



Mudras

Mudra significa “gesto” o “sello”.

En la tradición del yoga, los mudras son gestos de las manos y se consideran herramientas valiosas en el camino del despertar espiritual.

Los antiguos yoguis de la India descubrieron la conexión directa entre los Cinco Grandes Elementos (Tierra, Agua, Fuego, Aire y Éter o Espacio) y los cinco dedos de la mano humana. Según esto, la relación de los cinco elementos en el cuerpo debe permanecer equilibrada y en armonía con el resto del mundo natural.

Las manos son extensiones del corazón y una fuente de gran poder, destreza y sensibilidad.

A través de siglos de uso y refinamiento, las técnicas de los mudras han demostrado ser un sistema muy eficaz de autosanación.

Para integrar en tu cuerpo físico los nuevos caminos que vas creando gracias a la meditación, te propongo una serie de mudras sencillos.

Mi sugerencia es que bajes las imágenes de los mudras que te facilitamos a tu móvil, de forma que las tengas fácilmente disponibles.

En cualquier momento del día que sientas la necesidad de parar y respirar durante unos minutos, los mudras serán una valiosa compañía.

Simplemente hazlos y siéntelos. Siente la cualidad de la energía que evoca cada uno. Los irás conociendo intuitivamente, qué te dicen a ti, y cómo te funcionan.

A continuación comparto contigo unas breves pinceladas sobre cada uno de los mudras que utilizaremos en este curso.

DIAMANTE MENTE



Abhaya Mudra



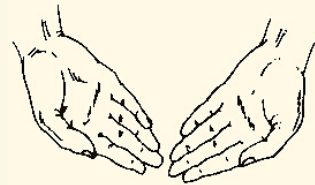
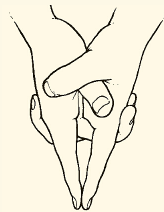
Ausencia de miedo, gesto de protección cuando sientas miedo.

Hakini Mudra:



Nos centra y equilibra los hemisferios cerebrales y nuestra energía.

Ksepana Mudra y Pushpaputa Mudra:

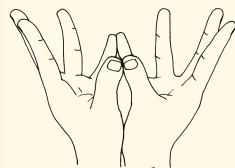


Se usan los dos en la misma sesión, son complementarios.

12 respiraciones en el primero y otras 12 en el segundo.

El primero para vaciarnos de energía pesada y el segundo para abrirnos a lo nuevo.

Padma Mudra:



Beneficia el corazón y el sistema inmunológico. Armonía del corazón espiritual.

Shankh Mudra:



Desarrolla la escucha interior y mejora la voz.