. El misterio, a su vez, está siempre enraizado en lo divino, por lo que, en definitiva, cada mudra establece para nosotros una conexión especial con la Conciencia Cósmica (o como quiera llamarse lo divino). Este simbolismo se pone de manifiesto sobre todo en el mudra de la mano más conocido del Yoga, el Chin-Mudra.



El pulgar es el símbolo de la Conciencia Cósmica (divina) y el dedo índice de la individual (humana). El último y también el primer objetivo del Yoga es la unión del ser humano con la Conciencia Cósmica. Con este gesto, el ser humano expresa este deseo, este anhelo. No deja de ser interesante que en la Doctrina china de los Cinco Elementos (ver anexo C) estos dos dedos correspondan al Elemento Metal, y que el metal sea el mejor conductor de energías. Según esta doctrina, el Elemento Metal también establece la conexión con lo cósmico. A su vez, en este ele-

mento habitan la inspiración y la intuición. El índice representa la inspiración (energía de fuera) y el pulgar la intuición (energía interior). Al componer este gesto, la intuición y la inspiración forman una unidad cerrada, la fuerza del micro y el macrocosmos se unen y se fecundan mutuamente.

Si nos sumergimos en las profundidades de las antiguas doctrinas —o si nos elevamos a las alturas— al final se produce el encuentro.

La vida sólo puede comprenderse
al mirar hacia atrás
y sólo puede vivirse
mirando hacia adelante.

SÖREN KIERKEGAARD

Origen de los mudras

El origen de los mudras no está nada claro. No sólo hay mudras en Asia, como muchos creen, sino en todo el mundo. Con toda seguridad, nuestros antepasados ya utilizaban en sus rituales determinados gestos con los que querían subrayar y sellar/rubricar cuanto pensaban y decían. Durante el periodo de cristianización de los pueblos del norte, muchos de estos gestos se prohibieron como, por ejemplo, el de invocar a los dioses con los brazos alzados. Más tarde, algunos de estos gestos fueron recuperados e integrados en la doctrina cristiana. Fijándonos en los diferentes gestos que hace el sacerdote al celebrar la misa, quizá podamos intuir cómo se expresaban los pueblos antiguos. Pero también nuestra vida cotidiana está impregnada de gestos, cuyo origen apenas nadie conoce ya: alzar el pulgar para desear suerte a alguien, aplaudir, estrechar la mano, dar una palmada en el hombro, mostrar el puño o levantar el dedo medio, etcétera.

En la India, los mudras son un componente fijo de todas las actividades religiosas. En las representaciones de los dioses hindúes, los diferentes Mudras y Hastas (posiciones de los brazos) tienen una gran importancia. En este caso, además de los atributos y las actitudes del cuerpo, también representan las características que identifican a los distintos dioses. En la posición mística de la mano, el que ora ve un poder particular, cualidad y fuerza de carácter de la divinidad que venera. Los mudras más conocidos de los principales dioses, Brahma (creador), Vishnu (sustentador) y Shiva (destructor) son los números 41, 42, 43, 46, 47, 48.

Tan conocidos como estos, son los mudras que aparecen en las danzas indias, en las que se representan dramas completos, sin

palabras, sólo con las manos, los ojos y los movimientos del cuerpo. Ingrid Ramm-Bonwitt, especialista en mudras, lo describe con estas preciosas palabras: «Las manos son portadoras de símbolos importantes que en Oriente, todavía hoy en día, son universalmente comprendidos. Con sus manos, el bailarín indio expresa la vida de la totalidad del universo. El rico simbolismo del lenguaje de los gestos adquiere, gracias a la multiplicidad de posibilidades de interpretación, mucha mayor importancia para el espíritu del que pueda tener la palabra [...]. Este significado espiritual de los mudras encuentra su expresión más completa en el arte indio. Los gestos de las divinidades representadas en el arte hinduista y budista [...] simbolizan sus funciones o ensalzan determinados acontecimientos mitológicos».⁴

Los mudras se practican también en los rituales del tantrismo.⁵ En este caso, el creyente lisonjea amoroso a su venerada divinidad con el objetivo de hacer realidad en sí mismo sus cualidades concretas.

Y también juegan un papel importante en el Budismo; en todos los países en los que se ha extendido esta religión se conocen infinidad de mudras. Este es el caso de las representaciones plásticas del Gautama Buddha, en las que aparecen en particular seis mudras que guardan una estrecha relación con su doctrina y con su vida (números 41, 43, 46, 47, 48 y 49).

Como ya he dicho, también en el Hatha-Yoga se conocen los mudras. Los yoguis sabían cómo se manifiestan en los gestos y en las posturas del cuerpo muchos estados anímicos como la tristeza, la alegría, la ira, la calma, etc. y también, que mediante determinados gestos, se puede influir de forma positiva en la psique.

Como vemos, el origen de los mudras se pierde en la oscuridad de los tiempos; también aquí, reencontramos el misterio y lo inabarcable.

La paciencia y la esperanza son dos pilares fundamentales de la sabiduría humana.

FRANCESCO DOMENICO GUERRAZZI

¿Cómo, dónde y cuándo se practican los mudras?

¿Cómo se practican los mudras?

Muy sencillo: coloque la mano con los dedos tal y como aparece en cada dibujo. La presión de los dedos es muy ligera y delicada y las manos están relajadas. Sin embargo, quizá piense que realizar algunos mudras no es tan sencillo como parece: los dedos se resisten, son demasiado rígidos, las manos se resbalan o se le cansan con rapidez. La movilidad de las manos tiene una relación directa con la movilidad de todo el cuerpo. Si hay tensiones en una determinada parte del cuerpo, esta tensión se manifiesta en la parte correspondiente de las manos. Incluso la edad de una persona puede determinarse a partir de los dedos abiertos, al menos eso es lo que dice la medicina china. De todas formas, aunque mi cuerpo y mis manos han adquirido una gran agilidad gracias a los muchos años que llevo practicando el Yoga, el Mudra contra los dolores de espalda, que es precisamente el que más necesito, sólo lo puedo hacer con una mano, ya que con la otra me ayudo a aguantar los dedos en la posición correcta. Por eso, al principio, a usted quizá también le resulte imposible practicar algunos de los mudras con las dos manos, tal y como se describe aquí, porque con una mano tendrá que colocar y sostener los dedos de la otra. Si es así, para empezar hágalos sólo con una mano. Y si los dedos que deberían estar extendidos se doblan de nuevo por sí solos, límitese a presionarlos contra la pierna o contra cualquier otra superficie. Con el tiempo, la tensión en los dedos o en la mano le desaparecerá y a efectos de eso, también en la parte correspondiente del cuerpo.

Practique el mudra lo mejor que pueda y su efecto acabará manifestándose. Es posible que de entrada, le suponga cierto esfuerzo mantener los dedos extendidos. Cuando se canse, déjelos descansar. Estoy segura de que con el tiempo, sus manos tendrán más fuerza, adquirirán una mayor movilidad y podrá utilizar las dos. También se sentirá más fresco y ágil, en general, y quizás hasta más joven.

Aún cuando hayan ganado en movilidad y fuerza, trate siempre con cuidado y afecto a sus dedos. Un mudra, independientemente de cual sea el objetivo con el que se practica, no sólo debe ser un gesto terapéutico sino también santo.

Los mudras pueden practicarse sentado, echado, de pie y andando. Procure que la postura de su cuerpo sea simétrica y centrada y estar tan relajado y distendido como le sea posible. Si lo practica sentado en una silla, deberá mantener la espalda erguida y los pies bien afianzados en el suelo. Y si lo hace echado, sepa que la posición más adecuada es, por supuesto, tumbado de espaldas. Si por las razones que sean se ve obligado a estar en esta posición durante un periodo de tiempo prolongado, colóquese un almohadón pequeño bajo el cuello para descargar la nuca o bajo las rodillas o los muslos para descargar la espalda. Lo importante es que esté relajado y distendido, ya que cualquier tensión impide el flujo interior de la energía, y lo que pretendemos con los mudras es hacer fluir algo nuevo. Si lo practica andando, mantenga un paso regular, tranquilo y rítmico. Y si lo hace de pie, separe las piernas a la anchura de las caderas, con las rodillas relajadas y las puntas de los pies dirigidas hacia delante.

Y por supuesto, si dispone de algo más de tiempo, practique los mudras con la posición sentada de meditación, lo que le permitirá realizar una meditación más prolongada. Si lo hace así, respete los principios propios de la técnica de la meditación:

- Siéntese sobre una superficie estable, con la pelvis abierta y la columna vertebral erguida. Apoye ambas rodillas planas en el suelo o manténgalas a la misma altura (si es necesario, póngase unos almohadones bajo de las rodillas, pero que estén a la misma altura).

- Descanse las manos distendidas sobre los muslos.
- Los hombros distendidos hacia atrás y hacia abajo, el pecho debe estar abierto y libre.
- La barbilla recogida y la nuca recta y relajada.
- Respire regular, lenta, fluida y suavemente.
- No interrumpa la meditación de manera brusca, sino siempre con un estiramiento enérgico.



También puede practicar un mudra y mientras tanto pensar en otra cosa, aunque yo he comprobado que su efecto se acelera y refuerza cuando al practicarlo se adopta una posición meditativa activa, sintiendo las manos y observando la respiración. Estar pendiente del flujo normal de la respiración, influir en ella, o dirigirla, es un refuerzo muy importante. Le explicaremos cómo hacerlo en cada uno de los mudras. Y para que nunca se convierta en una rutina, practique las correspondientes visualizaciones y afirmaciones, ya que también refuerzan el efecto del mudra. Hay ejercicios en los que ya no sé con certeza qué es lo que actúa en mayor proporción, el mudra, la técnica de respiración, la imagen visualizada o las palabras pronunciadas. ¡Pero no importa, cumple con su objetivo, me va bien, me hace feliz y con eso basta!

¿Dónde y cuándo pueden practicarse los mudras?

En realidad, los mudras pueden practicarse en cualquier momento y lugar. Los autores modernos opinan que es factible realizarlos en medio de un atasco, ante el televisor o cuando se está esperando algo o a alguien. Pero yo no comparto del todo esta opinión por los siguientes motivos: los mudras deberían practicarse en un estado anímico meditativo y equilibrado. ¿Y quién me asegura que usted no va a estresarse o enfurecerse en un atasco de tráfico; o que no va a sentarse ante el televisor a «relajarse» viendo una película policíaca violenta o a escuchar un reñido debate sobre los impuestos?

Les invito a hacer un test muy interesante: una las puntas del pulgar y del dedo índice y piense durante unos minutos en algo maravilloso (una experiencia en plena naturaleza, una victoria de su equipo de fútbol, el sexo, etcétera), da igual lo que sea, algo que a usted lo transporte al séptimo cielo. A continuación, intente sentir la energía que fluye del dedo índice al pulgar. ¡Ya está! Ahora haga lo mismo, pero imagínese algo muy triste. Sienta de nuevo la energía de los dedos. ¿Nota alguna diferencia? Con toda seguridad habrá comprobado la pesadez con que fluye la energía en el segundo caso.

Este pequeño experimento demuestra hasta qué punto es importante que los mudras se practiquen en un ambiente y estado de ánimo agradable. Aunque no nos demos cuenta, nuestras emociones y pensamientos influyen de manera positiva o negativa sobre nuestros campos energéticos y el fluir de la energía en general. Esto es importante. Tal y como explicaré más adelante, con los mudras pretendemos afectar de forma positiva estos campos de energía, de ahí la importancia de nuestro estado anímico en general, y en el momento de nuestras prácticas, en particular. De todas formas, también hay mudras y técnicas de respiración que favorecen la relajación, la paciencia y la serenidad. Utilícelas, sobre todo, para alcanzar el estado de ánimo adecuado. De esta manera, mientras esté en un atasco, haga cola o vaya en tren podrá serenarse y sólo entonces iniciar la práctica del mudra propiamente dicha.

Y hay algo más que hay que tener en cuenta cuando se practica un mudra mirando la televisión o escuchando la radio: el momento que le dedicamos a un mudra debería convertirse en un tiempo de recogimiento interior. La televisión o la radio no son precisamente los mejores medios para alcanzar dicho estado, a no ser que elija un programa o ponga una música que favorezcan más el sosiego que el nerviosismo. De todas maneras, si nuestros días están tan planificados que no disponemos ni de tres minutos de calma, y nos empapamos de televisión y de radio las 24 horas, será muy difícil que los mudras encuentren un lugar en nuestra vida.

Por lo tanto, podemos practicar los mudras en casi todos los lugares, siempre y cuando sepamos replegarnos al interior de nosotros mismos, en cualquier momento y lugar. No es tan difícil como parece, y además, se puede aprender. Al fin y al cabo, se trata de nuestra salud: cada día necesitamos algunos minutos de sosiego. No depende del tiempo sino de la calidad de esos instantes de calma, que pueden convertirse en los momentos más deliciosos de nuestro día. Igual como la sal añadida a la masa de pan le concede a éste un buen sabor, el sosiego es lo que proporciona a nuestra vida el condimento adecuado.

Un buen momento para practicar los mudras son los minutos antes de levantarnos o acostarnos, antes o después de comer, caminando (todos deberíamos caminar un poco cada día, es algo que se puede planificar), en el transporte público o en los descansos en el trabajo.

Es mejor no probar varios mudras a la vez, uno tras otro, y elegidos al azar. Escoja un máximo de tres y practíquelos bien siguiendo un horario establecido —decida cuándo, cuánto tiempo y con qué frecuencia al día—, o bien llenando con ellos los habituales e imprevisibles tiempos de espera. Durante unos cuantos días practique únicamente estos mudras. Es posible que note su efecto inmediato, sobre todo en casos de molestias agudas u oscilaciones del estado de ánimo, o bien al cabo de unos días. En la mayoría de los casos, cuando las molestias son crónicas, suelen transcurrir algunas semanas, o incluso meses, hasta que se produce una mejoría. Si es así, tenga paciencia, ya que ejercitándose en ellos, además de la curación podrá adquirir muchos conocimientos nuevos y experimentar momentos maravillosos. Y no ol-

vide que cuando algo cambia en nosotros, también se modifica nuestro entorno. Cada curación en nosotros mismos aporta también curación a nuestro mundo. Una enfermedad en nuestro cuerpo siempre va ligada a pensamientos y sentimientos que nos ponen enfermos. Para que la curación se produzca a todos los niveles debe pasar un tiempo. Por lo tanto, concédase este tiempo, practique con intensidad, y permanezca relajado y confiado, ya que así las posibilidades de curación serán mucho mayores.

¿Durante cuánto tiempo se practica un mudra?

Los grandes maestros difieren en esto. Dev Keshav,⁶ investigador indio dedicado al estudio de los mudras, recomienda hacerlo durante 45 minutos al día; esto permite, según él, eliminar también trastornos crónicos. Estos 45 minutos, si fuera necesario, podrían dividirse en tres unidades de tiempo de 15 minutos cada una. El kinesiólogo Kim da Silva, que ha dedicado muchos años a comprobar el efecto de los mudras, recomienda determinar el tiempo de dedicación a cada uno de ellos según los casos. En mi opinión, un mudra al que se recurre para reforzar una terapia o para curar un trastorno crónico, conviene practicarlo a diario, como haríamos con la ingestión de un medicamento, con regularidad, a la misma hora y siempre durante el mismo tiempo.

Los mudras que se utilizan para trastornos agudos, como por ejemplo, problemas respiratorios o circulatorios, flatulencias, agotamiento, desasosiego interior, hay que practicarlos hasta que producen su efecto. Otros, entre 3 y 30 minutos, y de 2 a 4 veces al día. Lo mejor es que utilice un cronómetro y sepa que los tiempos que he asignado a cada uno de los mudras son totalmente orientativos, y en modo alguno un dogma. Usted mismo se dará cuenta de que sus manos, y en particular sus dedos, cada vez se vuelven más sensibles y que con un poco de entrenamiento responden con bastante mayor rapidez a los mudras. De este modo, si al principio necesitaba cinco minutos para percibir el efecto de un mudra, con el tiempo verá que sólo necesitará 10 movimientos respiratorios. ¡Se trata de experiencias maravillosas! Y si por alguna razón se ve obligado a guardar cama, entonces dispondrá de todo el tiempo que haga falta. Paralelamente, deje actuar en

su interior, y durante más tiempo, las visualizaciones y afirmaciones. De esta manera, sacará más partido a ese tiempo, favoreciendo la curación del cuerpo, la mente y el espíritu.

El efecto de un mudra se puede percibir de inmediato o bien tras un cierto tiempo, por ej.: calor, desaparición del malestar o los dolores, mejora del estado de ánimo, mayor claridad mental. Aunque también es posible que de entrada sienta todo lo contrario: cansancio, frío y escalofríos, que son a su vez manifestaciones positivas de sus efectos.

Las cosas no son nunca como son.
Son siempre lo que nosotros hacemos de ellas.

JEAN ANOUILH

Respiración, visualizaciones y afirmaciones para reforzar los mudras

Respiración

Con la respiración se refuerza enormemente el efecto de un mudra. Por eso es muy importante saber cuales son los efectos de la respiración. Una vez entendidos los principios que enūmeramos a continuación, podrá influir en el efecto de un mudra en función de sus propias necesidades.

- Adopte una postura simétrica del cuerpo y mantenga los brazos apartados unos centímetros del tronco. El mero hecho de adoptar esta postura aporta equilibrio interior y armonía y regula la actividad del sistema nervioso y de las glándulas hormonales.
- Durante una espiración profunda, además del dióxido de carbono, expulsamos también la energía gastada en el plano de la materia sutil. Por lo tanto, al empezar a practicar un mudra, expulse con fuerza el aire varias veces. Así creará un espacio para aquello que usted desea.
- **Prolongue siempre durante unos segundos las pequeñas pausas que se producen después de la inspiración y la espiración.** Esto es lo más importante en el proceso de la respiración. Durante estas pausas, se regeneran las fuerzas interiores a todos los niveles.
- Si practica un mudra para tranquilizarse, debe ralentizar la espiración.
- Si practica un mudra para reanimarse, intensifique la inspiración.

- La calidad de la respiración es óptima cuando ésta es **lenta, profunda, rítmica, fluida y suave.**

Para iniciar una meditación mudra, respire varias veces con fuerza y deje después que la respiración se vaya haciendo más profunda y lenta.

Ahora tiene tres posibilidades.

Primera: Sienta y perciba con calma, en las manos y en los dedos, la suave presión en aquellos puntos en donde se tocan.

Segunda: Mientras inspira, presione con más intensidad las puntas de los dedos y al espirar, relaje la presión.

Tercera: Haga lo contrario, al espirar ejerza una mayor presión y al inspirar afloje la presión.

Cada variante tiene su particular efecto. La primera centra, aporta equilibrio interior y regenera fuerzas en general. La segunda fortalece la voluntad y reanima, la tercera tranquiliza y relaja. ¡Pruebe las diferentes variantes y perciba usted mismo las diferencias! Es posible que no perciba los efectos de inmediato, pero aun así, se producen.

Cuando haya observado su propia respiración durante algunos minutos y descubierto el ritmo y la profundidad óptimos, empiece con las visualizaciones y afirmaciones. Ni las imágenes interiores ni las afirmaciones son obligatorias. Si usted prefiere seguir observando la respiración, hágalo. Las visualizaciones y afirmaciones son una ayuda adicional y pueden contribuir a hacer más profundo el efecto de un mudra.

Visualizaciones

La mayoría de las veces las circunstancias externas de nuestra vida responden a las «imágenes» que nos hemos creado. Por lo tanto, tenemos la posibilidad de dar forma a nuestras imágenes interiores, de manera que la vida nos resulte agradable, que tengamos éxito en nuestro trabajo y que nuestras relaciones se fundamenten en el amor y la comprensión. También es muy importante que desarrollemos una fe inquebrantable en las imágenes que hemos creado y que desbordemos **fervor y serenidad**. De entrada, proporcionémonos pequeñas experiencias de éxito, ya que

lo que funciona en lo pequeño, se consigue también en lo grande. Conviene ir construyendo esta confianza y hacerla crecer poco a poco. Imagine por un momento qué pasaría si fueran muchas las personas que se imaginaran un mundo hermoso, poblado de una rica flora, animales satisfechos y personas felices, convencidos de que esto es posible. Hágalo usted también, y ¡entonces ya seremos dos!

Afirmaciones

Expresar con determinación qué es lo que no queremos y formular con claridad nuestros deseos y necesidades puede ser el principio de un nuevo ordenamiento en nuestra vida. Ya hace muchos años que trabajo con afirmaciones, unas veces más, otras menos, y aún sigo sorprendiéndome de su tremendo efecto. Por ejemplo: un día que desapareció mi gato, no dejé de repetir durante todo el día la misma frase: «Con la fuerza y el poder divino voy a encontrar a mi gatito», y al atardecer, sencillamente supe dónde estaba. Aquella mujer se quedó boquiabierta cuando le dije que mi gato se escondía en su garaje, y así fue. Es muy sencillo, aunque a algunos pueda parecerles incluso ingenuo. Pero la mayoría de las veces, es precisamente lo sencillo y lo ingenuo lo que tiene más fuerza y efectividad.

En el caso de las afirmaciones, es válido el mismo principio que en las visualizaciones. **Pronúncielas con fe, convencimiento y serenidad** de 1 a 3 tres veces, durante o después de la meditación, o bien deténgase durante un instante, a lo largo del día, para recitarlas en voz baja o alta. Utilice esta maravillosa posibilidad que tenemos para convencernos de aquello que queremos de verdad y que nos beneficia.

Si lo que desea es liberarse de algo muy arraigado, también le será de mucha ayuda la «negación». En ese caso, exprésela mientras expulsa el aire con fuerza: «Este odio (o rencor, sentimiento de culpa, dolor, miedo, ganas de fumar, etcétera) desaparece de inmediato y se esfuma».

El espíritu da el tono y el alma
interpreta la melodía.

Los mudras y la música

En la actualidad, en algunas clínicas y centros de rehabilitación, se ha introducido el uso de la música como un elemento terapéutico más. Los efectos positivos de la terapia musical han quedado demostrados a través de diversos estudios científicos. La música no solamente favorece a las personas enfermas, sino también a las personas sanas que de vez en cuando se ven afectadas por estados de debilidad o por algún tipo de desarmonía física. Como en la terapia las piezas de música suelen durar entre 3 y 12 minutos —que es justo el tiempo que se requiere para practicar un mudra— es de suponer que los mudras y la música pueden complementarse mutuamente. Muchas molestias originadas por un incremento de tensión en el ámbito físico y anímico-mental pueden así verse aliviadas por composiciones que serenán, calman, e incluso conducen a estados de relajación profunda. Lo mismo es aplicable en casos de presiones originadas por el entorno, que producen estados de agotamiento agudos o crónicos. La música puede influir en ellos de manera favorable.

Obtendrá el máximo de efectividad si tiene en cuenta los siguientes puntos:

- respetar las propias inclinaciones musicales;
- determinar de antemano la duración de la sesión;
- escuchar la misma pieza, a la misma hora, durante tres días seguidos, como mínimo;
- escuchar de manera consciente y abandonar de inmediato cualquier pensamiento que acuda a la mente.

¿Qué piezas de música son más adecuadas? Según Helen Bonny,

que ha trabajado bastante tiempo en el desarrollo de la GIM (*Guided Imagery Music*, o Música para visualizaciones guiadas): «La música sedante y relajante tiene como objetivo el corazón humano, en un pulso tranquilo y relajado. La música sedante se caracteriza, en su conjunto, por su serenidad y armonía, se trata de melodías que fluyen con facilidad. No es necesario quedarse dormido mientras se escucha, aunque este tipo de música estimula de manera directa sensaciones de paz interior, relajación y bienestar». ⁷

En opinión de la entrenadora de GIM, la música clásica es muy apropiada para la curación y la relajación; los conciertos de solistas producen efectos más intensos que las sinfonías. Los fra-seos lentos como el andante, el adagio y el largo, poseen una fuerza particular. Y en lo que se refiere al efecto relajante de los distintos instrumentos, el oboe es el más adecuado de todos ellos, seguido del piano, el violoncelo, los violines, el clarinete y el órgano. El canto es menos adecuado para la relajación. Los modos más efectivos son: do mayor, re mayor, si mayor, fa mayor. En resumen, se puede decir que hay muchas más frecuencias bajas que altas para la relajación profunda, y que la música «airosa» de frecuencia elevada se adecua más bien a un estado de ánimo ligero, exaltado. Teniendo en cuenta estos datos, usted podrá organizar su propia farmacia musical, adaptada a sus circunstancias.

Vale la pena averiguar a qué tipo de música responde usted mejor y adquirir conciencia de su propia individualidad. Lo digo porque hay músicas para relajarse que, por ejemplo, a mí me producen justo el efecto contrario, me ponen nerviosa e incluso agresiva.

Observación al margen: cuando no se consigue realizar con presteza las labores del hogar, una música con ritmo, una marcha, un rock movidito o la música techno, pueden aportar nuevos bríos a una tarea aburrida.

Podemos contemplar el presente
a través de sombríos velos de niebla
o a través de los colores del arco iris:
y lo viviremos en función de esa elección.

Los mudras y los colores

Los colores también influyen, a todos los niveles, en nosotros y en nuestras vidas. La cromoterapia utiliza de forma muy concreta las diferentes tonalidades cromáticas para la regeneración de órganos y glándulas, la estimulación de las funciones excretoras, la respiración, el sistema circulatorio, etc. Los colores influyen también en nuestro estado de ánimo y en toda actividad mental.

- **Rojo:** estimula el sistema circulatorio, mantiene alerta, es fuente de calor y relaja, pero también puede producir agresividad.
- **Naranja:** levanta el ánimo, otorga presteza, estimula la sexualidad, aunque también puede aportar superficialidad.
- **Amarillo:** estimula la digestión, despeja la mente y hace aparecer la vida bajo una luz clara, aunque también puede ser agobiante.
- **Verde:** en general tranquiliza, regenera cada nivel y proporciona el deseo de empezar cosas nuevas.
- **Azul:** también tranquiliza, pero la paz que proporciona es más profunda y además transmite sensación de seguridad. El azul también protege, y en este color se halla también el secreto anhelo de lo incomprensible.
- **Violeta:** es el color de la volubilidad, del cambio y de la espiritualidad.
- **Marrón:** es el color de la estabilidad y de la unión con la tierra. Pero un exceso puede conducir al estancamiento.
- **Blanco:** es el color que contiene en sí mismo todo el espectro de los otros colores y que engloba tanto el nacimiento como la muerte.

- **Negro:** es el color de la protección, del acopio de fuerzas, del retraimiento y del vacío, aunque lleve en sí mismo la plenitud. Muchos adolescentes, durante la pubertad prefieren vestirse de negro, porque están a las puertas de una nueva etapa de la vida. Pero un exceso de negro debilita el organismo, produce tristeza en el ánimo y favorece el pesimismo.

No hay colores «malos», todo depende de la proporción. En nuestro aura o cuerpo de energía también aparecen todos los colores. Cuando un color prevalece sobre los demás o está fuera de su lugar, repercute en el estado de bienestar general y con el paso del tiempo puede llegar a desarrollarse una enfermedad. Sin embargo, con la ayuda de los colores, también es posible hacer remitir el proceso de una enfermedad.

No voy a entrar en detalles acerca del espectro de los colores y su relación con la curación (ver bibliografía), ya que excedería el marco de este libro, pero si sigue las indicaciones que se recogen a continuación, con la práctica de la meditación cromática experimentará vivencias agradables y positivas. Si siente predilección por un determinado color, es muy posible que necesite la cualidad correspondiente. Pero si esa predilección es excesiva, eso se convertirá en una adicción, y el color le perjudicará.

Mientras practica un mudra visualice un color o concéntrese en el color de un objeto. Es mejor lo primero, porque entonces el color adquirirá más vida, es decir, podrá imaginarse los colores oscuros o claros, mates o brillantes, ligados a formas o fluyendo, etcétera. Pongamos un ejemplo: si siente la necesidad de ir al bosque, porque es allí donde se estimula mejor su capacidad de regeneración, pero no dispone de tiempo, imagínese un bosque con mucho verde. Déjese mecer en su mente por el verde de las hojas, y volverá a refrescar su interior. Desde hace algún tiempo se emplean con éxito este tipo de visualizaciones y, en la actualidad, se utilizan a propósito paisajes llenos de color en la decoración de muchos hospitales para reforzar los procesos de curación. ¡Prúbelo!

La energía evolucionaria no utilizada es tierra abonada para el dolor (enfermedad).

JAKOB ATABET

¿Cómo se emplean los mudras en la curación de trastornos físicos?

Los mudras que se utilizan contra las diferentes enfermedades, proceden sobre todo de la medicina china. La mayoría tienen su origen en la Doctrina de los Cinco Elementos (ver anexo C), cuyos principios actualmente se conocen también en Occidente, y tienen un reconocimiento cada vez mayor. Asimismo, el maestro de Yoga y sanador indio Dev Keshav, que hace muchos años estudió a fondo el efecto de los mudras, confirma su poder terapéutico comentando al respecto: «Tu destino está en tus manos —entendido literalmente—. No sólo porque las líneas de la mano sintetizan el pasado y el futuro de una persona, sino, sobre todo, porque cada dedo tiene su propia función y su poder dentro del organismo. Aquel que sabe utilizar este poder puede preservar su salud física y su paz espiritual. La primera vez que les hablo a los pacientes de los mudras se muestran escépticos y se preguntan: ¿Cómo puedo mejorar mi enfermedad por el mero hecho de ejercer una ligera presión con algunos dedos? Pero en cuanto adquieren confianza y realizan los ejercicios, perciben su efecto, y su escepticismo se convierte en sorpresa. Entonces les explico que estas técnicas, en apariencia tan sencillas, son regalos en extremo valiosos que nos han sido legados por los maestros de Yoga más ilustres de los tiempos antiguos».⁸

Todos aquellos que han trabajado con el efecto terapéutico de los mudras hacen hincapié en la necesidad imprescindible de adoptar, además, una alimentación y un régimen de vida correctos.

En general, un régimen de vida inadecuado se caracteriza por

una alimentación deficiente, por la falta de ejercicio y la escasez de actividad al aire libre, la falta de serenidad y descanso, y por un exceso de estrés, preocupaciones, y pensamientos y sentimientos negativos. La práctica de los mudras, acompañada de una alimentación sana, periodos de descanso regulares, suficiente ejercicio (Yoga, correr, pasear, ir en bicicleta, etc.) lleva de forma natural a un régimen de vida óptimo, que es la base de la salud (ver también el anexo A).

Cuando se utilizan los mudras para reforzar la curación de enfermedades crónicas, deben practicarse, tal y como ya se ha dicho, con regularidad, como una cura, durante algunas semanas o meses. En la mayoría de los casos, una enfermedad crónica, antes de manifestarse, ha empezado a gestarse en el interior del organismo muchos años antes, y requiere su tiempo eliminar las escorificaciones que se han grabado en los conductos, en los órganos, en cada célula y en los campos de energía.

Algunos mudras también pueden utilizarse como remedio de emergencia (por ejemplo, en el caso de un ataque de ciática, sensación de vértigo, náuseas o un infarto). Practíquelos cuando sea necesario y sólo durante el tiempo que lo necesite. Pero no hay que olvidar que los trastornos repentinos tampoco aparecen por casualidad, ya que son el estallido de un estado disarmónico, latente en nosotros desde hace tiempo. Por lo tanto, un mudra no debe emplearse como una simple «píldora mágica» de rápido efecto que sólo elimina el síntoma. Vaya al fondo de la cuestión. Medite, y pregúntele a su interior qué significa para usted ese ataque físico. Pregúntese con insistencia y honestidad, y también recibirá una respuesta sincera, que quizá no siempre le resulte cómoda, pero que a la larga tendrá un efecto terapéutico.

El mejor regalo que el alma
otorga al ser humano
es la capacidad de alegrarse.

VAUVENARGUES

¿Cómo se emplean los mudras para la curación en el ámbito anímico-mental?

Un motivo importante por el que empecé a practicar el Yoga fue sin duda una experiencia que tuve de joven con los medicamentos contra el asma. Me perjudicaron la memoria y mi capacidad de relación; estaba apática y sentía una indiferencia absoluta por todo. Me dio miedo «no estar bien de la cabeza», como suele decirse, y temí quedarme así. Por eso, desde entonces, empecé a interesarme por el estudio del cerebro y por todo aquello que mantiene en forma a las personas desde el punto de vista mental. Y en este campo, los mudras producen auténticos milagros. No es necesario que me crea, ya que, con los aparatos de medición adecuados, lo que digo se puede demostrar. Desde hace algunos años, en las escuelas, y en particular en la pedagogía terapéutica, se emplean con éxito unos ejercicios de manos para ayudar a los niños que tienen dificultades de aprendizaje. Deslice el pulgar, con suavidad y consciente de que lo hace, por las puntas de los dedos: este simple gesto produce un maravilloso bienestar y es un descanso para el cerebro. El cerebro, como si de un músculo se tratara, debería entrenarse a diario. Se ha demostrado que tras unos días de guardar cama (por ejemplo, después de una intervención quirúrgica) la actividad cerebral se reduce. También ha quedado demostrado, que el cerebro, sometido a un entrenamiento adecuado, se regenera con rapidez. La práctica de los mudras puede definirse como un auténtico entrenamiento cerebral. El contacto entre las puntas de los dedos influye, en concreto y de forma positiva, sobre los fluidos cerebrales. El hecho de visualizar además imágenes interiores requiere del cerebro mucha pericia y estimula la imagi-

nación. Esta capacidad es una de las condiciones necesarias para gozar de una mente fresca y tener un proceso mental claro. Las afirmaciones adicionales estimulan una forma de expresión clara, que también es una capacidad mental. Cuando se practica un mudra con concentración absoluta, que a su vez se entrena, y en un estado de relajación adecuado, la actividad cerebral se sosiega y se regenera. Muchas mudras sincronizan además los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro y de esta manera estimulan de forma maravillosa la memoria y en general la capacidad de recordar, así como la creatividad.

Me atrevo a afirmar que un cerebro entrenado se mantiene en forma hasta una edad avanzada, como lo demuestran los grandes yoguis que conservan una gran agilidad mental a edades muy avanzadas. Y lo observo en mí misma, y mi entorno me lo confirma, ya que mi capacidad de recordar, mi memoria, la claridad de mis pensamientos y mi concentración nunca habían sido tan patentes. Compañeras de mi misma edad se quejan de lo contrario. No estoy mejor dotada que ellas, pero entreno mi cerebro con constancia. ¡Esa es la diferencia!

Acerca del pensamiento negativo o positivo ya he escrito mucho en mis libros anteriores. Sólo puedo proponerles que lo prueben ustedes mismos.

Vea siempre en cualquier persona lo bueno, deje atrás lo que haya de negativo en su pasado, viva del todo en el presente y sáquele el mejor partido. Espere lo mejor del futuro y permanezca en contacto permanente con la Conciencia Cósmica, así nada se interpondrá en su camino para tener una vida feliz y llena de sentido.

No puedo describir las bendiciones que me otorga este pensamiento constructivo. La actitud ante la vida es, dicho sea de paso, también lo mejor para mi salud.

Asimismo —en el ámbito anímico, y con ello me refiero al estado de ánimo, a nuestras emociones y nuestros humores—, los mudras actúan de forma maravillosa. Por lo tanto, no es de extrañar que cuando estemos muy alterados cerremos los puños o que cuando suframos depresiones nuestras manos no tengan fuerza y sus movimientos se vuelvan volubles. Si queremos mo-

dificar los estados de ánimo que nos agobian, podemos hacerlo modificando de forma correspondiente el ritmo de la respiración. En función de la respiración, podemos estimularnos, tranquilizarnos, irritarnos o serenarnos.

Las oscilaciones del estado de ánimo que muchas personas padecen en la actualidad, pueden superarse de forma satisfactoria, a menudo en el transcurso de pocos días, mediante los mudras. Para ello, recomiendo practicar el mudra adecuado y la meditación que le corresponda, tres veces al día como mínimo, durante 10 minutos (o 2 veces al día durante 20 minutos), bien echado o sentado.

Ahora bien, para superar los estados de ánimo hay que hacer lo mismo que para los trastornos físicos: buscar y sobreponerse a la causa, que casi siempre está en nosotros mismos. Nunca debemos responsabilizar al entorno de nuestro estado de ánimo. Los padres, los hijos, la pareja y los compañeros de trabajo sólo son un reflejo de nuestra vida interior. Por eso, si de entrada no podemos cambiar nuestro entorno, lo que debemos hacer es trabajar en nuestra actitud interior frente a él para modificarlo poco a poco. Quizás en este momento se esté diciendo: «Pero es que me preocupa». ¿Le es de alguna utilidad preocuparse? ¿Eso mejora su estado? Sé que es difícil librarse de las preocupaciones. En estos casos, lo que a mí más me ayuda es mantener una conversación esclarecedora o rezar. Las fuerzas divinas hasta ahora siempre me han echado una mano, sin excepción, y cualquiera que esté dispuesto a dejarse ayudar por ellas, recibe sus beneficios. Cuando dejamos una preocupación en sus manos, ya no necesitamos seguir dándole más vueltas.

Pero los estados de ánimo crónicamente alterados (agresividad, depresión, insatisfacción, miedos, etc.) también los pueden provocar, entre otras cosas, órganos debilitados o incluso enfermos, problemas digestivos, la presión arterial alta, los dolores, etcétera. Sin embargo, sepa que los mudras que se emplean para la curación física ayudan a superarlos de forma satisfactoria. Todas las meditaciones, visualizaciones y afirmaciones actúan positivamente en el ámbito anímico-mental. Si está atento, observará con asombro los cambios positivos que se producen, de forma imperceptible, en su estado de ánimo. Estará más contento, equilibrado, relajado, animoso y alegre. ¡Ya verá como es así!

La fe no sólo ha dado sentido al
mundo
sino que también
le ha aportado la alegría.

PAUL CLAUDEL

¿Cómo producen su efecto los mudras?

Cuanto más reflexiono acerca del efecto de los mudras, más se llena mi corazón de respeto por este mundo sorprendente que somos nosotros mismos y en el que vivimos. Nunca acabaremos de comprender del todo estas interrelaciones grandiosas y este orden maravilloso, que se manifiesta tanto en lo grande como en lo pequeño, y es bueno que así sea.

¿Cómo podemos imaginarnos según afirman los científicos, por ejemplo, que el código de todo nuestro cuerpo, incluidos nuestros rasgos de carácter, se encuentre en cada uno de los núcleos de las células? Aunque quizás, así nos cueste menos aceptar los conocimientos de los sabios y médicos orientales, que afirman que el cuerpo, la mente y el alma están en las yemas de cada dedo, en cada falange, en los dedos y por supuesto también en toda la mano. Es lógico, pues, que a través de los dedos o las manos podamos ejercer una enorme influencia sobre cada zona del cuerpo.

El efecto de los mudras se produce a niveles muy diferentes: en el físico, que forma parte de la energía de materia sólida, y también en los numerosos niveles de materia sutil, que todavía no han sido investigados a fondo. Cada persona es un campo de energía individual. Imagínese a sí mismo como un retazo de niebla de diferentes tonalidades que se mezclan entre sí, se penetran unos a otros y aun así, constituyen una unidad en cada uno de sus colores. No está claro cuántos niveles de energía oscilan en nosotros, algunas escuelas hablan de cinco, otras de siete, otras de doce, pero es probable que todavía sean más. Estos campos de energía están sometidos a diferentes oscilaciones y unos se mueven a mayor velocidad que otros. Nuestros sentidos se

orientan a la percepción de unas vibraciones muy determinadas que son las que podemos percibir. Sin embargo, los viejos yoguis podían percibir otras, como por ejemplo las de los chakras (transformadores de energía) y las de los nadis, corrientes de energía de materia sutil. Si no conoce la doctrina de los chakras, lea el anexo D. En el Ayurveda, el arte indio de la curación, a cada uno de los órganos y elementos se le asigna un dedo. Los chinos descubrieron el sistema de los meridianos, de las corrientes de energía de materia sutil, a partir de las cuales se han desarrollado varios tipos de tratamientos. Los gitanos desarrollaron el arte de la lectura de las manos, y en astrología también se le asignan a las fuerzas planetarias las manos y cada uno de los dedos.

Ante todo les mostraré el efecto muy concreto que producen las manos y los dedos en otras zonas del cuerpo. Empiezo, por lo tanto, por el nivel de la materia sólida.

La nuca tiene una relación directa con las manos, ya que las vías nerviosas que la recorren conducen, a través de los agujeros de las vértebras, a los brazos, las manos y los dedos. La movilidad de las manos actúa siempre en la movilidad de la nuca. Por eso, los ejercicios de las manos actúan liberando las tensiones de la nuca.

Además, al extender y separar los dedos se genera un reflejo que también provoca el estiramiento y separación de la vértebra dorsal, lo que produce un incremento en la capacidad respiratoria de los pulmones.

A su vez, las manos o los dedos tienen una relación directa con el corazón y los pulmones. Con la edad, muchas personas no pueden extender correctamente los dedos, lo que indica tensiones en la zona del corazón, que a menudo preludian enfermedades cardíacas o una tendencia a la osteoporosis. Esta posición ligeramente contraída de la mano entorpece también la inspiración, de modo que no llega la cantidad de aire óptima a los pulmones, sobre todo a las zonas periféricas de estos, lo que favorece su contaminación.

Breve ejercicio para realizar de vez en cuando

Al inspirar, mantener las manos con los dedos extendidos y abiertos ante el pecho. Contener la respiración y extender los

brazos hacia los lados, en sentido horizontal. Al espirar, cerrar los puños con fuerza. Respirar con normalidad, abrir los puños y bajar los brazos. Repetir 3 veces.

Este pequeño ejercicio ensancha los bronquios, distiende los pulmones, fortalece el corazón y despeja la mente. A los asmáticos que lo ponen en práctica suelen venirles accesos de tos debido a que la mucosidad se desprende de los bronquios; por su parte, los pacientes que sufren cardiopatías notan cómo se les acelera el ritmo cardíaco.

Ilse Middendorf, experta y pionera en el ámbito de la terapia respiratoria, ha demostrado que puede establecerse una relación directa de cada dedo con una determinada zona del pulmón. El índice y el pulgar influyen en la respiración de la zona superior de los pulmones, el dedo medio en la zona media y los dedos meñique y anular en la zona inferior de estos. Compruébelo usted mismo uniendo, por ejemplo, las yemas del dedo anular y del meñique. ¿Dónde percibe de manera especial el impulso respiratorio? En la mayoría de los casos, este test funciona a la primera. Pero, de no ser así, lo hará con toda seguridad después de unos cuantos intentos.

Además, las vías nerviosas de las manos, y también las de los pies, ocupan en el cerebro una zona mucho mayor que las de los brazos y las piernas. Cuando se palpa y se siente, sobre todo con las yemas de los dedos, la actividad cerebral se activa y se entrena. Las dificultades de aprendizaje de los niños se superan a través de los dedos, que liberan las conexiones correspondientes en el cerebro y activan las corrientes cerebrales. Los mudras que se practican de forma consciente, es decir, percibiendo los dedos y el soporte correspondiente, activan grandes zonas del cerebro.

¿No es maravilloso todo lo que podemos inducir, sin esfuerzo, al practicar un mudra?

Además, aparte de que con los mudras se actúe sobre la totalidad de las zonas y funciones corporales, debe saber que cada contacto o movimiento de las manos tiene un efecto concreto. Cualquier actividad manual, tocar un instrumento, lavarse o masajear las manos tiene unas repercusiones mucho mayores de las que somos conscientes.

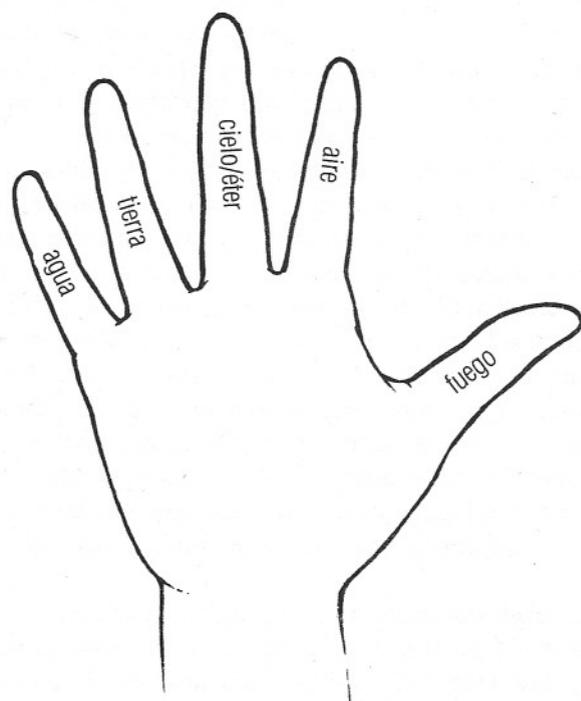
- Cuando se lave las manos, estréchelas con fuerza y al mismo tiempo aplíqueles un intenso masaje: apriete con una mano los cuatro dedos largos de la otra y hágalos girar hacia ambos lados. Luego cierre los puños, vuelva a abrir la mano, separe y extienda los dedos o frótese las palmas de las manos una con otra.
- Cruce los dedos, gire las palmas hacia fuera y extienda los brazos. Esto despeja, mejora la respiración y fortalece el corazón.
- Si por su trabajo se ve obligado a permanecer sentado durante mucho tiempo a una mesa y tiene la nuca tensa o dolorida, coja con el pulgar y el índice (el pulgar se encuentra en la cara interior de la mano) las 8 membranas de piel interdigitales, en la raíz de los dedos. Dése un masaje en el punto que se encuentra bajo ellas y tire de las membranas —por lo menos seis veces— hacia delante. Hágalo sentado, pero mantenga una postura erguida y relajada.
- Coloque los dedos índice, medio y anular de una mano sobre los surcos longitudinales del dorso de la otra y aplique un suave masaje, hacia delante y hacia atrás: esto tiene un efecto regulador sobre la presión sanguínea.
- Un juego muy agradable que levanta el ánimo, descansa y estimula todas las funciones fisiológicas (no se puede mantener la expresión adusta y los niños no se cansan nunca de practicarlo), es dar por lo menos ocho palmadas o golpecitos, siguiendo un ritmo. Aplauda primero como lo hace normalmente, luego deje caer las manos hacia abajo y aplauda con el dorso de la mano, después con el dorso de los dedos, con las puntas de los dedos, con el borde exterior de las manos, con el borde interior de las manos, con las muñecas, con los nudillos, con las puntas de los dedos, etc. No hay límites. Al final se dará cuenta de que dependiendo de qué o cómo haya dado las palmadas, se habrá generado otro ritmo. Si quiere dirija su propio concierto de percusión. La percusión se empleó en épocas remotas para dar inicio a procesos de curación y no hace mucho que ha vuelto a utilizarse con este mismo fin.

Por supuesto, con un poco de imaginación, usted también puede elaborar su propio programa de ejercicios de manos. No se equivocaré si realiza cada movimiento despacio, de forma consciente y con cuidado.

Los dibujos que aparecen a continuación muestran las diferentes asignaciones que se le dan a los dedos. No es mi intención confundir al lector, sino hacerle partícipe de la maravillosa variedad que ofrece este sistema. Si presta atención, encontrará incluso algunas contradicciones. Esto se debe a que cada uno de los sistemas se refiere a niveles diferentes, como hilos que se pierden en el misterio de lo insondable, donde es probable que se crucen y se unan.

Ayurveda

Para los sanadores indios las enfermedades son una pérdida de la armonía en el organismo humano. Por lo tanto, la curación se produce cuando se restablece el equilibrio natural. Tras comprobar que la conciencia genera la enfermedad y que la conciencia es una energía que se manifiesta en cinco principios básicos o elementos, se dieron cuenta de que si uno de estos principios no está lo suficientemente representado o lo está en exceso, surge la desarmonía (enfermedad), y que uno sólo se restablecerá de nuevo aplicando las medidas pertinentes. También los chinos hablan de los Cinco Elementos (ver anexo C). Sin embargo, la relación entre estos dos sistemas sólo pueden establecerla los expertos. Analizar cuáles son sus diferencias y sus puntos comunes, excedería con mucho el marco de este libro.



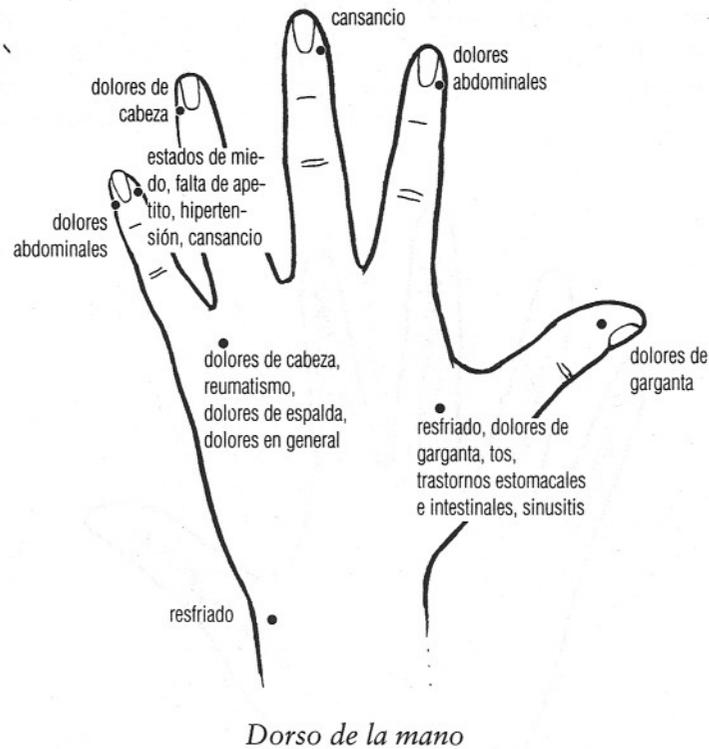
Chakras

La asignación de los chakras a los dedos no es la misma en todas las escuelas de Yoga. En la mano que aparece dibujada abajo encontrará las más habituales. También hay maestros de Yoga que asignan al dedo meñique el chakra base, al dedo anular el chakra sacral, al dedo medio el chakra del plexo solar, al dedo índice el chakra del corazón y al pulgar el chakra de la garganta. Conviene observar en este punto, que sólo se les asignan a los dedos los cinco chakras que se hallan a lo largo de la columna vertebral. Se ofrece más información sobre los chakras en el anexo D.

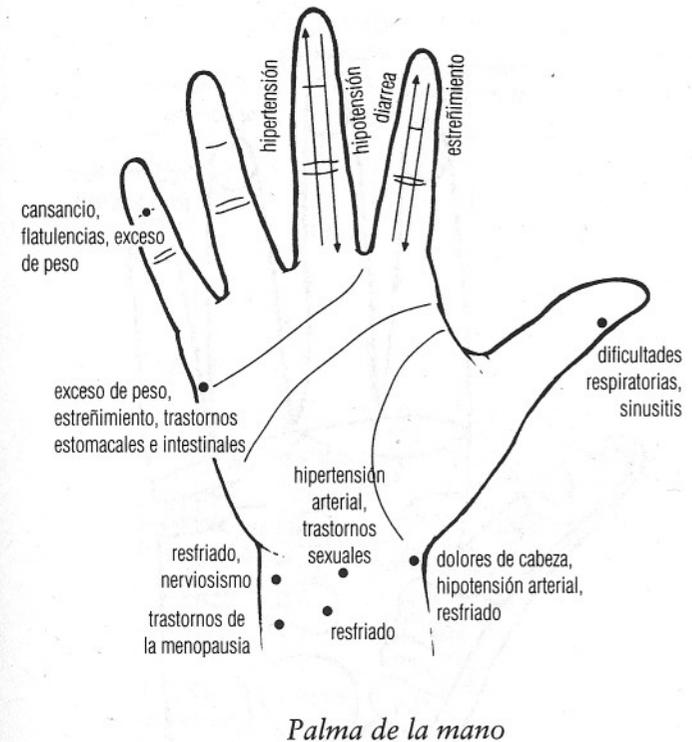


Digitopuntura

La digitopuntura, junto con la acupuntura, es el método de curación chino más conocido en los países occidentales. Pero en esta disciplina, los meridianos no se estimulan con agujas, sino con los dedos. En las figuras siguientes aparecen los puntos sobre los que usted mismo puede ejercer una suave presión con el pulgar durante unos minutos para conseguir un efecto positivo.

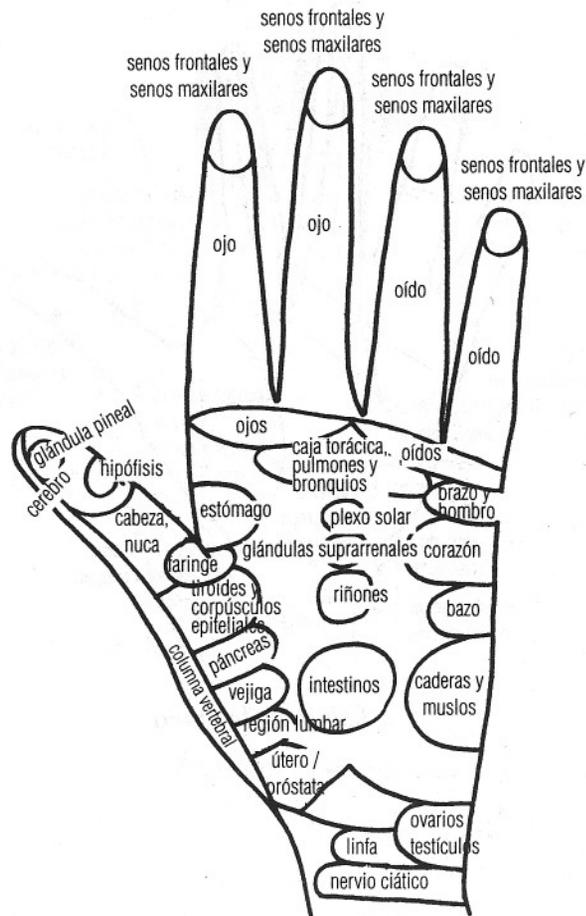


En el caso de hipertensión, aplique un masaje al dedo medio de la raíz a la punta; si tiene la presión baja, hágalo desde la punta del dedo hasta la raíz. Si padece de diarreas o estreñimiento, haga lo mismo con el índice.



Zonas reflejas

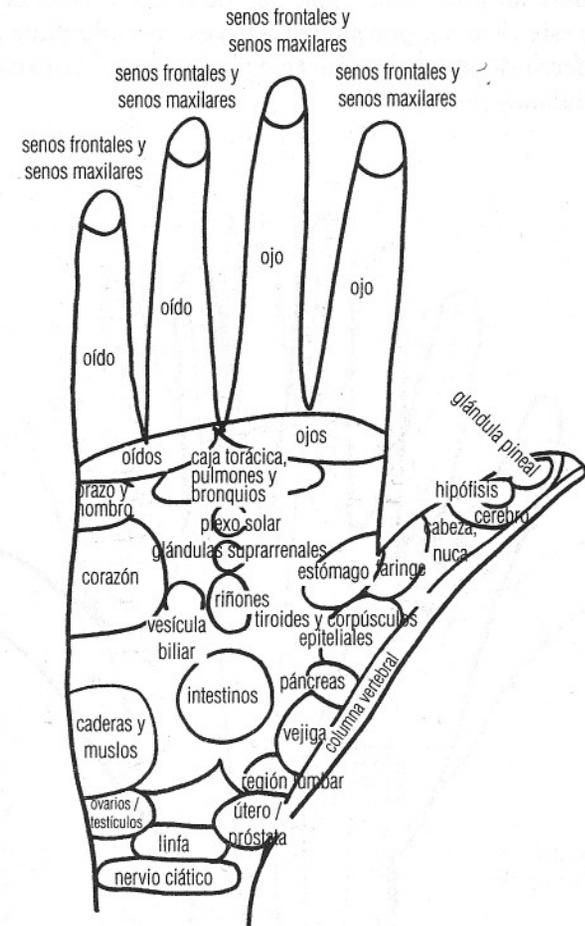
Las zonas reflejas de la mano se corresponden con las zonas reflejas de los pies, cuyo tratamiento con masajes se conoce en la actualidad como reflexoterapia. En las dos figuras que aparecen a continuación se muestran los puntos o zonas reflejas de pies y manos relacionadas con los músculos y los órganos, respetando el lugar que ocupan en el cuerpo; algunos sólo están en un lado,



Palma de la mano

como por ejemplo el corazón y el hígado. Al principio, debido a la variedad de tamaños de las manos, cuesta un poco encontrar el punto de presión exacto, pero con la práctica le resultará fácil incluso a un profano en la materia.

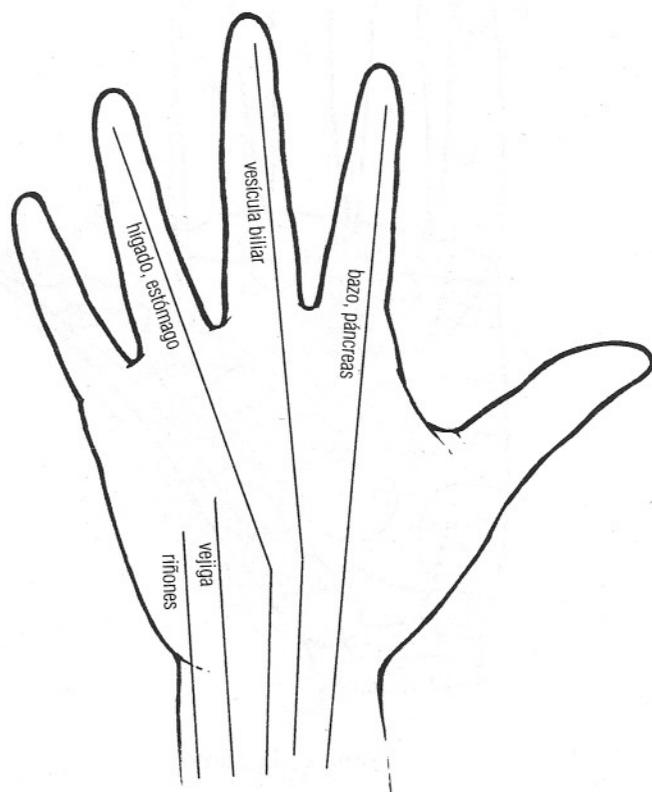
Ahora bien, cuando lo encuentre, aplique un masaje con el pulgar, ejerciendo una ligera presión y efectuando movimientos lentos y circulares. Bastará de 1 a 3 minutos.



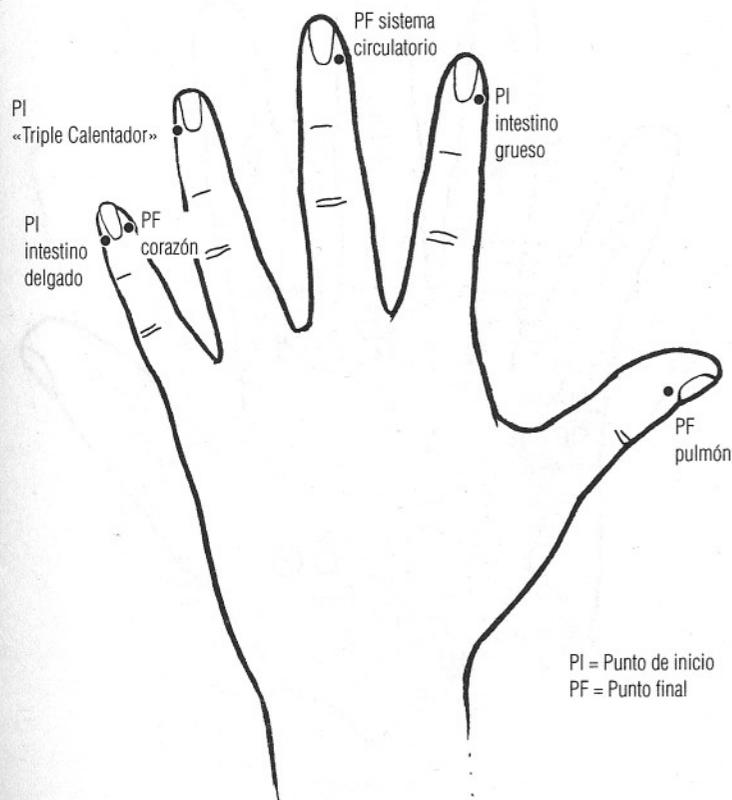
Palma de la mano

Meridianos y meridianos profundos

Los meridianos son conductos de energía que recorren el cuerpo y rigen cada una de sus funciones (circulación, respiración, digestión, y todos los órganos). Por lo que respecta a los mudras, lo más importante de ellos son sus puntos iniciales y finales. En acupuntura sólo se toman en consideración los meridianos superficiales, lo que lleva a que a menudo se rechace el sistema de meridianos profundos, por considerarlo una mera especulación. Y por último sólo me resta decir, que he querido recoger en estas páginas este sistema, porque lo cierto es que sólo pude explicarme el efecto de muchos mudras cuando conocí la existencia de los meridianos profundos.

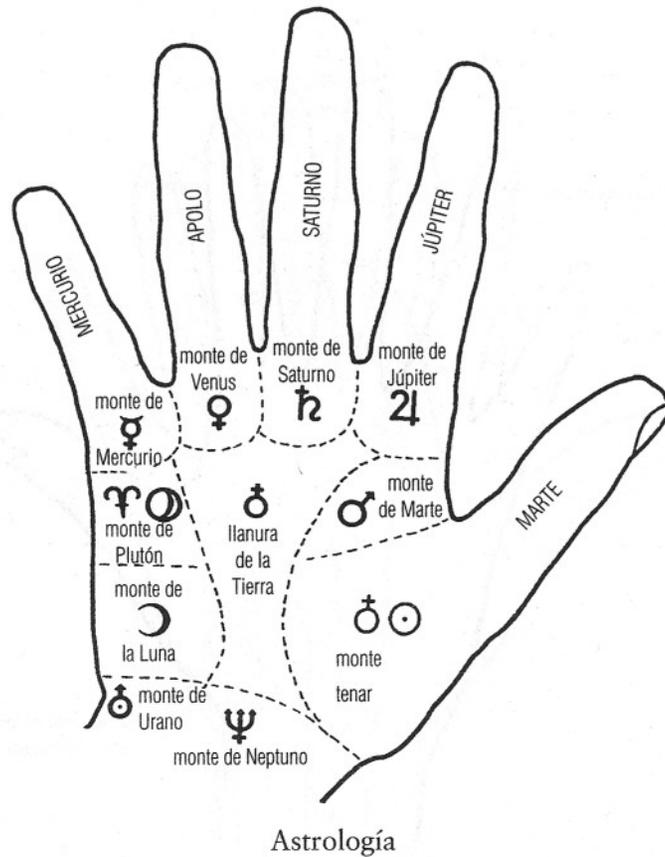


Acostúmbrese a rodear con frecuencia el dedo meñique de una mano con los dedos de la otra. ¡Le sentará bien a su corazón! Si suele sentir frío o es muy propenso a ponerse enfermo, haga lo mismo con el dedo anular.



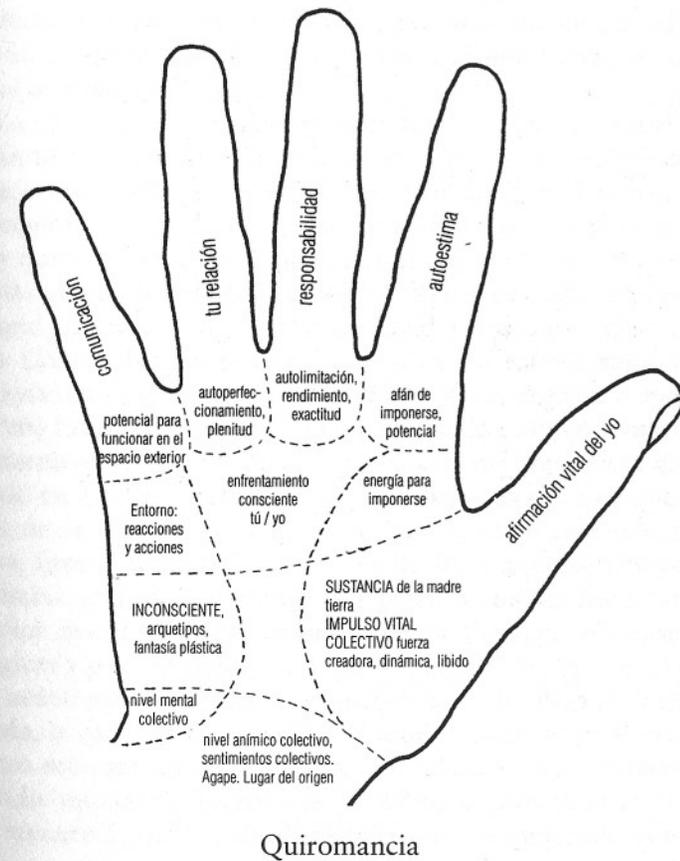
Asignación de planetas y lectura de las manos

La astrología y la quiromancia (arte de leer las manos) siempre han estado relacionadas (si alguno de los lectores quiere ampliar sus conocimientos sobre estos temas, sepa que la bibliografía al respecto es muy amplia). También es cierto que los mudras pueden fortalecer las manos y cada uno de los dedos y con ello modificar los rasgos del carácter. Porque en el meñique reside la creatividad, el sentido de la belleza y el discernimiento interior; en el dedo anular el sentido de la familia, la capacidad de amar y



la sensación de seguridad; en el dedo medio la decisión, la sobriedad y el amor al orden; en el dedo índice la capacidad de comprensión, la individualidad y el ansia de poder; en el pulgar la voluntad, la sensualidad y la vitalidad en general. En las dos figuras siguientes, se muestran otras asignaciones extraídas de la astrología y la quiromancia.

Como puede ver, con los mudras «muchas cosas están en sus manos». Tome las riendas de su vida «con sus propias manos» y decida por usted mismo qué quiere hacer con ella.



A menudo una gran caída
lleva a una mayor felicidad.

WILLIAM SHAKESPEARE

Experiencias propias

Desde hace años, yo misma utilizo con éxito los mudras para mejorar la concentración o profundizar en la meditación. No sabría decir por qué, pero siempre he considerado mis pequeños juegos de dedos algo muy íntimo y por eso no los he incluido en el contenido del programa de mis cursillos. Evidentemente, no debía ser el momento indicado.

En un taller de entrenamiento cerebral en el que participé hace algún tiempo, conocí el mudra número 27 e inmediatamente me puse a practicarlo en las situaciones más diversas. Por eso, ahora, cuando pierdo el hilo en una conversación o estoy escribiendo y quiero acordarme de algo, lo que hago es limitarme a colocar las puntas de los dedos de ambas manos en contacto y por lo general, la frase o la palabra que estaba buscando aparece sin más. Colocar las manos juntas ante el pecho, mudra número 42, me ayuda a serenar mis pensamientos y a concentrarme mejor.

Pero los mudras también me han servido para enfrentarme a trastornos físicos. Una de las experiencias más hermosas que he vivido en este sentido es la que me sucedió una vez en que después de un paseo muy largo tuve que echarme jadeando en la cama. Estaba agotada, a lo largo de los últimos cinco kilómetros me había cruzado con numerosas personas montadas a caballo (el olor que despiden estos animales me produce una reacción alérgica) y para empeorar las cosas los árboles estaban en flor, lo que acabó por provocarme un ataque de asma. Para mejorar mi estado, lo que hice fue practicar el mudra número 4 y al cabo de cuatro minutos mi respiración volvió a ser normal. A menudo, cuando noto cierta opresión en el pecho, también recorro al mudra número 5. Quizá debería realizar una cura intensiva con este

mudra. Durante la última gripe que tuve, en la que me encontré muy mal, utilicé el mudra n.º 3, primera versión. Y antes de hacer «mis necesidades matutinas», siempre me va todo de maravilla si justo después de despertarme, aún echada cómodamente en la cama, practico el mudra n.º 23 y después el n.º 24. Mis compañeras de caminatas también utilizan con éxito estos mudras.

Para el mareo o las flatulencias en general, y después de haber tomado una comida demasiado grasienta, utilizo con éxito el mudra n.º 3, primera versión. Por otro lado, para mí el mudra n.º 2 es una experiencia única, ya que por las mañanas te echa literalmente de la cama. Reanima de forma maravillosa y actúa contra la sensación de vértigo. En este sentido tuve una experiencia interesante un día en que después de trabajar durante mucho rato en el jardín, me cogió un fuerte dolor de espalda. En cuanto me lo noté, me eché de espaldas, doblé las rodillas sobre el pecho y practiqué el mudra n.º 17 para devolver su equilibrio a la energía de la espalda. Al cabo de unos pocos movimientos respiratorios, sentí una agradable y maravillosa calidez fluir por la zona lumbar y extenderse por la espalda, a la vez que percibía cómo el dolor de espalda desaparecía poco a poco. Nuestra salud y nuestro bienestar dependen en gran parte de un flujo óptimo de la energía que cualquier tensión puede bloquear.

Y aunque yo no he podido probar todos los mudras, ya que en general estoy bastante sana, muchos de mis conocidos y de mis alumnas de Yoga me han descrito curaciones o mejorías en sus trastornos que podrían llegar a parecer milagrosas. Una de ellas estaba segura de haberle salvado la vida a su marido una noche en que éste se despertó con intensas molestias cardíacas. Mientras intentaba localizar a un médico, le colocó los dedos en la posición del mudra n.º 16, y para su sorpresa, los trastornos cardíacos remitieron y su marido se durmió agotado, sin que fuera necesaria la intervención del médico de urgencias. Por la mañana, le acompañó al médico y éste les corroboró que durante la noche había sufrido un ataque cardíaco muy grave. Otra me contó que su visión había mejorado mucho desde que practicaba el mudra n.º 6. Otra conocida mía obtuvo bastantes éxitos con el mudra n.º 29, que utilizó para sus trastornos circulatorios, y otra más con el mudra n.º 18, con el que pudo solucionar una sinusitis crónica.

También con las piedras
que entorpecen nuestro camino
puede construirse algo hermoso.

GOETHE

Los mudras y la meditación

Al igual que la oración cristiana, que no sólo se expresa con palabras, sino también con gestos, todas las religiones orientales emplean asimismo gestos, mudras, para reforzar la oración. Es decir, los mudras refuerzan el sentido y el objetivo de la meditación. Y también al revés: la meditación refuerza los mudras. A este respecto, los indios han establecido un sistema muy diferenciado y completo, pero tan complicado y difícil, que muchos creyentes ya no se aclaran con él y necesitan la ayuda de un sacerdote.

Las meditaciones, tal y como yo las entiendo y practico, se han convertido para mí en algo vital e imprescindible. Las empleo para todo, continuamente y en cualquier lugar: de este modo aporto claridad, luz y dinamismo a mi vida, almaceno nuevas fuerzas, soluciono mis problemas, tomo mis propias decisiones, busco consejo y consuelo, corrijo los rasgos de mi carácter, movilizo mi sistema inmunitario, desarrollo visiones de futuro..., y busco la unión con lo divino. La meditación se puede emplear para cualquier cosa: con ella se consigue hacer desaparecer la preocupación, el agobio o el enojo, aunque también permite el enriquecimiento interior y exterior, y por supuesto, alcanzar nuestros objetivos espirituales. ¡Aprovechemos entonces estas posibilidades que se nos ofrecen!

Mudras para reponer fuerzas

Si se siente alicaído, cansado o un poco deprimido, sepa que hay muchos mudras capaces de realizar auténticos milagros, propor-

cionándole, por un lado, el tan merecido descanso y, por otro, generando en usted una energía muy concreta (que puede incluso medirse).

Los siguientes mudras tienen un efecto estimulante y regenerador muy especial, son los: número 2, 3, 4, 6, 13, 21, 22, 27, 28, 29, 31, 35, 36, 39.

Mudras para superar el pasado

Si lo que desea es satisfacción y paz en su vida cotidiana, no se resista a poner orden en el pasado que le pesa. Eso no significa que deba vivir con la vista fija en él, sino todo lo contrario: debe desprenderse de viejos rencores, iras, prejuicios, sentimientos de culpa y de todo aquello que le oprima. La mejor manera de hacerlo es el perdón: perdonar a los otros y perdonarse a sí mismo. Pero si no es capaz de conseguirlo por usted mismo, pida ayuda a su Sabiduría Interior, al Yo Superior o a lo divino que hay en todos nosotros. El perdón, como ya dijeron Jesús y otros grandes fundadores de religiones, es lo más difícil, pero lo mejor para encontrar la paz interior. Si conseguimos otorgarlo, aunque sólo sea un poco, y cada vez un poco más, se nos abrirán las puertas a un nuevo futuro lleno de luz. Pero sólo habremos perdonado de verdad a las personas de nuestro entorno y nos habremos perdonado a nosotros mismos cuando podamos imaginarlos felices y les deseemos de todo corazón todo el amor y el bien posibles. Y a menudo, para llegar a esto, hay que pasar por un gran dolor.

Los mudras número 12, 32, 42, 47 pueden acelerar este proceso de reflexión y liberación.

Mudras para mejorar las relaciones

¡Las personas de nuestro entorno son nuestro espejo! Lo que nos gusta más de ellas, es lo que amamos en nosotros mismos. Y lo que no nos gusta de ellas, es lo que rechazamos de nosotros. Por eso nos encontramos una y otra vez con el mismo tipo de personas hasta aprender la lección, y cuando lo conseguimos, las personas que nos rodean también cambian o bien «desapa-

recen» de nuestro entorno y otros pasan a ocupar su lugar. Esto puede sonar duro, pero por desgracia es así. ¿Acaso no sucede a menudo que las personas de nuestro entorno viven lo que nosotros no nos permitimos vivir? A veces nos molesta el comportamiento de los demás, porque quizá se precipitan en sus juicios, agreden a sus interlocutores con sus palabras, resultan ofensivos por su falta de delicadeza, no escuchan con atención, nos ponen nerviosos con su desasosiego, pretenden saberlo todo mejor que nadie, o se muestran desconfiados; la lista podría prolongarse hasta el infinito. Pero ¿cómo actuamos y reaccionamos nosotros mismos? Ya hace tiempo que intento descifrar los mensajes que me transmiten los demás. ¿Cómo soy yo? ¿Cómo me comporto? ¿Qué efecto produzco en ellos? De esta manera aprendo a conocerme mejor y tengo la posibilidad de cambiar. A menudo, también tenemos miedo de las personas y de sus reacciones, y por eso nos dejamos manipular y utilizar por ellas, o bien intentamos forzar su afecto «portándonos bien» y ofertándoles otras prestaciones adicionales.

Los mudras número 1, 12, 14, 45, 47 aportan claridad a nuestras relaciones, eliminan el miedo en nosotros y refuerzan nuestro proceso de reconciliación. Sin embargo, llegados a este punto, quiero hacerle un gran ruego al lector: si al observarse a usted mismo, se da cuenta de que continuamente está actuando «mal», quiérase, mímesese, y sobre todo: riase de vez en cuando de sí mismo en vez de criticarse y rendirse. Siempre habrá una próxima vez en la que podrá tratar de hacer las cosas «bien». Le deseo mucha suerte.

Mudras para solucionar problemas cotidianos

«Cada problema lleva implícita su solución» dice la voz popular. Es normal que a lo largo de la vida nos veamos enfrentados una y otra vez a desafíos, situaciones y problemas que necesitan una solución. Esto nos mantiene alertas, agudiza nuestros sentidos y estimula nuestro entendimiento. En el silencio de la meditación contactamos con lo más profundo de nosotros mismos y con lo más alto. Y es ahí precisamente a donde debemos dirigir nuestras preguntas, ya que siempre obtendremos la respuesta

correcta, en el momento preciso y de la forma adecuada a través de otra persona, de un libro, de la radio, de una emoción o de cualquier otra manera. Podría contarles historias muy interesantes a este respecto. ¡Si les explicara por qué vericuetos llegué a la sabiduría de los mudras! ¡Fue casi un milagro! Mi marido me dijo hace poco: «O eres una bruja o es que has nacido con estrella». Pero lo cierto es que no soy ni lo uno ni lo otro, ya que mi suerte se debe a la buena dosis de confianza y fe adquiridas en las fuerzas cósmicas, gracias a todas las experiencias vividas. ¡Pero no siempre ha sido así!

Por lo tanto, nunca olvide recurrir a la meditación, ante cualquier decisión que deba tomar, sea grande o pequeña. Y cuando no consiga algo que desee con todas sus fuerzas (y le arrebaten un trabajo o un piso delante de sus narices, etc.), tenga la seguridad de que le espera algo mucho mejor. Confíe en ello, porque así es.

Los mudras número 14, 16, 18, 31, 42, 50, 51 son adecuados para solucionar problemas cotidianos.

Mudras para la formación del carácter

Todos tenemos rasgos de carácter que nos dificultan la vida o nos resultan incómodos (miedos exagerados, el vicio de criticar, sentimientos de culpa, impaciencia, comportamientos adictivos, sentimientos de inferioridad, nerviosismo, pesimismo, etc.). La meditación es un medio maravilloso de transformarlos o de convertirlos en todo lo contrario. Para empezar, lo mejor es dedicarse a un solo rasgo de nuestro carácter. Si cada año consiguiéramos cambiar, aunque sólo fuera uno ¿qué pasaría al cabo de diez años? No luche contra un rasgo de su carácter del que quiera librarse; es mejor analizarlo o incluso reconocer su lado bueno. Sólo así podrá abandonarlo. Primero pregúntese cuál es su origen, cómo ha aparecido, qué tiene de bueno (en todo hay un núcleo de bondad). Cada rasgo desagradable puede ser un indicador orientativo. Lo malo es que, según como actuemos, puede destruirnos o fortalecernos. A continuación sopesa qué le aportaría cambiar ese rasgo por el contrario. Sólo así podrá decidir convivir en paz con él, manteniéndolo sujeto a unos límites establecidos o bien quitárselo de encima imaginándose en situaciones

en las que practica la virtud contraria (por ejemplo, valor en lugar de miedo). Estas imágenes interiores poco a poco se irán proyectando hacia fuera y se convertirán en una realidad externa.

Si incorpora todas estas consideraciones a su meditación (mudras número 13, 22, 23, 24, 30, 38), experimentará un auténtico milagro.

Mudras para planificar el futuro

Cuánta gente le tiene miedo al futuro, a perder el trabajo, a hacerse viejo, a las enfermedades que le puedan sobrevenir. En una ocasión pregunté entre un grupo grande de personas qué miedos al futuro los asolaban a cada uno de ellos y todos nos quedamos sorprendidos de la gran variedad de respuestas que salieron a la luz. ¡La imaginación humana en este ámbito no tiene límites! Unos dijeron tener miedo a cosas que para otros eran del todo impensables. Y al final, todos estuvieron de acuerdo en que apenas hay gente que mire al futuro de un modo «realista». Entonces, ¿por qué no deshacerse a fondo y de una vez por todas de tantos miedos innecesarios? La meditación es un medio maravilloso para visualizar imágenes de futuro y planificar una vida llena de sentido, estableciendo objetivos a corto y a largo plazo. La mayoría de las personas lo hace de un modo inconsciente, pero nosotros podemos planear de forma consciente un futuro que encaje con lo que somos y nos proporcione alegría. La mayoría de mis proyectos interiores se han hecho realidad a lo largo de doce años. Algunos están todavía abiertos y yo sé que llegado el momento oportuno, también se cumplirán. Por cierto, he podido comprobar una cosa muy interesante: la mayoría de las personas mueren tal y como se han imaginado que lo harían.

Los mudras más adecuados para planificar nuestro futuro son el número 2, 8, 14, 16, 18, 24, 32, 42.

Mudras para relacionarse con lo divino

¿Ha leído alguna vez que a alguien, a las puertas del cielo, le hayan preguntado si en la tierra ha rezado o meditado lo suficien-

te? Seguro que no, ya que no depende de la frecuencia con que nos sentamos, nos arrodillamos o meditamos, sino de cómo lo hacemos y de si llevamos una vida plena y permitimos que lo que hacemos o dejamos de hacer sea expresión de la voluntad de la Conciencia Cósmica. Nuestra misión en la vida consiste en dar lo mejor de nosotros mismos y entregar las obras a lo divino, antes y después de su cumplimiento. La principal regla de todas las grandes comunidades religiosas ha sido siempre «reza y trabaja». Pero para esto no necesitamos entrar en una orden, podemos hacerlo cada día.

Los mudras número 19, 40, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51 y 52 nos ayudan a alcanzar la serenidad y nos conducen a la paz interior, la satisfacción y la alegría. Una paz y una alegría que deberíamos dejar fluir de nuevo para transmitir las al mundo por medio de nuestras palabras y nuestras obras.

Sé que mis comentarios acerca de la meditación son sólo un sencillo bosquejo. Quien quiera profundizar más en esta materia encontrará muchas sugerencias en mis libros *Yoga für Seele, Geist und Körper* [Yoga para el alma, la mente y el cuerpo] y *Innere Kräfte entdecken und nutzen* [Descubrir y aprovechar las fuerzas interiores].

Para que se haga realidad lo que es posible,
hay que intentar siempre lo imposible.

HERMANN HESSE

Meditaciones para cada uno de los dedos

Los siguientes ejercicios de meditación favorecen la percepción consciente de cada dedo y la fuerza que hay en ellos. Aprenderá a conocerlos y amarlos. Las experiencias positivas que otras personas y yo hemos tenido con los mudras me confirman que la asignación de la energía de los chakras a cada dedo es acertada y se complementa sabiamente con el sistema de los meridianos. (Más información sobre los chakras en el anexo D.) Nuestros pensamientos conscientes y constructivos juegan un papel adicional. Como ya se ha dicho al principio, nuestros pensamientos y nuestras emociones influyen en cada una de las funciones corporales. Todo lo que nos «inventamos» y de lo que nos «convencemos» suele manifestarse al cabo de algún tiempo.

Puesto que el arte de la curación indio descubrió hace mucho tiempo que el exceso o la carencia de un elemento (tierra, agua, aire, fuego, éter) rompe la armonía del cuerpo o incluso provoca una enfermedad grave, podemos devolver la armonía a nuestro interior por medio de las imágenes correspondientes. De la misma manera que cada elemento nos regenera, también puede destruirnos. Por supuesto, cada elemento influye en los otros, y tiene, a su vez, sus propias necesidades, que quedan satisfechas sin dificultad alguna en un estado equilibrado, sereno y dinámico. Ahora bien, lo normal es que estemos estresados, que descansemos poco, que nos falte ejercicio, que comamos demasiado o que dejemos que las preocupaciones nos torturen. Todo lo cual nos desequilibra. Y si el cuerpo no consigue recuperar la armonía, quedamos a merced de las enfermedades.

Estos ejercicios de meditación también pueden realizarse durante las noches de insomnio o cuando nos vemos obligados a

guardar cama, ya que lo único que requieren es cogerse un dedo amorosamente con los dedos de la otra mano.

La energía del pulgar

El Elemento Fuego, el meridiano del pulmón y el planeta o dios de la guerra, Marte, están asignados a este dedo. El fuego del pulgar alimenta la energía de los otros dedos o absorbe el exceso de energía restituyendo así el equilibrio. Si pensamos en la incineración de basuras, podremos hacernos una idea de la capacidad de restablecer el orden que también puede tener la destrucción por el fuego. Incluso en la naturaleza, cuando en el transcurso de los años se forma en los bosques un monocultivo de las especies más fuertes, un incendio forestal propicia de nuevo las condiciones necesarias para que crezca una variedad mayor de plantas. Y del mismo modo, el incremento de temperatura en nuestro cuerpo, la fiebre, destruye cultivos enteros de bacterias. El fuego depende del aire: sin oxígeno se apaga; esto también es aplicable a nuestra respiración celular. El metabolismo celular sólo se realiza correctamente si hay un aporte suficiente de oxígeno. En realidad, podemos fortalecer cada parte del cuerpo o cada órgano aportando a nuestro interior luz y calor mediante las visualizaciones y la respiración.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el pulgar derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Sienta esa parte debilitada o enferma de su cuerpo. Ahora imagínese que en el centro inferior de su cuerpo (a la altura del ombligo) arde una luz, y con cada espiración dirija los rayos de esa luz a la parte del cuerpo interesada. Primero deje salir grandes y oscuras nubes de humo de la parte del cuerpo irradiada (las causas de la enfermedad, los dolores, etc.). Después concéntrese sólo en la luz que poco a poco llena esa parte del cuerpo, la ilumina y la cura.

Retenga el dedo durante un rato más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el pulgar izquierdo y sosténgalo también durante un rato.

La energía del índice

Tiene asignados el chakra del corazón, el intestino grueso y el meridiano profundo del estómago. Aquí está ubicado también el tacto, la capacidad de reflexionar y la inspiración. Su energía penetra en nuestro interior y desde allí vuelve al cosmos. Por lo tanto, nos permite crear a partir de nuestro interior (intuición) y recibir del cosmos (inspiración). En este dedo habita tanto la proximidad como la distancia espacial. ¿Cuánto espacio necesitamos? ¿Cuánta proximidad toleramos? El Elemento Aire representa siempre el espíritu, la capacidad de pensar. Los pensamientos son invisibles como el aire, y sin embargo, son la causa de todo lo que hacemos y dejamos de hacer, de lo que rechazamos y de lo que nos atrae, de nuestra salud y de cada estado de ánimo, de toda la configuración de nuestra vida. También tiene asignada la fuerza planetaria de Júpiter que apunta al eterno movimiento de las cosas: aceptar la vida con todas sus facetas, trabajarla (digerirla) y volver a dejarla. En este dedo habita también la mirada abierta al futuro, fija en un objetivo. Puesto que nuestros pensamientos son tan importantes, deberíamos analizar con frecuencia su calidad. Si practicamos durante varios días seguidos el siguiente ejercicio de meditación, nos daremos cuenta de que nuestros pensamientos siguen un determinado modelo, un hábito. Los hábitos pueden modificarse en cuanto se tiene conciencia de ellos. Los cambios necesitan siempre un cierto tiempo. Por eso, al sustituir los pensamientos perjudiciales por otros más útiles, las circunstancias de nuestra vida también cambian en consonancia.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el índice derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Está sentado ante un campo de trigo y observa el movimiento de las espigas. Al inspirar, éstas se mueven hacia usted y al espirar se alejan. A veces ve todo el campo, otras, sólo las espi-

espigas con todo detalle. También ve como el espacio a su alrededor se reduce durante la inspiración y vuelve a expandirse con la espiración. Las espigas doradas indican caducidad, la gran muerte que contiene en sí misma la semilla de un nuevo comienzo. Después de un cierto tiempo, contemple la amplitud del cielo azul y vuelva a su interior, al reducto protegido de su corazón. Observe ahora sus pensamientos, pueden ir y venir; analícelos durante un rato. ¿Cuál es la tónica general de sus reflexiones: positiva, negativa, confiada, temerosa, de cavilación, crítica, prendida del recuerdo o enfocada al futuro?

Retenga el dedo un poco más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo izquierdo y sosténgalo también durante un rato.

La energía del dedo medio

Los indios lo llaman el dedo del cielo; se le asigna el chakra de la garganta. Fíjese: es el dedo más largo, sobresale de todos los demás. Su energía irradia hacia el infinito. Se podría tomar también como escalera del cielo. Saturno, que le está asignado, se encuentra en el extremo de nuestro sistema solar y recibe el nombre de «Guardián del umbral». En la entrada del cielo se lleva a cabo el juicio sobre la vida. Este simbolismo lo encontramos asimismo en el chakra de la garganta, la puerta de la pureza, que sólo se abre cuando el discípulo es puro de espíritu y de corazón. Pero para seguir avanzando en nuestro camino espiritual primero debemos cumplir con nuestras tareas terrenales y eso nos lo indican los meridianos de su interior: el del sistema circulatorio y el de la vesícula biliar. Ambos ayudan a enfrentar y vencer los desafíos de la vida. Sus cualidades son el estímulo, la actividad, la osadía y el placer de actuar. El espectro de la energía del dedo medio va de una vida activa hasta el más allá y podría resumirse con la siguiente frase: «Ayúdate y Dios te ayudará».

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el dedo medio derecho con los cuatro dedos largos de la mano izquierda; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Imagínese entregado a su actividad favorita, siguiendo sus propias inclinaciones, empleando a fondo sus talentos, superando los obstáculos que se interponen en su camino y disfrutando de sus actividades. Tiene éxito en ellas y vea, imaginándose, cómo su éxito toma forma. Su actividad enriquece el mundo (a personas concretas o al planeta en general). Imagine su comunión con las fuerzas divinas que le ayudan y le indican el camino.

Si su trabajo no le satisface y no tiene ninguna afición u otros intereses, ha llegado el momento de que pregunte a su interior, de que interrogue a su Sabiduría Interior hasta recibir una respuesta. Pida al mismo tiempo la energía que el dedo medio simboliza para poner manos a la obra. Y sobre todo, pida ayuda a las fuerzas divinas: establezca con ellas una confiada complicidad.

Retenga su dedo y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo medio izquierdo y sosténgalo también durante un rato. Esta postura de las manos actúa principalmente sobre las tensiones de la nuca.

La energía del dedo anular

Al dedo anular se le asignan Apolo, el dios del sol, y el chakra base que rige la pelvis. Esta fuerza otorga al ser humano la capacidad de resistencia, de imponerse y de perseverar. Los chinos vinculan a este dedo el meridiano profundo del hígado. La fuerza del hígado da a la persona paciencia, serenidad, esperanza y visión de futuro. En la yema del dedo anular empieza también el «Triple Calentador». Este meridiano rige todas las funciones de protección del cuerpo y es el responsable de la temperatura corporal, que a su vez rige las funciones celulares. Si trabaja de forma óptima, otorga al ser humano la capacidad de conservar el equilibrio en situaciones difíciles, lo que es a su vez una condición imprescindible para el buen funcionamiento del sistema in-

munológico. En este dedo reina por tanto una fuerza que da apoyo, que trasciende y que tiene una tendencia ascendente.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el anular izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Imagínese una tierra árida y pedregosa de diversas maneras: desiertos, montañas, islas. ¿Qué pasa cuando las masas de tierra se ponen en movimiento? ¿Cuando la tierra se seca? ¿Cuando la tierra se ve expuesta a un sol ardiente? Imagínese ahora una tierra fértil. Deje que la vegetación vaya brotando: plantas pequeñas, plantas grandes, mucho verde. Ahora fíjese en una única semilla que descansa a gran profundidad bajo la tierra. Con cada respiración sucede algo en su interior, hasta que la semilla se abre y germina un brote que crece en dirección a la luz. Al mismo tiempo, echa raíces que penetran en la tierra cada vez a mayor profundidad. Se convierte en un árbol que crece muy despacio. Espere con paciencia y contemple cómo la planta se desarrolla hasta alcanzar su tamaño. El tiempo no tiene importancia. Sólo cuenta el crecimiento constante. El árbol volverá a florecer cada año y dará frutos. Pero nosotros, al igual que él, no sabemos por qué. Como el árbol, queremos entregarnos del todo a la vida y saber que tiene sentido, aunque nunca lleguemos a comprender del todo el gran misterio. Y a nuestro crecimiento interior permanente, le sucede lo mismo que a él, que cambia cada año. Ahora bien, nosotros podemos influir decisivamente en que ese cambio se produzca con alegría o con sufrimiento.

Retenga su dedo durante un rato más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo anular derecho y sosténgalo también durante un rato.

La energía del dedo meñique

El segundo chakra, donde habita la sexualidad, está asignado al meñique. Aquí se trata de las relaciones interpersonales en general y de las relaciones de pareja en particular. Esta asignación de la sexualidad coincide con el Hatha-Yoga. En el budismo, la sexualidad se asigna al dedo anular. En el dedo meñique reside también la capacidad de comunicación. El hecho de que la medicina china descubriera en este dedo el meridiano del corazón, confirma la tesis de los yoguis que le asignan a este dedo el Elemento Agua. Y el agua simboliza el ámbito de las emociones. Las relaciones felices y satisfactorias no sólo caldean el corazón sino que lo alimentan y fortalecen. Y a su vez, la energía del corazón, si es fuerte, aumenta la capacidad de alegría, proporcionándonos sentimientos elevados y mejorando nuestro estado de ánimo. Nuestros estados de ánimo, que siempre son la suma de las emociones presentes, pueden compararse con las ondas en la superficie del agua: adoptan movimientos rítmicos y armónicos o bien agitados; el agua puede estar clara y limpia o bien turbia, densa y oscura, es decir, sucia.

Ejercicio:

Sentado o echado. Rodee el meñique izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha; el pulgar debe tocar la palma de la mano derecha. Cierre los ojos.

Está sentado junto al mar y contempla las olas viniendo hacia usted, se alejan y desaparecen. Lo mismo se puede aplicar a sus emociones, estados de ánimo y a sus relaciones con las personas que le rodean. También dar y recibir en el amor está sujeto a esta ley. Sea consciente de que sólo recibirá el amor que usted dé incondicionalmente. No hace falta que sean grandes acciones; basta con ofrecerles a las personas de nuestro entorno, a los animales, las plantas, el agua, el aire y la tierra, un corazón cálido y bondadoso. Contemple en su mente a otra persona (una en concreto o cualquiera) feliz, o anímela a serlo si es necesario. Crea en sus cualidades y en su buen fondo. Visualice varias escenas en las que esa persona es feliz y sonrío con alegría. Si no tiene a nadie cerca, escoja a personas desco-

nocidas con las que se tope en el metro. Le garantizo verdaderos milagros si persevera durante algunos días o semanas. Llegará un día en que su corazón rebosará de felicidad. Pero lo más importante es no esperar nada. Irradie su propio bienestar, su amor incondicional. Tenga sólo un poco de paciencia, hasta que las semillas germinen.

Retenga su dedo meñique durante un poco más y perciba el flujo de calor. Luego rodee el dedo meñique izquierdo y sosténgalo también un rato.

Ni en el campo, ni en los árboles,
es en el corazón donde debe germinar,
para llegar a ser mejor.

GOTTFRIED KELLER

Mudras para el cuerpo, la mente y el alma

Los siguientes mudras se emplean sobre todo para reforzar la curación o aliviar trastornos físicos. Por supuesto, también influyen en el ámbito anímico-mental, y de manera especial si se les añaden visualizaciones y afirmaciones.

Como ya se ha dicho, ninguna enfermedad cae del cielo. Por eso, cuando meditamos y practicamos los mudras con la única idea de eliminar los síntomas de la enfermedad o el dolor, lo que hacemos es eludir el problema. Quizás a corto plazo esto nos aporte una mejora, pero la curación no será definitiva. Evidentemente, podemos y debemos utilizar los mudras, las plantas y otros remedios para curarnos, pero sin dejar de interrogar al mismo tiempo a la enfermedad. Primero: ¿cuál es su verdadera causa? Durante la meditación pregunte a su Sabiduría Interior, a su Yo Superior o a la Luz Divina el motivo de su enfermedad. Quizá su origen no es tan remoto, quizá sólo ha tomado algo indigesto o está estresado; o no ha descansado lo suficiente y ha sobrecargado su sistema inmunológico. Los sentimientos negativos como el rencor, el odio, la venganza, la envidia, la avaricia, etc., también nos enferman. Y en la mayoría de los casos, son precisamente estos los que provocan las enfermedades crónicas. Segundo: ¿qué «beneficio» obtengo de mi enfermedad? En cada enfermedad hay también una ganancia: el merecido descanso, tener a alguien que se preocupe de nosotros, ser objeto de compasión, poder dejar de lado las responsabilidades, y mucho más. Pero los cuidados, la compasión, el descanso, etc., nos los debemos otorgar nosotros mismos en la medida que los necesitemos y no esperarlos de los demás. Por lo tanto, podemos desarrollar una estrategia para obtener el mismo beneficio pero evitando la en-

fermedad. Tercero: debe estar dispuesto a renunciar a todo lo que le pone enfermo. Por eso son tan importantes las curas de depuración. Los chamanes de las primeras culturas, antes de iniciar el ritual de la curación, expulsaban a los espíritus malignos. Analice qué le pone enfermo. ¿Qué pensamientos, emociones o hábitos? ¿Está dispuesto a renunciar a ellos? Este autoanálisis, el hecho de averiguar por qué me pongo enferma, le ha otorgado a mi vida una nueva calidad; aunque me ha exigido cierta dosis de honestidad y disciplina. Y aún no es un capítulo cerrado, sino un camino permanente hacia el propio conocimiento. Ahora bien, cuando practique esa honestidad y disciplina, no olvide el amor, los cuidados afectuosos y la autocomprensión. Cuanto más fracase, más necesitará de su propio amor.

1. Ganesha-Mudra

(El elefante; Ganesha, la divinidad que supera todos los obstáculos)



Coloque ante el pecho la mano izquierda, con la palma hacia fuera. Doble 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.

Es suficiente con que se practique una vez al día.

Variante: hacer lo mismo, pero con los antebrazos en diagonal y no en posición horizontal, de manera que un codo señale oblicuamente hacia abajo y el otro hacia arriba.

Este mudra estimula la actividad cardíaca, fortalece la musculatura del corazón, distiende los bronquios y libera las tensiones de cualquier tipo en esta zona. Abre el cuarto chakra y otorga valor, confianza y una actitud abierta frente a las demás personas.

Me he dado cuenta de una cosa muy interesante: que hago este gesto siempre que quiero animar a alguien: «¡Ten valor, aprovecha esta oportunidad, tú puedes!», es como si las manos dieran fuerza a las palabras, y por supuesto, también al corazón. El fa-

moso «doctor de la selva» Albert Schweitzer habla de este problema, aunque a otro nivel, cuando dice: «Hay mucha frialdad entre las gentes porque no se atreven a mostrarse tan cordiales como son».

El majuelo blanco (*Crataegus oxyacantha* L.) fortalece el corazón.

Puesto que el Ganesha-Mudra activa el Elemento Fuego (ver anexo C), que reacciona de forma positiva al color rojo, la siguiente visualización refuerza la actividad del corazón y del sistema circulatorio. Da el valor necesario para mostrarse a los demás con un corazón franco y bondadoso.

Visualice el color rojo: un mosaico, un mandala o una alfombra con diferentes tonos de rojo. Concentre todos los sentidos en él durante unos momentos. El rojo debe fortalecer su corazón, caldearlo y otorgarle el valor para mostrarse franco y confiado.

Afirmación: Me acerco a las personas de mi entorno con decisión, franqueza y confianza.

2. Ushas-Mudra

(Amanecer; origen de todas las cosas buenas)



Cruce los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo. Presione ligeramente el pulgar izquierdo con el derecho.

Atención: las mujeres deben colocar el pulgar derecho entre el pulgar izquierdo y el índice, ejerciendo la presión con el pulgar izquierdo.

Cada día entre 5 y 15 minutos, hasta conseguir el efecto deseado.

No importa la edad que se tenga, siempre se llega a un nuevo punto de partida y a un nuevo inicio. El segundo chakra, donde reside la sexualidad y la creatividad, también lleva consigo algo nuevo, un secreto que quiere ser desvelado. Este mudra concentra la energía sexual de nuestro segundo chakra y la orienta a los centros de energía superiores. Nos otorga agilidad mental, interés por las cosas y nuevos impulsos. Además armoniza nuestro sistema hormonal.

El Ushas-Mudra ayuda a despejarse por las mañanas, así que practíquelo cuando aún esté medio dormido. Cruce las manos en la nuca, respire hondo varias veces, con fuerza, abra bien los ojos y la boca y, mientras lo hace, presione los codos hacia atrás sobre la almohada. Durante la espiración se relaja toda la tensión. Repetir 6 veces. Y si aun así todavía no está del todo despierto y despejado, frótese el tobillo y la cara interior de las muñecas con la misma fuerza que aplicaría para encender un fuego con peder-

nal. Al final, eche los brazos hacia arriba y desperécese con energía.



El té verde y el romero (*Rosmarinus officinalis L.*) tienen un efecto estimulante.

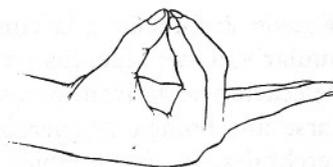
Imagínese cómodamente sentado para disfrutar de la salida del sol. Poco a poco va amaneciendo. Deje que los colores rojo, naranja y amarillo actúen sobre usted. Estos colores despejan y levantan el ánimo. Ahora véase a sí mismo como una persona llena de juvenil energía y de nuevos impulsos, que disfruta de la vida; una persona que se acerca al mundo con mucho amor y lo obsequia con una cordial sonrisa, buenas obras y cosas hermosas.

Afirmación: El interés y el entusiasmo me llenan y me permiten llevar a cabo cosas grandes. Quiero disfrutar la vida al máximo.

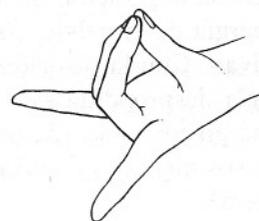
3. Pushan-Mudra

(Dedicada al dios solar Pushan, que también es el dios de la alimentación)

Versión 1 - Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el índice y el dedo medio, mientras los otros dedos permanecen extendidos.



Mano izquierda: unir las puntas del pulgar, el dedo medio y el anular, mientras los otros dedos permanecen extendidos.



Versión 2 - Mano derecha: unir las puntas del pulgar, el anular y el meñique, mientras los otros dedos permanecen extendidos.



Mano izquierda: igual que en la versión 1.

Estos dos mudras se pueden emplear como **remedio de emergencia** o en el caso de trastornos crónicos. Se practican 4 veces al día durante 5 minutos.

Versión 1: En este mudra, el gesto de una mano simboliza tomar, recibir, y el gesto de la otra dejar fluir, entregar y el desprendimiento. Ambas cosas deberían estar en consonancia en la digestión. Influye en los flujos de energía que son los responsables de la ingestión, la asimilación del alimento y la defecación. Vuelve la respiración más profunda, y por tanto también aumenta el aporte de oxígeno y el intercambio de dióxido de carbono en los pulmones. Actúa relajando el plexo solar, es decir, sobre la zona del estómago, el hígado, el bazo y la vesícula biliar, regula las ener-

gías en el sistema nervioso vegetativo, moviliza las energías de la defecación y desintoxica. Actúa de forma magnífica sobre las náuseas generalizadas o agudas, el mareo, las flatulencias y la sensación de saciedad tras la comida.

El hinojo (*Foeniculum vulgare*), el anís (*Pimpinella anisum*) y el comino (*Carum carvi*) refuerzan este mudra.

Versión 2: Gracias a la combinación de energías del pulgar, el anular y el meñique, los procesos finales de la digestión y de la defecación se activan intensamente. Este mudra puede considerarse una bomba de energía en general. Estimula las funciones cerebrales, lo que también se ha demostrado científicamente. Gracias a la posición de los dedos de la mano derecha, se activa la energía de la pelvis, como si se tratara de unas brasas que se reavivan. Con la posición de los dedos de la mano izquierda, la energía desprendida es conducida hacia arriba. Esto influye de forma positiva en cada órgano, en los estados de ánimo y en los procesos mentales (concentración, memoria, lógica, entusiasmo, etcétera).

Durante la *inspiración* tome la energía en forma de luz, y dele tiempo y espacio, en el transcurso de la pausa respiratoria, para que pueda expandirse en su interior y transformarse. Con la *expiración*, la energía gastada fluirá de nuevo. Con cada movimiento respiratorio sus niveles físico y anímico-mental adquirirán más luminosidad y claridad.

Afirmación: Tomo con agradecimiento todo lo que es bueno para mí, permito que actúe en mí y me desprendo de todo aquello que está gastado.

4. Mudra bronquial

Con las dos manos: coloque el meñique en la raíz del pulgar, el anular junto a la articulación superior del pulgar y el dedo medio en la yema del pulgar.



Practique este mudra entre 4 y 6 minutos si tiene un ataque agudo de asma, y después pase al mudra del asma hasta que la respiración se normalice. Para un tratamiento a largo plazo, practique ambos mudras 5 veces al día, durante 5 minutos.

A menudo, las personas con problemas respiratorios también padecen soledad interior, desamparo, urgencia sexual y tristeza. De cara al exterior, suelen ocultar estos sentimientos, con éxito, tras una fachada de humor, o bien asumiendo las obligaciones y preocupaciones de otras personas. Lógicamente, esto las estresa mucho, lo que acaba provocándoles, con el tiempo, problemas respiratorios. Como conozco muy bien estos problemas, voy a explicar aquí cómo se puede salir de este dilema: es importante que se permita con toda tranquilidad dar rienda suelta, aunque sólo sea por una vez, a esos sentimientos y estados de ánimo negativos y observarlos; sea consciente de que esos sentimientos son las olas en la superficie del agua; aparecen y pasan. A menudo, el origen de esos sentimientos es una debilidad generalizada, causada por una mala respiración, demasiado superficial, que no regenera las reservas internas de fuerzas. Cuando éstas se reducen, se produce la debilidad, no sólo física, sino también en el ámbito anímico-mental; la consecuencia son los miedos, la tristeza, la insatisfacción, la hipersensibilidad, etc.

Todos los ejercicios físicos y respiratorios del Yoga regeneran estas fuerzas y mantienen alto el nivel de energía (practique cada día por lo menos media hora; encontrará un programa de ejercicios adecuados en la página 192). La siguiente meditación para los mudras también es efectiva: siéntese erguido y mantenga las manos alejadas del cuerpo unos 10 cm. Si se le cansan los brazos, colóquelas sobre los muslos.

El tomillo (*Thymus seryllum L.*), las primaveras (*Primula veris L.*) y el saúco (*Sambucus nigra L.*) son las plantas medicinales más importantes para los bronquios.

Dirija su atención a la pelvis y sienta conscientemente la zona sobre la que está sentado. Mientras *inspira*, traslade su atención hacia el abdomen, el estómago, el pecho, la garganta, la frente y el cráneo, a la vez que cuenta del 1 al 7. A continuación contenga la respiración unos 5 segundos. Mientras *expira*, dirija la atención de arriba abajo, contando en orden inverso del 7 al 1. Espere con paciencia hasta que llegue el impulso de la inspiración y al inspirar, dirija su consciencia de nuevo hacia arriba. *Las pausas después de inspirar o de espirar, son muy importantes.*

Afirmación: Cada movimiento respiratorio me otorga fuerza, fortalece mi cuerpo, mi mente y mi alma.

5. Mudra del asma

Con las dos manos: unir las dos falanges de los dedos medios y mantenerlas presionadas, mientras los otros permanecen extendidos.

Durante un ataque agudo de asma, practique en primer lugar el mudra bronquial número 4, de 4 a 6 minutos, y después, hasta que la respiración se normalice, el mudra del asma. Para un tratamiento a largo plazo realice los dos 5 veces al día durante 5 minutos.



No me cuento entre los afortunados que después de haberse sometido a una cura radical con medicamentos, nunca más han vuelto a tener problemas con el asma. Muchos miembros de mi familia paterna son asmáticos, por lo que lo mío no es más que una «querida herencia». Sin embargo, a pesar de todo, yo vivo sin tomar medicamentos, ya que me atengo a ciertas normas. Y como estoy convencida de que mis consejos pueden ayudar a los asmáticos, los incluyo aquí:

- Evite respirar por la boca cuando hace frío, ya que los bronquios se inflaman y se llenan de mucosidad.
- Procure no ir nunca con prisas; cualquier tipo de estrés activa las glándulas secretoras de la adrenalina que favorece la mucosidad y la contracción de los bronquios.
- Tome comidas ligeras y poca carne; con una vez por semana tendrá suficiente. No consuma productos lácteos, tomate, pimientos picantes ni kiwis. Y por supuesto nada de fumar.
- No tome medicamentos que debilitan el sistema inmunológico, como por ejemplo antibióticos.

- Respire suficiente aire fresco mientras da largos paseos, practique cada semana un poco de Yoga o gimnasia y descance lo suficiente.

La mayoría de las personas que tienen asma conocen la soledad interior (alejamiento excesivo del entorno) o no pueden marcar sus límites; también se sienten agobiadas por las obligaciones y problemas de quienes les rodean (escaso distanciamiento).

El marrubio (*Marrubium vulgare L.*) y la neguilla (*Nigella sativa*) ayudan a solventar las molestias provocadas por el asma.

Víualice grandes espacios: el mar, un cielo con nubes, montañas (usted estará en la cima). Integre estas imágenes en la zona de su corazón y de sus pulmones. Deje que la distancia se haga mayor durante la *expiración* y se reduzca durante la *inspiración*, en una proporción en la que usted se sienta cómodo. Ahora haga lo mismo con las personas o con las obligaciones que lo agobian.

Afirmación: Me desprendo de todo lo que me constriñe para disfrutar a fondo la nueva libertad. Me siento protegido por la Luz Divina y sostenido por ella.

6. Pran-Mudra

(Mudra de la vida)

Con las dos manos: unir las yemas del pulgar, el anular y el meñique, mientras el resto de los dedos permanecen extendidos.



Según lo necesite, manténgalos en esa posición de 5 a 30 minutos. Si la utiliza como cura, practíquela 3 veces al día durante 15 minutos.

El Pran-Mudra activa el chakra base (ver anexo D), donde habita la fuerza primigenia elemental del ser humano. Me gusta comparar este lugar con un fuego que arde con viveza o se consume sin llama. El fuego arde según se lo cuide. Con esta postura de los dedos se estimula la energía nutricia en la pelvis.

Por lo tanto, este mudra aumenta la vitalidad en general, reduce el cansancio y el nerviosismo, y mejora la vista, por eso se lo utiliza para paliar afecciones oculares. A nivel anímico-mental, otorga la perseverancia y la capacidad de imponerse, una sana confianza en uno mismo, el valor para un nuevo inicio y la fuerza de soportar algo hasta el final. La visión clara pone también de manifiesto una percepción mental y una cabeza clara, es decir, de pensamientos e ideas estructuradas con toda claridad.

Si al practicar este mudra, en lugar de presionar el pulgar sobre las yemas lo hace sobre las uñas de los dedos indicados, este mudra, según Kim da Silva, hace que los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro actúen al unísono, estén activos y se complementen el uno al otro, lo que es muy importante para la salud en general.

El nerviosismo es, la mayoría de las veces, un signo de debilidad, de un exceso de dispersión y de escasa contención interior.

El Pran-Mudra, combinado con una respiración consciente, lenta y suave, serena y afianza como un áncora.

La pasionaria (*Passiflora caerulea* L.), el hipérico (*Hypericum perforatum* L.) y la avena (*Avena sativa* L.) fortalecen el sistema nervioso y ayudan a mantener la energía.

Imagínese que es un árbol; si le resulta difícil hacerlo, piense en un árbol. Durante la *inspiración* vea cómo fluye la fuerza al interior de las raíces y como éstas se ensanchan y alargan. Al *expirar*, la fuerza fluye por el tronco y desde allí a la copa y aún más allá, hasta el cielo, en busca del sol. Cuanto más se ramifican las raíces, mayor magnificencia adquiere la copa. Lo mismo sucede con nosotros, con nuestro ser, hacer y tener.

Afirmación: Siento un sano apetito por las pequeñas y grandes aventuras de la vida y asumo los desafíos con ganas y alegría.

7. Linga-Mudra

(Mudra erguido)

Una las palmas de las manos y cruce los dedos, dejando un pulgar erguido; rodee el pulgar con el índice y el pulgar de la otra mano.



Según lo necesite o bien 3 veces al día durante 15 minutos.

Esta posición de los dedos aumenta la resistencia contra la tos, los resfriados y las infecciones del pecho, y desprende la mucosidad que se ha formado en los pulmones. También es muy útil para las personas que tienen dificultades respiratorias cuando hay un cambio de tiempo. Asimismo aumenta la temperatura corporal y está especialmente indicado para los que nunca les sube la fiebre. La fiebre es muy importante, ya que muchas bacterias del cuerpo sólo se exterminan si se las somete a una cierta temperatura.

El Linga-Mudra, según Dev Keshav, también permite reducir el exceso de peso, aunque si ese es el objetivo que se persigue, habrá que practicarlo con particular esmero 3 veces al día durante 15 minutos. Además, hay que acompañarlo con 8 vasos de agua al día y con alimentos refrescantes como yogur, arroz, plátanos y zumos de cítricos. Ahora bien, si se practica durante demasiado tiempo seguido, puede dejar una sensación de pesadez y letargo. Eso le indicará que la duración del ejercicio debe reducirse y que aún tendrá que tomar más alimentos y bebidas refrescantes.

Para estimular el sistema inmunológico y aumentar la temperatura corporal, practique primero el siguiente ejercicio, conocido por el sugerente nombre de «Dejar atrás la enfermedad»; a continuación, echado o sentado, realice el Linga-Mudra hasta que sienta calor.

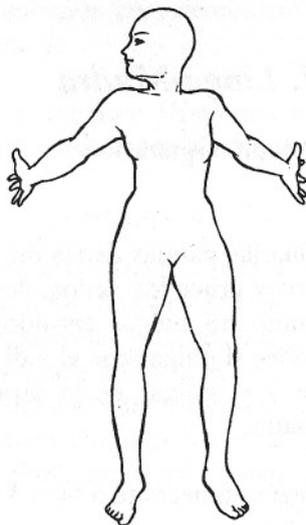
Posición básica: las piernas ligeramente abiertas, las rodillas algo dobladas y las manos sobre el pecho.

Inspirar: echar los brazos hacia atrás, volver la cabeza hacia la derecha, mirando por encima del hombro.

Espirar: recoger las manos sobre el pecho y volver la cabeza hacia delante.

Repetir 10 veces, por lo menos.

En general, se recomienda la *Echinacea angustifolia* para activar el sistema inmunológico.



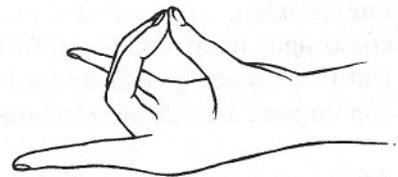
Imagine una hoguera en el interior de su cuerpo, donde se queman las bacterias, los deshechos y la carga innecesaria.

Afirmación: Mi capacidad de resistencia crece a cada momento.

8. Apan-Mudra

(Mudra de la energía)

Con las dos manos: unir las yemas del pulgar, el anular y el dedo medio, mientras los otros dedos permanecen extendidos.



Según lo necesite, de 5 a 45 minutos o bien como cura 3 veces al día durante 15 minutos.

Según Dev Keshav, este mudra expulsa excoriaciones y sustancias tóxicas del organismo y elimina problemas de vejiga.

El Apan-Mudra estimula también el Elemento Madera, que tiene asignado el hígado y la vesícula biliar (ver anexo C). En este elemento se integra también la fuerza y la alegría de la primavera, del inicio, de la decisión y de la creación de visiones de futuro.

Además, el Apan-Mudra ejerce sobre el estado de ánimo un efecto equilibrador, que depende de un hígado que tenga un buen funcionamiento. Otorga paciencia, serenidad, confianza, equilibrio interior y armonía. En el ámbito mental, genera la capacidad de desarrollar visiones. Todo esto es necesario cuando se mira al futuro, cuando hay que enfrentarse a nuevos desafíos y cuando queremos que nuestros deseos se cumplan.

Dos remedios milagrosos para el hígado y la vesícula biliar son el cardo mariano (*Silybum marianum*) y el diente de león (*Taraxacum officinale*).

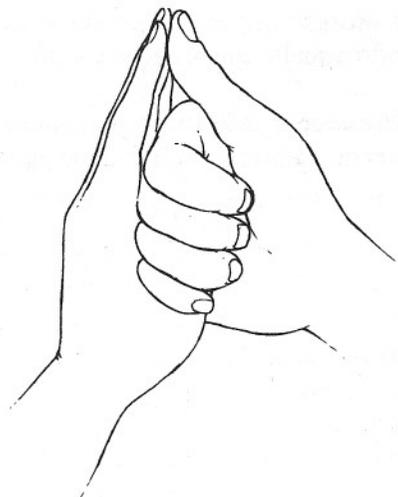
Imagínese sentado en un jardín maravilloso, lleno de flores, disfrutando de los diferentes colores y plantas, observando el gran misterio de la naturaleza: cómo germina la semilla, cómo crece una planta y florece. Ahora es usted quien planta algo en un huerto vacío que le dará muchos frutos: una conversación, una relación, un proyecto, etc. Contemple cómo germina, cómo sigue desarrollándose, florece y se carga de abundantes frutos. ¿A quién benefician los frutos? Ponga fin a esa imagen con un gran acto de agradecimiento.

Afirmación: Siembro mi semilla, la cuido, la cultivo y la cosecho con la ayuda divina que acepto agradecido.

9. *Shankh-Mudra*

(Mudra-caracola)

Rodee el pulgar izquierdo con los cuatro dedos largos de la mano derecha y apoye el pulgar derecho en el dedo medio extendido de la mano izquierda. Las manos unidas en esta posición recuerdan el caparazón de una caracola. Sostenga las manos delante del esternón.



Tan a menudo y tanto tiempo como quiera, o bien como cura, 3 veces al día durante 15 minutos.

Mientras lo hace, recite al principio varias veces el «OM»; después, escuche durante unos minutos el silencio en su interior.

Este mudra se practica también en los rituales de muchos templos indios. Allí, por las mañanas, se sopla el cuerno de caracola para anunciar la apertura de las puertas del templo. Lo mismo es válido para nuestro templo interior, en donde brilla la Luz Divina, y que también debe abrirse.

El mudra-caracola elimina cualquier problema de garganta y si se practica con regularidad, sobre todo recitando el OM, hasta puede mejorar la voz. También actúa relajando y ayuda a recogerse en el silencio.

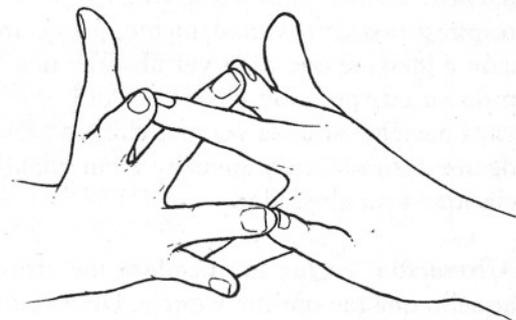
En caso de molestias de garganta, es bueno hacer gargarismos con infusiones de salvia, añadiendo unas gotas de zumo de limón y un poco de miel.

Deje primero que el mudra y el canto del OM le proporcionen paz y recogimiento. Vea sus manos como una caracola marina y el dedo que mantiene sujeto como la perla en su interior. El pulgar izquierdo simboliza el Yo Superior, con quien se une amorosamente y que le proporciona toda la ayuda necesaria o le otorga confianza, sensación de seguridad y, en definitiva, todo aquello que usted necesita.

Afirmación: Me valgo de pensamientos y palabras llenas de fuerza y amor, y todo cuanto pienso y digo, regresa a mí.

10. Surabhi-Mudra

(Mudra de la vaca)



El meñique de la mano izquierda se apoya en el dedo anular de la derecha, y el meñique de la mano derecha en el anular de la izquierda. Al mismo tiempo, los dedos medios de cada mano se apoyan en el índice de la otra. Los pulgares permanecen extendidos.

Practicar 3 veces al día durante 15 minutos.

El Surabhi-Mudra es muy efectivo para aliviar el reuma y la artrosis. Dado que estas enfermedades suelen ser crónicas o al menos están latentes en la persona mucho antes de que puedan percibirse sus manifestaciones o dolores, este mudra hay que practicarlo también durante bastante tiempo.

Si usted sufre este tipo de molestias, trate de llevar a su vez una alimentación sana y ligera (ver anexo A) y beber mucho té verde. Y ponga fin con la garra de Satán (*Harpagophytum procumbens* DC) al doloroso reuma y a la artrosis.

Concéntrese primero en la espiración e imagine que cada vez que exhala el aire sale de su cuerpo una nube oscura. Esta nube contiene la energía quemada, las escoriaciones, los dolores, y lo que es también muy importante, todos los pensamientos y emociones negativos. Después de 20 movimientos respiratorios, aproximadamente, preste atención a la inspiración e imagine que cada vez absorbe una luz que hace brillar todo su cuerpo. Con el tiempo, deje que la nube que espira vaya haciéndose cada vez más clara. Al final, estará penetrado de una luz radiante y envuelto en un manto de luz que irradia claridad a su alrededor.

Afirmación: La luz purificadora me atraviesa y quema todo aquello que me oprime y duele. Deseo para mí, de todo corazón, la limpieza en mi cuerpo, el discernimiento en mi mente y la pureza en mi alma.

11. Vayu-Mudra

(Mudra del viento)

Con las dos manos: doble el índice de manera que la punta del dedo toque el tenar del pulgar y presiónela suavemente con el pulgar, mientras los otros dedos se mantienen relajados y extendidos.

En el caso de molestias crónicas, 3 veces al día durante 15 minutos; de no ser así, hasta que se produzca el efecto deseado.

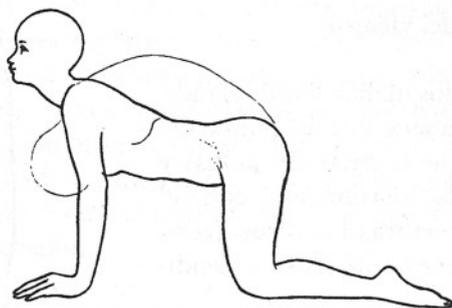
Esta posición impide el «viento», es decir, las flatulencias y la sensación de saciedad en todo el cuerpo. La medicina ayurvédica presupone que en el organismo hay 51 tipos de viento que pueden causar un gran número de trastornos, entre otros, gota, ciática, ventosidades, reuma y temblores en las manos, el cuello y la cabeza. Por eso, si utiliza el Vayu-Mudra dentro de las 24 horas que siguen a la manifestación de un trastorno o una enfermedad causada por el viento, obtendrá una rápida curación. En el caso de trastornos crónicos, practique también el Pran-Mudra número 6. Cuando la enfermedad desaparece, deje de practicar el Vayu-Mudra.

El origen de un exceso de viento en el cuerpo puede proceder de escoriaciones internas, sobre todo en el intestino, o de tensiones internas que a su vez han sido provocadas por estados de irritación. A menudo también se altera el ritmo respiratorio normal de la persona.

Como refuerzo practique el siguiente ejercicio: póngase de cuatro patas; inspire y levante la cabeza; espire y bájela, a la vez que contrae el abdomen. Durante la pausa respiratoria, contraer



y relajar varias veces el abdomen. A continuación, inspirar profundamente y levantar la cabeza de nuevo. Repetirlo varias veces.



Contra las tensiones y los estados de irritación también puede servirle de ayuda la siguiente visualización:

Imagínese en medio de una tormenta, soplándole al viento todas sus tensiones o excoiraciones internas. Cuando la tempestad se calma, usted también se relaja, respirando más despacio y tranquilo. Ahora prolongue las pausas entre la inspiración y la espiración. El aire fluye con suavidad en sus pulmones; despacio y con calma, vuelve a salir. Sumérgase en esa tranquilidad beneficiosa a partir de la cual pueden generarse nuevas fuerzas.

Afirmación: Estoy tranquilo y relajado en todas partes y en todo momento.

12. Shunya-Mudra

(Mudra del cielo)

Con las dos manos: doble el dedo medio hasta que roce el tenar 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 durante 15 minutos.

Se trata de un ejercicio especialmente indicado para paliar problemas de oído y de audición. Según Dev Keshav, 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. Esto puede ser a la vez una bendición y una maldición. Ser duro de oído nos protege a veces de tener que oír ruidos desagradables o incluso molestos o la información con que se nos bombardea continuamente, pero también nos deja sordos ante las cosas bonitas. No querer oír es fruto, en muchas ocasiones, de una tozudez que puede llegar a ser fatal. Por lo tanto, preguntarnos el motivo de nuestros problemas de oído puede llevarnos, si nuestra predisposición es buena, a dar un paso más allá para 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. En los mitos antiguos se dice que si se quiere ir al cielo, antes hay que purificarse a fondo. Por eso, lo más indicado quizá sea un recogimiento silencioso en uno mismo y la rectificación de viejos errores. Ya sé que a veces se hace muy difícil perdonar a alguien; pero también sé que el perdón suele abrir puertas nuevas —auténticos portones— que conducen a la luz y a una vida sin lastres



a partir de ese momento. Es como si nos libráramos de viejas cargas y pudiéramos continuar nuestro camino ligeros de equipaje.

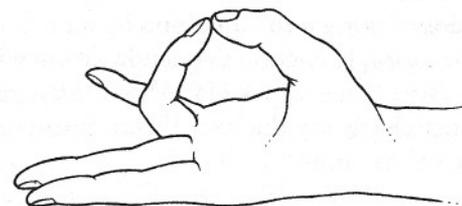
Sobre un oído que duele puede ponerse una hoja de geranio.

Escuche de forma consciente música suave, conductora, relajante y deje que acudan pensamientos e imágenes; los que sean desagradables déjelos ir en seguida y deténgase en los que le agraden y eleven su estado de ánimo.

Afirmación: En el sonido celestial reconozco la bondad del universo.

13. Prithivi-Mudra

(Mudra de la tierra)



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. Que uno se sienta fuerte y vital, física o psíquicamente, depende mucho de esta energía. Esta posición de los dedos fortalece también el sentido del olfato y es buena para las uñas, la piel, el pelo y los huesos. Si se siente inseguro al andar, el Prithivi-Mudra le devolverá el equilibrio y la confianza. Este mudra activa el chakra base donde habita nuestra fuerza primigenia. Lo podemos comparar con el «núcleo transformador» de una rosa, donde reside el potencial sobre el aspecto y el ser de la planta; desde ahí las raíces se hunden en la tierra, dan soporte a la planta y toman el alimento. Desde ahí brota la planta hacia arriba, para unirse a la luz, para florecer y dar fruto. Esta imagen puede aplicarse sin restricción alguna al ser humano. También necesita soporte y alimento para crecer y arraigar en un lugar. El sentido de su vida es alcanzar la unión con lo divino, es decir, él también se orienta hacia la luz y se abre como una flor que es fecundada, o que percibe la gracia. Por lo tanto, este mudra puede otorgarnos todo lo que necesitamos para llevar una vida plena y llena de sentido. Lo practico cuando me siento insegura y necesito apoyo y confianza en mí misma. Además, estimula la temperatura corporal, el hígado y el estómago.

Echado o sentado en una silla. Ponga los pies paralelos y las plantas de los pies planas sobre el suelo. *Inspiración:* imagine que absorbe energía de la tierra a través de las plantas de los pies, condúzcala por las piernas, la espalda y el cuello y aún más allá, hasta el cosmos. Contenga la respiración unos segundos. *Espiración:* como una lluvia de oro, como una fuerza renovadora, la energía desciende de nuevo sobre la tierra. Dar y recibir están en armonía. Ahora imagine que tiene en la pelvis una cisterna y que una lluvia de energía fluye en ella. Repetir varias veces.

Afirmación: La fuerza de la tierra me otorga un asidero firme, la capacidad de perseverar e imponerme, la confianza y la seguridad en mí mismo. La fuerza del cosmos me otorga entusiasmo, interés y alegría.

14. Varuna-Mudra

(Varuna es el dios del agua)

Doble el meñique de la mano derecha hasta que la punta toque el tenar del pulgar y ejerza una ligera presión sobre el dedo con el pulgar izquierdo. La mano izquierda debe sujetar la derecha con suavidad, desde abajo.



Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

Como dice Dev Keshav:

El Varuna-Mudra debería practicarse siempre que se acumula un exceso de mucosidad en el estómago o en los pulmones.

Las mucosidades pueden acumularse en los senos frontales, en los pulmones y en todo el tracto digestivo, desde el estómago hasta el intestino grueso. La mayoría de las reacciones alérgicas son, en definitiva, mucosidades originadas por determinadas sustancias irritantes. Cuando se está resfriado, también «se está hasta las narices». En mi caso es del todo cierto, pero desde que me di cuenta, puedo hacer algo para evitarlo (reduzco mi cuota de trabajo y mis obligaciones). Las mucosidades, independientemente de la parte del cuerpo en donde aparezcan, también están en cierta manera relacionadas con los nervios alterados, las tensiones e inquietudes interiores, desencadenadas por la sobrecarga, la escasez de tiempo, los enfados o los miedos.

Por lo tanto, aparte de la práctica del Varuna-Mudra, siempre hay que proponerse un nuevo plan de vida. En la mayoría de los casos es bueno que también participen de ello las personas que nos rodean. Las tareas y obligaciones quizá deberán repartirse entre la pareja, los hijos y los padres. Las personas que a menu-

do tienen mucosidades son responsables en exceso y creen que todo depende de ellas o que tienen que hacerlo solas.

Contra las mucosidades va bien el nabo, que también puede tomarlo en ensalada.

Comenzar imaginándose una corriente de agua tibia, que arrastra consigo todas las obligaciones, puede ser muy liberador. Dejar que todo lo que agobia «se lo lleve el río» desencadena, sin duda, una sensación maravillosa. Imagine que está de pie bajo una pequeña cascada y deje que el agua arrastre todo aquello que está pegado a usted, tanto interior como externamente. Vea cómo se desprende de usted una sopa marrón y disfrute de la nueva limpieza: libertad interior y alivio. Acto seguido piense durante un rato en sus tareas. ¿Qué cambios podría introducir en ellas? ¿De qué podría descargarse? ¿Dónde podría pedir ayuda?

Afirmación: Siempre tengo la posibilidad de librarme de algo, de buscar una solución y de cambiarlo.

15. Bhudi-Mudra

(Mudra del líquido)



Con las dos manos: unir las puntas del meñique y el pulgar, mientras los demás dedos permanecen relajados y extendidos.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

Los líquidos del organismo suponen más de la mitad del peso del cuerpo; en este sentido, el Bhudi-Mudra ayuda a recuperar el equilibrio de los líquidos o a mantenerlo. Emplearlo en el caso de sequedad en la boca, ojos secos o escocidos, o trastornos en la zona de los riñones o la vejiga. Mejora el sentido del gusto.

La uva de oso (*Arctostaphylos uva-ursi* L.) cura las infecciones de vejiga y la vara de oro (*Solidago virgaurea* L.) actúa sobre las infecciones de la pelvis renal.

Las opiniones de los médicos son muy dispares en lo que se refiere a la cantidad de líquido que debe beber una persona. Seguro que no es bueno beber poco, pero tampoco en exceso (aunque sólo sea agua). Yo me siento bien cuando tomo de 1 a 1,5 l de líquido al día. Desde hace algún tiempo he asociado el hecho de beber agua a un ritual y me siento mucho mejor. Lo que hago es como sigue. *Primero:* siguiendo costumbres antiquísimas, bendigo el agua antes de usarla con un objetivo concreto. Recientes investigaciones demuestran que el agua puede, efectivamente, asimilar y conservar la energía de los pensamientos y las palabras.

Segundo: el agua puede estar cargada energéticamente con mayor o menor intensidad, dependiendo del movimiento que se produzca al fluir. En un arroyo natural, donde el agua es conducida por las piedras de un lado a otro (no en línea recta como en las tuberías) el nivel de energía es mucho mayor. Por eso, antes de beberla, agito el agua del vaso durante un rato trazando un ocho. *Tercero,* y probablemente lo más importante: me uno de forma consciente con lo divino, y tomo su elemento con respeto y agradecimiento. Antes de beber el agua, llevo el vaso con las dos manos hacia el pecho, recito mi afirmación y después permanezco unos instantes en silencio. (Si utiliza agua del grifo, infórmese de la calidad del agua en la población donde resida.)

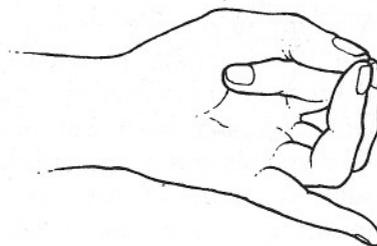
Imagine un arroyo de aguas claras que avanza chapoteando con alegría, en el que usted disfruta sumergiendo las manos o los pies. Coja agua con las manos, beba el líquido sabroso y deje que lo refresque, mientras repite tres veces:

Afirmación: El gran espíritu que habita en las aguas purifica, refresca y fortalece mi cuerpo, mi mente y mi alma.

16. *Apan Vayu-Mudra*

(También llamado salvavidas: primeros auxilios en caso de infarto)

Con las dos manos: doblar el índice; con la punta de este dedo rozar la base del pulgar, al mismo tiempo que las de los dedos medio y anular rozan la punta del pulgar. Extender el meñique.



Según lo necesite, hasta que produzca el efecto deseado, o como cura 3 veces al día durante 15 minutos.

Como asegura Dev Keshav, 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 (el remedio más habitual en estas situaciones) bajo la lengua.

Los ataques de corazón y también los trastornos cardíacos crónicos, no caen del cielo; son un claro aviso de que hay que reflexionar y planificar un estilo de vida diferente (en este sentido ha obtenido grandes éxitos el programa Ornisch).⁹ Este mudra también se puede practicar para curar y fortalecer el corazón en general.

Los enfermos cardíacos a menudo están tan atados por sus obligaciones que ya no perciben la «falta de sentido» exterior, les falta el tiempo de ocio necesario. También les cuesta soportar el descanso, siempre tienen que hacer algo, ya sea en el trabajo o en el tiempo libre, y se comprometen tanto con las cosas o con alguien que apenas les queda espacio en su vida para sus propias necesidades. Pero son precisamente los momentos de calma los que alimentan el alma. Tómese todo el tiempo del mundo, aunque no lo tenga, para recrear la siguiente imagen. Escuche, si

lo desea, algo de música, música que genere en usted una sensación de alivio.

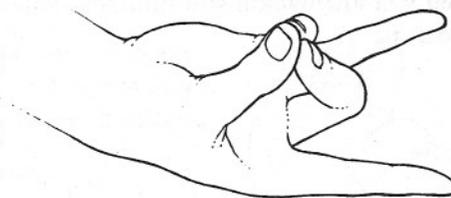
La vitamina E, presente en el germen de trigo, el magnesio y la melisa (*Melissa officinalis* L.) relajan la tensión del corazón.

Visualice su corazón como un capullo de rosa rojo. Cada vez que espire, abra un pétalo, así hasta que la flor quede abierta del todo, con los pétalos formando un rosetón. A continuación, con cada movimiento respiratorio, la flor se irá haciendo algo más grande, hasta que descansa, sobredimensionada, sobre su pecho. Incluso hasta puede sentir su peso. Y de la misma manera en que el pecho sube y baja al respirar, siguiendo un ritmo, la flor también se mueve igual. Quizás hasta pueda llegar a oler el perfume que desprende la rosa.

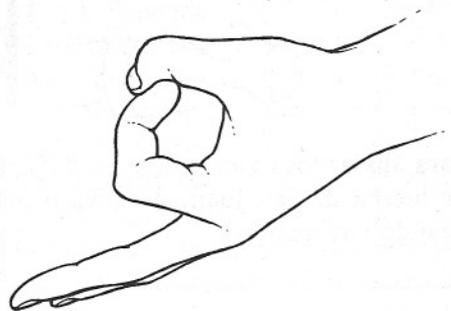
Afirmación: Tengo el tiempo y la disponibilidad para observar la belleza y disfrutar del descanso.

17. Mudra de la espalda

Mano derecha: unir el pulgar, el dedo medio y el meñique, mientras el índice y el anular permanecen extendidos.



Mano izquierda: la falange del pulgar sobre la uña del índice.

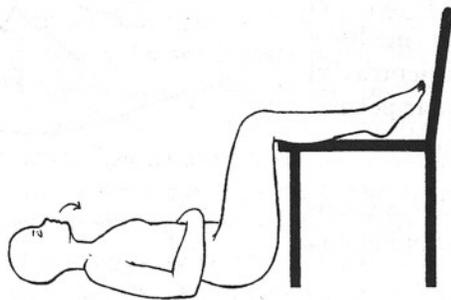


Practicar 4 veces al día durante 4 minutos, o si se tienen molestias agudas, hasta que produzca el efecto deseado.

Este mudra actúa sobre todo cuando alguien que está delicado de la espalda se ha forzado a realizar, por ejemplo, trabajos en el jardín o en la limpieza de la casa. Es igualmente indicado para los que sufren de tensiones dolorosas tras un esfuerzo o por haber estado demasiado tiempo sentado en una postura incorrecta. Los dolores de espalda pueden tener las más diversas causas. Desviaciones y desgastes los muestran casi todas las personas, pero no tienen por qué causar dolor. Los dolores también puede producirlos algún órgano enfermo cuyas vías nerviosas pasen por la columna vertebral. Los esfuerzos mentales continuos, los miedos, las comidas pesadas, la falta de sueño o el escaso ejercicio, también son posibles causas de dolor de espalda.

Este mudra actúa mejor en una postura que descargue la espalda (ver figura siguiente). Mantenga la barbilla un poco hacia dentro, para que la nuca esté recta y extendida. Esta pequeña tensión actúa sobre la espalda. En esta postura, transcurridos 20 minutos, las vértebras se han alimentado de manera óptima, y el

metabolismo vuelve a estar a pleno rendimiento. Este ejercicio hasta se puede practicar durante la pausa del mediodía en la oficina, y no sufrirá dolores en todo el día. Tenga en cuenta que sus pensamientos influyen de manera muy directa, por lo que la imagen y la afirmación son fundamentales a la hora de adoptar esta postura.



Para aliviar los dolores de espalda, aplicar un masaje con aceite de hierba de San Juan, de oliva o de amapola, que actúa calentando y relajando.

Imagine que se encuentra en un lugar donde se siente a gusto. Está solo o con otras personas que le transmiten fuerza y alegría, o bien realizando una actividad o un deporte que lo entusiasma. También puede limitarse a observar su respiración procurando que sus pensamientos no se desvíen.

Afirmación: Mi espalda es fuerte, mis espaldas anchas y me siento protegido y apoyado, por dentro y por fuera.

18. Kubera-Mudra

(Dedicado a Kubera, el dios de la riqueza)

Con las dos manos: unir la punta del pulgar, del dedo medio y del índice, mientras los otros dos dedos permanecen doblados en el centro de la mano.



El Kubera-Mudra puede practicarse en las situaciones más diversas. Y no depende tanto del tiempo como de la intensidad con que se realice. Muchas personas lo conocen como «la técnica de los tres dedos» del Alpha-Training¹⁰ y lo utilizan cuando buscan algo en concreto: un sitio para aparcar, un determinado vestido, el libro adecuado, la información necesaria, etc. Otras lo emplean cuando quieren fortalecer la planificación de su futuro. Se trata siempre de objetivos que se quieren alcanzar o de deseos que deben cumplirse. Con los tres dedos cerrados se le da a una cosa o /y a un pensamiento una fuerza adicional. Y es revelador que pase algo cuando se unen el dedo de Marte (fuerza para abrirse camino), Júpiter (grandiosidad, alegría desbordante) y Saturno (fijación en lo esencial y cruzar nuevas puertas). Practicar a diario este mudra con un objetivo concreto puede ser muy divertido. Además otorga paz interior, confianza y serenidad.

La práctica es sencilla: formule en su interior su deseo u objetivo con toda claridad, interrogue su corazón para saber si eso es bueno para usted y favorece su riqueza interior y exterior, o si enriquecerá su entorno. A continuación, una los tres dedos, formule tres veces su deseo y presione cada vez los dedos. ¡Listo! Si se trata de encontrar sitio para aparcar o la compra de un vestido nuevo, la preparación mental previa no es tan necesaria; pero para cosas más importantes no valen los atajos. La siguiente meditación y afirmación debería practicarse durante algunos días o se-

manas de 1 a 2 veces al día. Este mudra hace milagros. Se lo digo por experiencia.

El Kubera-Mudra abre y limpia (elimina la mucosidad) los senos frontales, sobre todo si durante la inspiración aspira el aire como si quisiera percibir el aroma de una flor.

Imagine su objetivo, su futuro o su deseo especial a todo color. Genere una emoción como si ya fuera realidad. El pensamiento es la fuerza generadora del padre; la emoción es la fuerza que da forma, la madre. También las plantas precisan mucho tiempo para alcanzar la plena floración, y lo mismo sucede con los objetivos y deseos. Por supuesto, nosotros también debemos contribuir a hacerlos realidad.

Afirmación: Hago cuanto puedo y el resto permito que me sea regalado.

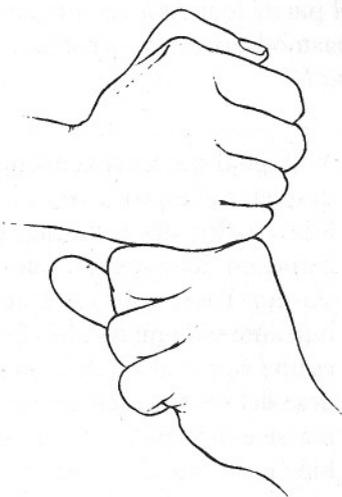
19. Kundalini-Mudra

Cierre ambos puños, sin apretarlos. Ahora extienda el índice izquierdo y métralo por debajo en el puño derecho. Coloque la yema del pulgar derecho sobre la punta del índice izquierdo. Mantenga este mudra tan bajo como le sea posible ante el abdomen.

Según lo necesite, hasta que se produzca el efecto deseado o durante un tiempo prolongado 15 minutos 3 veces al día.

La forma del Kundalini-Mudra es clara: se trata de la fuerza sexual que debe despertarse y activarse. De la unión de lo masculino y lo femenino, de los polos opuestos. Pero ante todo, de la unión del alma individual con lo cósmico. Los cuatro dedos de la mano derecha que rodean el dedo índice simbolizan el mundo exterior y perceptible, el índice izquierdo simboliza nuestra mente y nuestra alma, y el pulgar lo divino.

Unas palabras respecto a la sexualidad que en el Yoga-Tantra juega un importante papel como práctica espiritual. No hay que olvidar que los órganos sexuales ejercen una gran influencia sobre el estado de ánimo de las personas y que, por eso, es vital que estén sanos. También hay que saber que el deseo sexual cambia a lo largo de la vida. Aunque no se tengan deseos, si se está a gusto, todo va bien y es normal. Pero si se manifiestan estos, hay que satisfacerlos con la pareja o a solas. Esto es muy importante, ya que la secreción que se excreta tiene la función de limpiar. Las bacterias, los hongos, etc., que se instalan en la vagina son así destruidos y arrastrados fuera. Muchas personas se ponen enfermas porque no satisfacen las necesidades naturales del cuerpo o



porque se estresan forzando al cuerpo a algo de lo que no siente necesidad.

Como profilaxis contra las molestias propias de la mujer es útil el pie de león (*Alchemilla xantochlora*) y contra las molestias espasmódicas de la menstruación, la argentina (*Potentilla anserina* L.)

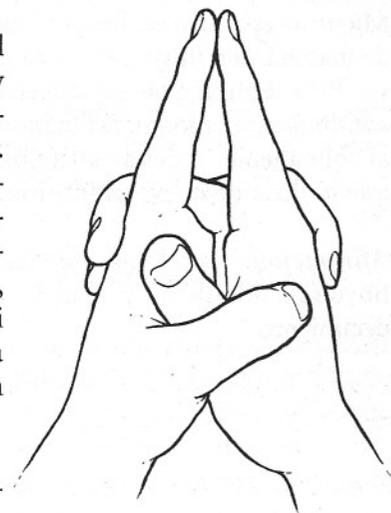
Y al igual que la sexualidad es algo maravilloso, da alegría y despierta el espíritu vital, también lo es la visión de la naturaleza en flor: la polinización se puede contemplar asimismo como un acto sexual, que transmite nueva vitalidad y entusiasmo. Pasear por un prado en flor, cerca de un arroyo burbujeante y de matorrales aromáticos, por pastos de montaña, es una exquisitez nutricional para todos los sentidos. Abandónese del todo a estas imágenes interiores, y quizá vuelva a tomarse el tiempo necesario para disfrutar de estos paseos también en el mundo exterior.

Afirmación: Amo la belleza y la belleza me ama.

20. Ksepana-Mudra

(Gesto de derramar y soltar)

Los índices planos y unidos, 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 el tiempo que requiera realizar de 7 a 15 movimientos respiratorios y concentrarse en la espiración. Suspirar 3 veces a fondo. Después, colocar las manos con la palma hacia arriba sobre los muslos.

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.

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.

A veces, una cura de sudor nos purifica, en particular si estamos incubando una gripe. Tras un baño caliente, échese en la

cama y tómese de 2 a 3 tazas de infusión de flores de tila o de saúco.

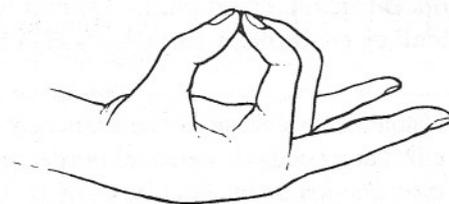
Visualice la siguiente imagen: está sentado en una roca elevada dentro de un arroyo, o junto a él, y practica el mudra. Mientras echa el aire, brota el sudor de cada uno de sus poros, de manera que fluye una corriente de su cuerpo hasta el arroyo. Para terminar, lávese con el agua refrescante del arroyo. A continuación coloque las manos sobre los muslos, expóngase al sol caliente, y déjese secar para abrirse a la energía nueva que lo llena de nuevo al inspirar.

Afirmación: Todo lo gastado en el cuerpo, la mente y el alma, fluye saliendo de mí y absorbo lo que me regenera con agradecimiento.

21. Rudra-Mudra

(Señor del chakra del plexo solar)

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 durante 5 minutos.

Si se imagina que está en el centro de una rueda, es decir, en el cubo, la rueda puede girar tanto como quiera. No le afectará. Pero si abandona el centro y se coloca en un radio o en la llanta, tendrá que emplear todas sus fuerzas para no perder pie. Esto es válido para todas las situaciones de la vida. Si no estamos centrados, estamos «fuera de nosotros mismos», y esto nos provoca estados de tensión de todo tipo. Hay quienes sienten estas tensiones en el estómago, mientras otros las notan en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho.

La fuerza que centra, de acuerdo con la Doctrina de los Cinco Elementos, se atribuye al Elemento Tierra (ver anexo C) que rige la energía del estómago, el bazo y el páncreas. El Rudra-Mudra potencia el Elemento Tierra y sus órganos. Si desciende de forma apreciable el Chi (denominación china para 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. Esta debilidad puede suavizarse con este mudra o incluso superarse del todo.

El Rudra-Mudra se emplea también para aliviar trastornos cardíacos, vértigos, decaimientos orgánicos y estados generales de agotamiento.

La angélica (*Angelica officinalis Hoffm.*) fortalece el sistema ner-

vioso vegetativo y el ajeno (*Artemisa absinthium* L.) es el remedio que proporciona el jardín de plantas medicinales para el estómago.

La siguiente imagen le ayudará a centrar su mente, mediante la concentración, en un punto. De esta manera aumentará su capacidad de centrarse, y fortalecerá el cuerpo, la mente y el alma.

Visualice ante sí un lienzo blanco, y dibuje en él, con carboncillo, una rueda de carro: el borde exterior, el interior, y los radios que los unen. El cubo tiene la forma de un cuadrado. En el centro ve un punto amarillo. *Inspiración:* deje que ese punto se acerque a usted y que cada vez se haga más grande y brillante. *Espiración:* el punto se va empequeñeciendo y se aleja volviendo al cubo. Con esta imagen permanecerá siempre centrado.

Afirmación: Descanso en mi centro y obtengo fuerza y alegría de él.

22. Garuda-Mudra

(Garuda, el pájaro místico)



Primero coloque las manos, la derecha sobre la izquierda, engarzadas por los pulgares, en el vientre. Permanezca así unos 10 movimientos respiratorios. Después sitúelas sobre el estómago, y permanezca ahí de nuevo... Para terminar coloque la mano izquierda sobre el esternón, haga girar las manos en dirección a los hombros y abra los dedos.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 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. Los pájaros en general tienen una vista muy aguda, un magnífico sentido de la orientación y un enorme instinto de supervivencia. Y los más grandes, gracias a su enorme envergadura y fuerza en las alas, pueden dejarse llevar por el aire.

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. Ya sea en la zona de la pelvis o en la del pecho, vitaliza y estimula. Relaja y suaviza los dolores y trastornos de la menstruación, 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.

Un remedio milagroso para la irrigación y la circulación sanguínea es el árnica (*Arnica montana*).

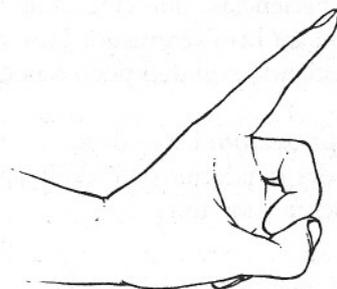
Intente ponerse en el lugar de una gran ave de rapiña (y no en el del pobre ratoncillo). Planee con elegancia por los aires y contemple el paisaje (su vida) desde una cierta distancia. Las montañas (los desafíos a que se enfrenta) las ve como son (ni demasiado grandes, ni demasiado pequeñas) y también distinga el camino más favorable para superarlas. Tiene la visión clara del ave rapaz y puede distinguir lo que es importante de lo que no. No toma más ni tampoco menos de lo que necesita y vive satisfecho y en consonancia con su entorno.

Afirmación: Soy libre interiormente, tomo lo que me corresponde y vivo en armonía con mi mundo.

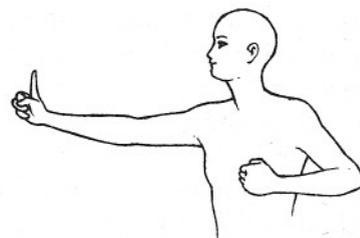
23. Suchi-Mudra

(La aguja)

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. Al mismo tiempo, extienda el brazo izquierdo hacia la izquierda. Mantenga esta postura durante 6 movimientos respiratorios y vuelva a la posición de partida. Haga lo mismo hacia el otro lado. Repetir 6 veces en cada lado.



En el caso de estreñimiento crónico grave, practicar 4 veces al día; si es ligero, de 6 a 12 veces por la mañana y al mediodía. Cuando esté de viaje o tenga un episodio agudo, practíquelo cada mañana de 5



a 10 minutos, antes de levantarse y cómodamente echado en la cama, y después realice durante unos minutos el mudra número 24. El Suchi-Mudra suele actuar a la primera. Si lo hace a las 7 de la mañana, antes de las 9 ya podrá ir al lavabo sin problemas.

Para los yoguis, la defecación diaria y la limpieza del intestino siempre han sido muy importantes. El malestar, la hostilidad, la impaciencia, la ira, y querer aferrarse a todo se debe a menudo a un intestino lleno y por lo tanto estresado.

Contra el estreñimiento ayuda la frángula (*Rhamnus frangula*).

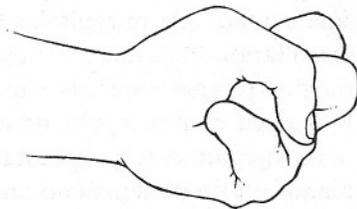
Visualícese como una persona generosa, que disfruta regalando sin condiciones, que reparte una porción adecuada de su dinero con sabiduría y generosidad; capaz de perdonarse a sí misma y también a quienes le rodean; que se echa a la espalda los viejos prejuicios y otras manías y se atreve a tener nuevas experiencias, que emprende el día como una persona nueva con un brío renovado. Deje que esta imagen interior se vaya haciendo realidad poco a poco, en su mundo exterior.

Afirmación: Estoy dispuesto en todo momento a abandonar y a desprenderme de todo lo gastado que hay en mi cuerpo, mi mente y mi alma.

24. Mushti-Mudra

(Puño)

Con las dos manos: doblar los dedos hacia dentro y colocar el pulgar sobre el anular.



Según lo necesite o 3 veces al día durante 15 minutos.

El Mushti-Mudra activa la energía del hígado y del estómago, estimula la digestión y es de ayuda contra el estreñimiento.

Cuando le enseñamos el puño a alguien, el otro entiende este gesto y reacciona con espanto, huyendo o atacando. Sin embargo, no es esta la manera de solucionar los problemas. Por eso, y por desgracia, las agresiones están desprestigiadas y muchas personas las reprimen hasta tal punto que ya no las perciben. Seguro que no es bueno dar rienda suelta de forma espontánea a cualquier sentimiento agresivo, pero tampoco reprimirlo. Podemos reducir mucho su intensidad conociendo su causa. Existe «la ira ciega» y «la ira santa», entre ambas hay un mundo. La causa de muchos trastornos físicos como, por ejemplo, la debilidad del hígado, los trastornos cardíacos, etc., son agresiones reprimidas o incontroladas. La mayoría de las agresiones tienen en común el «no saber decir no», no saber poner límites, dejarse acorralar, etc. El mal básico es el miedo.

Cuando surgen las agresiones, procure darles expresión en un tiempo prudencial: cierre los puños con fuerza y dé puñetazos a un cojín, corra, golpee el suelo con los pies, baile o póngase a limpiar algo. Después averigüe la causa y desarrolle una estrategia para poder superar el desencadenante de las agresiones. Con una simple conversación se pueden aclarar muchas cosas.

La planta medicinal contra el estrés, como se ha demostrado científicamente, es la raíz de taiga (*Eleutherococcus senticosus Maximowicz*).

Imagínese escenas en las que usted actúa con excesivo temor o agresividad. Ahora repítalas tal y como le gustaría que se desarrollaran. Practique, por ejemplo, decir no o cómo le gustaría presentarse ante sus superiores, su pareja o sus padres. Pero decir no por sí solo, no le aportará gran cosa, así que elabore mentalmente propuestas sensatas de solución. Tanto si planea un fin de semana o una reestructuración de su trabajo, entrene su imaginación y despierte su fantasía; y pronto su vida se enriquecerá y tendrá más color.

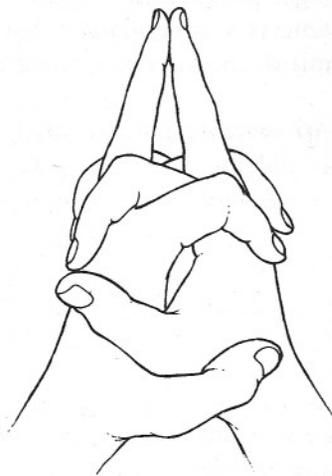
Afirmación: Estoy tranquilo y relajado en toda situación.

25. Matangi-Mudra

(Matangi; divinidad de la armonía interna y del dominio real)

Cruce las manos ante el plexo solar (zona del estómago), levante ambos dedos medios y apóyelos el uno en el otro. Dirija la atención sobre la respiración en el plexo solar o zona del estómago.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 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. Practicándolo, el corazón alterado se tranquiliza de forma notable y desaparecen las tensiones internas (p. ej. espasmos o sensación de saciedad) relacionadas con la digestión. Según Kim da Silva, este mudra también relaja los dolores difusos y las tensiones maxilares.

La lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller) y la verbena (*Verberna officinalis*) son plantas medicinales de la serenidad y la armonía.

El verde y el amarillo son los colores de la zona del plexo solar. El amarillo alegra el ánimo y estimula la mente. El verde es el color de la armonía. Todo el mundo necesita un lugar al que poder retirarse. Podemos crearlo en nuestro interior. Si llegamos a él sin medio de transporte, no sobrecargamos el medio ambiente y ahorramos tiempo.

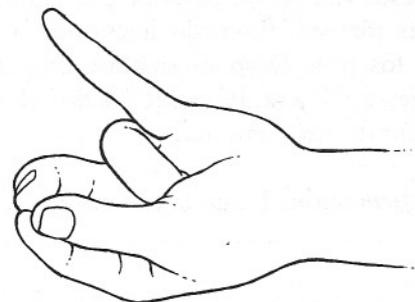
Imagínese un desierto amarillo en el que usted crea un maravilloso oasis verde, un lugar de armonía y satisfacción. Es su lugar personal de refugio y usted le da forma según sus preferencias y necesidades. Aquí se encuentra de nuevo consigo mismo. Se serena, se tranquiliza y su alma halla la paz.

Afirmación: La serenidad, la calma y la paz me llenan por completo.

26. Mahasirs-Mudra

(Gran mudra de la cabeza)

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 durante 6 minutos.

Los dolores de cabeza pueden tener las causas más diversas y es difícil conseguir que desaparezcan de inmediato y para siempre con un solo mudra. 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 conducir a un exceso de energía gastada en la zona de la cabeza y producir tensiones que causan los dolores. Para relajar las tensiones en la cabeza, lo más importante es no pensar en ellas en absoluto y dirigir la conciencia hacia otra parte del cuerpo (al abdomen, los pies o las manos). El Mahasirs-Mudra equilibra la energía, actúa relajando tensiones y eliminando las mucosidades de los senos frontales.

Si dispone de un poco de tiempo para echarse, pruebe también los remedios adicionales contra el dolor de cabeza: sumerja una toalla en agua con vinagre y envuélvase con ella los pies, de manera que tanto las plantas de los pies como el dorso y los dedos queden bien tapados. Ahora masajee primero la nuca de arriba abajo presionando con fuerza en el centro con el índice y el dedo medio, luego las dos sienes, y por último disponga los dedos en la postura del Mahasirs-Mudra.

Complemente todo esto con una infusión de corteza de sauce (*Salix alba*), filipéndula (*Filipendula ulmaria*) o cornezuelo de

centeno (*Chrysanthemum parthenium*). Para detener una incipiente migraña, puede administrarse una lavativa.

Imagínesse que mientras espira descienden oleadas de energía desde su cabeza, pasando por la nuca, la espalda, los brazos y las piernas, fluyendo hacia abajo y saliendo por las manos y los pies. Después siéntase con la cabeza clara, despejada, fresca y ligera. Pásese los dedos abiertos por la cara y disfrute un rato del bienestar.

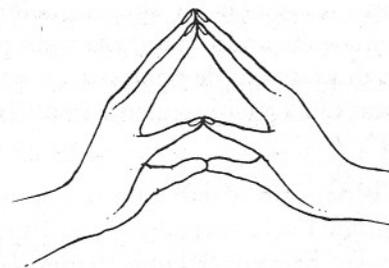
Afirmación: Tengo la cabeza clara, despejada, fresca y ligera.

27. Hakini-Mudra

(Hakini; divinidad del chakra de la frente)

Apoyar unas sobre otras todas las puntas de los dedos.

El Hakini-Mudra se puede practicar siempre.



Si quiere acordarse de algo o recuperar el hilo de un asunto, una las puntas de los dedos, levante los ojos, coloque la punta de la lengua cuando inspire en el paladar y déjela caer de nuevo cuando espire; realice un par de movimientos respiratorios, e inmediatamente recordará lo que desea. Este mudra también le será de utilidad si tiene que concentrarse en algo durante bastante tiempo, necesita tener buenas ideas y quiere retener lo que lee. Por lo demás, mientras realice un trabajo mental no cruce los pies y siéntese con la mirada dirigida al oeste. Este mudra puede hacer auténticos milagros y debería tenerlo siempre presente para practicarlo en un momento de necesidad.

Esta posición de los dedos ha sido profundamente estudiada por los científicos, y se ha comprobado que estimula el trabajo conjunto de los dos hemisferios del cerebro, el derecho y el izquierdo. En la actualidad se recomienda también en cursos de entrenamiento de la memoria y de management. Abre el acceso al hemisferio derecho del cerebro donde se encuentra almacenada también la memoria. Su práctica mejora la respiración, profundizándola, y beneficiando así al cerebro. Para recargar de nueva energía el cerebro, practique también el Maha-Bandha (ver pág. 191) o emplee esencias aromáticas: limón, romero, albahaca, hisopo.

Según Kim da Silva, el Hakini-Mudra regenera la energía de los pulmones, y desplazando los dedos de manera que el índice derecho se apoye en el pulgar izquierdo, el dedo medio derecho en el índice izquierdo, etc., se activa la energía del intestino grueso.

Para los pulmones crece la pulmonaria (*Pulmonaria officinalis* L.).

Podrá estimular su concentración y acumular nuevas fuerzas mentales ligando su mirada y sus pensamientos durante un espacio prolongado de tiempo a un objeto o a una actividad reparadora. El ejercicio siguiente también va en esa dirección:

Coloque un objeto ante sí, a un metro de distancia, por ejemplo una vela encendida, una fruta o una piedra. Mire el objeto sin parpadear tanto tiempo como pueda. Ahora cierre los ojos e intente visualizarlo. Abandone de inmediato cada pensamiento que venga a su mente y que no esté relacionado con el objeto en cuestión. Mantenga la concentración durante tanto tiempo como pueda.

Afirmación: La concentración es mi fuerza.

28. Tse-Mudra

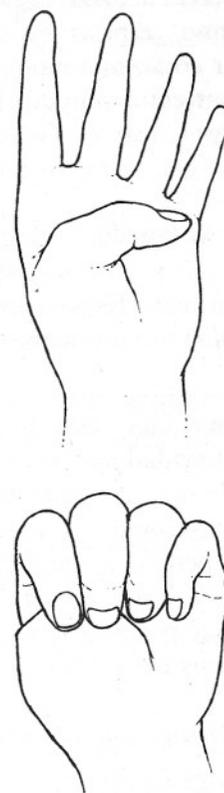
(Ejercicio de los tres secretos)

Coloque ambas manos sobre los muslos. Doble el pulgar hasta tocar la raíz del meñique y cierre despacio los cuatro dedos restantes sobre el pulgar, mientras lentamente toma aire por la nariz. Contenga la respiración y «forme 7 veces en su mente el tono "OM", percibiendo la vibración en el oído derecho». ¹¹ Exhale el aire despacio, contrayendo con fuerza el abdomen. Abra de nuevo las manos e imagínesse que las preocupaciones, los miedos y la desdicha abandonan de nuevo su cuerpo.

Repetir este ejercicio de 7 a 49 veces, o como mínimo 7 veces, como dicen los monjes taoístas.

Kim Tawn, gran conocedor de la medicina china, ha escrito al respecto: «La tradición dice que este mudra aleja la tristeza, reduce el temor, cambia la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión. Es famoso por aumentar el magnetismo personal y las capacidades intuitivas y mentales». ¹²

Es curioso que hace muchos años, cuando pasé mis horas más negras, cansada de vivir y profundamente triste, acurrucada en mi sofá, la posición de las manos (el pulgar dentro del puño) que adopté fue precisamente ésta. Hoy tengo claro que muchas depresiones se deben a la debilitación del Elemento Agua (ver anexo C) o bien de los riñones y la vejiga. Este elemento puede regenerarse, o recargarse como una batería, realizando ejercicios respiratorios específicos, como el descrito más arriba.



Cuando sufrimos una depresión, las personas que nos rodean y que nos quieren suelen aconsejarnos salir a pasear al aire libre, practicar gimnasia, Yoga, etc., pero a menudo carecemos de las fuerzas necesarias para hacerlo (lo comprendo, sé lo que es). Pero como respirar es algo imprescindible, lo que podemos hacer como mínimo es intensificar la respiración, aunque nos encontremos sumidos en la depresión más profunda (ver pág. 31), y practicar el Tse-Mudra. Después estírese y desperécese con energía. ¡Esto hace milagros!

Otro remedio milagroso contra las depresiones es beber agua, vulgar y corriente, mucha agua y ducharse mucho. La hierba de san Juan (*Hypericum perforatum* L.) y la borraja (*Borago officinalis*) son las plantas medicinales contra la depresión.

Imagínese sentado junto al mar, sus pies son acariciados con suavidad por las olas. Respira hondo, toma el estimulante aire de mar, conteniendo la respiración durante unos segundos y expulsando el aire despacio. Ahora sienta una ligera lluvia y perciba cómo la tibia humedad que lo moja enjuaga su tristeza y sus preocupaciones. Después vuélvase de cara al sol y deje penetrar la luz y el calor por los poros de su piel. Déjese consolar y obsequiar con una nueva confianza y alegría.

Afirmación: Me dejo llenar de luz, ligereza y alegría divina.

29. Vajra-Mudra

(Gesto del rayo fulgurante)



Con las dos manos: presione con el pulgar el borde de la uña del dedo medio, colocando el anular al otro lado de la uña del dedo medio, y el dedo meñique al lado de la uña del anular.

Según lo necesite o 3 veces al día durante 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.

La presión sanguínea demasiado baja o debilidad en el Elemento Tierra (ver anexo C), 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.

Con el Vajra-Mudra se impulsa el sistema circulatorio. Los movimientos hacia atrás y hacia los lados que se practican en el Yoga (ver pág. 198 o 202) activan las correspondientes energías. También da nuevo brío caminar con paso firme y decidido o escuchar música alegre y estimulante (p. ej. la sonata para piano de Ludwig van Beethoven y las sinfonías 1, 2, 5 o 7; el concierto para piano en fa mayor de George Gershwin; jazz o rock, las marchas, la música techno, etc.). Otra cosa bastante efectiva es echarse agua caliente o fría en las muñecas.

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.

Los grandes animadores de la naturaleza son el árnica (*Arnica montana*) y el romero (*Rosmarinus officinalis*).

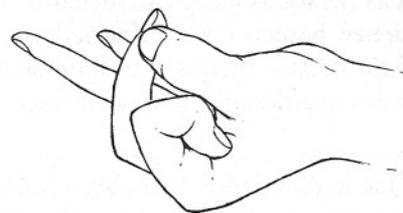
Imagine en su pelvis una esfera ardiendo. Con cada inspiración la esfera de fuego le sube por la columna vertebral, hasta el corazón, y por la garganta, hasta el cráneo. La esfera le calienta el cuerpo y la vitalidad, le caldea el corazón y le ilumina la mente.

Afirmación: Estoy dispuesto a disfrutar de este día con el corazón alegre.

30. *Bhramara-Mudra*

(La abeja)

Con las dos manos: coloque el índice en el hueco del pulgar y la punta del pulgar junto a la uña del dedo medio. El anular y el meñique permanecen extendidos.



Practicar 4 veces al día durante 7 minutos. Si dispone de más tiempo practíquelo hasta 8 veces al día durante unos 20 minutos.

El nombre de este mudra procede de una danza india y representa a la abeja. En la actualidad utilizamos productos de las abejas contra las alergias, y este mudra produce el mismo efecto. ¡Interesante!

La causa de las alergias es un sistema inmunológico debilitado o una flora intestinal empobrecida. Sepa que los antibióticos y muchos otros medicamentos perjudican la flora intestinal. Las consecuencias son mucosidades en los senos frontales, bronquios y tracto intestinal, además de la aparición de una gran diversidad de sarpullidos. El cambio de tiempo, el polen y los pelos de animales son sólo los desencadenantes, pero no la causa. Y en mi caso, el asma y las alergias se alternaban con regularidad. En la actualidad no tengo la menor molestia porque he cambiado mi alimentación y he modificado mis hábitos de conducta. Las personas alérgicas no deberían comer, o tomar muy poca, carne, tomates, pimientos picantes, kiwis o fresas, ni beber leche.

Practicar el Yoga con regularidad, correr y pasear contribuye a fortalecer el sistema inmunológico. Eliminar el estrés y descansar lo suficiente, también es importante. Sanear la flora intestinal se puede hacer con tierra medicinal como una forma de cura. También es muy efectiva una lavativa, y aunque le parezca lo contrario no es nada complicado: cuelgue el depósito de agua en la parte superior de la bañera, llénelo con infusión de salvia o

manzanilla, póngase a gatas (ver pág. 100) dentro de la bañera e introduzca el extremo del tubo en el ano para llenar el intestino con la infusión. El resto se hace solo. Repetir 3 veces y descansar después un rato. Lo mejor es aplicar una lavativa cada dos días durante una semana. El efecto dura algunos meses.

Las personas alérgicas suelen tener obsesión por la limpieza o le tienen pánico a las enfermedades contagiosas. Adquiera conciencia de sus miedos y trabájelos enfrentándose en su mente a aquello que desencadena su miedo.

¿Qué le da miedo? Visualice el objeto al que es alérgico y vea que se mantiene sano al tocarlo. De entrada sentirá un natural rechazo interior ante esta imagen, pero repítala hasta que su reacción sea neutra.

Afirmación: Yo... (nombre) me adhiero al amor y a la serenidad.

31. Uttarabodhi-Mudra

(Mudra de la gran iluminación)

Ambas manos cruzadas ante el plexo solar, es decir, 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.

Practique este mudra cuando se sienta abatido física y mentalmente, quiera relajarse o necesite una idea detonante, una chispa de ingenio.

El Uttarabodhi-Mudra fortalece el Elemento Metal (ver anexo C), al que se asigna la energía de los pulmones y del intestino grueso. Refuerza la fase de inspiración en la respiración y actúa reanimando al favorecer un ensanchamiento en la zona del corazón y la zona superior de los pulmones. El Elemento Metal guarda una relación directa con el sistema nervioso y con todo conductor de impulsos eléctricos o energéticos. Se trata de conductores internos, pero también externos que conectan al ser humano con el entorno y con las fuerzas cósmicas. El Elemento Metal conduce la fuerza universal, también denominada Chi o Prana, de fuera a dentro, de ahí que sea el responsable de la reposición interna de reserva energética. Por eso, a mí me gusta comparar este mudra con un pararrayos, y suelo practicarlo antes de dar una conferencia o una clase, o de ponerme a escribir, ya que por un lado, quiero ponerme en contacto con las fuerzas divinas, que deben ser la esencia de mi trabajo, y por otro, esta-

blecer un vínculo con las oyentes o las lectoras. Compruebe los efectos de este mudra, ¡se sorprenderá!

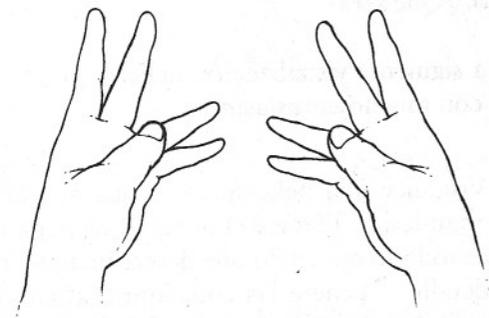
El espino amarillo (*Hippophae rhamnoides* L.), que se recoge sobre todo durante los oscuros meses de invierno, reanima física, mental y anímicamente.

Imagine una escalera que, desde la pelvis, sube hasta el corazón, la cabeza y más allá de ésta, perdiéndose en el infinito. Lo que ahora desee —soluciones, respuestas, fuerza terapéutica, discernimiento, etc.— llega hasta usted desde el cosmos en forma de luz por esa escalera. Quizá quiera pedir algo para otra persona, en ese caso dirija la luz de su corazón hacia esa persona.

Afirmación: Mi asociación con las fuerzas del cosmos ilumina mi vida con una nueva luz.

32. Mudra de desintoxicación

Con las dos manos: colocar el pulgar en la pared interior de la tercera falange del dedo anular.



Por lo menos una vez al año, habría que llevar a cabo una cura depuradora del organismo, sin que importe demasiado que se haga en un magnífico balneario o en casa. Pero lo que sí es fundamental es que durante el tiempo que se realice, usted se cuide mucho, y se permita descansar todo lo necesario, sin olvidar incluir el suficiente ejercicio (pasear, Yoga, ejercicios respiratorios). Lo más eficaz y suave es una dieta de arroz o patatas. Durante 3 o 4 días, por la mañana, tome una infusión de ortigas (*Urtica dioica* L.) y coma pan que sea fácil de digerir; a mediodía y por la noche un plato de arroz o patatas con hojas de alguna verdura al vapor. Entre horas, beba agua o tome infusiones. Cada dos días debería administrarse una lavativa (ver pág. 138) y de vez en cuando, reforzar la depuración con una cataplasma. La cataplasma de patata, por ejemplo, es fácil de preparar y extrae literalmente las toxinas del organismo. Aplíquese la como complemento de la cura de desintoxicación general sobre el hígado o los pulmones o también en las partes del cuerpo que le duelan. Cocer las patatas con piel y aplastarlas con un tenedor para formar una pasta. Envolverla en un paño de algodón y colocarla en el lugar elegido; cubrir la cataplasma y esa parte del cuerpo con un paño caliente. Dejar actuar durante unos 30 minutos.

Los días que dure la cura de depuración, conviene echarse y descansar de vez en cuando; es el momento ideal para practicar este mudra que ayuda a reforzar el proceso de desintoxicación.

Aproveche estos días para reflexionar acerca de lo que está dispuesto a dejar de lado, aparte de las toxinas y deshechos de su organismo: malos recuerdos, viejos rencores, hábitos, rasgos del carácter, miedos, etc. De esta manera, dejará espacio para lo nuevo. ¿Qué será?

La siguiente visualización debería practicarse varias veces al día y con mucho entusiasmo:

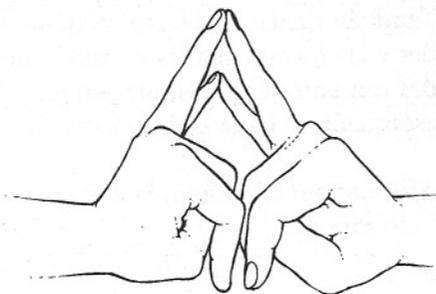
Visualice una película en la que aparezca todo lo que desea abandonar. Tómese el tiempo que haga falta. Después visualice todo lo nuevo, lo que desea. Imagínelo con toda viveza y en detalle, y genere las emociones (alivio, orgullo, alegría, etc.) que experimentará cuando haya alcanzado el objetivo, cuando se haya cumplido su deseo.

Afirmación: Pongo mi deseo, mi objetivo, bajo la protección divina y todo está bien.

33. Shakti-Mudra

(En honor de Shakti, la diosa de la energía vital)

Junte los dos anulares y los dos meñiques y doble los otros dedos con suavidad sobre los pulgares, también doblados, bajo la palma de la mano. Sienta la respiración en el abdomen y prolongue ligeramente la espiración.



Según lo necesite o 3 veces al día durante 12 minutos.

El Shakti-Mudra fortalece el impulso respiratorio en la zona inferior del pecho; la respiración se percibe, multiplicada, en el abdomen. Tiene un efecto relajante y favorece el sueño por la noche. Si se practica con demasiada frecuencia o durante mucho tiempo seguido, puede producir letargia. En ocasiones distiende agradablemente la pelvis y actúa contra las contracciones espasmodicas del intestino o las molestias de la menstruación.

Las personas que tienen dificultades para coger el sueño suelen pedirme consejo, y uno de los que les doy siempre es efectivo:

- Practique una versión ligeramente modificada de este mudra antes de dormirse. La mayoría de las personas duermen de lado. Si este es su caso, coloque la almohada entre las manos, el meñique y el anular están pegados y los otros dedos por encima y por debajo de la almohada.
- Doble una mano hacia atrás y hágala girar despacio hacia la derecha y hacia la izquierda 6 veces; después haga lo mismo con la otra mano; luego con un pie y después con el otro.
- Frótese con un paño mojado la cara exterior e interior de las piernas y, sin secarlas, métase en la cama.

Tomar valeriana (*Valeriana officinalis* L.) y lúpulo (*Humulus lupulus* L.).

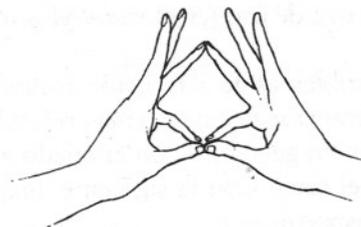
También tienen un efecto relajante las combinaciones de verdes y las formas suaves y cambiantes. Visualice imágenes verdes (un paisaje, hojas, un pañuelo de seda, etc.) y deje que la espiración se haga cada vez más lenta.

Afirmación: La calma, la armonía y una profunda paz llenan todo mi ser.

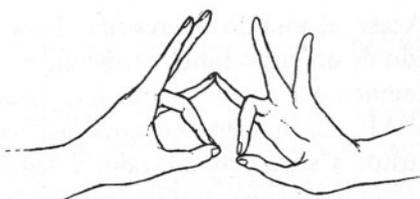
34. Maha-Sacral-Mudra

(Mudra de la pelvis mayor)

Unir las yemas de los anulares una con otra y las de los meñiques con las de los pulgares. Durante 10 movimientos respiratorios mantener esta posición y después cambiar.



A continuación, unir las yemas de los meñiques una con otra y las de los anulares con las de los pulgares. Mantener también esta posición durante 10 movimientos respiratorios.



Según lo necesite o 3 veces al día durante 7 minutos.

Este maravilloso mudra es de gran ayuda en el caso de molestias abdominales, sobre todo para los dolores de la menstruación, cuando se da una actividad intestinal débil, se producen espasmos intestinales o se sufren trastornos de la vejiga o de la próstata. Proporciona alivio relajando y equilibrando las energías.

Mientras practica este mudra realice también entre 10 y 30 veces el Maha-Bandha (ver pág. 191). Repetir cada día varias veces. Este ejercicio se puede practicar, por supuesto, sentado en el inodoro.

A partir de los 50 años, muchas personas se ven afectadas por trastornos como la debilidad de vejiga, hemorroides, atonía o

tensiones en la zona del ano y la vesícula. Con entrenamiento, el músculo pubococcígeo¹³ puede mejorar.

Como medida adicional contra la relajación de los esfínteres vesicular y anal, utilice el Viparita Karani-Mudra (ver pág. 204). También es bueno para la vejiga y la próstata masticar semillas de calabaza y las infusiones de peral (*Pyrus communis*) o de hojas de uva de oso (*Arctostaphylos uva-ursi*).

Los problemas de defecación suelen ir ligados a dificultades mentales-emocionales con temas referidos a tenerse que desprender de algo en general o con el miedo a tener que llevar a cabo algo hasta el final. Con la siguiente imagen creará modelos nuevos a este respecto.

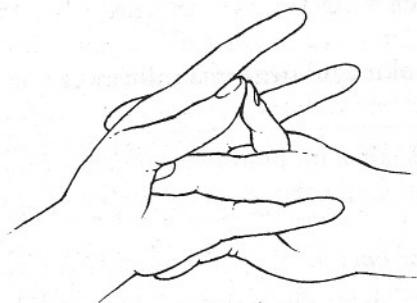
¿Acaso el mundo no resulta siempre más agradable al otro lado de un largo túnel? A menudo, a lo largo de nuestra vida, tenemos que atravesar túneles, pasar por algo de manera inevitable. La imagen del túnel que hay que cruzar, puede ayudarnos a seguir avanzando, a seguir actuando y esperando. Todo túnel acaba conduciéndonos a la luz, pero hay que tener el valor y la fuerza necesaria para llegar hasta el final.

Afirmación: No importa lo oscuro que sea a veces mi camino, me conduce a la luz.

35. Makara-Mudra

(Makara; nombre de un cocodrilo de la mitología india)

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.

El cocodrilo puede poner en marcha en un espacio muy breve de tiempo una enorme fuerza acumulada durante sus larguísimos periodos de descanso. 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, relacionada con dicha reserva. En la mayoría de los casos, sentirse abatido, deprimido e insatisfecho, o tener ojeras, no es más que un síntoma de que se han reducido las reservas de energía. Además de los paseos al aire libre y los masajes en las orejas, son de gran ayuda los ejercicios respiratorios del Yoga. En mi caso, lo que me ha dado mejores resultados ha sido la técnica de respiración completa Yogui, que puede practicarse de pie, andando, sentado o echado: respire hondo, hinche el abdomen y el pecho y levante los hombros, contenga la respiración durante unos segundos y espire despacio. Al final de la espiración practique una ligera contracción del abdomen para poder expulsar más aire. Tenga en cuenta que las pausas después de la inspiración y de la espiración deben prolongarse durante unos segundos.

Este mudra, aparte de tener efectos muy relajantes, ayuda a centrarse y otorga una gran sensación de seguridad y confianza.

El abedul (*Betula verrucosa*) que absorbe a diario hasta 70 li-

tros de agua de la tierra y la evapora por las hojas, es muy útil cuando el funcionamiento de los riñones está debilitado; la hiedra terrestre (*Glechoma hederacea* L.) alivia las molestias de una vejiga irritada.

El color azul tiene una influencia positiva en el Elemento Agua.

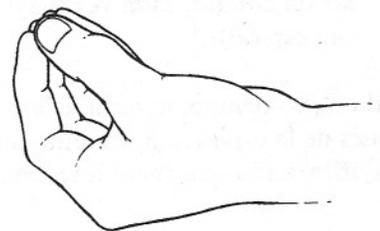
Visualice un prado con muchas flores azules. Detrás se ve un mar azul sobre el que se extiende el cielo también azul.

Afirmación: En todo momento y en todas partes, la energía divina, cósmica, está a mi completa disposición y yo hago sabio uso de ella.

36. Mukula-Mudra

(Mano de pico)

Con las dos manos: apoye los cuatro dedos en el pulgar y aplique las puntas de los dedos a la parte del cuerpo que más energía precise.



Según lo necesite o 5 veces al día durante 5 minutos.

Este mudra para relajar y dar fuerzas se aplica al órgano o la parte del cuerpo que duele, está debilitado o tenso. Es como si se aplicara un rayo láser de energía regeneradora a la parte del cuerpo afectada o al órgano deseado. Samuel West, un científico y sanador estadounidense, utiliza el Mukula-Mudra con mucho éxito cuando hay que recargar de energía eléctrica un órgano. Ha podido demostrar que todas las enfermedades, y también muchos dolores indefinidos, se deben a que el campo eléctrico correspondiente es demasiado débil. Los dedos, según West, se aplican a los distintos órganos de la manera siguiente:

Pulmones: los dedos se aplican a derecha e izquierda, unos 5 cm por debajo del esternón.

Estómago: los dedos de ambas manos se aplican justo debajo del esternón.

Hígado y vesícula biliar: aplicar la mano izquierda al extremo inferior del esternón, mientras con la mano derecha se recorre 21 veces el extremo de las costillas del lado derecho, como si se quisiera encender una cerilla.

Bazo y páncreas: aplicar la mano derecha al extremo inferior del esternón, mientras con la mano izquierda se recorre 21 veces el extremo de las costillas del lado izquierdo, como si se quisiera encender una cerilla.

Riñones: aplicar los dedos de ambas manos en la espalda, a unos 5 cm por encima de la cintura.

Vejiga: aplicar los dedos de ambas manos a derecha e izquierda junto al perineo.

Intestinos: aplicar los dedos de una mano sobre el ombligo y trazar un círculo, cada vez mayor, de derecha a izquierda (como una espiral).¹⁴

Al mismo tiempo, practique la respiración completa Yogui y después de la espiración, durante una pausa prolongada, pronuncie la afirmación que encontrará más abajo.

Los siguientes colores producen un efecto adicional:

Para el tratamiento de los pulmones visualice el color blanco; para el hígado y la vesícula biliar el verde; para el estómago, el bazo y el páncreas, el amarillo; para el corazón o el intestino delgado, el rojo, y para los riñones y la vejiga, el color azul.

Afirmación: Fuera suciedad, adentro la fuerza.

37. Mudra de las articulaciones

Mano derecha: unir el pulgar y el anular.

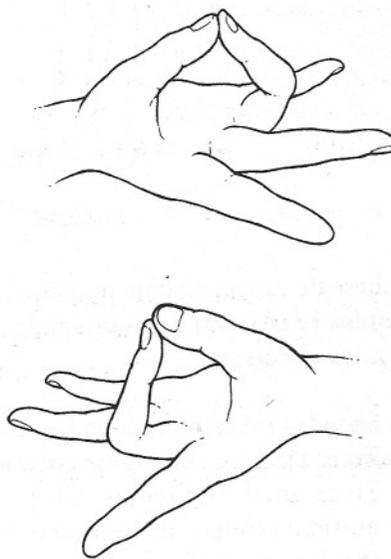
Mano izquierda: unir el pulgar y el dedo medio.

Según lo necesite o 4 veces al día durante 15 minutos. Si está enfermo practíquelo 6 veces al día durante 30 minutos.

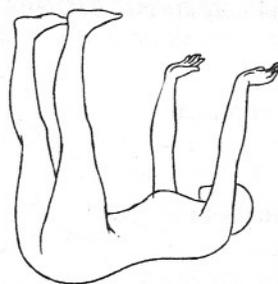
Este mudra equilibra la energía en las articulaciones. He tenido muy buenas experiencias con él, después de haber dado un largo paseo o recorrido la montaña, y volver con dolor en las rodillas o de haber trabajado muchas horas sentada ante el ordenador y haber acabado teniendo molestias en los codos.

Contra los dolores en las articulaciones también son muy útiles los numerosos ejercicios dinámicos de Yoga que he descrito en mis libros (ver bibliografía). Todas las personas mayores de mi familia sufren de artrosis, grave en algunos casos. Yo también padecí durante 20 años dolores en la articulación de la rodilla y de la cadera. Sin embargo, en la actualidad, gracias al Yoga, no tengo la menor molestia. También me han sido de gran ayuda las captasmas de todo tipo. Por lo tanto, no se deje convencer de que lo suyo es una enfermedad crónica y de que debe acostumbrarse a convivir con el dolor el resto de su vida. ¡Haga algo por evitarlo! La curación puede durar meses, pero con constancia el éxito está asegurado.

Un ejercicio maravilloso para todas las articulaciones es el del osito. Lo más importante es que trace los círculos muy relajado y



despacio. Los movimientos se llevan a cabo acompañados de una respiración lenta.



Échese de espaldas, baje un poco la barbilla y rodéese las rodillas con los brazos. Después ponga los brazos y las piernas perpendiculares al cuerpo.

- Sacuda con suavidad los dos pies y las dos manos.
- Trace círculos con las articulaciones de los pies y de las manos.
- Trace amplios círculos con los brazos y las piernas como si quisiera dibujar un enorme ocho en el techo.
- Doble y encoja los brazos y las piernas.

La planta medicinal para las articulaciones, tanto de animales como de personas, ha sido desde siempre la consuelda mayor (*Symphytum officinale* L.).

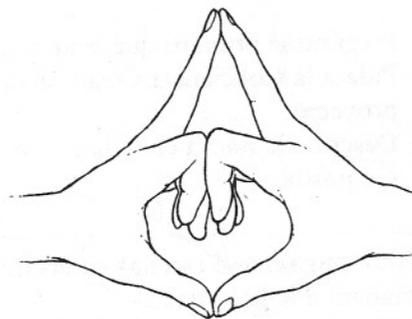
Visualice imágenes en las que pueda disfrutar de una completa movilidad; está moviendo con facilidad y libertad las piernas y los brazos, los pies y las manos, el cuello y la nuca. Véase como una bailarina, un deportista o un artista de circo y sienta cómo fluye su energía y se le levanta el ánimo.

Afirmación: Disfruto mi movilidad que eleva mi alma y estimula mi mente.

38. Kalesvara-Mudra

(Dedicado a la divinidad Kalesvara, que reina sobre el tiempo)

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.



Inspirar y espirar despacio 10 veces. Después observar la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada espiración.

El Kalesvara-Mudra tranquiliza la avalancha de pensamientos o las emociones alteradas. Cuanto más se tranquiliza la persona, mayores se hacen los intervalos entre los pensamientos. Al mismo tiempo, aumenta la capacidad de discernimiento para poder realizar nuevas observaciones sobre uno mismo, buscando y encontrando soluciones.

Cuando se produce una hiperactividad del «aparato pensante» o por ejemplo se da vueltas a determinados pensamientos sin poder detenerlos, la flor de Bach número 36, el castaño de Indias, produce auténticos milagros.

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

A lo largo de nuestra vida, vamos puliendo los rasgos de nuestro carácter del mismo modo que el escultor hace una estatua a partir de un bloque de piedra informe. Pero esto en ningún momento debe convertirse en una batalla contra uno mismo, sino en una guía amorosa y comprensiva hacia la dirección correcta. Por

desagradables y molestos que puedan ser los rasgos negativos de nuestro carácter, nuestros malos hábitos o adicciones, una vez superados, nos hacen avanzar.

- Pregúntese primero qué le aporta esta característica o hábito.
- Pida a la Conciencia Cósmica su ayuda y complicidad en este proyecto.
- Describa la nueva cualidad o hábito con tanto detalle como le sea posible.

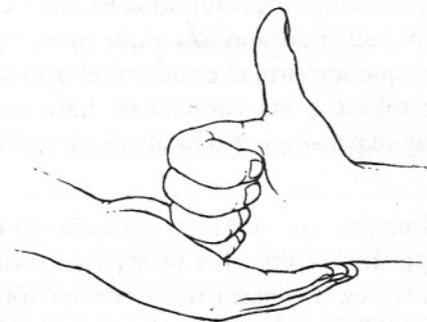
Ahora imagínese escenas en las que actúa y reacciona de otra manera a la habitual.

Afirmación: Disfruto siendo (así o así).

39. Shivalinga

(Mudra para reponer fuerzas)

La mano derecha, con el pulgar extendido hacia arriba, descansa sobre la palma de la mano izquierda que adopta la forma de un cuenco. Los dedos de la mano izquierda están juntos. Las manos están situadas a la altura del abdomen y los codos se abren hacia los lados y hacia delante.



Según lo necesite, tantas veces como quiera o 2 veces al día durante 4 minutos.

La mano derecha en este mudra simboliza la fuerza masculina, el falo de Shiva, que en la mitología india encarna el aspecto destructor de la más alta divinidad. De la misma manera que el falo simboliza un inicio, Shiva representa la divinidad que facilita este nuevo comienzo en la medida que destruye algo, con el fin de crear las condiciones necesarias para la renovación. Si las flores no se marchitaran, no habría tampoco frutos, o si en nuestro organismo no se destruyeran las células gastadas, se producirían excrescencias, etc. Se trata de un círculo eterno que debe funcionar de forma impecable también en nosotros, tanto en el ámbito físico como en el anímico-mental. Una fuerza interior, que todos tenemos en reserva, lo mantiene en funcionamiento, y esta fuerza está asignada al Elemento Agua (ver anexo C). Este acumulador se alimenta de la respiración. Por eso es tan importante la calidad óptima de la respiración (ver pág. 31). El Elemento Agua actúa sobre el borde exterior de la mano y en el centro de la mano, mientras que el pulgar actúa como un conductor de la energía que se asimila a través de los pulmones.

Este mudra se emplea contra el cansancio, la insatisfacción, el

abatimiento, las depresiones o para aliviar el agotamiento tras haber tenido que soportar una prolongada tensión o sobrecarga. También se puede practicar en los tiempos de espera, mientras aguardamos los resultados de una exploración médica, por ejemplo. Este mudra ayuda a que prosperen los procesos de curación, sin que importe el estado ni el tipo de enfermedad. Y por lo que se refiere a las curaciones, hace muchos más milagros de los que se conocen. No lo olvide cuando tenga necesidad de curarse.

Imagine que su mano izquierda es un almirez y la derecha un pisón. Durante los primeros movimientos respiratorios deje caer en su mano izquierda en forma de grava oscura todo aquello que le pone enfermo; con el borde de la mano derecha convierta lo que haya quedado en arena fina que poder soplar de su mano. Después permanezca sentado y deje que la energía terapéutica fluya por la punta del pulgar derecho en el cuenco que forma su mano, es decir, en su almacén de fuerzas. Mientras, pronuncie varias veces y con fervor la siguiente afirmación:

Afirmación: La luz sanadora atraviesa cada célula de mi cuerpo, desprende lo que tiene que ser desprendido y regenera lo que tiene que ser regenerado. ¡Gracias!

40. Mudra dinámico

Como su nombre indica, en este mudra los dedos no están quietos sino en movimiento.

Con las dos manos: durante cada espiración se une la punta de un dedo a la punta del pulgar, y durante la inspiración se extienden todos los dedos. Mientras se practica este mudra se pronuncia una sílaba mantra.

Con «Saaa» presionar el pulgar con el índice.

Con «Taaa» presionar el pulgar con el dedo medio.

Con «Naaa» presionar el pulgar con el anular.

Con «Maaa» presionar el pulgar con el meñique.

En la *segunda* ronda, la presión no se ejerce con la punta del pulgar sino con la uña.

En la *tercera* ronda se presiona con el pulgar todo el dedo. La punta del dedo presiona sobre la palma de la mano.

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 cancioncilla, se presionaba, doblaba o extendía. En la actualidad, los terapeutas pedagogos utilizan estos ejercicios de manos para corregir problemas de expresión o de aprendizaje. Se trata de un mudra maravilloso para la actividad cerebral y también para la relajación de los nervios. Asimismo, estimula la concentración y genera paz interior. Hay que procurar que la respiración se mantenga lenta, fluida, regular y suave.

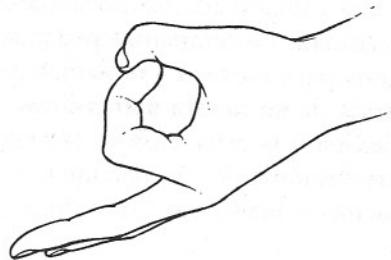
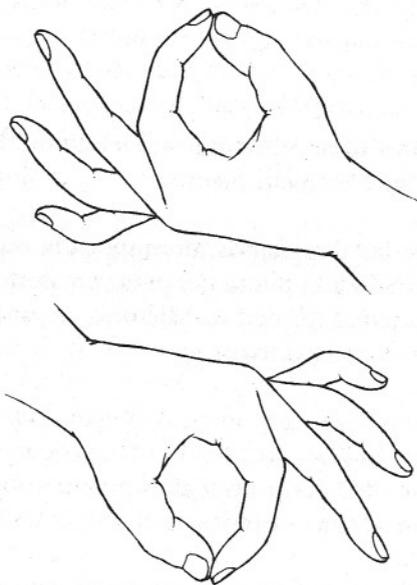
41. Jñana-Mudra y Chin-Mudra

(Gesto de la conciencia y gesto del conocimiento)

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 *Jñana-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.



Estas son las dos posturas de las manos más conocidas del Hatha-Yoga y actúan a nivel corporal, anímico-mental y espiritual. Estos gestos simbolizan la armonía de la conciencia humana (pulgares), y los tres dedos extendidos, las tres Gunas, cualidades que mantienen en marcha toda la evolución, tanto en el macrocosmos como en el microcosmos: Tamas (letargia), Rajas (actividad) y Sattwa (equilibrio, armonía). El círculo cerrado del índice y el pulgar representa el objetivo del Yoga: la unión de Atman, el alma individual, con Brahman, el alma del mundo.

Este mudra lo encontramos en muchas representaciones de las divinidades indias; aparecen con la mano derecha alzada sobre el corazón, y el pulgar y el índice unidos, para dirigirse al creyente. Es el gesto de la proclamación de la enseñanza. Los budistas también lo conocen y lo llaman Vitarka-Mudra (gesto de la discusión). Con él, la divinidad o Buddha subraya la importancia de sus palabras. Cristo también aparece representado haciendo este gesto en los iconos bizantinos antiguos, y en la liturgia católica el sacerdote lo hace tras la consagración.

Cuando el Jñana-Mudra se practica de corazón es algo maravilloso. La mano se encuentra de nuevo a la altura del corazón, el índice y el pulgar se tocan, aunque ahora se dirigen hacia dentro y hacia arriba. Así simbolizan sencillamente la sabiduría de Dios. Aquí se trata de la entrega del ser humano a la sabiduría divina y su reconocimiento. En este gesto reside también una ternura que a mí me conmueve el corazón.

Con esta variante del Jñana-Mudra nos encontramos ya a un nivel espiritual, pero no hay que pasar por alto su efecto físico. Cuando este gesto se emplea para aliviar trastornos físicos, da igual que se practique el Jñana-Mudra o el Chin-Mudra. Según Dev Keshav, este mudra es un remedio universal que mejora los estados de tensión y de desorden y estimula la memoria y la concentración. Clarifica el espíritu, todos deseamos mantener la cabeza clara ante cualquier situación. También se emplea en casos de insomnio o de somnolencia, depresiones e hipertensión. Este mudra puede combinarse con otros mudras, y refuerza su efecto si se practica antes o después de otro o con una mano mientras con la otra se realiza otro mudra.

Activa el Elemento Metal (ver anexo C) y tiene asignado el color blanco que es el vacío aparente, y que contiene la plenitud. El blanco es el color del nacimiento y de la muerte, del nuevo inicio y de la perfección; es también el color de la unidad y de la paz. Despeja la mente y otorga paz al alma.

Visualice el color blanco. Primero contemple con su mente objetos blancos, luego inténtelo de forma abstracta. Piense en una pared blanca y deje que le sorprendan las formas y colores que se le vengán a la mente. En ellas puede haber ocultos mensajes cifrados.

Afirmación: La sabiduría divina enriquece y facilita mi vida, la sabiduría divina eleva mi corazón y me indica el camino.

Cuanto más oscuro esté el cielo,
más brillarán las estrellas.

LEONARDO DA VINCI

Mudras espirituales

A continuación se recogen los mudras que en tiempos remotos se utilizaban en los templos e iglesias para reforzar la meditación y la oración, y que también pueden verse en las representaciones de las divinidades indias, de Cristo, de Buddha y de los santos. La posición de la mano de las correspondientes divinidades o maestros expresa asimismo un estado de ánimo interior, y aquel que medita espera, de manera consciente o inconsciente, alcanzar dicho estado. Los mudras también simbolizan rasgos del carácter. Mediante largas contemplaciones meditativas estos se incorporan al que medita. Se ha observado, por ejemplo, en los museos de Grecia, que los visitantes, después de contemplar numerosas esculturas de los dioses, adoptan a su vez posturas más erguidas.

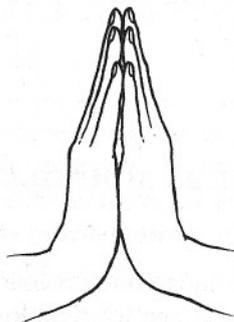
Pero como en mi opinión, la espiritualidad debe formar parte integrante de la vida cotidiana, de la planificación del futuro y de la reelaboración del pasado, también he incluido en este capítulo mudras más recientes que hacen referencia a los pensamientos y las emociones.

En la mayoría de los casos he renunciado a asignarles un tiempo de práctica ya que éste sería distinto para cada persona. Habrá quien tendrá bastante con practicar cualquiera de los siguientes mudras de meditación una sola vez y unos cuantos minutos para percibir su efecto, dependiendo de la madurez interior de la persona, mientras otros necesitarán meditar a diario, durante unos días o semanas, de 7 a 30 minutos, para darse cuenta de que algo ha cambiado o de que su unión con la conciencia superior se hace más profunda.

42. Atmanjali-Mudra

(Gesto de la oración)

Ponga las manos juntas ante el chakra del corazón y deje una pequeña cavidad entre las palmas de las manos. Al principio o al final de la meditación quédese de pie o sentado durante un momento con los brazos abiertos y levantados al cielo.



El gesto de unir las manos ante el pecho refuerza el recogimiento interior y proporciona armonía, equilibrio, calma, tranquilidad y paz. Este gesto activa y armoniza la coordinación de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro. Refuerza una meditación de ruego, una súplica a la divinidad, el cumplimiento de un deseo de su corazón. Con este gesto expresa asimismo su respeto y agradecimiento. En la India es también un gesto de saludo o de agradecimiento; con él se le manifiesta al otro el respeto que nos inspira.

Los antiguos celtas y germanos se ponían en contacto con sus dioses levantando los brazos. Este gesto tan poderoso, prohibido durante la cristianización, fue más tarde introducido de nuevo, aunque sólo para los sacerdotes y los monjes, y no para el pueblo llano. ¿Quién debe ostentar el poder?

Como ya he dicho antes, sosiega nuestros pensamientos y de esta manera da discernimiento. Siempre hay cierta fuerza detrás de unos pensamientos serenos, una fuerza que regenera la resistencia física y estabiliza, clarifica y fortalece el ánimo.

Imagine que está en un lugar sagrado cargado de fuerza. Quizá conozca un lugar de este tipo que tenga un significado especial para usted. Puede acceder a él en todo momento desde su recogimiento; o visualice un lugar que responda con exactitud a sus necesidades. Imagíneselo con tanta exactitud como le sea posible. En los lugares sagrados se percibe una energía particular; intente sentirla también en su interior. Este mudra le inducirá al recogimiento. Si formula una petición o una pregunta, una alabanza o un agradecimiento a su debido tiempo, y si permanece receptivo, recibirá la ayuda adecuada. Para terminar, quédese todavía unos momentos en silencio, sumérjase en la paz y la alegría de lo divino.

Afirmación: Lleno de agradecimiento quiero recibir todo lo bueno que me está reservado.

43. Dhyani-Mudra

(Gesto de meditación; de contemplación)



Las dos manos descansan sobre el regazo adoptando la forma de cuencos: la mano derecha encima de la izquierda mientras los pulgares se tocan. Las manos y los brazos forman un círculo de energía cerrado, que también se corresponde con la posición de las piernas en la postura sentada de meditación.

Esta es la postura clásica para la meditación y yo la adopto cuando medito sin un objetivo concreto. Sentada, observando la respiración sin más, estoy pasiva y permito a lo divino actuar en mí y por mí. Sé que la divinidad sólo quiere lo mejor para mí y que, si yo lo permito, me ayudará en todo momento y en todo lugar. «Hágase tu voluntad» es una expresión de profunda felicidad.

Las dos manos, que forman un cuenco, ponen de manifiesto que el propio interior está libre, limpio y vacío para poder recibir cuanto sea necesario en el camino espiritual. Y como en el universo no hay ningún espacio vacío (todo lo que nos parece «vacío» está lleno de energía de la materia sutil), este vacío se llenará de energía nueva; nuestros pensamientos y emociones determinarán la calidad. Por eso es tan importante que antes se haya realizado un buen trabajo de reconciliación y se viva en paz con todo.

También puede compararse al hecho de estar en silencio junto a nuestro mejor amigo o amiga. No es necesario decir nada, no hay ningún deseo, porque sabemos que ya se ha dicho todo cuanto había que decir. Se siente la unión y eso basta.

En la meditación clásica, al practicar este mudra se «piensa» en el vacío, es decir, no se piensa en nada. Dada su dificultad, existe

una segunda versión: se dirige la atención a la propia respiración, todos los sentidos están centrados en la respiración. Esto es más factible, aunque también puede resultar difícil. Si sus pensamientos se apartan con demasiada frecuencia de la respiración o incluso nota cierta tendencia a cavilaciones negativas...

Imagínese ante un símbolo de la divinidad (la luz, un triángulo, una rueda, una flor, una piedra, etc.). Debe ser para usted como un áncora que lo una a la divinidad.

Afirmación: Hágase tu voluntad.

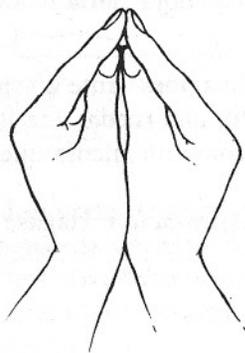
44. Mudra del ser interior

Unir las puntas del índice, el dedo medio, el anular y el meñique y los pulpejos de las manos. Los pulgares deben quedar juntos y recorrer el «camino» hasta tocar las puntas unidas de los meñiques. Por debajo de las puntas de los meñiques se forma una cavidad vacía a través de la cual brilla la luz. Esta abertura simboliza la fuerza del corazón por medio de la sabiduría divina. En cada persona la abertura es distinta.

Sophie Rodelli, que desde hace muchos años se dedica de manera intensiva a trabajar con los ejercicios y posiciones de las manos, dice al respecto: «Este mudra simboliza el ser interior de una persona, cubierto por el poder corporal, pero aireado de vez en cuando por la felicidad o el sufrimiento, o dirigido por la escuela oculta del hombre interior».¹⁵

Mantenga las manos en esta postura primero ante la frente, y mire sin bizquear, a través de la abertura todo el tiempo que pueda; luego baje los brazos y mantenga el mudra durante un rato unos centímetros por debajo de la barbilla. Sus manos se encuentran de forma automática justo en el lugar donde según los antiguos misterios está el alma, y es por eso por lo que sus manos forman un templo. Ahora, preste atención a su respiración. Con cada espiración sople con delicadeza «Huuu» y déjese llevar por la pequeña abertura hacia el infinito, el gran misterio.

Cuando se practica este mudra, y más si se hace con las piernas cruzadas en la postura de meditación, las diferentes partes del cuerpo forman muchos triángulos (en una ocasión intenté contarlos); empezando por el pequeño espacio entre los dedos, pasando por la postura de las manos, los brazos, las piernas y todo el cuerpo. El triángulo es el símbolo de la divinidad y nuestro



cuerpo en esta ocasión lo expresa de forma múltiple. Este mudra es una oración sin palabras, una meditación silenciosa, una entrega a lo divino.

Con este mudra entramos en el reino de lo impalpable, de lo divino y, además, es el único que, cuando preparaba este manuscrito, me atreví a dibujar en un sagrado domingo. Hoy, «por casualidad», después de meditar sobre este mudra, he encontrado un poema de Hermann Hesse:

*Vivimos bajo formas y apariencias
y sólo cuando sufrimos intuimos
el verdadero e inmutable ser
del que nos hablan oscuros sueños.*

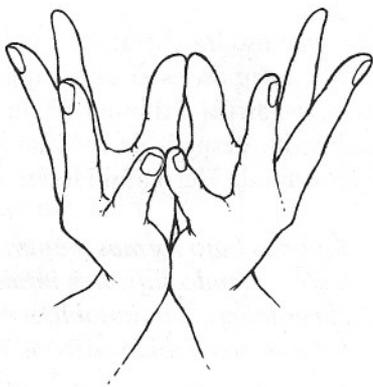
*Celebramos el engaño y el fracaso,
somos como ciegos sin guía,
buscamos en vano, en el tiempo y el espacio
lo que sólo en la eternidad puede encontrarse.*

*Esperamos la salvación y la curación
en dones soñados incorpóreos,
ya que somos dioses y tenemos parte
en el origen primero de la creación.*¹⁶

45. Mudra del loto

(Símbolo de pureza)

Junte las manos ante el pecho de manera que sólo se toquen por su parte inferior y por las yemas de los dedos: se trata del capullo de la flor de loto. Ahora abra las manos, pero sin que los meñiques y los pulgares dejen de estar en contacto; extiéndala y separe los otros dedos tanto como le sea posible. Después de 4 movimientos respiratorios profundos, vuelva a cerrar las manos para formar el capullo, una las uñas de los dedos largos de ambas manos; ahora los dorsos de los dedos, los dorsos de las manos, y deje oscilar así las manos, muy relajadas, durante un rato. Siguiendo los mismos pasos, vuelva a trazar con las manos la forma de capullo y la flor de loto abierta. Repetir varias veces.



Este mudra corresponde al chakra del corazón y simboliza la pureza de este órgano. En el corazón habita el amor y por lo tanto también la bondad, el afecto, la comunicación, cualidades todas que debemos mantener limpias y otorgarlas de manera incondicional, como una flor abierta que ofrece su cáliz a los insectos. A ellos les da alimento y calor en las noches frías. A cambio es polinizada por los insectos y puede cumplir el motivo de su existencia. Nosotros también estamos más o menos ligados a las personas de nuestro entorno, en lo bueno y en lo malo, y dependemos de ellas. Pero la flor abierta tiene todavía otro mensaje para nosotros. Se abre al sol, el principio divino, y se deja obsequiar todo cuanto necesita; es obsequiada de forma abundante y recibe mucho más de lo que «necesita». Las flores nos alegran porque en sí mismas llevan y reflejan el rostro divino.

Practique este mudra cuando se sienta agotado, explotado, incomprendido o solo. Ábrase a las fuerzas divinas y reciba todo aquello que necesite, y mucho más.

Visualice en su corazón un capullo de loto (o un nenúfar). Con cada inspiración la flor se abre un poco más, hasta que por fin queda del todo abierta y puede recibir en su interior toda la luz del sol. La flor se deja llenar de luz, ligereza, calor, amor, entusiasmo y felicidad.

Afirmación: Me abro a la naturaleza; me abro a lo bueno que habita en todo ser humano, y me abro a lo divino para ser obsequiado con abundancia.

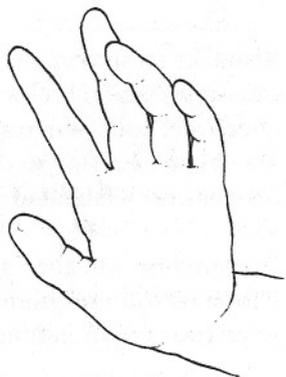
46. Abhaya-Mudra

(Gesto de promesa de protección)

Poner la mano derecha a la altura del pecho, con la palma hacia delante.

La mano izquierda descansa sobre el muslo izquierdo, en el regazo o junto al corazón.

Este gesto puede verse en muchas representaciones de las divinidades. Promete protección al creyente y lo libra del temor. Muestra también la fuerza de la divinidad que lo realiza.



No hay que olvidar que el temor o el miedo son signo de debilidad. En la Doctrina china de los Cinco Elementos se menciona como una debilidad del Elemento Fuego, entre otras cosas, el temor a las personas de nuestro entorno; del Elemento Madera, el temor ante la determinación ajena; del Elemento Metal, el temor a la escasez o al exceso de distancia (soledad); del Elemento Tierra y del Elemento Agua, el temor a los desafíos y a la vida en general. El miedo tiene infinitos rostros pero su causa es siempre la debilidad. Un gran mandamiento de los yoguis es la no violencia. Cuanto más fuerte es una persona, también en el ámbito anímico-mental, más podrá vivir en la no violencia, porque las personas fuertes pocas veces son agredidas. Muchas personas también están debilitadas por sus luchas interiores, por desavenencias consigo mismos. Estas luchas interiores se trasladan a su vez al exterior, en la medida que se atrae al contrincante dispuesto a responder a ellas. Por lo tanto, cuando nos refugiemos en este mudra, debremos reflexionar sobre todo esto, ya que solamente practicándolo no conseguiremos nada. Pero dado que modificar estos modelos anímicos negativos supone un largo proceso de transformación, este mudra, junto con la visualización que se recomienda, puede servirle por el momento de ayuda en una situación que lo asuste.

Imagine que tiene sobre la cabeza un embudo plateado o dorado. Durante la *inspiración* deje que la Luz Divina (valor, bondad y confianza) fluya a través de él, entre en su cabeza y de allí al resto del cuerpo. Déjese llenar. Durante la *espiración*, la luz fluirá de nuevo, a través de su mano derecha, hacia fuera para que usted la dirija a la persona o cosa con quien/que tenga que enfrentarse. Quizá desee hacerlo con varias a la vez: por favor, no se exceda. Practique esta meditación con frecuencia cuando una persona o cosa le provoque dificultades y déjese sorprender por los resultados positivos.

Afirmación: Creo en la bondad de esta persona, de este asunto, y su bondad se me manifestará.

47. Varada-Mudra

(Gesto de la concesión de un deseo o de la misericordia)

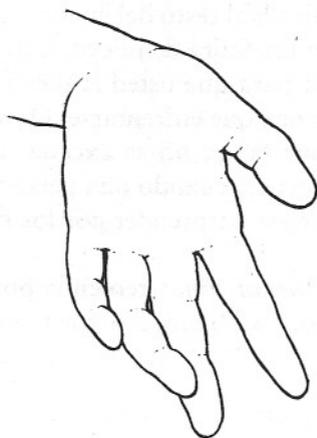
La mano izquierda señala hacia abajo con la palma hacia delante.

La mano derecha descansa en el regazo o sobre el muslo.

Este mudra es el gesto predilecto de las divinidades indias, y como su nombre indica, representa el perdón, la misericordia. Además, ante él, el creyente tiene la esperanza de que la divinidad lo obsequie con generosidad y satisfaga sus deseos. Expresado con acierto: a aquel que da, se le dará, quien perdona recibe en abundancia. En cuanto al perdón, se trata también de perdonarse a uno mismo. Perdonarse a sí mismo y a los demás es con toda seguridad lo más difícil que puede proponerse un ser humano. Pero también lo más maravilloso cuando se consigue. El que perdona abre la mano, que después se llena de una nueva riqueza, tanto interior como exterior. Hablo por experiencia y por lo tanto ahora puedo revelar el «arte del perdón». Quizás al principio le salga mal. Si es así, pida ayuda a lo divino que habita en su interior.

Ahora bien, no practique el intenso trabajo del perdón durante todo el año, sería demasiado agotador. Resérvelo para los momentos, en primavera o en otoño, en que realice una cura de depuración, encajará de maravilla.

La expresión «echar tierra sobre algo» revela lo esencial del perdón, y la naturaleza, cada otoño, nos demuestra cómo hacerlo y por qué. Si no se entierran las semillas bajo tierra no brotarán nuevas plantas; por lo tanto, si no enterramos nuestro pasado, llegará a pesarnos tanto que nos pondremos enfermos, lo que incluso puede impedir que nos desarrollemos interiormente.



Imagine que tiene ante sí un objeto que pertenece a la persona con la que está enfrentada. Con cada espiración expulse sus sentimientos negativos hacia y al interior de ese objeto. Para terminar, cójalo y entiérrelo en un lugar que tenga para usted un significado especial.

Tal vez, más adelante, visite este lugar a menudo en su imaginación y envíe a esta persona buenos pensamientos. Como nadie que esté sano y sea feliz le hará daño a los demás, los que sí lo hacen son evidentemente los que más necesitan de nuestras oraciones. No hace falta ser un santo para esto, pero si se practica de vez en cuando, lo cierto es que uno mismo «sana y se perfecciona».

Afirmación: Me perdono todo lo malo que he hecho o dicho. Te perdono todo lo malo que has hecho o dicho.

48. *Bhumisparsha-Mudra*

(Gesto de la iluminación o gesto de la llamada de testigos)

La mano izquierda señala hacia abajo, hacia la tierra y los dedos rozan el suelo.

La mano derecha señala hacia arriba, hacia el cielo, como una flor abierta.



Buddha, al igual que Jesús, fue tentado por el mal antes de empezar su predicación, una prueba que ambos superaron con éxito. Mara, dios del deseo de los sentidos, intentó convencer a Buddha de que ni siquiera tenía derecho a la pequeña superficie de tierra sobre la que estaba sentado para meditar. Entonces Buddha tocó el suelo con los dedos de la mano derecha y conjuró a la divinidad de la tierra a que demostrara que él, gracias a sus muchas buenas obras, tenía perfecto derecho a permanecer en esa tierra. Esta leyenda pone de manifiesto hasta qué punto es importante que el ser humano cumpla ante todo con sus obligaciones terrenales si quiere alcanzar la iluminación.

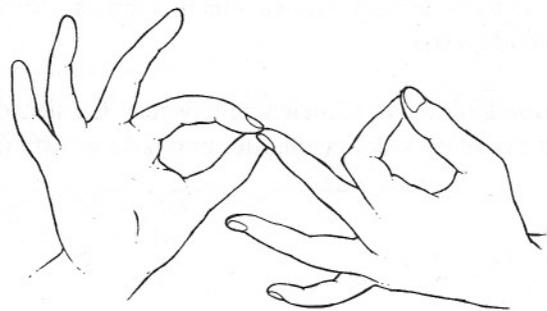
Cuando seamos conscientes de que a nuestro alrededor se manifiesta en todo y en todos la Conciencia Cósmica, que nosotros, con nuestra conciencia individual estamos unidos a todo, entonces tendremos claro el primer mandamiento de las grandes religiones: ámame a ti mismo y ama todo cuanto te rodea, tú y el entorno sois uno, todos nosotros somos parte de un gran todo, lo que es en el interior, en el exterior, el todo es la suma de las partes, igual vive lo más grande que lo más pequeño. La medida completa de esta fuerza no la podremos llegar a conocer nunca, y es bueno que así sea.

Concentremos nuestra atención en un simple objeto (una piedra, una planta, un animal, etc.): al *inspirar* absorbemos su energía y al *expirar* le damos la nuestra. Cada movimiento respiratorio es como un lazo, y la unión se hace cada vez más densa, hasta que nos fundimos el uno en el otro. Así podemos unirnos a la Conciencia Cósmica; ella nos indica el camino hacia la unidad eterna.

Afirmación: Unido a la Conciencia Cósmica me siento guiado en el camino de mi vida, protegido, apoyado y sostenido.

49. Dharmachakra-Mudra

(Gesto del giro de la rueda)



Ambas manos se encuentran a la altura del pecho, la derecha un poco más arriba que la izquierda. En las dos el pulgar y el índice aparecen unidos. La mano izquierda tiene la palma vuelta hacia el corazón y la derecha el dorso vuelto hacia el cuerpo. El dedo medio izquierdo toca el punto en donde el pulgar y el índice de la mano derecha se unen, cerrando el círculo.

Antes de seguir leyendo, deténgase un momento e intente formar el Dharmachakra-Mudra. Al hacerlo respire hondo y perciba las tres puntas de los dedos unidas. ¿Cómo se siente? ¿Puede percibir un cambio en su estado de ánimo? ¿No?

Las manos forman dos ruedas, y la rueda encarna en la mitología india la perfección o la rueda de la vida que es como un hilo conductor a través de la gran variedad de experiencias. Pero son dos ruedas y esto hace referencia a la doctrina de la reencarnación. El dedo medio izquierdo (Saturno) representa el paso de este mundo al más allá, de la muerte y el nacimiento.

Para mí este mudra tiene otro significado muy especial. La mano izquierda, que señala el corazón, simboliza mi mundo interior, la mano derecha señala mi entorno. El interior y el exterior deben estar en armonía, porque de no ser así, mis fuerzas no

están en equilibrio y no soy feliz. Esto quiere decir, por ejemplo, que tengo que hacer mi aportación a la sociedad, que debo cumplir con mis obligaciones y sólo entonces recogerme y retirarme a descansar. Pero también es importante que me reserve suficiente tiempo para el recogimiento, de donde saco nuevas fuerzas y sabiduría. Este mudra también hace referencia a la eterna transformación. Un lema que sirve para los buenos tiempos y para los tiempos difíciles dice: «Esto también es pasajero». Si lo tenemos en cuenta, estaremos un poco más cerca de la serenidad interior, el equilibrio y la armonía.

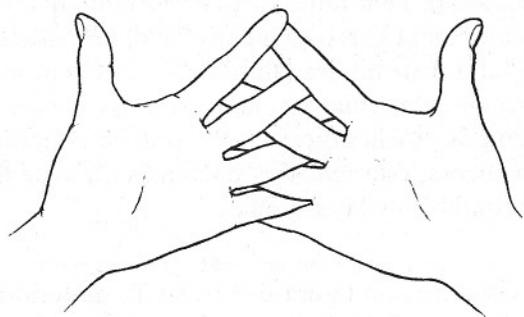
Visualice una figura de luz, su Yo Superior, y pídale una guía sabia a través de los cambios de la vida. Puede preguntarle todo. Quédesse después unos momentos en silencio y escuche, quizá la figura de luz también tenga algo que decirle.

Afirmación: Con el corazón agradecido quiero confiar en mi Yo Superior que sabe lo que es mejor para mí.

50. Vajrapradama-Mudra

(Gesto de la confianza inquebrantable)

Cruzar los dedos de ambas manos ante el pecho.



Una sólida confianza primigenia es la base de una sana confianza en uno mismo. Tenemos temporadas en que creemos poder superar todo lo que nos venga, y otras en que dudamos, nos sentimos inseguros y creemos no estar a la altura de lo que se nos viene encima. Si prestamos atención nos daremos cuenta de lo importante que es la fuerza interior para nuestra confianza en nosotros mismos. Cuando estamos debilitados, no importa a qué nivel (físico o anímico-mental) nos asalta la inseguridad. Ahora bien, podemos regenerar la fuerza interior con algunos mudras concretos y con la práctica de ejercicios físicos y respiratorios (ver pág. 64).

Además, he podido observar en mí, que cuando pierdo la unión con la Conciencia Cósmica empiezo a dudar, a cavilar o me siento insegura. ¿No es maravilloso pensar que con un solo pensamiento podemos alejarnos o eliminar este distanciamiento en cualquier momento? La Conciencia Cósmica o lo divino está siempre ahí, pero ¿dónde estamos nosotros? Este conocimiento ha cambiado toda mi vida.

Para recordar siempre esta realidad, meta en el bolso o ponga sobre la mesa de trabajo o escritorio un objeto, un talismán, por así decirlo.

Al principio de la meditación plantee sus preguntas o sus peticiones con exactitud, formulándolas con claridad, en voz alta o en silencio. Después, dé las gracias por el consejo que le será otorgado. Durante el resto de la meditación guarde silencio y centre su atención en la respiración.

Afirmación: Soy una criatura del gran todopoderoso, cuya fuerza y poder me sostienen con amor en todo momento.

51. Naga-Mudra

(Naga, la diosa serpiente, simboliza la fuerza, la sabiduría, la astucia y la potencia sobrenaturales)

Las manos en cruz ante el pecho, los pulgares también cruzados uno sobre otro.



Este gesto significa a su vez «mudra para la comprensión profunda». Aunque avancemos por un camino espiritual, continuamente nos vemos enfrentados a desafíos mundanos y sólo superándolos podremos seguir adelante; además, únicamente así se cumple el objetivo de esta vida. Por eso, para solucionar problemas cotidianos con éxito, utilice el Naga-Mudra. También para obtener respuestas a preguntas sobre decisiones que hay que tomar, sobre el sentido de los acontecimientos, sobre el futuro y sobre el camino espiritual. Cuando tengamos que saber algo, nos enteraremos en el momento oportuno. Pero debemos preguntar y escuchar.

Las brasas de un fuego son un elemento lleno de fuerza. Calienta, incita y activa. Por eso las visualizaciones del fuego siempre ponen algo en marcha, regeneran las fuerzas y eliminan tensiones dejando un estado de bienestar. Cuando avivamos mentalmente el fuego en la pelvis, esa acción no sólo nos otorga fuerza, sino también luz, una luz que llevamos con nosotros como una antorcha que nos muestra el camino.

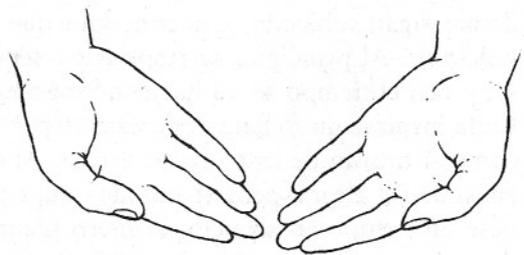
Con la imaginación, avive el fuego de la pelvis. Durante la *inspiración* deje que las llamas crezcan hacia arriba para que usted se enfrente al mundo con un corazón ardiente; deje que las llamas sigan subiendo para conseguir que su cabeza se aclare y despeje. Al principio, su respiración será profunda e intensa, y con el tiempo se irá haciendo más lenta, suave y fluida. Cada inspiración lo hará enderezarse, por dentro y por fuera, como si tiraran de usted hacia arriba. Al *expirar* manténgase en su nueva altura, pero abandone toda tensión interior. Quétese un tiempo en silencio. Primero plantee sus preguntas y después escuche en su interior.

Afirmación: Todos mis sentidos se centran en lo divino y agradezco su colaboración, su sabio consejo y su actuación.

52. Pushpaputa-Mudra

(Una mano llena de flores)

Las manos descansan como si fueran cuencos vacíos sobre los muslos. Los dedos están relajados y juntos, y los pulgares pegados al borde exterior de los índices.



Es la actitud abierta y de aceptación. ¿Qué riquezas nos tiene preparada la vida y el universo? Cuántas veces ni siquiera nos damos cuenta de ello, pasan de largo o estamos cerrados, tanto por dentro, como por fuera.

Con cuánta frecuencia no percibimos las delicadas señales del universo y sólo volvemos al camino correcto por un golpe del destino. Todo esto nos lo podríamos ahorrar si tuviéramos una actitud abierta. El motivo por el que nos cerramos es, además de la indiferencia, el miedo. Ahora bien, no debemos olvidar que lo malo no puede penetrar en nosotros, ni hacernos nada si procuramos mantener un corazón limpio, esto es una ley cósmica. Sólo podemos atraer aquello que también está en nosotros. Por eso es tan importante la higiene anímico-mental. Pocas veces evitaremos que de vez en cuando broten en nosotros emociones negativas, pero siempre podemos trabajarlas y transformarlas. Forma parte de nuestro proceso de crecimiento.

El Pushpaputa-Mudra hace que se manifieste esta actitud abierta. Sólo con las manos abiertas enriqueceremos el mundo y sólo con una mente y un alma abiertas la Conciencia Cósmica podrá obsequiarnos.

Las dos manos son como flores abiertas; imagine sobre su cabeza otra flor. Durante la *inspiración* llegan procedentes del cosmos rayos dorados que encarnan el amor, el calor, la alegría y la paz, y que fluyen a su interior a través de las flores abiertas. Déjese llenar por ellos (contenga un momento la respiración) y durante la *espiración* irradie toda esa riqueza al mundo a través de su corazón.

Afirmación: Me abro a la alegría divina (o a la fuerza terapéutica, a la luz, al amor, etc.), me dejo llenar por ella y a través de mi corazón la irradio al mundo.

Rechaza tus miedos, fíate de la ayuda que te proporcionarán tus fuerzas interiores, confía en la vida y serás premiado. Obtendrás más de lo que crees.

RALPH WALDO EMERSON

Los mudras del Hatha-Yoga

Las primeras referencias a los mudras del Hatha-Yoga las encontramos en el *Hatha-Yoga-Pradipika* (*Pradipika* significa literalmente «lamparilla del Yoga») y en el *Gheranda-Samita* (compendio de enseñanzas del maestro Gheranda). En el primer texto mencionado se citan 10 mudras y en el segundo 15, es decir, un total de 25 mudras. Según estos textos, los efectos de los mudras incluyen desde la curación de molestias cotidianas, a la determinación del día de la propia muerte, pasando por gozar del frescor de la juventud a edades muy avanzadas. Sin embargo, muchos maestros del Yoga creen que no hay que tomar al pie de la letra estas promesas, que son una explicación para los no iniciados, cuya profundidad sólo es revelada a los que los practican con seriedad bajo la guía de un maestro. Los mudras clásicos se emplean sobre todo para despertar el Kundalini, para alcanzar estadios de conciencia más profundos o la iluminación. Y como estas prácticas son como pasear al borde de un abismo y entrañan un cierto peligro, sólo se pueden aprender con un maestro versado. Tal y como yo empleo los mudras en la vida cotidiana y los presento aquí, sirven en primer lugar para mejorar la salud física, mental y anímica, un motivo más que suficiente para practicarlos.

Swami Satyananda Saraswati, un reconocido maestro indio del Yoga, los ha descrito de una manera que permite su puesta en práctica a los simples mortales. Se recomienda, además, combinar los mudras con posiciones del cuerpo (*Asanas*) y ejercicios de respiración (*Pranayamas*), con lo que se refuerza de manera considerable el efecto del esfuerzo físico y respiratorio. Los mudras son también una preparación ideal para la meditación. En la ac-

tualidad, comparten esta opinión otras tendencias, como por ejemplo, el Yoga de la energía y el Yoga-Kundalini.

Primero les presentaré los mudras que se practican en la posición sentada de meditación, después la serie de ejercicios del mudra.

Ejercicios en la posición sentada de meditación

Jñana-Mudra y Chin-Mudra

(Gesto del conocimiento y gesto de la sabiduría)

En la página 17 encontrará la descripción de este mudra del Hatha-Yoga. Adopte la posición sentada de meditación y practique este mudra como se describe allí.

Bhuchari-Mudra

(La mirada en el vacío)

- Adopte la posición sentada de meditación (de cara a la pared).
- Coloque el pulgar de la mano derecha entre la nariz y el labio superior.
- Fije los ojos en el meñique.
- Transcurrido un cierto tiempo, deje caer de nuevo la mano, manteniendo la vista en el punto que había ocupado el meñique.
- Concéntrese tanto como le sea posible en este punto y no piense en otra cosa.

Efecto: estimula la memoria y la concentración y tranquiliza la mente.

Shambavi-Mudra

(La mirada dirigida al entrecejo)

- Adopte la posición sentada de meditación y forme con las manos el Chin-Mudra o el Jñana-Mudra (ver pág. 158).
- Dirija la mirada hacia dentro y hacia arriba como si quisiera mirar el centro de su frente.
- Relaje sus pensamientos, si es posible no piense en nada u observe su respiración.
- Termine el mudra en cuanto sienta los ojos cansados.

Efecto: conocí este mudra en un Mentaltraining.¹⁷ Se lo considera muy relajante y reductor del estrés y una de las técnicas más desarrolladas del Yoga. Con este mudra se puede trascender lo mental y entrar en el reino de la conciencia más superior.

Agochari-Mudra

(La mirada sobre la punta de la nariz)

- Adopte la posición sentada de meditación y forme con las manos el Chin-Mudra o el Jñana-Mudra (ver pág. 158).
- Dirija la mirada a la punta de la nariz.
- Termine el mudra en cuanto sienta los ojos cansados.

Efecto: este mudra favorece la concentración, tranquiliza el sistema nervioso y estimula el chakra base.

Akashi-Mudra

(La conciencia del espacio interior – la lengua pegada al paladar)

- Adopte la posición sentada de meditación.
- Una el pulgar de ambas manos con la yema del dedo medio de la misma mano.

- Levante un poco la barbilla y dirija los ojos hacia arriba, al centro de la frente (Shambavi-Mudra).
- Doble la lengua hacia atrás y apoye la punta en el paladar.
- Observe las cuatro fases de la respiración (inspiración, pausa prolongada, espiración, pausa prolongada).

Efecto: este mudra también lo encontré entre las técnicas mentales occidentales. En muy poco tiempo lleva a la persona a un ligero trance, estimula la actividad del cerebro, tranquiliza las emociones y proporciona equilibrio interior. La posición de la lengua influye de forma positiva en el sistema límbico que es el responsable de las emociones y estados de ánimo. Favorece también la integración de ambos hemisferios. En lo que se refiere al sistema de meridianos, la lengua en el paladar activa meridianos importantes que experimentan durante la práctica una oclusión de energía y se cargan de forma múltiple. Vale la pena realizar este mudra unos minutos cada día, durante algunas semanas.

Bhujangani-Mudra

(Respiración - serpiente)

- Adopte la posición sentada de meditación y coloque las manos en la postura del mudra número 8.
- Trague aire como si sorbiera agua y diríjalo en dirección al abdomen.
- Relaje el abdomen hacia fuera y retenga el aire durante un momento en esa zona.
- Expulse el aire eructando.
- Practique este ejercicio de 3 a 5 veces seguidas, con eso basta.

Efecto: este mudra fortalece el abdomen, elimina gases, actúa limpiando el tracto intestinal y hace desaparecer las molestias de estómago.

Kaki-Mudra

(Pico de cuervo)

- Adopte la posición sentada de meditación y forme una «O» con los labios.
- Dirija la vista a la punta de la nariz y respire despacio y hondo por la boca.
- Ahora cierre la boca y contenga la respiración durante unos 10 segundos.
- Después respire despacio por la nariz.
- Repetir de 10 a 30 veces.

Efecto: el Kaki-Mudra actúa limpiando la boca, el paladar y todo el tracto digestivo superior, desde el estómago hasta el intestino por lo que le otorgará también una piel sin impurezas. Además actúa tranquilizando el sistema nervioso vegetativo. Asimismo mejora las sensaciones gustativas para los sabores dulce, salado, agrio y amargo. Y finalmente, estimula la secreción de saliva y refresca.

Yoni-Mudra

(Sello de la fuente interior)

- Adopte la posición sentada de meditación y respire despacio, de manera profunda y rítmica.
- Contenga la respiración y tápese los oídos con los pulgares, los ojos con los índices y la nariz con los dedos medios. Coloque los anulares sobre el labio superior y los meñiques bajo el inferior para cerrar la boca.
- Retire los dedos medios de la nariz y eche el aire poco a poco, sin mover los demás dedos.
- Inspire y vuelva a tapar las fosas nasales.
- Contenga la respiración y perciba el silencio.
- Retire de nuevo los dedos medios y espire...
- Repetir varias veces.

Efecto: se genera un maravilloso sosiego y todos los órganos sensoriales se sensibilizan. También se consigue una rápida y directa desconexión de influencias externas.

Shanti-Mudra

(El mudra de la paz)

- Adopte la posición sentada de meditación, cierre los ojos y ponga las manos en el regazo.
- Expulse el aire del todo, concéntrese en el chakra base (ver anexo D) y practique el Maha-Bandha (ver pág. 191).
- Contenga la respiración durante unos segundos.
- Mientras inspira y los pulmones se llenan de aire a la vez que el cuerpo se hincha ligeramente, abandone el Mula-Bandha y llévese las manos al estómago (chakra del plexo solar), al esternón (chakra del corazón), al cuello (chakra de la garganta) y a la frente (chakra de la frente).
- Ahora abra y extienda los brazos y concéntrese en el chakra corona.
- Espire despacio, devuelva las manos a su posición sobre el regazo y concéntrese en el chakra base.
- Descanse durante algunos movimientos respiratorios y concéntrese en el plexo solar.
- Repetir varias veces.

Efecto: la respiración se hace más profunda y puede generar una sensación de paz. Este mudra, según dice Swami Satyananda Saraswati, atiza la energía vital del chakra base, la reparte por todo el cuerpo y contribuye con ello al fortalecimiento interior, a la fuerza de atracción personal y a la salud. A este mudra también se le puede otorgar otro aspecto hermoso y espiritual y convertirlo en un gesto de bendición, si usted se imagina la fuerza que brota del chakra base como energía de la paz que va llenando su cuerpo, su alma y su mente, y si al extender los brazos la envía al mundo.

Maha-Bandha

A los llamados Bandhas (ejercicios de cierre) también se les asignan mudras en el Yoga clásico.

- Adopte la posición sentada de meditación.
Espire a fondo. Para ello presione las manos sobre los muslos y contraiga la musculatura en torno al perineo, y también los esfínteres anal y urinario como si quisiera contener la defecación y la micción (Mula-Bandha).
- A continuación contraiga el abdomen (Uddiyana-Bandha) y hunda la barbilla en la laringe (Jalandhara-Bandha).
- Transcurridos unos segundos relaje toda tensión, levante la barbilla e inspire a fondo.
- Repetir varias veces.

Efecto: puede practicarse el Maha-Bandha en caso de debilidad de la vejiga, hemorroides, estreñimiento, depresión orgánica, digestión débil y respiración plana o tensión en la nuca; tiene un efecto preventivo en lo que respecta a estos síntomas o enfermedades. Con las contracciones del Bandha también se activa la energía del cerebro. Suelo practicar el Maha-Bandha antes de la meditación y gracias a eso puedo concentrarme con mayor rapidez y profundidad. ¡Atención! Puede llevarle a un ligero trance, lo que en ocasiones es muy agradable.

Serie de ejercicios con mudras

Como ya he dicho, en el Hatha-Yoga también se denominan mudras algunas posturas corporales, que yo he combinado con otros ejercicios de Yoga, creando así una beneficiosa y lógica serie de ejercicios. Se la ofrezco a más a más, por lo tanto, haga uso de ella, o no, según sus necesidades. Si los practica, pronuncie la afirmación propuesta despacio y en voz baja al final del ejercicio o mientras lo realiza, siguiendo el ritmo de la respiración, de 1 a 3 veces.

Esta serie de ejercicios se pueden practicar como preparación para la meditación o también una vez acabada. Es una maravilla hacerlos después de haber estado sentado durante largo rato. Por supuesto, también lo puede hacer totalmente aparte de la meditación, y añadirlos a su ritual de Yoga matutino o vespertino. Como su efecto depende en gran medida de los pensamientos y emociones que surjan durante el ejercicio, a cada ejercicio le he añadido una afirmación.

Ejercicio de relajación y calentamiento

- Las manos en la posición Atmanjali (mudra número 42).
- De entrada permanecer en reposo, de pie, y durante algunos movimientos respiratorios concentrado en el centro del corazón.
- Inspirar: extender los brazos hacia arriba.
- Espirar: recoger de nuevo las manos sobre el pecho, doblar las rodillas y ponerse en cuclillas.
- Inspirar: levantarse de nuevo y extender los brazos hacia arriba.
- Espirar.
- Repetir varias veces.

«Me uno a las fuerzas del cielo y de la tierra.»

Efecto: tranquiliza, recoge la mente y aumenta la temperatura corporal.



Mensaje de Shiva

- De pie sobre la pierna derecha, la pierna izquierda doblada.
- La mano derecha con el gesto de promesa de protección (mudra n.º 46) y la izquierda con el gesto de la misericordia (mudra n.º 47).
- Permanecer en esta posición durante 10 movimientos respiratorios.
- Intercambiar la posición de las piernas y permanecer en la nueva posición durante 10 movimientos respiratorios.

«Me siento protegido y sostenido por las fuerzas celestiales y me muestro bondadoso y afectuoso con todas las criaturas.»

Efecto: fortalece la estabilidad y la seguridad en uno mismo. Otorga el valor necesario para mostrar la bondad del corazón.

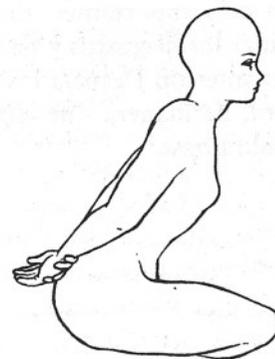


Yoga-Mudra

(Sello de la unidad)

Para que al estar sentado pueda inclinarse con comodidad hacia delante, quizá necesite colocar un soporte estable bajo las posaderas.

- Sentarse con las piernas cruzadas, coger una mano a la espalda con la otra mano.
- Inspirar: la conciencia se desplaza del chakra base al chakra de la frente.
- Contener la respiración: permanecer concentrado en el chakra de la frente durante unos segundos.
- Espirar: inclinarse hacia delante y dirigir la conciencia hacia abajo, del chakra de la frente de nuevo hasta el chakra base.
- Contener la respiración: permanecer concentrado en el chakra base durante unos segundos.
- Inspirar: enderezarse de nuevo y conducir la conciencia desde el chakra base al chakra de la frente.
- Espirar.
- Repetir 6 veces hasta que se convierta en un movimiento fluido.
- Cruzar ahora las piernas cambiando la posición anterior; coger la otra mano y repetir todo el ejercicio 6 veces más.



«Agradecido y cantando las alabanzas, estoy dispuesto a recibir todo lo que el universo me tiene reservado.»

Efecto: con este mudra se «masajea» los órganos del bajo vientre responsables de numerosos trastornos: digestivos, estreñimiento, molestias menstruales y de la vejiga. Las vértebras se separan, de manera que los nervios de la médula ósea que aso-

man entre ellas se estiran con suavidad y se estimulan. Estos nervios conectan todo el cuerpo con el cerebro, por lo que la revitalización actúa sobre la salud en general. Se estimula, en especial, el chakra del plexo solar, considerado una de las fuentes de energía más importantes. El Yoga-Mudra contribuye también a eliminar los disgustos y tensiones acumulados y otorga serenidad y paz interior. Despeja los nadis, canales de energía de la materia sutil, de manera que la fuerza primigenia pueda subir desde el chakra base.

Giro en la posición sentada de meditación

- La mano izquierda sobre la rodilla derecha, extender hacia atrás el brazo derecho.
- Inspirar y girar el tronco hacia la derecha.
- Forzar el hombro derecho hacia atrás y mirar por encima del hombro.
- Permanecer durante 15 movimientos respiratorios en la posición de giro.
- Espirar y regresar a la posición inicial.
- Levantar los brazos, desperezarse con fuerza y girar hacia el otro lado. El estiramiento final hacia arriba es muy importante.
- Cambiar la posición de las piernas, girar de nuevo hacia ambos lados y después, de nuevo en el centro, realizar el estiramiento hacia arriba.



«Mi camino me conduce en espiral hacia el objetivo divino, donde reinan la alegría y la paz.»

Efecto: masajea los ganglios nerviosos y los órganos, fortalece el sistema nervioso, el hígado, el bazo, el páncreas y la vesícula biliar, estimula el metabolismo en las vértebras y estira y presiona los tendones y músculos a lo largo de la columna vertebral.

Estiramiento lateral

- Adoptar la posición sentada de meditación.
- Colocar una mano a cada lado.
- Inspirar: levantar el brazo derecho y extenderlo con fuerza hacia arriba.
- Contener la respiración: extender el brazo hacia la izquierda.
- Espirar: bajar el brazo en un movimiento lateral y apoyar de nuevo la mano en el suelo.
- Repetir 6 veces y practicar después con el otro lado.
- Cambiar la posición de las piernas y repetir el ejercicio hacia ambos lados.



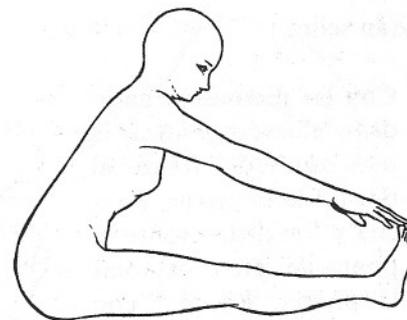
«Me abro a la belleza y a la bondad y a todo cuanto necesito para mi viaje espiritual.»

Efecto: refuerza el efecto del ejercicio anterior.

Tadagi-Mudra

(Sello del estanque)

- Sentado con la espalda erguida y las piernas extendidas, los dedos sobre las puntas de los pies y la barbilla recogida.
- Inspirar: expandir al máximo el abdomen.
- Contener la respiración durante unos segundos y concentrarse en el chakra del plexo solar. Echar el aire despacio relajando todo el cuerpo.
- Inspirar y espirar en posición relajada y repetir todo el ejercicio 10 veces.



«Con una antorcha encendida salgo al encuentro de los desafíos de la vida.»

Efecto: un magnífico ejercicio para todos los órganos, en particular para el estómago, los pulmones y el intestino.

Maha-Mudra

(Gran sello)

- Con las piernas extendidas y abiertas, colocar el pie izquierdo junto al muslo de la pierna derecha y los dedos sobre la punta del pie o cambiar la pierna. Recoger con fuerza la barbilla y mantener la espalda recta (no encorvarse).
- A continuación, practicar 3 veces el Maha-Bandha (ver pág. 191) y permanecer durante 20 movimientos respiratorios en esta posición.
- Para terminar, doblar la pierna, rodearla con los brazos y relajarse. Apoye la frente sobre la rodilla y descansa durante 10 movimientos respiratorios.
- Incorporarse, cambiar la posición de las piernas y realizar el ejercicio con la otra pierna.



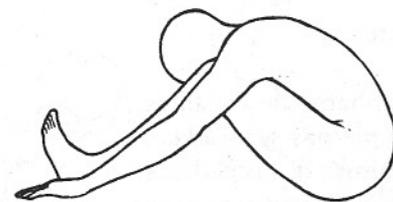
«Mis fuerzas interiores se despliegan y me llenan.»

Efecto: este mudra multiplica y pone en movimiento el flujo en los canales de energía y estimula los órganos del abdomen y la pelvis.

Pascimottanasana

(Pinza)

Permanecer relajado durante algunos movimientos respiratorios, con el cuerpo inclinado hacia delante. El torso se apoya en las piernas y la cabeza cuelga relajada.



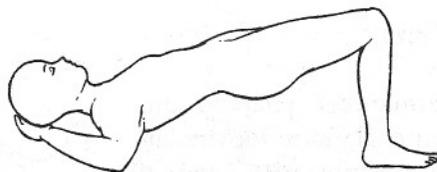
«Me siento sostenido de maravilla por los buenos poderes.»

Efecto: se refuerza la irrigación sanguínea de la pelvis, nos inunda la calma, la relajación y nos centramos. Es la posición del recogimiento.

Ardha Cakrasana

(Puente)

- Tumbarse de espaldas, las piernas separadas a la altura de las caderas.
- Inspirar: levantar la espalda y las posaderas.
- Contener la respiración: contraer con fuerza los músculos del esfínter anal y tensar la musculatura de la pelvis (Ashwini-Mudra).
- Soltar el aire y aflojar al mismo tiempo la tensión.
- Repetir varias veces y después, durante la espiración, bajar de nuevo la espalda hasta el suelo.



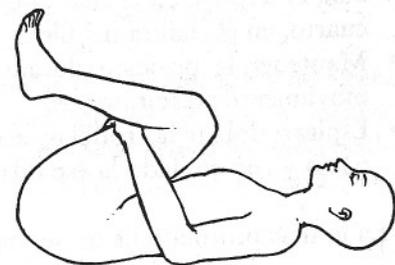
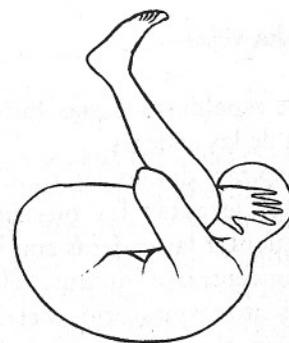
«El puente de mi corazón me conduce de la temporalidad a la eternidad.»

Efecto: fortalece y reafirma los músculos interiores y exteriores en la zona del ano y de toda la pelvis. Previene la flaccidez de los músculos externos del esfínter anal que causa problemas a muchas personas mayores.

Pashini-Mudra

(Sello del lazo – forma simple)

- Doblar las rodillas sobre el pecho, los brazos bajo las corvas de las rodillas y colocar las palmas de las manos sobre las orejas.
- Mantener esta posición durante 10 movimientos respiratorios (a) y después permanecer durante unos segundos en posición fetal (b).



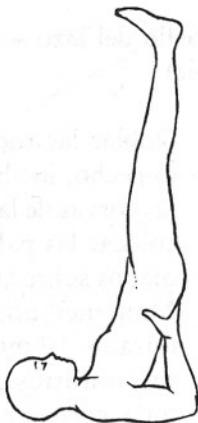
«La serenidad y la paz me llenan por completo.»

Efecto: tranquiliza los nervios y regula la glándula tiroides.

Viparita Karani-Mudra

(Media-vela)

- De espaldas, los pies colocados a la altura de las caderas.
- Inspirar: doblar las rodillas sobre el pecho, levantar las piernas en vertical y aguantar las caderas con las manos.
- Concentrarse durante el primer movimiento respiratorio en el chakra del plexo solar; el segundo, en el chakra del corazón; el tercero, en el chakra del cuello; el cuarto, en el chakra del plexo solar, etc.
- Mantener la posición durante 12 a 36 movimientos respiratorios.
- Espirar: doblar las rodillas, acercarlas a la frente y bajar despacio y con cuidado la espalda hasta el suelo.



«En lo más profundo de mi ser habita lo más elevado.»

Efecto: mejora la irrigación sanguínea de todo el cuerpo y actúa purificando los pulmones, la vejiga y los intestinos.

Kartari-Mudra

(Posición de descanso)



- De espaldas, las manos descansan a ambos lados del cuerpo o sobre el abdomen, la mano derecha sobre la izquierda.
- A continuación, respirar hondo arqueando el abdomen. Cuando tenga el abdomen lleno, dejar resbalar las manos hasta las costillas y ensanchar esta parte del cuerpo. Una vez que se hayan ensanchado las costillas al máximo, dejar resbalar las manos sobre el esternón y levantar la parte superior del pecho.
- Espirar despacio y repetir el proceso varias veces.

Con cada espiración deje que su cuerpo se haga más y más pesado. Descargue el peso sobre el suelo que lo sostiene. Al inspirar, déjese llenar de ligereza y de luz, al espirar abandone todo peso a la oscuridad. Cuando termine estará lleno de luz, libertad, paz y alegría.

Efecto: mejora la respiración y la hace más profunda, regenera el sistema nervioso vegetativo (la actividad de los órganos) y relaja todo el cuerpo.

Detrás de cada cuestión oscura y difícil de tu vida, se oculta la sabiduría divina. Detrás de las cuestiones más profundas y oscuras, se oculta una nueva y maravillosa luz.

OTTO STOCKMAYER

Así puede crear su propio mudra

Si ha estudiado este libro y se las ha arreglado bien con las energías de las manos, entonces también puede crear su propio mudra.

- Las condiciones esenciales para desarrollar un mudra son un auténtico recogimiento y un respeto sincero.
- Estudie las cualidades de cada dedo y elija la posición correspondiente.
- Formule en tiempo presente, y de forma positiva, el resultado o el objetivo que quiere alcanzar mediante el mudra.
- Pronuncie la frase por lo menos 3 veces, despacio y en voz alta, siguiendo el ritmo de la respiración.
- Imagine con todo detalle el aspecto del resultado/objetivo.
- Intente desde el primer momento percibir la sensación que tendrá cuando se produzca el resultado.
- Ponga el mudra bajo la protección de las fuerzas divinas, de un santo o de un ángel a quien venere de manera especial.
- Desee con todas sus fuerzas el resultado, pero aun así permanezca lleno de paciencia y serenidad.

El espíritu que se habitúa a obtener la felicidad a partir de uno mismo, es afortunado.

DEMÓCRITO

Cuando un mudra no da resultado

En este libro se ha hablado mucho de curación, y también de lo anímico-mental. Pero ¿qué sucede cuando no pasa nada?

Esto se puede deber a varios factores. Quizá se haya dejado llevar por la impaciencia. Ya sabe que cuando se trata de enfermedades crónicas, que a menudo están latentes en el cuerpo durante muchos años antes de manifestarse, hay que practicar el mudra a diario durante varias semanas o meses para que se manifieste su efecto. También cabe la posibilidad de que nuestros pensamientos, emociones o estados de ánimo no nos permitan curarnos. La salud requiere además paz interior y ésta sólo podemos alcanzarla si vivimos en armonía con nuestro entorno. Por otro lado, puede que no vivamos en paz con nuestras fuerzas interiores: sobre este tema he escrito el libro *Descubrir y aprovechar las fuerzas interiores*. En él se expone todo aquello que puede ponernos enfermos y la manera de trabajar con mucho amor para eliminar o transformar aquello que es destructivo.

Nunca es demasiado tarde para crear
el propio destino.

MARIA HERBERT

Anexo A: Alimentación

Los expertos en mudras como Dev Keshav y Kim da Silva recomiendan que al practicarlos se preste especial cuidado a la alimentación. Esto es algo que los antiguos yoguis ya sabían. El grado de permeabilidad que tengamos a los líquidos corporales (la sangre, la linfa) y a las energías de las materias sólidas y sutiles, depende en gran medida de la escorificación del organismo; y que el cuerpo se escorifique o no, depende sobre todo de la alimentación. Por ejemplo: un conocido mío que desde hace años se medicaba contra la hipertensión (los sedimentos en los vasos sanguíneos pueden causarla) de pronto dejó de tolerar bien este tipo de fármacos. Con gran preocupación por parte de sus médicos lo redujo al mínimo, y se sintió mucho mejor. Y la presión arterial se mantuvo normal. ¿Cómo sucedió esto? Pues muy sencillo: su mujer cambió la manera que tenían de comer y al cabo de unos pocos meses él reaccionó, ya que los sedimentos en sus vasos sanguíneos se redujeron.

Hace años, estudié a fondo el tema de la alimentación. Cuando todavía trabajaba visitando a personas mayores a domicilio, me propuse, como si fuera un juego, echar una mirada a la gente nada más entrar en sus casas y a partir de su aspecto, intentar adivinar el contenido de sus despensas. Pocas veces me equivocaba. Si volviera a comer «como es debido», el asma y las alergias no tardarían nada en volver a molestarme. Es un hecho comprobado que desde 1985 mis alergias han desaparecido y no han vuelto jamás, a partir del momento en que me sometí a una cura de zumo de limón de 9 días.

En la actualidad, sigo la siguiente dieta:

Al levantarme me tomo un vaso de agua.

Desayuno: té verde o infusión de yerbas, pan integral con mantequilla o requesón y brotes y un trozo de queso.

A mediodía: mucha ensalada o verdura al vapor, legumbres y un plato de patatas o cereales.

Cena: (lo menos posible) sopa de verduras, pan, queso, copos de cereales con plátano.

Entre horas: por las mañanas mucha agua, té o infusión y fruta, por la tarde una taza de café con un trocito de chocolate o algunas galletas.

Sólo como de vez en cuando carne o pescado; los fines de semana. Tomar carne en exceso perjudica mi respiración y me vuelve agresiva; pero lo que es todavía más importante: amo a los animales y por eso no me gusta comérmelos. También he eliminado de mi dieta la leche, los tomates, los pimientos picantes y el kiwi porque favorecen las mucosidades en los pulmones y en todo el tracto intestinal.

Una cosa es segura: usted debe configurar su propia dieta y adaptarla de vez en cuando a las nuevas necesidades de su organismo. No se agobie y recurra a su ingenio. El consumo de carne (mi padre era carnicero y por eso en mi casa la carne era el plato principal) lo reduje preguntándome cada día: «¿Tengo que comer carne por fuerza o puedo saciar mi hambre y mis apetitos también con productos vegetarianos?». Cuando me apetecía comer carne, lo hacía y disfrutaba. Pero me fui dando cuenta de que podía comer otra cosa. Con el tiempo reduje el consumo de carne al mínimo. No se olvide de los elefantes: son fuertes, inteligentes y vegetarianos.

También reduje con un truco el consumo en exceso de té negro (el único vicio que he tenido en mi vida). Lo mezclé con té verde y fui aumentando la proporción de té verde hasta que no me hizo falta añadir té negro. Lisbeth Steudler, mi asesora en cuestiones de hierbas, apuesta por el té verde, ya que puede tomarse a cualquier hora, purifica, es bueno para los riñones, los conductos urinarios y la vejiga, y actúa de manera profiláctica contra el cáncer. Un consejo más: no lo prepare con agua hirviendo, sino cuando el agua ya se haya enfriado un poco.

Según la Doctrina de los Cinco Elementos es recomendable

mezclar las infusiones dependiendo de las estaciones del año. Cómprelas ya preparadas en establecimientos de productos dietéticos y herboristerías. En primavera, una para el hígado y la vesícula biliar; en verano la del corazón y el sistema circulatorio; en otoño la del estómago y el páncreas; a fines del otoño la de los pulmones y el intestino grueso, y en invierno la de los riñones y la vejiga. Quizá los siguientes consejos puedan orientarle:

- Cuando tenga que comprar aceite, vinagre, sal marina, cereales integrales y productos lácteos, adquiera sólo los de primera calidad y si es posible, verduras procedentes de cultivos biológicos.
- Por las mañanas coma mucha fruta y beba mucho.
- A mediodía, tome sobre todo ensaladas y alimentos que contengan proteínas.
- Por la noche coma lo menos posible, preferiblemente verduras y cereales cocidos.
- Tome cosas sencillas y no mezcle más de tres tipos de verdura diferentes.
- Mastique bien, coma despacio, con un estado de ánimo favorable, y disfrute de la comida.

Si tiene en cuenta estas pocas directrices, llevará una dieta sana y completa, que no sobrecargará y escorificará sin necesidad su organismo, sino que lo reconstituirá, manteniendo sano su cuerpo, despejada su mente y estimulado su ánimo.

¡Todas las reglas tienen su excepción! Si no sufre ningún tipo de trastorno, seguro que de vez en cuando sale a comer fuera. ¡Hágalo y disfrútelo!

La constante contemplación de lo bello y lo grandioso (y lo pequeño) debería hacer afable y feliz a nuestro espíritu.

JAKOB BURCKHARDT

Anexo B: Para todo mal hay una planta medicinal

En la elección de las plantas medicinales, Lisbeth Steudler, experimentada herborista de Könitz (Berna), y yo, tuvimos en cuenta que la mayoría pudieran adquirirse en cualquier herbolario. Compre sólo productos de primera calidad, aunque sean más caros. En la actualidad, con unos aparatos especiales de medición, puede analizarse con todo detalle la proporción de sustancias medicinales que aún contiene una planta seca. El cultivo, el cuidado, la recolección, el secado y el almacenamiento tienen una gran importancia a la hora de conservar la calidad óptima, y requieren una gran especialización y cuidado, lo que evidentemente tiene su precio.

Si toma muchas infusiones de plantas medicinales, cambie de especie en cuanto se le manifieste una mejoría. Las sustancias medicinales de muchas plantas actúan como medicamentos y pueden perjudicar si se toman en exceso. Muchas plantas medicinales actúan de inmediato, como por ejemplo la infusión de flores de tila que en ocasiones provoca al cabo de unos pocos minutos un acceso de sudor. El efecto de otras especies se nota sólo después de unas horas o días.

Además, si quiere, establezca una relación espiritual con la planta en cuestión, confrontando su esencia. Hay libros maravillosos que lo explican (ver bibliografía).

Cuando encuentre una planta mientras da un paseo, explíquese su situación. Y en su próximo cumpleaños regálese una lupa para poder admirar la gran perfección de la planta más pequeña: se le abrirán nuevos mundos. Si está enfermo y no puede salir a

dar una vuelta por el campo, unas cuantas fotos le servirán para el mismo objetivo. A través de ellas usted se podrá poner en contacto con los espíritus de las plantas, que es de lo que se trata. La mayoría de las plantas son y tienen una apariencia delicada. Son los contactos delicados los que curan y ayudan. Y no sólo curan el cuerpo, sino también la mente y el ánimo, como pudo demostrar el «padre» de las Flores de Bach, Edward Bach. Ábrase a ellas ahora, este es el momento oportuno.

P.S.: no se olvide de las plantas «que no sirven para nada», también son criaturas de la fuerza cósmica y con toda seguridad ocultan en sí mismas un secreto muy especial.

Las verdades más sencillas son justo las que el ser humano comprende más tarde.

LUDWIG FEUERBACH

Anexo C: La Doctrina china de los Cinco Elementos

Desde hace algunos siglos la energía del cuerpo ha jugado un papel importante en la medicina china. Se trata de la energía en general y de la energía de cada órgano en particular.

Los chinos de la Antigüedad observaron que no toda la energía tiene la misma calidad. Pusieron nombre a estas cualidades según los elementos: madera, fuego, tierra, metal, agua. Así, el ser humano lleva, por ejemplo, las cualidades de la madera en sí mismo; sobre todo en las energías o bien en los meridianos de órganos como el hígado y la vesícula biliar, pero también en su pensamiento y en sus sensaciones. Por lo tanto, si esta energía se debilita, esto se manifestará en los órganos correspondientes y por supuesto también en los pensamientos y estados de ánimo. Con la práctica de los mudras y de las imágenes para la meditación, así como las afirmaciones asignadas a cada uno de ellos, se influye de forma positiva en la energía correspondiente y con ello también en el nivel anímico-mental.

Las cualidades atribuidas a los cinco elementos son:

Madera: crecimiento, nuevo inicio, perseverancia, actividad.

Fuego: individualidad, calor, generosidad.

Tierra: centrarse, digestión, transformación, estabilidad.

Metal: discernimiento, limpieza, comunicación.

Agua: capacidad de adaptación, sensibilidad, serenidad y almacenaje de energía vital.

La tabla siguiente le permitirá hacerse una idea de las diversas

cualidades que se atribuyen a los cinco elementos. En la parte inferior de la tabla hay una lista donde aparece lo que fortalece o debilita a un elemento u órgano. En determinados casos valdrá la pena reflexionar acerca de qué se puede hacer o dejar de hacer, además de practicar un mudra, para reforzar la curación. Algunos de los consejos son muy agradables: reírse más, cantar, bailar o estar al aire libre. No parecen tan terribles. ¿Cuándo fue la última vez que vio una película divertida o que leyó un libro escrito con humor? ¿Cuánto hace que bailó, cantó o celebró una fiesta loca?

	madera	fuego
estaciones del año	primavera	verano
sentido de flujo de la energía	hacia arriba	en todas direcciones
meridianos y órganos asignados	hígado vesícula biliar	corazón intestino delgado sistema circulatorio «Triple Calentador»
órganos sensoriales	ojos	lengua
estructuras corporales	tendones, cartílagos articulares, uñas, pelo	vasos sanguíneos temperatura corporal
tendencia del sabor	agrio	amargo
color	verde	rojo
forma	alto cilíndrico	triángulo en punta aristas agudas
emociones	bondad control iniciativa ira	alegría franqueza odio
¿qué refuerza al elemento?	descanso: sobre todo tumbado, alegría, relajación, calma, visiones de futuro positivas	celebrar fiestas, calor emocional y afecto, alegría, pasear o correr, bailar
¿qué debilita al elemento?	exceso de trabajo, exceso de sexo, exceso de viajes, exceso de comida, exceso de enfados	falta de ejercicio, frialdad emocional, soledad, concentración mental excesiva y permanente

tierra	metal	agua
verano tardío	otoño	invierno
hacia abajo	hacia dentro	
bazo/ páncreas estómago	pulmones intestino grueso	riñones vejiga
boca	nariz	oídos
músculos	piel	huesos
dulce	picante	salado
amarillo/marrón	blanco	azul/negro
plano rectangular	redondo	ondulado irregular
serenidad estar centrado compasión preocupación	valor sentido del orden tristeza rencor	indulgencia, adaptación, satisfacción, sentirse protegido e insatisfacción, miedo
cantar, hogar armónico, estar protegido, comer bien, en la medida correcta y en una atmósfera armónica	mucho ejercicio al aire libre, ejercicios respiratorios, tener suficiente espacio y tiempo	alegría serena, actividad y descanso en la dosis correcta, alimentación sana
exceso de viajes, cambio del lugar de residencia, preocupación por otros y exceso de dulces, comida fría o cruda	falta de tiempo, falta de espacio, falta de contacto, tristeza, alimentos que provocan mucosidades	falta de sueño, estilo de vida irregular, miedos, estrés permanente, ruido, irrigación de luz, vicios

El amor sigue siendo la escalera de oro por donde el corazón sube al cielo.

EMANUEL GEIBEL

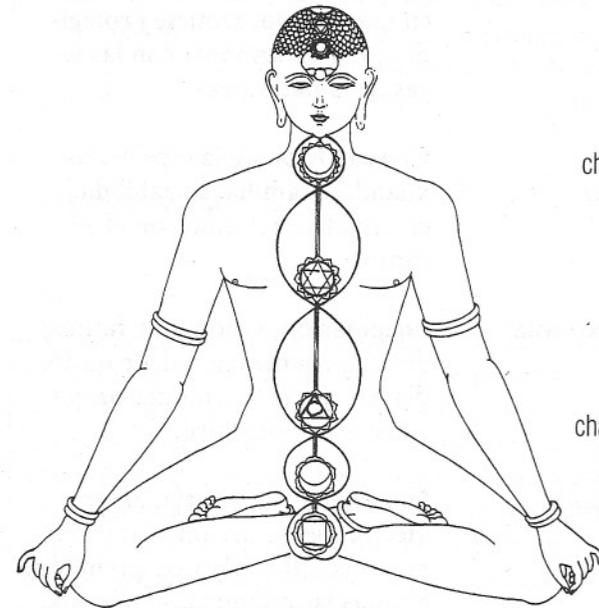
Anexo D: Unas palabras sobre los chakras

Puesto que a estas alturas ya se ha escrito mucho sobre los chakras, explicaré sólo con brevedad qué son y dónde se encuentran.

Como ya he dicho al principio, el ser humano está formado por diferentes niveles de energía: de materia sólida y de materia sutil. A lo largo de la columna vertebral se encuentran cinco remolinos de energía que se mueven como ruedas y muestran sus propias tonalidades cromáticas. Otro remolino se halla en la frente y otro en la parte superior del cráneo. Se trata de los llamados chakras principales (hay otros más pequeños). Los cinco chakras que se encuentran a lo largo de la columna vertebral se asignan a los cinco dedos de la mano. Los chakras pueden compararse a transformadores eléctricos. Acumulan la energía que fluye hacia el interior, la manipulan y transforman y vuelven a distribuirla. Son como nódulos de las vías energéticas, llamadas «nadis» que proporcionan y distribuyen la energía. Además, transforman las frecuencias en sensaciones comprensibles para el ser humano, es decir, en pensamientos y emociones. Se ocupan de nivelar la carencia de energía y de que las diversas energías se encuentren en el lugar correcto. Se les podría considerar los órganos del cuerpo energético.

Si la conciencia se centra a menudo y durante un cierto tiempo en uno de los chakras, su energía se activa. Pero hay que andarse con cuidado, porque un exceso de energía también puede ser perjudicial. Siga mis indicaciones y sólo le sucederán cosas buenas. Cuando el cuerpo está debilitado, los chakras también trabajan poco, por lo que un poco más de intensidad no le sentará mal. Si quiere profundizar más en el tema de los chakras y en cómo producen su efecto, le recomiendo el libro de Swami Siva-

nanda Radha: *Kundalini-Praxis. Verbindung mit dem inneren Selbst.*



chakra corona
chakra de la frente

chakra de la garganta

chakra del corazón

chakra del plexo solar

chakra sacral

chakra base

Como verá en la siguiente tabla, a los chakras o a cada uno de los dedos (ver pág. 51), también se les atribuyen, entre otras cosas, rasgos del carácter y talentos.

chakra base (Muladhara)	Vitalidad, estar unido a la tierra, confianza primigenia, seguridad en uno mismo, sentirse protegido, estar en armonía con las leyes de la naturaleza.
chakra sacral (Swadhisthana)	Conservación de la especie, sexualidad, familia, sociabilidad, creatividad, relación con el entorno.
chakra del plexo solar (Manipuraka)	Imaginación, visiones de futuro, decisión, superación del pasado, dispersión; el fuego interior que construye y destruye.
chakra del corazón (Anahata)	Ganas de vivir, alegría, amor, afecto; fuente del amor al prójimo, incondicional y desprendido, a todas las criaturas, a todos los elementos y a toda la creación.
chakra de la garganta (Vishuddha)	Pureza, ética, conocimiento, conciencia expandida, armonía perfecta.
chakra de la frente (Ajna)	Disgregación de la dualidad, regulación de todos los procesos mentales; pensamiento racional, intuición, inspiración, memoria. Aquí el ser humano se ve como una unidad: conciencia, inconsciente y subconsciente fluyen juntos.
chakra corona (Sahasrara)	Estado de bienaventuranza, aquí se une la conciencia individual con la Conciencia Cósmica.

Adonde me lleve mi camino,
el cielo es mi techo,
el sol me acompaña cada día,
las estrellas hacen guardia.

JOSEF EICHENDORFF

Para terminar

Acabo este libro con el corazón lleno de alegría y agradecimiento, ya que gracias a la búsqueda y a la escritura, yo misma he avanzado un poco más. He adquirido muchos conocimientos nuevos, que me serán de gran utilidad en mi camino por la vida. La lección más importante ha sido sin duda alguna la constante y creciente *confianza*: la confianza en un poder superior. Cuando empecé a documentarme, conocí en el plazo de pocos meses «por casualidad» a personas relacionadas con los mudras, tanto en su aspecto científico como práctico, que los empleaban con éxtico desde hacía años. Mis preguntas siempre obtuvieron respuesta: por medio de una sensación, una voz interior, un libro, un medio de comunicación (periódico, radio, televisión), una súbita llamada. Esta maravillosa experiencia la he tenido a menudo durante los últimos meses, lo que me ha demostrado, una vez más, que hay *algo* que no podemos comprender: el gran misterio, lo divino. Se lo cuento para darles ánimos. No soy ni mejor, ni más que usted. Si yo recibo ayuda es porque esa ayuda también existe para usted en todas las situaciones de la vida. Pero debe abrirse para recibirla.

Para la mayoría de nosotros, no es fácil tener esta confianza. Quizás usted se parezca a mí y por eso se ha sentido atraído por mi libro. De ser así, tendrá que trabajar al igual que yo, una y otra vez, en alimentar esta confianza primigenia. Para ello, me han sido de gran ayuda los siguientes hábitos de comportamiento. Recójase tanto como pueda en el silencio, basta con unos minutos. Tómese en serio todo aquello que le hace sentirse insatisfecho o desgraciado y busque con insistencia una solución.

Cualquier carencia en la salud o en la alegría de vivir, causada por la insatisfacción que sentimos ante nuestra relación con nosotros mismos, con los demás o con las actividades que llevamos a cabo, es de importancia capital y un obstáculo que debemos vencer. Superar ese desafío nos permite avanzar por el camino de la vida.

Podemos realizar nuestra función en la vida apretando los dientes, o como si se tratara de un juego. Y cuanto más serias sean las circunstancias, más puede ayudarnos la ligereza que da el sentido del humor, que nos permite superar incluso los obstáculos más grandes. Tal vez, en un instante, nos coloque encima del obstáculo, en lugar de tropezar con él. ¡Cuanto mayor sea éste, mejor será nuestra nueva perspectiva! Es importante que usted *permanezca relajado y mantenga una actitud abierta*. Si de entrada no le sale, seguro que le espera algo mucho mejor. A menudo he perdido cosas que creía al alcance de mi mano, para darme cuenta después, que lo que me esperaba siempre era mucho mejor. A veces, una solución puede parecernos muy poco atractiva y sólo con el paso del tiempo nos damos cuenta de que ha resultado ser la óptima.

No importa lo negro que se presente el panorama, *disfrute las pequeñas maravillas de la vida cotidiana*. En su interior también hay un artista de la vida que sabe convertirlo todo en lo mejor, las pequeñas alegrías en grandes acontecimientos. Un artista de la vida también sabe tratarse bien a sí mismo. Si se convierte en un experto en este campo, también podrá llenar de felicidad con su arte todo su entorno.

No olvide que todo lo que debe desarrollarse, ya sea la confianza, la serenidad, la constancia o el humor, necesita tiempo, e implica recaídas, pero unas veces más, otras menos, está presente. Este libro puede acompañarle un tiempo, y si tiene éxito lo dejará a un lado, aunque pronto se dará cuenta de que reaparecen los viejos modelos de conducta. No pasa nada, vuélvalo a abrir y póngase de nuevo a practicar los mudras. Aunque tenga la aparente sensación de que se encuentra como cuando empezó, pronto se dará cuenta de que no es así. Verá el libro con otros ojos y seguro que percibirá en él una nueva profundidad. Podemos ver el camino de nuestra vida como una espiral que va subiendo por la ladera de una montaña, hasta la cima. Pasamos una y otra vez

por la misma cara de la ladera, donde el sendero se hace más difícil, pero siempre estamos más arriba. Por lo tanto, avance con los ojos abiertos y con ánimo.

Permanezca siempre en un estado de *alegre expectación*. ¿Qué le espera tras la siguiente curva? ¿Qué espera usted? No pueden suponer los horrores que yo imaginaba antes de iniciar mis prácticas de Yoga, convencida de que se harían realidad en un futuro cercano y en los años venideros. Mi imaginación no tenía límites. Podemos imaginar lo hermoso, lo que nos hace felices, o bien la enfermedad, la más profunda de las soledades, la pobreza, etc. ¿Por qué no esperar lo mejor y ver con alivio qué es lo que llega? Yo he aprendido a hacerlo e intento siempre mejorar esta capacidad. Inténtelo y verá que detrás de cualquier recodo del camino nos espera una aventura nueva, grande o pequeña. Cada vez con mayor frecuencia mis esperanzas se hacen realidad. Es una ley cósmica.

En resumen: practique los mudras con recogimiento, insista y esté atento. Busque siempre soluciones y manténgase abierto a todo lo nuevo. Espere siempre lo mejor y con alegría. Le deseo, querida lectora, querido lector, mucha suerte.

Si alguna vez tiene ganas de profundizar en los temas que marcan nuestra vida, pida material informativo sobre las semanas dedicadas al Yoga y a las caminatas por las montañas suizas. No es necesario tener conocimientos de Yoga y las caminatas se pueden adaptar a sus propias necesidades:

Yogaschule am Wildbach
Felsenstrasse 12 a
CH - 8008 Zürich

Notas

1. Esta tendencia del Yoga es la más popular en Occidente. Abarca ejercicios físicos, de purificación y de respiración.
2. El objetivo de esta tendencia del Yoga es despertar la fuerza espiritual que descansa en todas las personas, en el extremo inferior de la columna vertebral, y dejarla ascender por ella hasta que se una por encima del cráneo con lo divino.
3. Lothar-Rüdiger Lütge, *Kundalini*, pág. 72
4. Ingrid Ramm-Bonwitt, *Mudras – Geheimsprache der Yoguis*, Umschlag.
5. Una de las grandes tendencias en la veneración de la divinidad en el hinduismo moderno. Se venera principalmente a Shakti, la esposa del dios hindú Shiva, como «Madre Divina».
6. Esta y todas las citas siguientes de Dev Keshav sobre el efecto de los mudras las he sacado del artículo «Yoga mit dem kleinen Finger», Ram Panjaabi, *Esotera* 9/88.
7. Lutz Berger, «Die Magie der heilenden Klänge» [La magia de los sonidos terapéuticos], *Esotera* 6/97, pág. 27.
8. ver nota 6
9. Dean Ornish, *Recuperar el corazón*.
10. «Mentaltraining» desarrollado por Günter y Margarete Friebe. El matrimonio conoció en USA los métodos Mind Control, Mind Development y Alphagenics. En el transcurso de los últimos 20 años los han perfeccionado, de manera que hoy en día existe un Mental-Trainingsorigramm propio y muy eficaz (ver también bibliografía).
11. Kim Tawn, *Ejercicios secretos de los monjes taoístas*.
12. ibíd.

13. Pubococcígeo, músculo en el perineo, entre el ano y los órganos sexuales. Tras profundas observaciones, los investigadores han constatado que la contracción de este músculo actúa como una bomba de energía sobre el cerebro.
14. Jo Conrad y Benjamin Seiler, «Atmen Sie sich gesund» [Respire para curarse], *Zeitschrift* 5/95, pág. 5.
15. Sofie Rodelli, *Handübungen als Heilgymnastik* [Ejercicios de manos como gimnasia terapéutica], pág. 73.
16. Hermann Hesse, *Traumgeschenk* [Ensueños], pág. 311.
17. Gerhard H. Eggetsberger, *Power für den ganzen Tag* [Energía para todo el día], pág. 40.

Bibliografía

- Asociación profesional de los maestros de Yoga (BDY), *Der Weg des Yoga*, Petersberg, 1991.
- Bach, Edward, *Blumen, die durch die Seele heilen*, Munich, 1984.
- Berendt, Joachim-Ernst, *Ich höre-also bin ich*, Munich, 1993.
- Braem, Harald, *Die Macht der Farben*, Munich, 1987.
- Brooke, Elisabeth, *Von Salbei, Klee un Löwenzahn*, Friburgo, 1996.
- Da Silva, Kim, *Gesundheit in unseren Händen*, Munich, 1991.
—*Richtig essen zur richtigen Zeit*, Munich, 1990.
- Da Silva, Kim y Do-Ri Rydl, *Energie durch Bewegung*, Viena, 1997.
- Eckert, Achim, *Das heilende Tao*, Friburgo, 1996.
- Eggetsberger, Gerhard, *Charisma-Training*, Viena, 1993.
—*Kopftraining der Sieger*, Viena, 1996.
—*Power für den ganzen Tag*, Viena, 1995.
- Felder, Pauline, *Gesundheits-Brevier*, Solothurn, 1993.
- Friebe, Margarete, *Das Alpha-Training*, Munich, 1983.
- Gach, Michael Reed, *El gran libro de la digitopuntura*, Barcelona, 1993.
- Goleman, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.
- Hirschi, Gertrud, *Yoga für Seele, Geist und Körper*, Friburgo, 1993.
—*Innere Kräfte entdecken und nutzen*, Friburgo, 1996.
—*Lust auf Yoga*, Friburgo, 1997.
- Hürlimann, Gertrud, *Handlesen*, Saint Gallen, 1996.

- Hötting, Hans, *Qi-Gong-Kugeln*, Munich, 1995.
- Johari, Harish, *Los chakras: centros energéticos de la tierra*, Edaf, Madrid, 1989.
- Lad, Vasant, *Ayurveda: la ciencia de curarse uno mismo*, Continente-Pax, Buenos Aires, Argentina, 1991.
- Lütge, Lothar-Rüdiger, *Kundalini. Die Erweckung der Lebenskraft*, Friburgo, 1989.
- Mala, Matthias, *Heilkraft der Sonnen-Meditation*, Munich, 1995.
- Seelen-Energie deiner Fingeraura*, Munich, 1993.
- Handenergie*, Munich, 1993.
- Magische Hände*, Hugendubel, 1998.
- Middendorf, Ilse, *Der erfahrbare Atem*, Paderborn, 1985.
- Namikoshi, Tokujiro, *Shiatsu*, Edaf, Madrid, 1997.
- Ornish, Dean, *Recuperar el corazón*, Javier Vergara Ed., Buenos Aires, Argentina, 1997.
- Ramm-Bonwitt, Ingrid, *Mudras-Geheimsprache der Yogis*, Friburgo, 1988.
- Rappenecker, Wilfried, *Fünf Elemente und Zwölf Meridiane*, Waldeck, 1996.
- Reid, Lori, *Die Hand. Ein Spiegel der Gesundheit*, Munich, 1961.
- Rodelli, Sofie, *Händeübungen als Heilgymnastik*, Munich, 1961.
- Ros, Frank, *Geheimnisse ayurvedischer Akupunktur*, Aitrang, 1995.
- Rueger, Christoph, *Die musikalische Hausapotheke*, Munich, 1991.
- Sacharow, Boris, *Das grosse Geheimnis*, Munich, 1990.
- Schiegl, Heinz, *Color-Therapie-Heilung durch Farbkraft*, Friburgo, 1982.
- Schleberger, Eckart, *Die indische Götterwelt*, Colonia, 1986.
- Schrott, Ernst, *Gesund und jung mit Ayurveda*, Munich, 1996.
- Schwarz, A. A., R. P. Schweppe y W.M. Pfau, *Wyda-die Kraft der Druiden*, Friburgo, 1989.
- Singh, Satya, *Manual de kundalini yoga*, Robinbook, Teià, Barcelona, 1995.
- Sriram, Angelika, *Lotosblüten öffnen sich. Indischer Tempeltanz*, Munich, 1989.

- Storl, Wolf-Dieter, *Heilkräuter und Zauberpflanzen zwischen Haustür und Gartentor*, Aarau, 1996.
- Swami Sivananda Radha, *Kundalini Praxis. Verbindung mit dem inneren Selbst*, Friburgo, 1992.
- Asana-Pranayama-Mudra-Bandha*, Hergensweiler, 1989.
- Tawm, Kim, *Ejercicios secretos de los monjes taoístas*, Sirio, Málaga, 1996.
- Thyler, Maya, *Wohltuende Wickel*, Worb, 1993.
- Wagner, Franz, *Akupressur leicht gemacht*, Munich, 1985.
- Weber, Divo Helche, *Alta-Major Energie*, Munich, 1987.

Aquí encontrará de inmediato el mudra que puede serle útil para solucionar su problema

Es posible que haya otro que le sea de mayor utilidad y que no se mencione en este libro. Cada persona reacciona de un modo distinto a los mudras, así que lo mejor es que experimente con toda libertad.

- abatimiento, 135, 139, 147, 156
- abdomen,
 - fortalecimiento del, 188
 - molestias en el, 145
 - estimulación de los órganos del, 200
- actividad cardíaca, 79
- actividad cerebral, 41-42, 47, 157
- agilidad mental, 81
- agotamiento, 119, 120, 122, 135, 156, 169
- agresividad, 43, 125
- alegría, 68, 127, 205
- ano, 202
 - tensiones en la zona del, 146
 - reafirmación de los músculos interiores y exteriores de la zona del, 202
- Véase también*, Esfínteres, relajación de los
- apatía, 135
- apetito, falta de, 52
- aprendizaje, dificultades de, 41, 47, 157
- armonía, 93, 127, 162
- articulaciones, 151-152
- artrosis, 97
- asma, 61, 85, 87-88, 137
 - dieta para combatir el, 211-213
- atonía, 145
- bazo, 83, 119, 127, 149, 150, 197
- brío, falta de, 135
- bronquios, 79, 85-86, 87

calma, 162, 201
cansancio, 52, 53, 63, 89, 155
capacidades intuitivas y mentales, aumento de las, 133
carácter, cambiar rasgos del, 66-67, 153-154
cerebro,
 nueva energía para el, 131, 191
 estimulación de la actividad del, 188
ciática, 99
circulación sanguínea, 121-122
claridad mental, 89, 159
comportamientos adictivos, 66-67
 supresión de los, 153
concentración, 61, 84, 131, 132, 153, 157, 187
 estimular la, 153, 159, 186
confianza en uno mismo, 79, 89, 93, 103, 113, 178-179
corazón, 48, 57, 110, 127, 135, 150, 213
 ataque al, 62, 109
 trastornos del, 119
creatividad
 estimulación de la, 42
cura depuradora del organismo, 141
curación, procesos de, 156

decaimientos orgánicos, 119
decisiones que uno se ve obligado a tomar,
 respuesta a las, 180
defecación, 83, 84, 123
 problemas de, 146
depresión, 43, 63, 133-134, 147, 156, 159
 orgánica, 191
deseos que deben cumplirse, 113
desgracia, cambio de la, 133
desintoxicación, véase Cura depuradora del organismo
despejarse por las mañanas, 81
diarrea, 53
dificultades respiratorias, 53, 91, 121
digestión, 83, 84, 125, 127, 129
 débil, 191
discernimiento, 162
disgustos, eliminar, 196
dolor
 abdominal, 52
 de cabeza, 52, 129
 de espalda, 52, 62, 111-112
 de garganta, 52
 de oído, 101
 difuso, 127
 en general, 52
duodeno, 127

emociones,
 tranquilización de las, 188
energía
 déficit de, 103
 equilibrio de la, 121
enfermedad, propensión a la, 57
entusiasmo, 84
equilibrio, 162
 interior, 93, 188
 corporal, 103

esfínteres
 relajación de los, 146
espasmos, 127
estabilidad, 194
estado de ánimo, 43, 48, 84, 188
 crónicamente alterado, 43
 negativo, 85
 efecto equilibrador del, 93
 fluctuaciones del, 122
estómago, 83, 103, 105, 119, 120, 121, 125, 127, 149, 150, 199, 213
 molestias del, 188
estreñimiento, 53, 125, 191, 195
 crónico grave, 123
estrés, 85, 126, 187
exceso de peso, 53, 91
excreción, problemas de, véase Intestino grueso y piel

fiebre, 91
flatulencias, 53, 62, 84, 99
flora intestinal empobrecida, 137
formación del carácter, 66-67
frío, tener, 57
 véase también, Temperatura corporal, aumento de la
funciones cerebrales, estimulación de las, 84
funciones fisiológicas, estimulación de las, 48

ganglios nerviosos, 197
garganta, 95
gases, eliminación de, 188

gota, 99
gripe, 62, 117

hemorroides, 145, 191
hígado, 83, 93, 103, 125, 127, 141, 149, 150, 197, 213
 véase también, Cura depuradora del organismo
hipersensibilidad, 85
hipertensión, 43, 52, 159
hostilidad, 123
huesos, 103

impaciencia, 66-67, 123
infecciones del pecho, 91
insatisfacción, 43, 85, 147, 155
insomnio, 159
interés por las cosas, 81
intestino, 99, 150, 199
 debilitado, 145
 delgado, 57, 150
 grueso, 57, 105, 117, 131, 213
 purificación del, 204
ira, 123
irrigación sanguínea, 121-122
 mejora de la, 204
irritación, estados de, 100

lógica, 84
luchas interiores, 170

magnetismo personal, 133
mala suerte, cambiar la, 133
malestar, 123
mareo, 62, 84
mejorar las relaciones, 64-65
memoria, 84, 131

estimular la, 42, 153, 159, 186
menstruación, 121, 145, 195
dolores de la, 121, 145, 195
miedo, 43, 52, 66-67, 85, 125, 146, 170
migraña, 130
mucosidad, 91, 105-106, 129, 137

náuseas, 84
nerviosismo, 53, 66-67, 89, 90, 105, 203
nuca tensa o dolorida, 48, 191

oído, 101-102
ojeras, 147
olfato, 103

paciencia, 93
páncreas, 119, 127, 135, 149, 150, 197, 213
paz interior, 68, 113, 157, 162, 190, 196, 205
pecho, 121
opresión en el, 61
pelo, 104
pelvis, 121
energía de la, 84
estimulación de los órganos de la, 200
irrigación sanguínea de la, 201
reafirmación de los músculos interiores y exteriores de toda la, 202
pensamientos y emociones alterados, 153
perdón, el, 172-173
perseverancia, 89
pesimismo, 66-67
piel, 103, 117
limpieza de impurezas de la, 189
plexo solar, 127
presión sanguínea, 48
baja, 53, 135
problemas
de aprendizaje, 157
de audición, 101
de expresión, 157
de vejiga, 93
respiratorios, 85
próstata, 146
trastornos de la, 145
pulmones, 47, 57, 131, 132, 139, 149, 150, 199, 204, 213
mucosidad en los, 105
purificación de los, 204
véase también Cura depuradora del organismo
querer aferrarse a todo, 123

recogimiento interior, 162
relajación, 144, 149, 187, 201, 205
de los nervios, 157
de tensiones de todo tipo, 117
resfriado, 52, 53, 91, 105
respiración, 47, 48, 127, 205
relajante y favorecedora del sueño, 143
mala, 85
plana, 191
profunda, 83, 131, 190, 205

reuma, 52, 97, 99
revitalización de los órganos, 121
riñones, 127, 133, 147-148, 149, 150, 213

saliva, secreción de, 189
satisfacción, 68
senos
frontales, 105, 137
nasales, 129
sensación
de desamparo, 85
de estar explotado, 169
de no ser comprendido, 169
de saciedad, 84, 99, 127
de seguridad y confianza, 147
sentido del gusto, mejora del, 107, 189
sentimientos
de culpa, 66-67
de inferioridad, 66-67
sequedad
en la boca, 107
en los ojos, 107
serenidad, 68, 93, 113, 127, 196
sexualidad, 115-116
sinusitis, 52, 53
crónica, 62
sistema
circulatorio, 57, 135, 213
hormonal, 81
inmunológico, 91-92, 137
límbico, 188
nervioso vegetativo, 84, 119-120, 139, 187, 189, 197, 205

soledad interior, 85, 88
solucionar problemas cotidianos, 65-66, 180
somnia, 159
sosiego, 190
superar el pasado, 64

temblores
en el cuello, 99
en la cabeza, 99
en las manos, 99
temor, 133, 170
a la vida en general, 170
temperatura corporal, aumento de la, 91, 103, 193
tensión, 100, 105, 156, 159
acumulada, 196
en la cabeza, 129
en la zona del pecho, 79
en los ojos, 129
interna, 127
maxilar, 127
véase también Relajación
tos, 52, 91
tracto digestivo
limpieza del, 189
mucosidades en el, 105
tracto intestinal, limpieza del, 188
tranquilidad, 162
trastornos
cardíacos, 119
circulatorios, 62
crónicos, 83
de la menopausia, 53
de la mujer, 116
de la vejiga, 107
de los riñones, 107
digestivos, 195

estomacales, 52, 53
intestinales, 52, 53
sexuales, 53
tristeza, 85, 133

uñas, 103
urgencia sexual, 85

vejiga, 146, 150, 213
debilidad de la, 133, 148,
191
irritación de, 148

purificación de la, 204
trastorno de la, 107, 145,
195

ventosidades, 99
vértebras, estimulación del
metabolismo de las, 197
vértigo, 119, 135
vesícula biliar, 83, 93, 127,
146, 149, 150, 197, 213
vicio de criticar, 66-67
visión, problemas de, 62, 89

Fuentes de las ilustraciones

Páginas 50/51: Lori Reid, *Die hand* [La mano], Munich, 1997,
págs. 220 y 221.

Páginas 54/55: Hürlimann, G., *Handlesen* [Leer las manos],
Wettswil, págs. 251 y 268.

El resto de las ilustraciones son de Ito Joyoatmojo.