

¿Qué es un Yoga mudra?

Los yoga mudras (yoga para las manos) son gestos de las manos que atrapan y guían el flujo de energía al cerebro. Lo que hacen es liberar la energía bloqueada en el interior del cuerpo en los canales de energía (nadis) y en los chakras para poder restituir el flujo de energía en todo el organismo.

«Tocando, doblando, cruzando o estimulando las manos y los dedos es posible conectartse con cuerpo-mente»

Esto es posible ya que cada **área de la mano se relaciona con cierta parte del cuerpo** y de la mente. Por ello, en cada **tipo de mudra** hay que hacer la suficiente presión para sentir el flujo de energía, pero todo ello con delicadeza sin hacer demasiada fuerza.

Los mudras se suelen utilizar para la meditación, aunque tienen otros fines como el de la propia sanación y como complemento a ciertas terapias alternativas (más información sobre las terapias alternativas en <u>Terapias mente</u> <u>espíritu</u>)

Mudras budistas sanadores

Para trabajar con los tipos de mudras sanadores primero hemos decidirnos con cuál queremos trabajar. Lo ideal es dedicarse a uno o dos y conocerlos bien antes que coger muchos y hacer uno cada día.

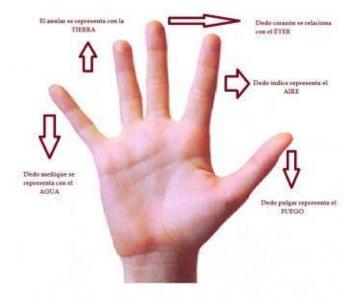
Aprenderlos es cuestión de tiempo, así que si tardas un poco en conseguir hacerlos perfectos no te preocupes. Se pueden hacer mientras se realizan otras tareas, como ver la televisión, pero es mucho mejor que los hagas en silencio y tranquilidad e incluso con meditación. **Los mudras**pueden ser combinados con afirmaciones positivas, símbolos de reiki, visualizaciones y más.

Podría interesarte el siguiente artículo Reiki música, símbolos y beneficios

Practicar algún mudra solo 3 minutos al día es suficiente para obtener más equilibrio, salud, felicidad, éxito e incluso riqueza. dependerá del mudra y los efectos que se quieran conseguir.

Hay una gran cantidad de terminaciones nerviosas en las manos, de forma que al unir los dedos de cierta forma se crean circuitos de energía que estimulan el elemento desequilibrado para poder recuperarlo. Los dedos y los 5 elementos

- El pulgar se representa con el fuego. Tiene funciones con respecto a la lógica, la fuerza de voluntad y el pulmón. Reside nuestra conciencia divina.
- 2. **El índice** se representa con el aire. Tiene funciones de control de la mente, el pensamiento y el estómago. Crear y pensar. Radican nuestro capacidad de pensar.
- 3. **El anular** se representa con la tierra. Controla la salud en general, la vitalidad y el hígado.
- 4. **El dedo mayor** se relaciona con el éter. Funciona sobre la circulación de la sangre y la vesícula.
- 5. **El meñique** se representa con el agua. Se ocupa de la comunicación, las relaciones, la sexualidad y en la apertura chakra corazón.



Tipos de mudras

Lista de yoga mudras a con sus asanas

Alguna clases de mudras que se suelen utilizar mucho son:

1.- Gyan mudra

Este Mudra da lugar al chakra de la raíz reduciendo la tensión y la depresión. Esta postura es bastante calmante y espiritualmente despierta. Estimula el elemento de aire en el cuerpo, lo que en última instancia conduce a un aumento en la capacidad de memoria, el sistema nervioso y la producción de glándulas pituitarias. Aumenta el nivel de concentración, aumenta el poder mental y agudiza el cerebro. Si se hace con regularidad, sus trastornos mentales y psicológicos, como la ira, el estrés, la depresión, la ansiedad e incluso el insomnio pueden mejorarse considerablemente.



Cómo hacerlo:

Esta postura se realiza tocando el dedo índice con el pulgar mientras mantiene los otros tres dedos rectos. Es mejor realizar esta postura temprano en la mañana durante 35 a 40 minutos seguidos.

2.- Vayu mudra (yoga mudra del aire?

Este Mudra particular reduce el elemento de aire del cuerpo que controla la inquietud, el nerviosismo y calma una mente intranquila. Controla el Vata dosha y ayuda con artritis, problemas de gases, ciática, gota, dolor de rodilla o estómago abultado; relaja los músculos, sobrecarga las glándulas endocrinas, calma la voz tensa y con muchos otros problemas. También armoniza las energías naturales de nuestro cuerpo, como parpadear, estornudar o bostezar.



Doble su dedo índice y presiónelo con el pulgar mientras mantiene los otros dedos rectos. Realice esta postura durante 45 minutos seguidos todos los días, o durante 10 a 15 minutos tres veces al día. Se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar.

3.- Prana Mudra (Yoga mudra de la vida)

Prana Mudra simboliza energía o espíritu de vida. Aporta energía y salud. Mejora la vista, aumenta la resistencia del cuerpo a las enfermedades, reduce la deficiencia de vitaminas y elimina el cansancio. Además, reduce la sensación de hambre durante el ayuno y le proporciona una buena noche de sueño. También estimula a todo el cuerpo humano, lo energiza y pone en movimiento los órganos internos.



Cómo hacerlo:

Toque la punta del pulgar con el dedo anular y el meñique juntos, mientras mantiene los otros dos dedos rectos. Respira con regularidad, respira y exhala durante unos segundos. También puedes cantar So-Hum mientras inhalas y zumbar mientras exhalas. 30 a 40 minutos todos los días son suficientes para ver los resultados

4.- Shunya Mudra (Mudra del vacío)

Es un Mudra de vacío o cielo, que reduce el elemento de espacio en el cuerpo. Una hora de este Mudra, si se hace regularmente, puede reducir el dolor de oído y el riego de los ojos. Mejora la audición, fortalece los huesos, reduce enfermedades del corazón y problemas de garganta. Cura las enfermedades de la tiroides y fortalece las encías. También abre el chakra del corazón y ayuda en la meditación.



Cómo hacerlo:

Siéntese cómodamente y doble el dedo medio de manera que se mantenga en la base del pulgar. Luego presione el primer hueso de la falange del dedo medio con la punta del pulgar para que se ejerza presión, mientras que los otros tres dedos se mantienen rectos y estirados. Puedes practicar este Mudra durante quince minutos, tres veces al día para obtener buenos resultados.

5.- Apan Mudra (Yoga mudra de Digestión)

Este Mudra proporciona alivio del estreñimiento, la diabetes, los problemas renales y los dentales. Es mejor para enfermedades del estómago y el corazón. Todos somos conscientes del hecho de que las toxinas son muy dañinas para el cuerpo. Cada vez que comemos alimentos, una parte de ellos permanece sin digerir y esto causa la formación de toxinas. Es muy importante desintoxicar el cuerpo y el Apan Mudra ayuda con esto.



Cómo hacerlo:

Para hacer esto Mudra, doble el anillo y los dedos medios y toque la punta del pulgar, mientras mantiene los otros dos dedos rectos.

6.- Surya Mudra (Yoga Mudra del Sol)

Este Mudra ayuda a controlar el peso y la obesidad. Aumenta el elemento fuego en el cuerpo que ayuda a mantener la temperatura y mejorar la visión. Surya Mudra puede ayudar a curar muchos otros problemas, como pérdida de apetito, indigestión, escalofríos, frío, problemas digestivos y frialdad de miembros del cuerpo, manos o pies.



Cómo hacerlo:

Con la punta del dedo anular, toque la base del pulgar y presione sobre ella. Mantenga los otros dedos rectos o relajados. 30 minutos de esta práctica en las primeras horas de la mañana son suficientes para obtener los resultados.

7.- Ling Mudra (Yoga mudra de calor)



Este Mudra acumula calor en el cuerpo y puede causar sudoración incluso en los inviernos. Ayuda en el control del resfriado, asma, tos, senos y flemas secas.

Cómo hacerlo:

Para realizar esta postura, junte los dedos de ambas manos y mantenga el pulgar derecho erguido. Pon un poco de presión y siéntate relajado. Puedes hacer esta postura durante 20 a 30 minutos todos los días.

8.- Chin mudra (Yoga mudra de la consciencia)

PROBABLEMENTE HAS visto a los yoguis juntando sus dedos pulgar e índice y extendiendo sus 3 dedos restantes hacia afuera. Esto es chin mudra. Chin significa conciencia en sánscrito, y el propósito de este mudra es recordarle al practicante el objetivo del yoga, la unión del alma individual con el alma suprema. Mudra significa sello, y es esencialmente un gesto energético y espiritual que controla el flujo de energía dentro del cuerpo. Cada uno de los dedos tiene representaciones:



Pulgar: Alma SupremaPuntero: alma individual

Medio: egoAnillo: ilusionPinky: Karma

Ego, ilusión y karma son las 3 impurezas que el yogui está tratando de eliminar de su vida para unir su Alma Individual con el Alma Suprema y experimentar ese estado divino y feliz de unión por el que luchan. Hacer chin mudra es una representación física y un recordatorio de este objetivo y sirve para reenfocar y revitalizar al practicante. Pruébalo y ve cómo te hace sentir. Siéntate con las piernas cruzadas, endereza la columna vertebral, cierra los ojos, coloca ambas manos en el mudra de la barbilla y descansa las manos sobre las rodillas. Piensa pensamientos puros y siéntete conectado a todo el planeta.

9.- Varun Mudra (Mudra de agua)



Este Mudra reduce la sequedad de la piel y ayuda a mejorar su brillo y suavidad. También ayuda a curar muchas enfermedades de la piel. Es conocido como un asiento de claridad mental. Fomenta la apertura y la comunicación fluida y equilibra el elemento agua en el cuerpo.

Cómo hacerlo:

Toque ligeramente la punta del pulgar con el meñique, luego presione un poco y vea la diferencia. No hay límite de tiempo para hacer este Mudra y se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Es mejor sentarse con las piernas cruzadas para una mejor forma y resultado.



Mudra presa del oso



Mudra Ravi



Mudra caracola



Mudra Apan Vayu

- **10.- Mudra Presa del oso.** La palma izquierda se gira hacia fuera del cuerpo y la derecha hacia el cuerpo con los dedos doblados y enganchados y el pulgar encima. Es bueno para la concentración y el corazón.
- **11.- Mudra Ravi mudra.** La punta del anular toca la del pulgar. Se une el dedo pulgar con el anular en las dos manos mientras los demás dedos se encuentran extendidos. Da mayor energía y vitalidad.
- **12.- Mudra caracola.** Los cuatros dedos de la mano derecha se encuentran abrazando el dedo pulgar de la izquierda a la vez que el pulgar derecho se está uniendo al dedo medio extendido de esta última mano. Si te fijas, parece una caracola. Es bueno para problemas de garganta, sobre todo si se complementa con el mantra om.