



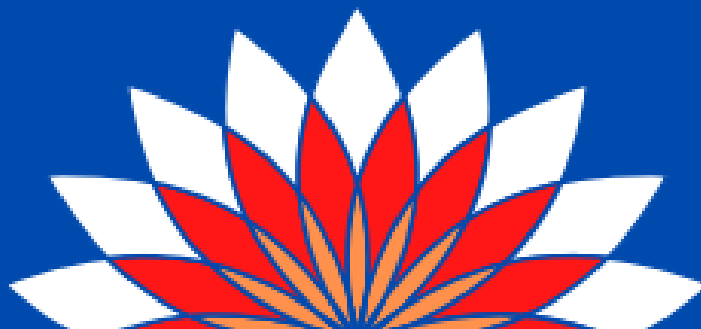
MUDRAS

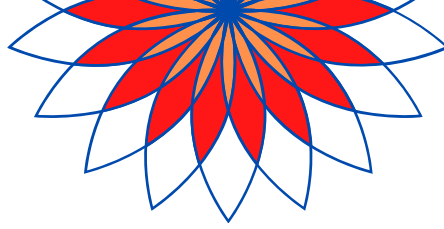
EL MENSAJE ESPIRITUAL DE LOS
GESTOS SAGRADOS



Escuela de Evolución Consciente

www.sananature.com





¿QUÉ SON LOS MUDRAS?

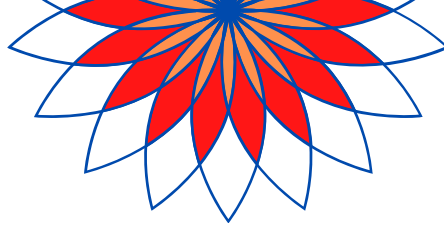
Los **mudras, gestos sagrados y simbólicos** de la tradición hindú y otras religiones, constituyen poderosos mensajes dirigidos desde las manos hacia nuestro ser físico, psicológico y espiritual. Estas posiciones simbólicas de los dedos, permiten representar determinados estados o procesos de la conciencia.

Estos gestos ancestrales, empleados con sabiduría y serena constancia, **ayudan a mantener la salud, calmar dolores, sosegar el ánimo, y aumentar nuestra vitalidad**. Practicados junto a la meditación, apoyan y facilitan el camino espiritual de manera sencilla, auténtica y libre de cualquier doctrina.

También existen mudras para los ojos, el cuerpo y en técnicas de respiración. Esto lo podemos apreciar en:

- ✓ **Kundalini-Yoga**, donde se practican mudras de las manos al mismo tiempo que realizan posturas del cuerpo para así reforzar su efecto.
- ✓ **Danzas indias**, en las cuales se representan dramas completos, sin palabras, sólo con mudras de manos, de ojos y movimientos del cuerpo.





Al comenzar con la práctica de mudras, es normal que te resulte complicado realizar algunos de ellos, ya que con una mano tendrás que colocar y sostener los dedos de la otra. Con el tiempo, la tensión que sientes en los dedos o en las manos irá desapareciendo y, por consiguiente, también en la parte correspondiente del cuerpo. Y es que la tensión que sientes en determinados dedos y zonas de las manos, está estrechamente relacionada con órganos y zonas específicas de tu cuerpo. Los mudras te ayudarán a sanar estas dolencias.

Los mudras pueden practicarse sentado, tumbado, de pie y andando.

La **postura de tu cuerpo debe ser erguida y simétrica , y debes estar relajado**, ya que cualquier tensión impide el flujo interior de la energía, y lo que pretendemos con los mudras es hacer que fluya energía renovada para sanarte.

- Si lo practicas **andando**, mantén un **paso constante y tranquilo**.
- Si dispones de algo más de tiempo, practica los mudras en la **posición sentada de meditación**, ya que te permitirá realizar una meditación más profunda y duradera. Los mudras refuerzan el sentido y el objetivo de la meditación y viceversa.

Los efectos del mudra se aceleran y refuerzan al practicarlo cuando realizas una meditación activa, donde sientes tus manos y observas tu respiración, e incluso creas visualizaciones y expresas afirmaciones.

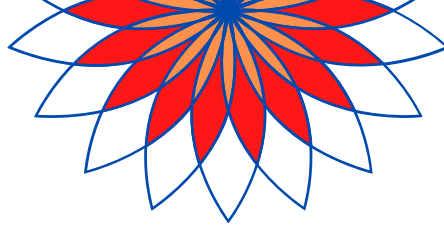


**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**

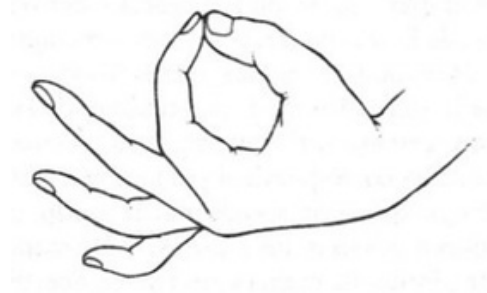


Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





El misterio de los mudras de siempre ha estado enlazado con lo divino, por lo que, en definitiva, **cada mudra establece para nosotros una conexión divina con la Conciencia Cósmica**. 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 conciencia individual (humana). El índice representa la inspiración (energía externa) y el pulgar la intuición (energía interior).

Al formar este gesto, la intuición y la inspiración forman una unidad cerrada, la fuerza del microcosmos y el macrocosmos se unifican y se nutren mutuamente.

¿CÓMO SE PRACTICAN LOS MUDRAS?

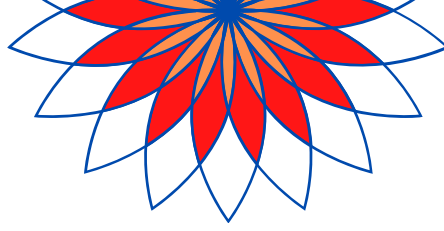
Coloca las manos y los dedos tal y como aparecen en cada imagen. La presión de los dedos debe ser muy suave y delicada, y las manos deberán estar relajadas.

Al iniciarte con los mudras, es normal que sientas que te cuesta a veces realizarlos: sientes que los dedos se resisten y parecen rígidos, o las manos se te cansan con rapidez.

No te preocupes, con la práctica mejorarán estas sensaciones y conseguirás tener tus dedos mucho más flexibles, a parte de obtener los beneficios sanadores de los mudras que practiques.

La movilidad de las manos tiene una relación directa con la movilidad de todo el cuerpo. Si sientes tensiones en una determinada zona de tu cuerpo, esta tensión se manifestará en la parte correspondiente de tus manos.





¿DÓNDE Y CUÁNDO PUEDEN PRACTICARSE LOS MUDRAS?

Los mudras pueden practicarse en cualquier momento y lugar; pero se aconseja practicarlos en un estado anímico equilibrado y de meditación.

Nuestras emociones y pensamientos influyen de manera positiva o negativa sobre nuestros campos energéticos y en cómo fluye la energía en general.

Con los mudras pretendemos interferir de forma positiva en estos campos de energía, de ahí la importancia de nuestro estado anímico en general, y en el momento de nuestras prácticas, en particular.

Debemos recordar conectar siempre con nuestra verdadera esencia, pues ésta nos llevará a ese estado de constante equilibrio interior y paz.

Existen mudras y técnicas de respiración que favorecen la relajación, la paciencia y la serenidad. Utilízalas, éstas también te ayudarán a lograr un estado anímico equilibrado.

El tiempo que le dedicamos a un mudra debería convertirse en un momento de recogimiento interior.

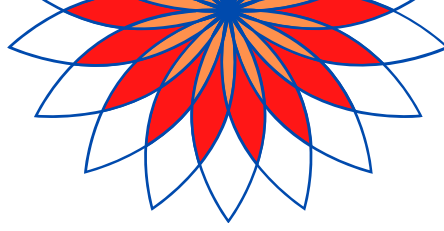
Se aconseja no probar varios mudras a la vez.

Escoge un máximo de tres mudras y practícalos siguiendo un horario establecido. Páutate en qué momento del día te vendrá mejor practicarlo, duración del tiempo de su práctica y con qué frecuencia cada día lo realizarás.

Durante varios días practica únicamente estos mudras. Es posible que notes su efecto inmediato o al cabo de pocos días, especialmente en casos de molestias agudas o variaciones del estado anímico.

Cuando las molestias son crónicas, suelen transcurrir algunas semanas, o incluso meses, hasta que se produce una mejoría. Si es así, ten paciencia y confía.





¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE PRACTICA UN MUDRA?

El tiempo de dedicación a cada mudra dependerá del caso de cada individuo.

Un mudra empleado para reforzar una terapia de curación de un trastorno crónico, conviene practicarlo a diario, con regularidad, a la misma hora y siempre durante el mismo tiempo.

A medida que pasa el tiempo siendo constante en tu práctica diaria con los mudras, llegarás a sentir que tus manos, y en particular tus dedos, cada vez se vuelven más sensibles y responden con mayor rapidez a los mudras. De este modo, si al principio necesitabas cinco minutos para percibir el efecto de un mudra, con el tiempo verás que sólo necesitarás 10 movimientos respiratorios.

El efecto de un mudra se puede percibir de inmediato o bien tras un cierto tiempo. Algún ejemplo de lo que puedes sentir es:

- ✓ calor
- ✓ desaparición del malestar o dolores
- ✓ mejora del estado de ánimo
- ✓ mayor claridad mental

También es posible que inicialmente sientas todo lo contrario, aun siendo manifestaciones positivas de sus efectos, como por ejemplo:

 cansancio

 frío

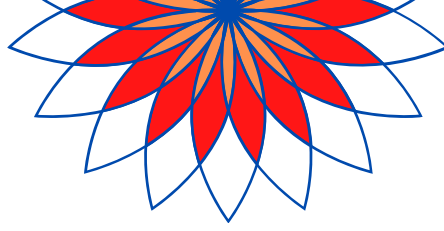
 escalofríos

**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





RESPIRACIÓN, VISUALIZACIONES Y AFIRMACIONES PARA REFORZAR LOS MUDRAS

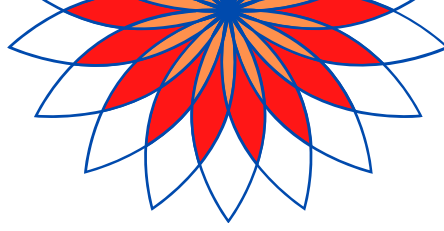
RESPIRACIÓN:

Con la respiración se refuerza enormemente el efecto de un mudra:

- ✓ Adopta una postura simétrica del cuerpo y mantén los brazos apartados unos centímetros del tronco.
- ✓ Durante una espiración profunda, además del dióxido de carbono, expulsamos también la energía gastada en el plano de la materia sutil. Por este motivo, al empezar a practicar un mudra, espira varias veces con fuerza, así crearás espacio para una renovada energía.
- ✓ Prolonga 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, ya que se regeneran tus fortalezas interiores a todos los niveles.
- ✓ Si practicas un mudra para tranquilizarte, debes ralentizar la espiración.
- ✓ Si practicas un mudra para reanimarte, intensifica la inspiración.

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





Para iniciar una meditación con mudra, respira varias veces con energía y después siente conscientemente cómo fluye tu respiración y se vaya haciendo cada vez más profunda y lenta. En este momento, puedes continuar tu meditación eligiendo entre tres opciones:

1

Siente y percibe con calma, en las manos y en los dedos, la suave presión en aquellos puntos en donde se tocan.

EFEECTO:

- Centra
- Aporta equilibrio interior
- regenera fuerzas en general.

2

Mientras inspiras, presiona con más intensidad las puntas de los dedos, y al espirar, relaja la presión.

EFEECTO:

- Fortalece la voluntad
- Reanima,

3

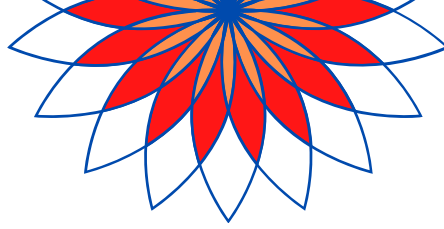
Haz lo contrario: al espirar ejerce una mayor presión y al inspirar afloja la presión.

EFEECTO:

- Tranquiliza y relaja

**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**





VISUALIZACIONES:

Tenemos la capacidad de dar forma a nuestras imágenes interiores.

Hay que **desarrollar una fe inquebrantable en las imágenes mentales que creamos, con convencimiento.** Es conviene ir construyendo esta confianza y hacerla crecer poco a poco.

La técnica de visualización hace que alcances un estado de plena relajación en tus meditaciones, ya que te ayudará a aliviar tu ansiedad y estrés diario debido a la ajetreada vida moderna. Además, es una forma de que tu cerebro viva esa experiencia imaginaria con todo tipo de detalles y vívidamente, de forma que puedas obtener más recursos al tomar consciencia de tus emociones, por ejemplo, y lograr ser capaz de transformar resultados .

Imagina por un momento qué pasaría si fueran muchas las personas que se imaginaran un mundo hermoso lleno de paz y amor, poblado de seres humanos felices y conscientes, y con una fauna y flora respetada y rica. Lo visualizas, lo sientes y estás convencido de que es posible. Si yo lo visualizo así y tú también, icómo cambiaría todo proyectando esta maravillosa visualización a través de muchas personas!

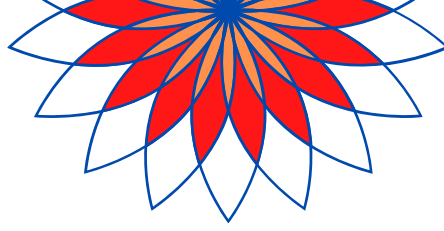
AFIRMACIONES:

Expresar con determinación qué es lo que queremos y formular con claridad nuestros deseos y necesidades, puede ser el principio de un nuevo ordenamiento y equilibrio en nuestra vida.

Pronuncia tus afirmaciones con fe y convencimiento de 1 a 3 tres veces diarias, durante la meditación o después de ésta. También puedes tomar un instante de descanso a lo largo de tu día para recitarlas en voz baja o alta.

Utiliza esta maravillosa capacidad que tienes para sentir aquello que quieres de verdad y que te beneficiará.





LOS MUDRAS Y LA MÚSICA

Los efectos positivos de la terapia musical han quedado demostrados a través de diversos estudios científicos.

Los mudras y la música pueden complementarse mutuamente.

Obtendrás el máximo de efectividad si tienes 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 ✓

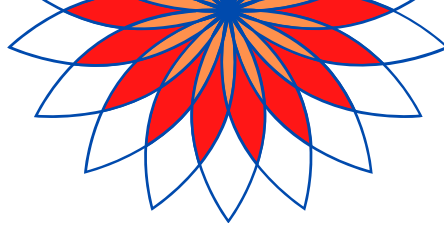
Escuchar de manera consciente y abandonar de inmediato cualquier pensamiento que acuda a la mente. ✓

LOS MUDRAS Y LOS COLORES

Los colores influyen a todos los niveles: en nosotros mismos y en nuestras vidas, en nuestro estado de ánimo y en toda nuestra actividad mental.

La **Cromoterapia** utiliza de forma muy concreta las diferentes tonalidades cromáticas **para la regeneración de órganos y glándulas, la estimulación de las funciones excretoras, mejorar la respiración y el sistema circulatorio, etc.**





En nuestro aura o cuerpo energético también tenemos todos los colores, y dependiendo de nuestro estado anímico, por ejemplo, éstos variarán. Cada color representa unas características del individuo.

Con la ayuda de los colores, también es posible hacer remitir el proceso de una enfermedad.

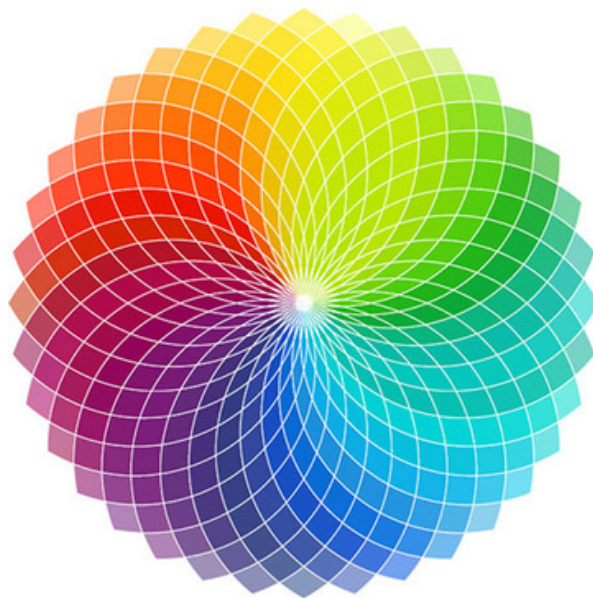
La cromoterapia es una excelente alternativa para obtener salud y bienestar.

Con la práctica de la meditación cromática experimentarás la recuperación de tu equilibrio perdido y te sentirás más positivo.

Si sientes predilección por un color en concreto, es muy probable que necesites la cualidad que dicho color tiene. Pero si esa predilección es excesiva, eso se convertirá en una adicción, y el color te perjudicará.

Mientras practicas un mudra visualiza un color.

Por ejemplo: si sientes la necesidad de ir al bosque, porque es allí donde se estimula mejor tu capacidad de regeneración, pero no dispones de tiempo, imagínate un bosque con mucho verde. Déjate mecer en tu mente por el verde de las hojas, y volverás a refrescar tu interior y conseguir tu equilibrio interior.

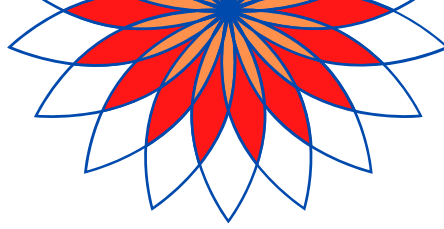


**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





¿CÓMO SE EMPLEAN LOS MUDRAS EN LA CURACIÓN DE TRASTORNOS FÍSICOS?

Los mudras utilizados para luchar contra distintas enfermedades, proceden sobre todo de la **medicina china**. La mayoría tienen su origen en la **Doctrina de los Cinco Elementos**.

Los chinos de la Antigüedad observaron que la energía tiene distintas cualidades. A estas cualidades energéticas las nombraron según los elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua.

El ser humano lleva consigo las cualidades de cada elemento, especialmente a nivel energético o meridianos que conectan con los órganos, y en su pensamiento y 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 de la persona.

Las cualidades atribuidas a los cinco elementos:



Madera:
crecimiento,
nuevo inicio,
perseverancia,
actividad.

Fuego:
individualidad,
calor,
generosidad.



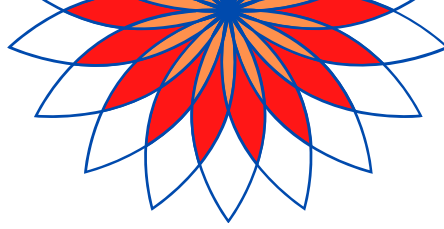
Agua: capacidad de adaptación, sensibilidad,
serenidad y almacenaje de energía vital.



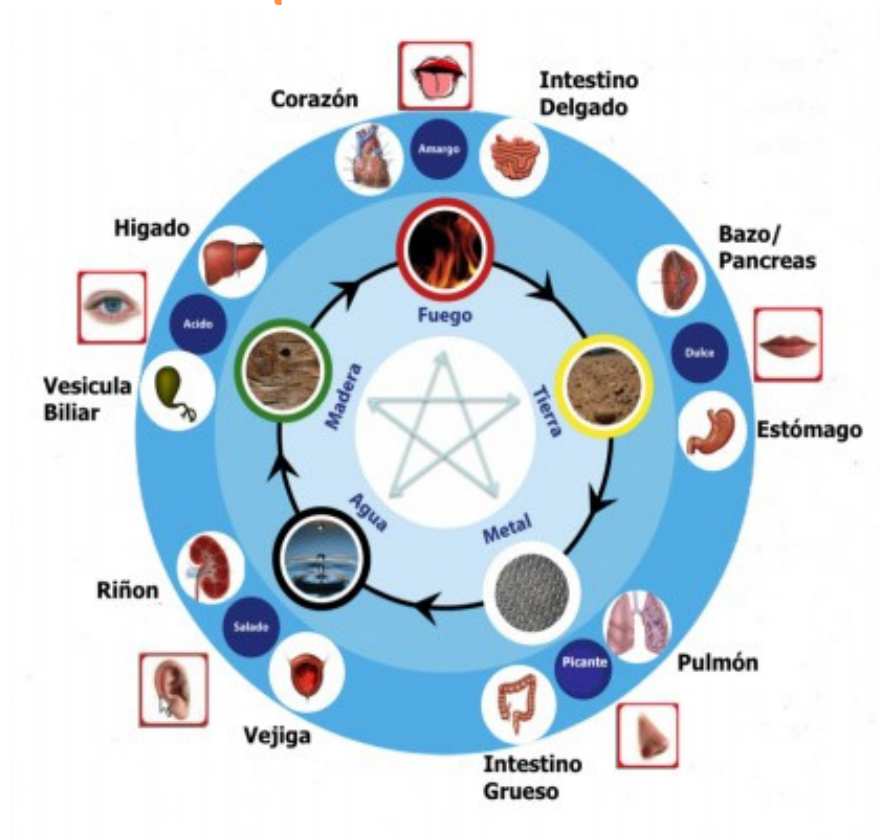
Tierra: centrarse,
digestión,
transformación,
estabilidad.

Metal:
discernimiento,
limpieza,
comunicación.





Los cinco elementos y órganos con los que se relacionan:



Los mudras para la curación de trastornos físicos:

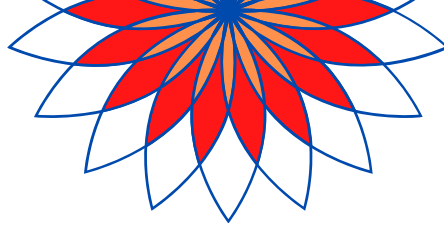
Cada dedo tiene su propia función y su poder dentro del organismo. Aquél que sabe utilizar este poder, puede preservar su salud física y su paz espiritual.

Inicialmente puede que te muestres algo escéptico y te preguntes:
¿Cómo puedo mejorar mi enfermedad por el mero hecho de ejercer una ligera presión con algunos dedos?

Pero en cuanto adquieres confianza y realizas los ejercicios con constancia, percibes su efecto, y tu escepticismo se convierte en una grata y sanadora sorpresa.

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.





Un mudra no debe emplearse como una simple «píldora mágica» de rápido efecto que sólo elimina el síntoma.

Ve al fondo de la cuestión. Medita, y pregúntale a tu Yo Superior qué significa para ti ese ataque físico. Pregúntate con honestidad, y también recibirás una respuesta sincera, que quizá no siempre te resulte cómoda, pero que a la larga tendrá un efecto terapéutico para ti.

¿CÓMO SE EMPLEAN LOS MUDRAS PARA LA CURACIÓN EN EL ÁMBITO ANÍMICO-MENTAL?

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.

Por ejemplo: desliza el pulgar, con suavidad y consciente de que lo haces, por las puntas de los dedos. Este simple gesto produce un maravilloso bienestar y es un descanso para el cerebro.

Cuando se practica un mudra con concentración absoluta, y en un estado de relajación adecuado, **la actividad cerebral se sosiega y se regenera.**

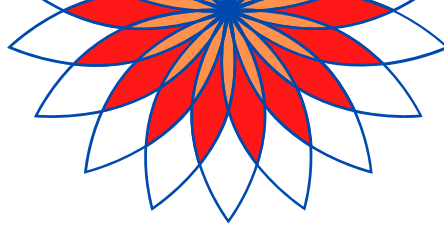
Muchos mudras sincronizan los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro y de esta manera estimulan de forma maravillosa la memoria y en general la capacidad de recordar, así como la creatividad.

**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





En el ámbito anímico, los mudras actúan beneficiosamente.

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, es conveniente elegir y practicar un mudra que actúe sobre el estado anímico y realizar una meditación profunda con una constancia pauta da:

Tres veces al día como mínimo ✓

Durante 10 minutos ✓

Ó 2 veces al día durante 20 minutos ✓

Ahora bien, para superar los estados de ánimo hay que hacer lo mismo que para los trastornos físicos:

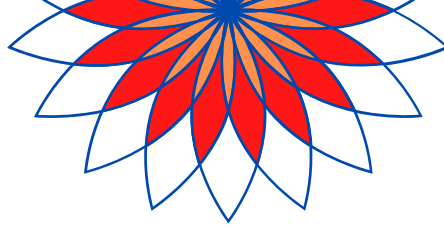
buscar y sobreponerse a la causa, que casi siempre está en nosotros mismos.

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.**

**Ve siempre lo bueno y positivo en cualquier persona,
deja atrás lo negativo de tu pasado,
VIVE TOTALMENTE EN EL PRESENTE
y disfrútalo sacándole el mejor partido.**

**Espera lo mejor del futuro y permanece en contacto
permanente con la Conciencia Cósmica Universal, así
nada se interpondrá en tu camino para lograr vivir en
plenitud.**





¿CÓMO PRODUCEN SU EFECTO LOS MUDRAS?

El efecto de los mudras se produce a niveles muy diferentes: a nivel físico, que forma parte de la energía de la materia sólida, y también en los numerosos niveles de la materia sutil.

MUDRAS PARA REPONER FUERZAS:

Con un efecto estimulante y regenerador.

Ejemplo:
Mukula-Mudra y
Ushas-Mudra.

MUDRAS PARA SUPERAR EL PASADO:

Debes desprenderte de viejos rencores, iras, prejuicios, sentimientos de culpa y de todo aquello que te oprima. La mejor manera de hacerlo es el perdón: perdonar a los otros y perdonarte a ti mismo.

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.

Ejemplo: Atmanjali-Mudra.

MUDRAS PARA SOLUCIONAR PROBLEMAS COTIDIANOS:

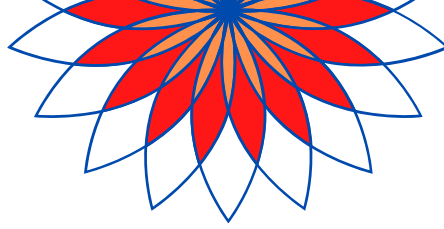
En el silencio de la meditación contactamos con lo más profundo de nosotros mismos y con lo más alto. Y es ahí precisamente a donde debemos dirigir nuestras preguntas, ya que siempre obtendremos la respuesta correcta, en el momento preciso y de la forma adecuada.

Ejemplo: Uttarabodhi-Mudra y Naga-Mudra

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.





MUDRAS PARA LA FORMACIÓN DEL CARÁCTER:

Con la meditación lograrás transformar aquellos rasgos de carácter que te dificultan la vida (miedos, sentimiento de inferioridad, pesimismo...) No luches contra un rasgo de tu carácter del que quieras librarse; analízalo, pregúntate cuál es su origen o incluso reconoce su lado bueno (en todo hay un núcleo de bondad). Sólo así podrás abandonarlo.

Ejemplo: Kalesvara-Mudra.

MUDRAS PARA PLANIFICAR EL FUTURO:

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. Podemos planear de forma consciente un futuro que encaje con lo que somos y nos proporcione alegría.

Ejemplo: Atmanjali-Mudra y Ushas-Mudra.

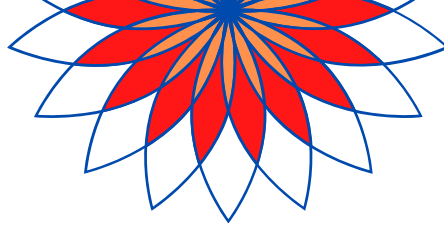
MUDRAS PARA CONECTAR CON LO DIVINO:

Con este tipo de mudras lograrás alcanzar tu constante paz interior y vivir una vida plena llena de satisfacción y alegría.

Permitete sentir cómo de nuevo fluye en ti esa paz, esa alegría, ese incondicional amor, para transmitirlo al mundo a través de tus palabras y tus obras.

Ejemplo: Kundalini-Mudra y Mudra del ser interior.



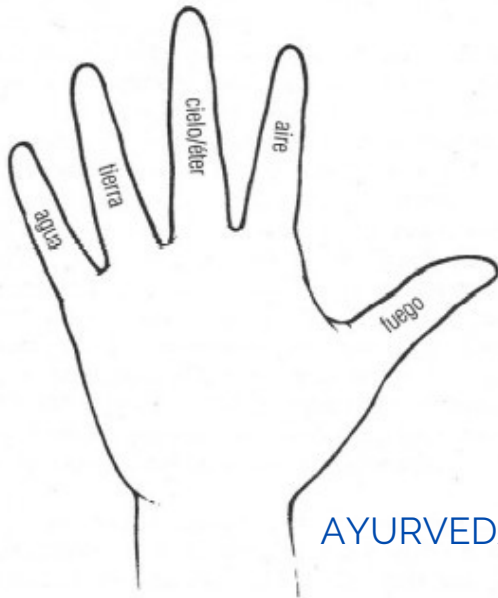


PERCEPCIÓN CONSCIENTE DE CADA DEDO

LA ENERGÍA DEL DEDO PULGAR



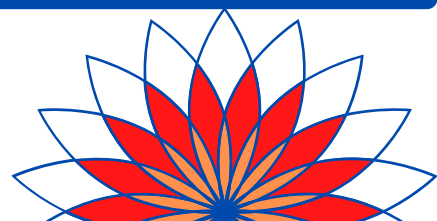
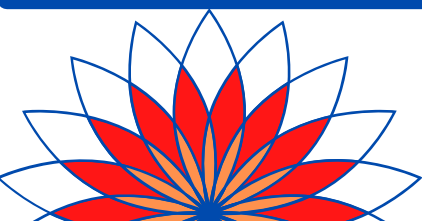
Al dedo pulgar están asignados: el Elemento **Fuego**, el meridiano del pulmón y el planeta o Dios de la Guerra, **Marte**. El fuego del pulgar nutre de energía a los demás dedos o **absorbe su exceso de energía retornando así el equilibrio**.

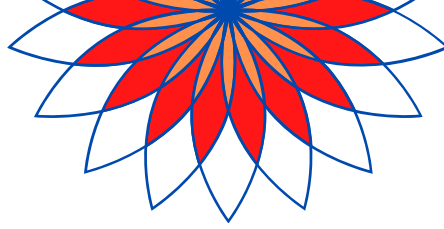


AYURVEDA

El dedo índice tiene asignados el chakra del corazón, el intestino grueso y el meridiano del estómago. En él se ubica también el tacto, la capacidad de reflexionar y la inspiración. Nos permite crear a partir de nuestro interior (la intuición) y recibir del Cosmos (la inspiración). Su elemento es el Aire, y tiene asignada la fuerza planetaria de Júpiter que apunta al eterno movimiento de las cosas: aceptar la vida con todas sus facetas. En este dedo habita también la mirada abierta al futuro, fija en un objetivo.

LA ENERGÍA DEL DEDO ÍNDICE





LA ENERGÍA DEL DEDO MEDIO



Al dedo medio los indios lo llaman el "dedo del cielo". Se le asigna el **chakra de la garganta** y el planeta **Saturno**, denominado como el «Guardián del umbral».

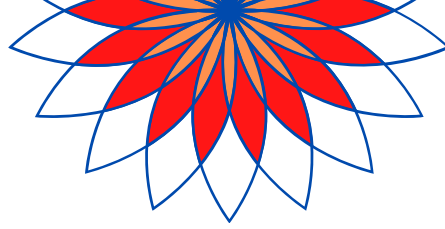
Para seguir avanzando en nuestro camino espiritual primero debemos cumplir con nuestras tareas terrenales, y eso nos lo indican los meridianos que tiene asignados: el sistema circulatorio y la vesícula biliar. Ambos ayudan a enfrentar y vencer los desafíos de la vida.



Al dedo anular se le asignan **Apolo**, el dios del sol, y el **chakra base** que rige la pelvis. Los chinos vinculan a este dedo el meridiano del hígado. La fuerza del hígado da a la persona paciencia, tranquilidad, 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.

LA ENERGÍA DEL DEDO ANULAR



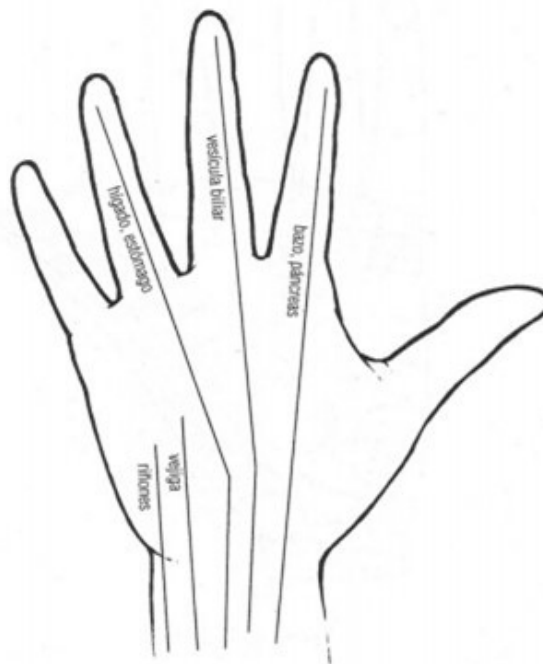


LA ENERGÍA DEL DEDO MEÑIQUE

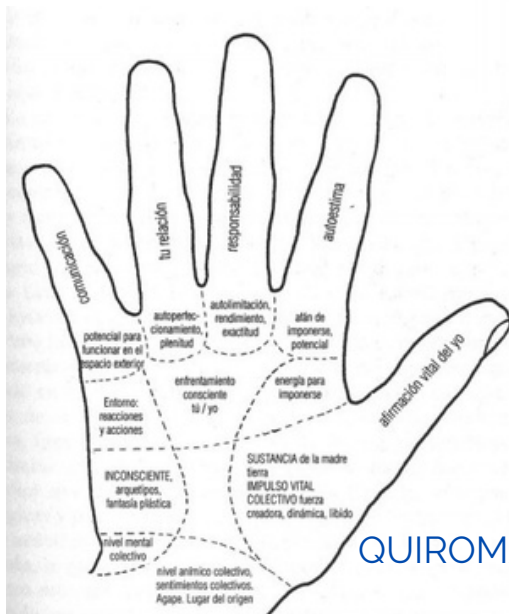


Al dedo meñique se le asigna el **segundo chakra**, donde habita la sexualidad. Aquí se trata de las relaciones interpersonales en general y de las relaciones de pareja en particular.

La medicina china descubrió en este dedo el meridiano del corazón, confirmando la tesis de los yoguis que le asignan a este dedo el Elemento **Agua**. El agua simboliza las emociones.



MERIDIANOS



QUIROMANCIA

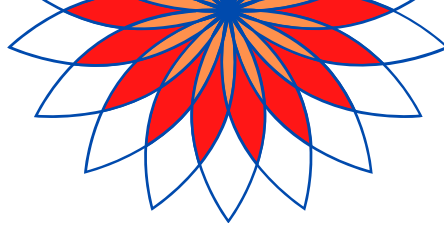


ASTROLOGÍA



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia

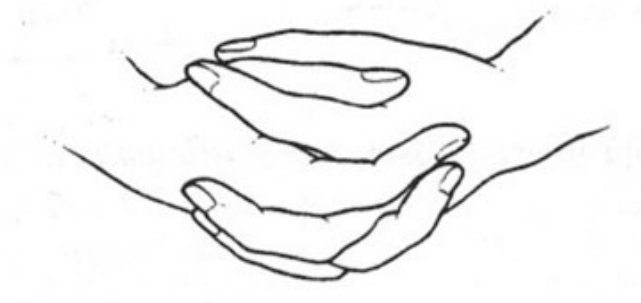




MUDRAS PARA EL CUERPO, LA MENTE Y EL ALMA

Ushas-Mudra

(Amanecer; origen de todas las cosas buenas)



Cruza los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo.

Presiona ligeramente el pulgar izquierdo con el derecho.

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

Realizarlo cada día entre 5 - 15 minutos, hasta conseguir el efecto deseado.

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 practícalo cuando aún estés medio dormido. Cruza las manos en la nuca, respira hondo varias veces, abre bien los ojos y la boca y, mientras lo hace, presione los codos hacia atrás.

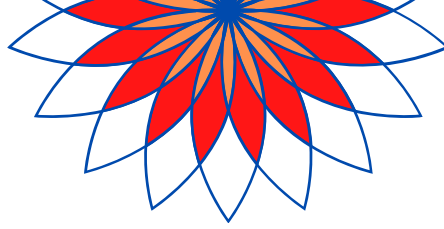
Durante la espiración se relaja toda la tensión. Repetir 6 veces.

Únete aquí a
"El Arte de Meditar"



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Pran-Mudra (Mudra de la vida)



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

Realizarlo según lo necesites manteniéndote en esa posición de 5 a 30 minutos.
Si lo utilizas como cura, practícalo 3 veces al día durante 15 minutos.

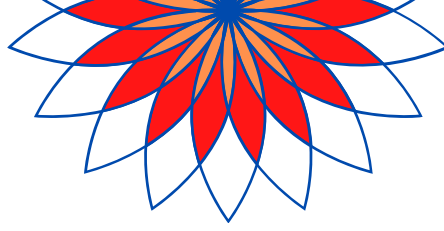
El Pran-Mudra activa el chakra base, donde habita la fuerza primigenia elemental del ser humano. Me gusta comparar este lugar con un fuego que arde con viveza o se consume sin llama. El fuego arde según se lo cuide. Con esta postura de los dedos se estimula la energía en la pelvis.

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 reponerse, una sana confianza en uno mismo, el valor para un nuevo inicio y la fuerza de soportar algo hasta el final.

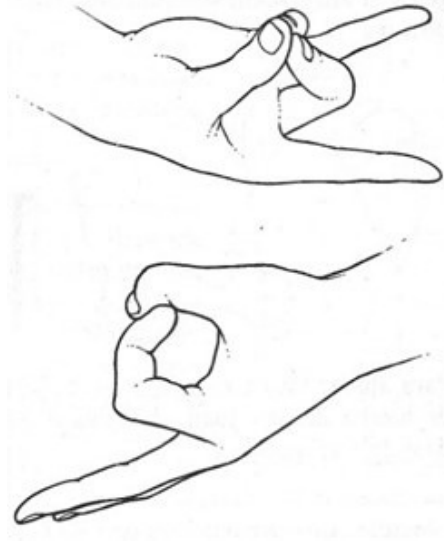
Manifiesta pensamientos e ideas estructuradas con toda claridad. Si al practicar este mudra, en lugar de presionar el pulgar sobre las yemas lo hace sobre las uñas de los dedos indicados, este mudra hace que los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro actúen al unísono, estén activos y se complementen 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.





Mudra de la espalda



Mano derecha: une 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.

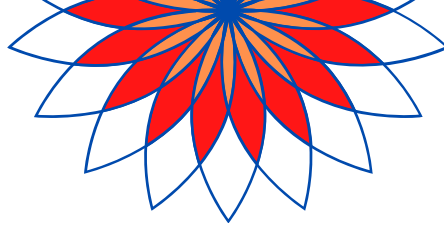
Este mudra actúa sobre todo cuando alguien que está delicado de la espalda. Es igualmente indicado para los que sufren de tensiones dolorosas tras un esfuerzo o por haber estado demasiado tiempo sentado en una postura incorrecta.

Los dolores de espalda pueden tener las más diversas causas. Desviaciones en la columna vertebral y desgastes no tienen por qué causar dolor.

El dolor también puede generarlo 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.





Kundalini-Mudra

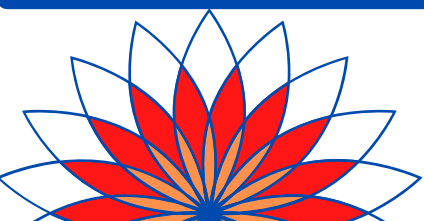


Cierra ambos puños, sin apretarlos. Ahora extiende el índice izquierdo e introdúcelo por debajo en el puño derecho. Coloca la yema del pulgar derecho sobre la punta del índice izquierdo. Mantén este mudra tan bajo como te sea posible ante el abdomen.

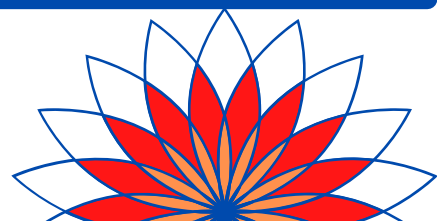
Realízalo según lo necesites, hasta que se produzca el efecto deseado o durante un tiempo prolongado por 15 minutos 3 veces al día.

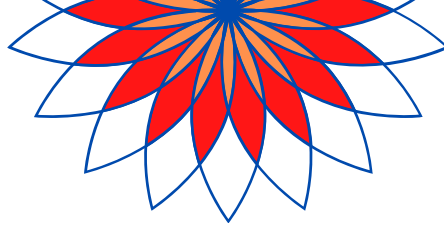
La forma del Kundalini-Mudra es clara: se trata de la fuerza sexual que debe despertarse y activarse. De la unión de lo masculino y lo femenino, de los polos opuestos. Pero ante todo, de la unión del alma individual con lo cósmico. Los cuatro dedos de la mano derecha que rodean el dedo índice simbolizan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

Únete aquí a
"El Arte de Meditar"



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Hakini-Mudra

(Hakini: divinidad del chakra de la frente)



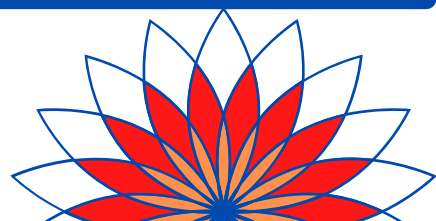
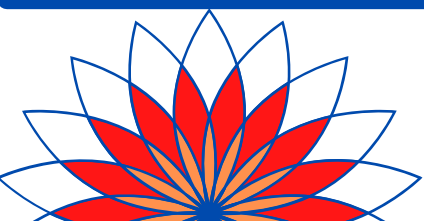
Apoyar unas sobre otras todas las puntas de los dedos.

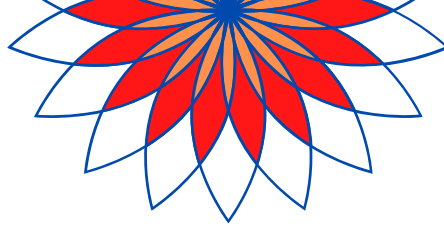
El Hakini-Mudra se puede practicar siempre.

Si quieres acordarte de algo o recuperar el hilo de un asunto, une las puntas de tus dedos, levanta los ojos, coloca la punta de tu lengua cuando inspires en tu paladar y déjala caer de nuevo cuando espieres; realiza un par de movimientos respiratorios, e inmediatamente recordarás lo que desees.

Este mudra también te será de utilidad si tienes que concentrarte en algo durante bastante tiempo, necesitas tener buenas ideas y quieres retener lo que lees. Esta posición de los dedos se ha comprobado que estimula el trabajo conjunto de los dos hemisferios del cerebro. Su práctica mejora la respiración, profundizándola, y beneficiando así al cerebro.

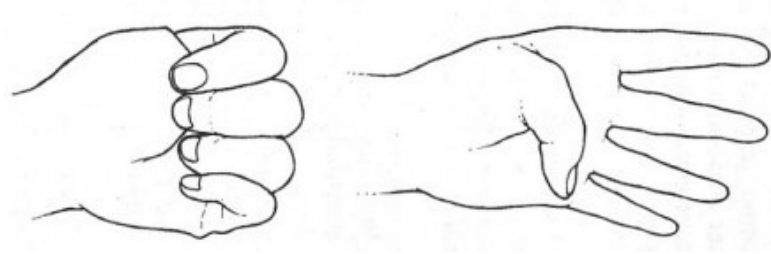
El Hakini-Mudra regenera la energía de los pulmones, y desplazando los dedos de manera que el índice derecho se apoye en el pulgar izquierdo, el dedo medio derecho en el índice izquierdo, etc., se activa la energía del intestino grueso.





Tse-Mudra

(Ejercicio de los tres secretos)



Coloca ambas manos sobre los muslos. Dobla el pulgar hasta tocar la raíz del meñique y cierra despacio los cuatro dedos restantes sobre el pulgar mientras lentamente tomas aire por la nariz. Contén la respiración y forma 7 veces en tu mente el tono "OM", percibiendo la vibración en el oído derecho. Exhala el aire despacio, contrayendo con fuerza el abdomen. Abre de nuevo las manos e imagínate que las preocupaciones, los miedos y la desdicha abandonan de nuevo tu cuerpo.

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

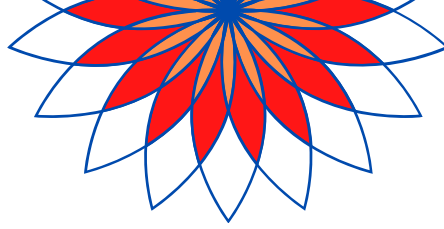
Kim Tawn, gran conocedor de la medicina china, ha escrito al respecto: «La tradición dice que este mudra aleja la tristeza, reduce el temor, cambia la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión. Es famoso por aumentar el magnetismo personal y las capacidades intuitivas y mentales».

Únete aquí a
"El Arte de Meditar"



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Uttarabodhi-Mudra

(Mudra de la gran iluminación)



Coloca ambas manos entrelazadas 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 estás echado, apoya 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.

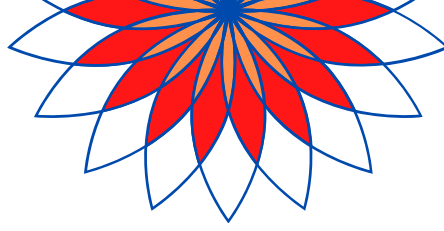
Practique este mudra cuando se sienta abatido física y mentalmente, quiera relajarse o necesite una idea ingeniosa.

El Uttarabodhi-Mudra fortalece el Elemento Metal, 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.





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.

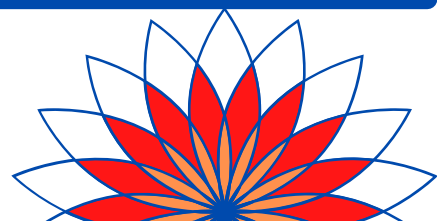
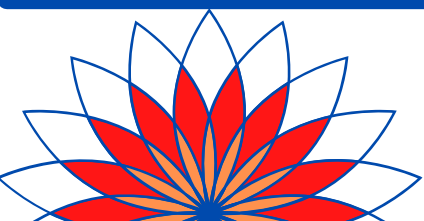
Realizarlo según lo necesites o de 3 a 6 veces al día durante 5 minutos.

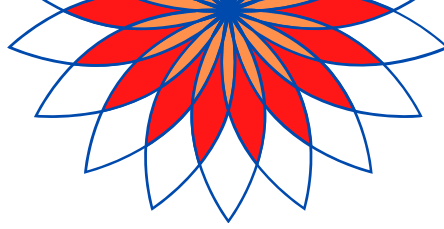
Si no estamos centrados, estamos «fuera de nosotros mismos», y esto nos provoca estados de tensión de todo tipo. Hay quienes sienten estas tensiones en el estómago, mientras otros las notan en la nuca, en la espalda, la pelvis o en el pecho.

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

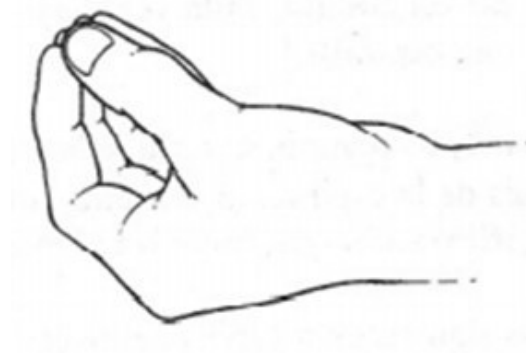
Si desciende de forma apreciable el Chi (denominación china para la energía primigenia), esto tiene como consecuencia que la persona se sienta alicaída, pesada o incluso mareada. Esta debilidad puede suavizarse con este mudra o incluso superarse del todo.

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





Mukula-Mudra (Mano de pico)



Con las dos manos: apoya los cuatro dedos en el pulgar y aplica las puntas de los dedos a la parte del cuerpo que más energía necesites.

Realízalo según lo necesites ó 5 veces al día durante 5 minutos.

Visualizaciones con colores que producen un efecto adicional:

Blanco: para el tratamiento de los pulmones.

Verde: para el hígado y la vesícula biliar.

Amarillo: para el estómago, bazo y páncreas.

Rojo: para el corazón y el intestino delgado.

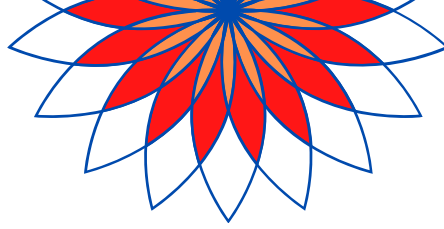
Azul: para los riñones y la vejiga.

Este mudra sirve para relajar y dar fuerzas aplicándolo al órgano o la parte del cuerpo que te duele, está debilitado o tenso. Es como si te aplicaras un rayo láser de energía regeneradora a la parte del cuerpo afectada o al órgano deseado.



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





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.

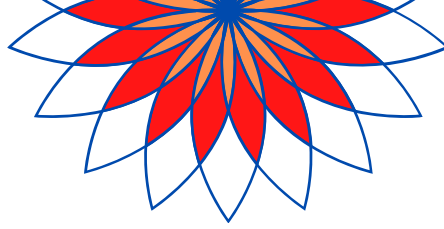
Vejiga: aplicar los dedos de ambas manos a derecha e izquierda junto al perineo.
Intestinos: aplicar los dedos de una mano sobre el ombligo y trazar un círculo, cada vez mayor, de derecha a izquierda (como una espiral).

Únete aquí a
"El Arte de Meditar"



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Kalesvara-Mudra

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

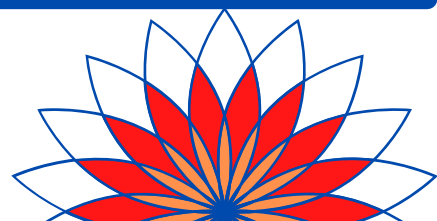
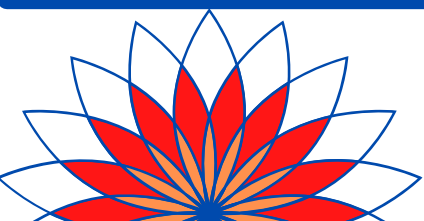


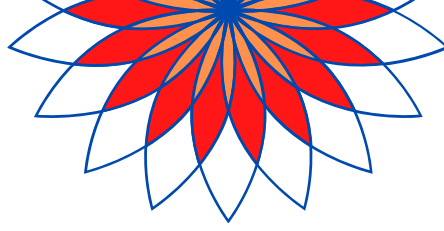
Las yemas de los dedos medios, las dos primeras falanges de los índices y los pulgares se tocan. Los otros dedos están doblados hacia dentro. Los pulgares señalan hacia el pecho y los codos están levantados hacia fuera.

Inspira y expira despacio 10 veces. Después observa la respiración alargando las pausas tras cada inspiración y cada expiración.

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.

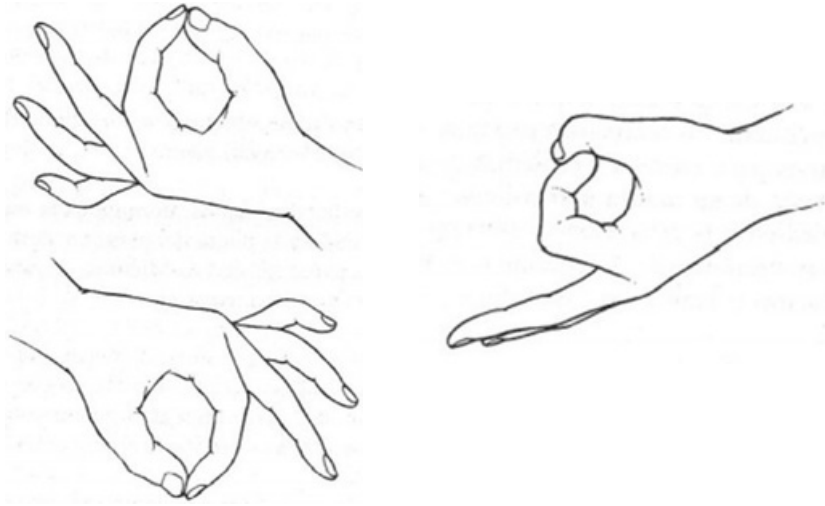
Este mudra también se emplea para cambiar rasgos del carácter, estimular la memoria y la concentración o suprimir comportamientos adictivos. Para ello debe practicarse a diario, como mínimo de 10 a 20 minutos.





Jñana-Mudra y Chin-Mudra

(Gesto de la conciencia y gesto del conocimiento)



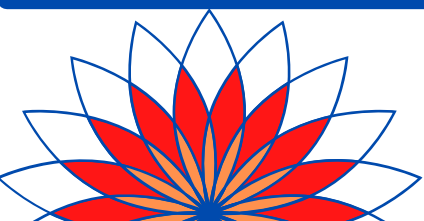
Con las dos manos: las puntas de los pulgares tocan las puntas de los índices, mientras los otros dedos permanecen extendidos. Las manos yacen relajadas sobre los muslos.

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**.

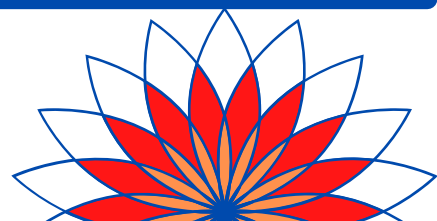
Estos mudras se practican de dos maneras:

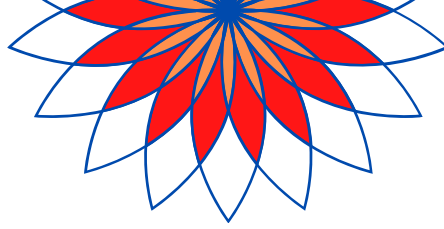
La **primera** tal y como se ha descrito, es cuando se tocan las puntas del pulgar y el índice. Esta es la postura pasiva y receptora.

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. Esta es la postura activa y dadora.



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





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 (pulgar), 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.**

Este mudra clarifica el espíritu y es un remedio universal que mejora los estados de tensión y estimula la memoria y la concentración. También se emplea en casos de insomnio o de somnolencia, depresiones e hipertensión.

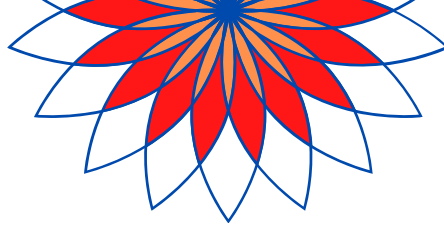
Este mudra puede combinarse con otros mudras, y refuerza su efecto si se practica antes o después de otro o con una mano mientras con la otra se realiza otro mudra.

Activa el Elemento Metal y tiene asignado el color blanco.



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Atmanjali-Mudra (Gesto de la oración)



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

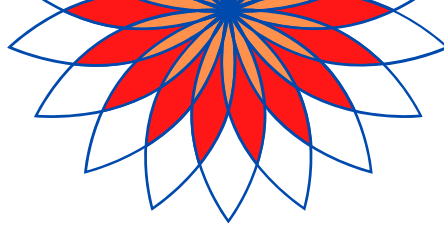
El gesto de unir las manos ante el pecho refuerza el recogimiento interior y proporciona armonía, equilibrio, calma, tranquilidad y paz. Este gesto activa y armoniza la coordinación de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.

Sosiega nuestros pensamientos llevándonos al discernimiento.

Refuerza una meditación de ruego, una súplica a la divinidad, el cumplimiento de un deseo de su corazón. Con este gesto expresa así mismo 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.





Dhyani-Mudra

(Gesto de meditación y 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.

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.

Esta es la postura clásica para la meditación:
sentado, observando la respiración sin más, estando pasivo y permitiendo a lo divino actuar en ti y por ti.

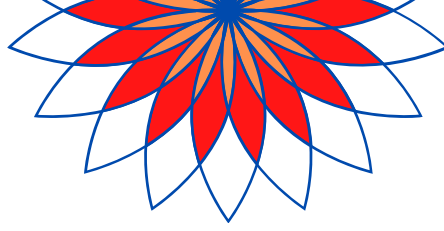
En la meditación clásica, al practicar este mudra se «piensa» en el vacío, es decir, no se piensa en nada. Dada su dificultad, existe una segunda versión: se dirige la atención a la propia respiración.

Únete aquí a
"El Arte de Meditar"



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Mudra del Ser Interior

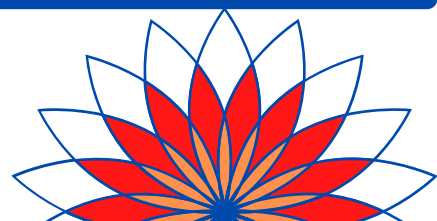
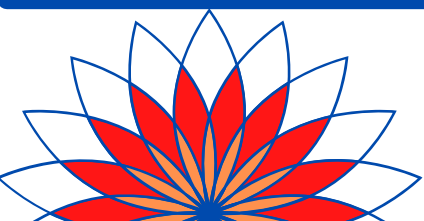


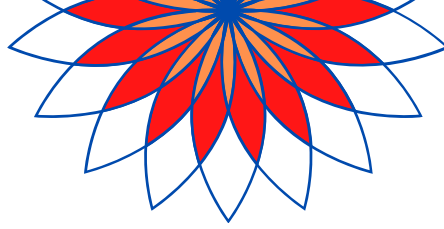
Unir las puntas del índice, el dedo medio, el anular y el meñique y los pulpejos de las manos. Los pulgares deben quedar juntos y recorrer el «camino» hasta tocar las puntas unidas de los meñiques.

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.

Mantén tus manos en esta postura primero ante la frente y mira a través de la abertura todo el tiempo que puedas. Luego baja los brazos y mantén el mudra durante un rato unos centímetros por debajo de la barbilla. Ahora, presta atención a tu respiración. Con cada espiración sopla con delicadeza «Huuu» y déjate llevar por la pequeña abertura hacia el infinito, el gran misterio.

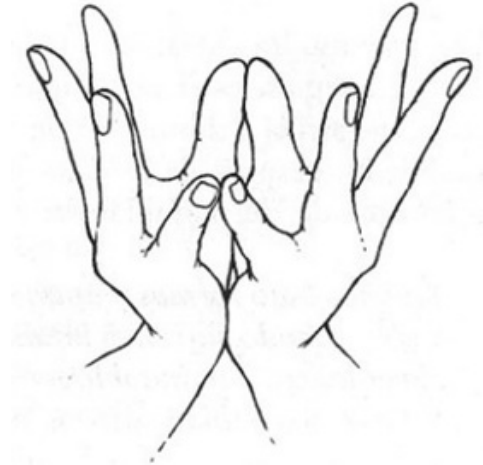
Este mudra es una oración sin palabras, una meditación silenciosa, una entrega a lo divino.





Mudra del loto

(Símbolo de pureza)



Junta tus manos ante tu pecho de manera que sólo se toquen por su parte inferior y por las yemas de los dedos: así estarás formando el capullo de la flor de loto.

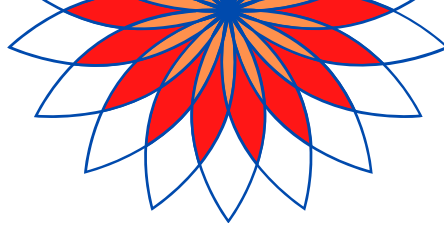
Ahora abre tus manos, pero sin que los meñiques y los pulgares dejen de estar en contacto; extiende y separa los otros dedos tanto como puedas.

Después de 4 movimientos respiratorios profundos, vuelve a cerrar las manos para formar el capullo. Siguiendo los mismos pasos, vuelve 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.

Practica este mudra cuando te sientas agotado, incomprendido o solo. Ábrete a las fuerzas divinas y recibe todo aquello que necesites y mucho más.





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.

Promete protección al creyente y lo libera del temor.

En la Doctrina china de los Cinco Elementos se menciona como una debilidad de:

Elemento Fuego, el temor a las personas de nuestro entorno.

Elemento Madera, el temor ante la determinación ajena.

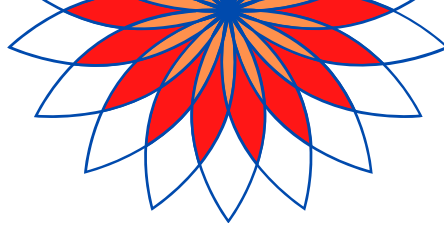
Elemento Metal, el temor a la escasez o al exceso de distancia (soledad)

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.

Cuando te refugies en este mudra, reflexiona sobre tus propias luchas internas para así lograr transformar estos modelos negativos anímicos.





Bhumisparsha-Mudra

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

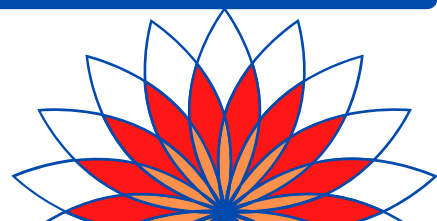
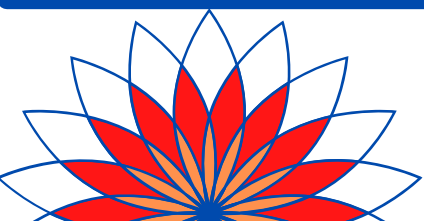


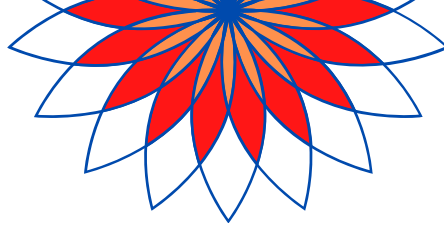
La mano izquierda señala hacia abajo, hacia la tierra y los dedos rozan el suelo.
La mano derecha señala hacia arriba, hacia el cielo, como una flor abierta.

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.

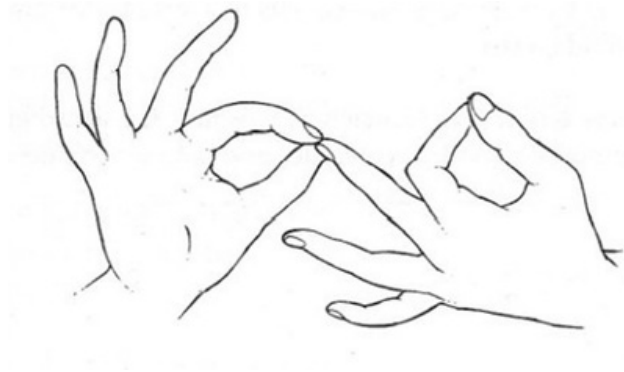
Esta leyenda pone de manifiesto hasta qué punto es importante que el ser humano cumpla ante todo con sus obligaciones terrenales si quiere alcanzar la iluminación.

Debemos tomar consciencia de que estamos UNIDOS A TODO.





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.

Las manos forman dos ruedas, y la rueda encarna en la mitología india la perfección o la rueda de la vida.

Estas dos ruedas hacen referencia a la Doctrina de la Reencarnación.

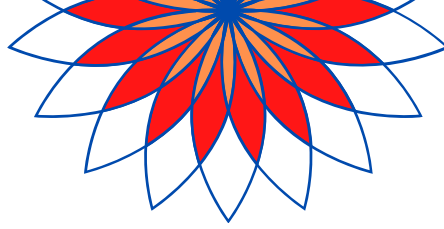
El dedo medio izquierdo (Saturno) representa el paso de este mundo al más allá, de la muerte y el nacimiento.

**Únete aquí a
"El Arte de Meditar"**

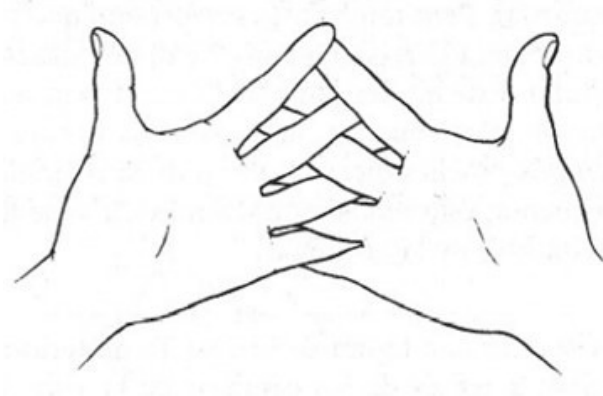


Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia





Vajrapradama-Mudra (Gesto de la confianza inquebrantable)



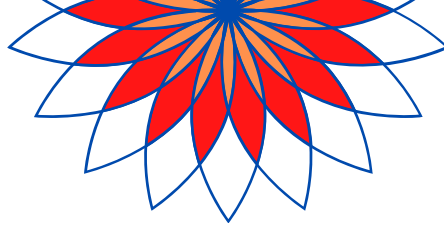
Una sólida confianza primigenia es la base de una sana confianza en uno mismo.

Es muy importante la fuerza interior para tu confianza en ti mismo.

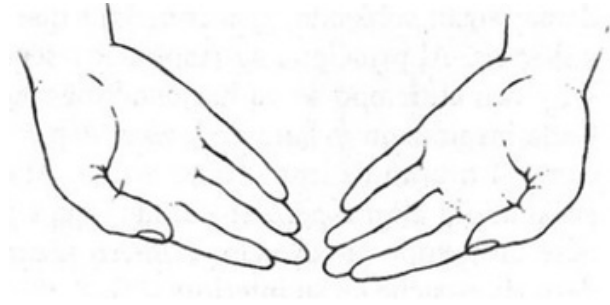
Cuando estamos debilitados, no importa a qué nivel (físico o anímico-mental), nos asalta la inseguridad. Ahora bien, podemos regenerar la fuerza interior con algunos mudras concretos, como por ejemplo Vajrapradama-Mudra, y con la práctica de ejercicios físicos y respiratorios.

Es al perder la unión con la Conciencia Cósmica Universal cuando comenzamos a dudar y a sentirnos inseguros.





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.

. El motivo por el que nos cerramos es la indiferencia, el miedo.
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.

EXPERIMENTA
www.elartedemeditar.com



Escuela de
Evolución Consciente
Inspiración, Meditación y Trascendencia

