

Mudras

Mudra significa *gesto*. Los mudras son los gestos corporales que se utilizan especialmente en el Hatha-Yoga, pero que también es utilizado en otros tipos de meditación.

Estos gestos son muy importantes porque nos permiten canalizar adecuadamente la energía a través de nuestro cuerpo así como facilitar la consecución de numerosos objetivos como la elevación espiritual, la sanación física y la sanación emocional.

Su origen no está muy claro, aunque en el mundo occidental los conocemos gracias al mundo oriental que nos los trae como consecuencia de la introducción de sus doctrinas e ideologías.

Hay mudras muy completos que implican a todo el cuerpo, pero también hay mudras muy sencillos e igualmente poderosos que sólo requieren de nuestras manos para alcanzar nuestros objetivos.

Para practicar estos mudras no es necesaria una gran habilidad, sino bastante práctica, especialmente con aquellos que son muy complicados.

Los dedos se van uniendo entre sí de maneras muy diversas y con presiones muy diversas donde a veces sólo es necesario un leve roce y otras se necesita una gran presión.

Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado que suele ir de 3 a 45 minutos y generalmente es conveniente realizarlos una vez al día como mínimo.

Es importante tener en cuenta en el caso de utilizarlos para la sanación física, que no hacen milagros, sino que su cometido es apoyar al tratamiento que estemos utilizando para sanar, haciendo que sea más eficaz y que la enfermedad sane con mayor prontitud.

En las manos, al igual que en los pies, están reflejos todos nuestros puntos corporales y por ello las diferentes posiciones ayudan a desbloquear aquellos que estén inarmónicos:

1. **Dedo pulgar:** representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo nutriendo cuando debe alimentarse y destruyendo cuando debe eliminarse. Además en él reside nuestra conciencia divina.
2. **Dedo índice:** representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. Tiene asignado el cuarto chakra.
3. **Dedo medio:** representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir en armonía

con el mundo espiritual que tienes a tu alcance. Tiene asignado el quinto chakra.

4. **Dedo anular:** representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. Tiene asignado el primer chakra.
5. **Dedo meñique:** representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en la sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones. Tiene asignado el segundo chakra.

ABHAYA



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

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

Propiedades

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

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

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

Ejecución

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

La mano izquierda descansa sobre el corazón.

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

APAN VAYU



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

Se debe hacer con las dos manos.

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

Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los dolores cardíacos y las enfermedades relacionadas con el corazón.
2. **En el plano mental:** nos ayuda a prestar más atención a los planes de la vida. Nos aporta confianza y descanso mental en que todo saldrá correctamente.

3. **En el plano emocional:** serena nuestros sentimientos a la vez que los eleva.
4. **En el plano espiritual:** nos ayuda a desarrollar el equilibrio espiritual que tanto necesitamos.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

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

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

ATMANJALI



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

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

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

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los cuatro planos.

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

Ejecución

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

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

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

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

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

CHIN



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

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

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

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos.

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

Ejecución

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

La clave está en recordar que en este mudra los dedos estirados apuntan hacia el suelo en señal de energía activa. Mantén la espalda recta y los ojos cerrados. Respira profundamente y di tres veces de corazón el mantra Om. En seguida empezarás a notar una gran paz y equilibrio interior.

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

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

DHARMACHAKRA



Uno de los mudras más conocido y representado en las divinidades hindúes es el dharmachakra, que significa literalmente "el giro de la rueda".

La rueda para la religión hindú y budista es un elemento sagrado que alude a la perfección universal y a los ciclos vitales de muerte y de vida. Encontramos este poder de la rueda por ejemplo en los famosos mandalas para meditar que son formas redondas que emulan el poder universal.

Propiedades

Este es un mudra implicado directamente en nuestro desarrollo espiritual. De este modo puede ayudarnos a:

- Equilibrar nuestras energías interiores con nuestro entorno físico y espiritual.

- Desarrollar nuestro potencial espiritual.
- Conectarnos al mundo espiritual, permitiéndonos recibir ayuda de otros seres del universo.
- Ayudarnos a escuchar la voz de la divinidad.
- Descubrir nuestra misión en esta vida.
- Desvelar nuestras vidas pasadas.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos, como observas en la foto.

La mano izquierda debe tener el pulgar y el índice unidos. Además la palma de la mano debe estar orientada al corazón, señalando así nuestro mundo interior.

La mano derecha debe tener el pulgar y el índice unidos. Además la palma de la mano debe estar orientada hacia el exterior, señalando así el mundo que nos rodea.

El dedo medio de la mano izquierda debe tocar la unión del pulgar y el índice de la mano derecha indicando así el círculo eterno de la vida y la perfección universal.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de conexión con tus vidas pasadas, con tus guías, con tu voz interior. Este

mudra tiene un gran poder espiritual, así que merece la pena incluirlo en tus meditaciones, e incluso en tus oraciones.

DHYANI



Este mudra es muy conocido especialmente en las religiones orientales puesto que va unido a la meditación. Es el mudra más tradicional que existe para meditar, por su comodidad y la tranquilidad que aporta.

Su fuerza se deriva del establecimiento de un círculo de energía que recorrerá todo el cuerpo. Además del simbolismo relacionado con el cuenco vacío que emula la limpieza y sencillez interior.

Propiedades

Este mudra tiene propiedades en los tres planos:

1. **En el plano mental:** elimina el estrés y la presión mental. Procura paz a nuestros pensamientos y elimina aquellos que nos estén haciendo daño.
2. **En el plano emocional:** limpia y renueva la energía emocional, sanando las heridas del pasado y esperanzándonos para el futuro.
3. **En el plano espiritual:** es sin duda para lo que se utiliza con más frecuencia, pues despierta la sabiduría que hay en nuestro interior y nos pone en contacto con nuestra propia divinidad. Además nos introduce en el Todo y nos permite vivir experiencias muy elevadas y espirituales. Ayuda a despertar la conciencia.

Ejecución

Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con las piernas cruzadas, o estando en una silla con la espalda recta y las piernas en ángulo de noventa grados.

A continuación sitúa tus manos como se te indica en el gráfico y cierra los ojos.

Esta posición está especialmente indicada para no pensar en nada. Es

decir, no se utiliza para meditar algo en concreto, sino sobre lo que vaya surgiendo.

Para ello deberás centrarte exclusivamente en tu respiración e ir apartando de tu mente aquellos pensamientos más cotidianos para ir dando paso a los pensamientos más profundos.

Puedes realizarlo cuantas veces quieras, especialmente en aquellos momentos en los que te sientas presionado o estresado. Puede ayudarte a superar un mal momento emocional o sentimental. Así que también puedes considerarlo como un mudra de urgencia.

HAKINI



Mucha gente realiza inconscientemente este mudra cuando está pensando en algo, o simplemente cuando está descansando. Lo que no

saben es que están haciendo un mudra de los más poderosos para aprovechar la energía y el poder que existe en nuestro sexto chakra, o también llamado tradicionalmente "tercer ojo".

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de este centro de poder.

Propiedades

Seguro que si te paras a pensar un poco vas a descubrir que este mudra ya lo habías realizado antes en algún momento. Quizá mientras escuchabas a alguien, quizá mientras pensabas. A lo mejor no era exactamente igual, pero sí muy parecido. A partir de ahora ya sabes que es un mudra muy poderoso cuya función principal es concentrar tu energía y ayudarte a que tus deseos se hagan realidad.

Además también es muy útil en casos de confusión o desesperación, puesto que nos ayuda a despejar la mente y clarificar nuestras ideas y sentimientos.

Es un "mudra de salvación", en el sentido de que realizándolo en un momento crítico, te ayuda a sobrellevar ese momento mucho mejor. Es por esto que debe estar siempre en tu "botiquín" de mudras.

Ejecución

Para realizar correctamente este sencillo mudra sólo tienes que juntar las yemas de todos los dedos de tu mano tal y como se te indica en la foto.

Si deseas utilizarlo como herramienta para conseguir tus deseos lo que debes hacer es proyectar una imagen mental de lo que deseas mientras realizas este mudra. Haz la petición tantas veces como desees.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energetización y equilibrio de las energías

JÑANA



Sin duda alguna este es un de los mudras más conocidos a nivel universal. Especialmente utilizado en la religión budista ha llegado hasta nuestros días como uno de los mudras más favorecedores para la meditación.

Sin embargo también tiene diversas propiedades útiles para otros ámbitos de la vida.

Propiedades

1. **En el plano físico:** alivia los desórdenes del sistema nervioso.

2. **En el plano mental:** nos aporta una mayor facilidad de concentración y atención. Estimula la memoria.
3. **En el plano emocional:** despierta una sensación de ternura y afectividad.
4. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con la sabiduría y conocimiento de la divinidad.

Ejecución

Este mudra lo puedes realizar de maneras muy diferentes. Una de las más conocidas es en la posición del loto: sentado con las piernas cruzadas y con los brazos apoyados en las piernas y el mudra en ambas manos.

Sin embargo también puedes hacerlo a la altura del corazón con tu mano derecha y compaginarlo con el Chin Mudra realizado con tu mano izquierda y apoyado entre las piernas, en la zona de tu primer chakra.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el conocimiento de ti mismo.

KUBERA



Este mudra suele ser el primero que se aprende, y de hecho, pocas personas saben que realmente es un mudra muy poderoso. Se ha hecho especialmente famoso porque a mucha gente se lo han enseñado para encontrar aparcamiento, pero tiene muchas más propiedades.

Su fuerza se deriva de la conexión de la energía de los tres primeros dedos y se ve potencializado cuando se hace con las dos manos.

Propiedades

Este mudra es algo mágico pues realmente no tiene una propiedad concreta más la de concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún deseo concreto, sea del tipo que sea, ayudando a conseguirlo.

Ejecución

Puedes realizarlo en una mano o en las dos, teniendo más potencia si lo realizas en ambas. No requiere de una posición corporal concreta de manera que puedes realizarlo tanto tumbado, sentado, o como quieras.

Para formar el mudra sólo tienes que juntar las yemas de los dedos gordo, índice y medio; y doblar hacia el centro de la palma de la mano los dedos anular y meñique.

Te recomendamos que acompañes este mudra con alguna visualización sobre lo que deseas o alguna afirmación e incluso con algún decreto.

PRITHIVI



Este mudra, que es muy similar a otros de su estilo, tiene unas cualidades muy apreciadas por todo el mundo. Tanto si tenemos grandes inquietudes espirituales, como si tenemos ciertas inquietudes mentales le encontraremos muy útil.

Este es el mudra de nuestra amada y apreciada Madre Tierra.

Propiedades

Con este mudra despiertas toda la confianza en la vida y en ti mismo que necesitas. Te ayuda a sentirte seguro y con la fe suficiente en que tendrás un tránsito firme y sólido en la vida. Es ideal para aquellas personas que se sienten inseguras o son muy tímidas.

Con él puedes despertar todos los poderes del primer chakra, por lo tanto también te echa una mano en cuestiones más materiales como la

búsqueda de empleo, de casa, de dinero, ... Realizando este mudra con mucha fe todos los días, podemos ver realizados nuestros sueños más materiales.

Por otro lado, si necesitas perfeccionar tu conexión con las fuerzas terrenales, con nuestra madre tierra, para nutrirte de su energía y canalizarla, este es tu mudra.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas junta las yemas de los dedos pulgar y anular y estira los demás dedos. Separa ligeramente el pulgar y recuerda mantener pegados el dedo índice y medio.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación relacionada con las energías de la tierra o visualizaciones para hacer un deseo material realidad.

PUSHPAPUTA



La felicidad no es algo que nos venga desde fuera, sino más bien todo lo contrario. La verdadera felicidad es algo que se emana desde nuestro interior hacia el exterior proyectando fuera todo lo que ocurre dentro de nosotros.

Este mudra te ayuda a abrir tus pensamientos a la felicidad y a todos los milagros que tiene la vida preparados para ti.

Propiedades

Este es un mudra que puede hacer verdaderos milagros en tu vida si eres constante y lo aplicas a menudo. Al principio puede que te sientas un poco inquieto al realizarlo, porque el ser humano está lleno de miedos y dudas que le van encerrando en si mismo.

Este mudra es de apertura, con las manos estiradas como si estuviéramos esperando que nos dieran algún regalo. Por ello al principio es posible, sobre todo si somos personas desconfiadas, que nos cueste hacerlo. Pero si nos aplicamos y somos constantes, pronto empezaremos a ver los milagros que buscamos en nuestra vida.

Este mudra puede ayudarte a conseguir todo lo que necesitas en tu vida y en todos los ámbitos de la misma; desde lo más material hasta lo más espiritual.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos como se indica en la foto.

Con las manos apoyadas en tus piernas pon las palmas hacia arriba como si esperaras que te fueran a dar algo. Los dedos deben estar juntos y muy relajados.

Te recomendamos que lo acompañes con cualquier tipo de meditación.

SHUNYA



Este es un mudra muy interesante que nos pone en contacto con esa parte de nosotros mismos a la que pocas veces prestamos verdadera atención: nuestra voz interior. Todos nosotros llevamos una gran sabiduría que está por despertar y que puede ser despertada con este sencillo gesto de la mano.

Está directamente relacionado con el quinto chakra y el sexto chakra.

Este es un mudra para realizar con calma y muchas ganas de descubrir cosas en nuestro interior y en nuestra vida que deben ser solucionadas. Así pues es ideal para profundas meditaciones.

Propiedades

Básicamente lo que hace este mudra es ponerte en contacto con tu espíritu para que escuches sus sabios consejos y sus importantes mensajes sobre ti mismo y sobre tu vida. Se abre así tu capacidad de escuchar atentamente.

De este modo esa escucha y comprensión se materializan en tu vida a modo de una mejora de tus relaciones personales ya sean de amor o de amistad. Prestar más atención a cómo se sienten los demás te ayuda a comprenderlos un poco mejor.

A su vez, esta capacidad de escucha emanada de lo más profundo de tu ser, te permite descubrir tu karma. Así realizando con frecuencia este mudra podrás ponerte en contacto con esas heridas del pasado, escucharlas atentamente para comprender que debes sanarlas.

Ejecución

Este mudra requiere que lo ejecutes en las dos manos.

Para realizarlo, solo repite el ejemplo de la foto. Dobla el dedo medio y agárralo suavemente con el dedo pulgar, mientras mantienes extendidos los dedos restantes.

Realízalo sentado en una silla o en la posición del loto con las manos sobre las rodillas.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de sanación del pasado y apertura espiritual.

USHAS



Este es un mudra que solo con verlo nos aporta una gran paz. Va dirigido directamente a todo lo relacionado con nuestro segundo chakra, un chakra que siempre suele estar revuelto. Así sus propiedades abarcan desde nuestra relaciones sociales a nuestras relaciones sexuales.

Realizar este mudra durante unos minutos todos los días puede ayudarnos a equilibrar la energía de uno de nuestros centros de poder.

Propiedades

Sin embargo, y a pesar de que aparenta ofrecernos una gran paz, el Ushas tiene como finalidad la revitalización de la energía de nuestro cuerpo y en concreto del chakra al que está asociado.

Es por esto que resulta ideal para cuando nos sentimos dormidos, pesados y sin fuerzas. También para cuando vamos a hablar en público o mantener algún tipo de relación social que nos pueda provocar estrés o apatía.

Sería ideal realizarlo justo en el momento en el que nos levantamos por la mañana. De hecho su nombre significa "amanecer". Así nos ayudaría a salir de casa con el sistema energético equilibrado para enfrentarnos al día con éxito y mayor facilidad.

Ejecución

El mudra lo realizarás cuando creas que lo necesitas o todas las mañanas al levantarte. Si lo vas a realizar por las mañanas dedícale 8 minutos. Si lo vas a realizar para un momento concreto realízalo todo el tiempo que consideres necesario.

Es importante tener en cuenta que como también es un mudra relacionado con los órganos sexuales debe hacerse diferente en el hombre que en la mujer. El hombre debe cruzar los dedos de manera que el pulgar derecho quede sobre el izquierdo, mientras que las mujeres deben cruzar los dedos de manera que el pulgar izquierdo quede sobre el derecho.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación de energización y equilibrio de las energías

VARADA



Este es un mudra típico de las divinidades de la India, pero también podemos encontrarlo muy parecido a algunos gestos divinos que vemos en algunas estampas de Jesús y la Virgen María. Es un mudra sencillo de realizar, pero con una gran potencia espiritual.

Como su propio nombre indica, es el mudra de la misericordia y del perdón. Un gesto típico de un dios compasivo y amoroso.

Propiedades

Este mudra nos ayuda a superar nuestro pasado, sanándolo para alcanzar en nuestro presente una mayor armonía y no seguir avanzando por el camino como si lleváramos grandes sacos de arena. Es un mudra muy espiritual que nos puede ayudar a eliminar nuestro mal karma.

Además permite mejorar sensiblemente nuestras relaciones personales puesto que nos aporta el don del perdón y la comprensión divina. Nos volvemos más humildes y respetuosos con toda forma de vida. Perdonamos a los demás todas las faltas que hayan cometido sobre nosotros.

Ejecución

El mudra lo realizarás con la mano izquierda, que es la asociada al espíritu y al corazón. Mientras, tu mano derecha puede descansar en posición meditativa.

Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el perdón y la sanación de vidas pasadas.