

MUDRÁ

GESTO REFLEXOLÓGICO HECHO CON LAS MANOS

Es el gesto o seña que, reflexológicamente, ayuda al practicante a conseguir un estado de receptividad superlativa. Aún los que no son tan sensitivos, pueden entrar en un estado más receptivo, ya en la introducción de la clase.

Mudra significa *gesto* y los mudras son los gestos corporales que si bien se utilizan comúnmente en el Hatha-Yoga, también son utilizados en otros tipos de culturas.

Los mudras son posiciones de las manos que aplican presión en distintas áreas de las manos y dedos. Cada mudra es una técnica para dar mensajes claramente al sistema de energía de la mente/cuerpo.

Por lo tanto, mudrá es la parte del Yôga que estudia y aplica los efectos de los gestos sobre el psiquismo y, en consecuencia, sobre el cuerpo físico.

Como dirigir un Mudra.

Para dirigir el mudrá y conseguir que sus alumnos lo realicen de hecho, es preciso que usted mismo sepa muy bien lo que les está proponiendo.

Lo que estamos queriendo decir es que si sus alumnos simplemente ponen las manos en una determinada posición, pero sin vivenciarla, es más posible que se sientan ridículos en lugar de asimilar los potentes efectos de éste lenguaje gestual.

CUÁLES SON LOS MUDRÁS MAS UTILIZADOS

JÑANA MUDRA



Sin duda alguna este es uno 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 mental:** nos aporta una mayor facilidad de concentración y atención.
Estimula la memoria.
2. **En el plano emocional:** despierta una sensación de ternura y afectividad.
3. **En el plano espiritual:** nos pone en contacto directo con la sabiduría y conocimiento interno.

Ejecución

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

Aplicados para meditación y respiratorios, amplifica nuestra concentración y estado de receptividad. Con ello se estimula el conocimiento, la tranquilidad y la sabiduría interior.

Las más posiciones más recomendadas para las meditaciones son en la posición del loto, medio loto, o bien, sentados con las piernas cruzadas y con los brazos apoyados en las piernas y el mudra en ambas manos.

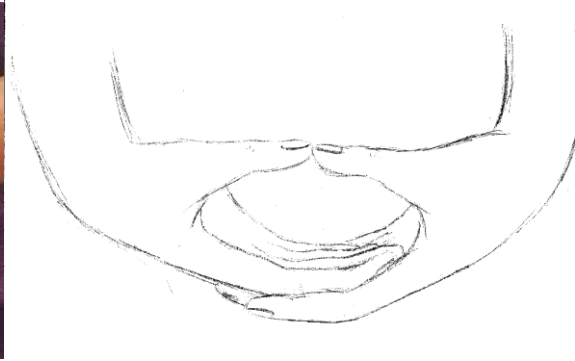
Te recomendamos que lo acompañes de algún tipo de meditación sobre el conocimiento de ti mismo.

Estos mudras aumentan la sabiduría y los conocimientos. Usa el dedo índice, representado por Júpiter, el planeta de la expansión. Este mudra se utiliza en la mayoría de las posturas de meditación

DHYANI O DHYANA MUDRA

Conocido también como *El Mudra del Vacío*: Se colocan los dedos juntos de ambas manos, la derecha y la izquierda, los doblas formando una curva como una esfera, haces lo mismo con ambas manos, pones encima la mano derecha de la izquierda y unes ambos pulgares de las dos manos, de tal manera que si tú ves de frente tus manos, veras la formación de un círculo, que colocarás también a la altura de la cicatriz umbilical. 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.



Este Mudra tiene como fin, buscar el vacío de tu mente, para que puedas encontrar al Ser Interno que llevas dentro, no es específicamente como los anteriores, para realizar un trabajo determinado de fijación de vitalidad o de otro tipo, en este caso se persigue el vacío de la mente y ahí es en donde puedes entrar en contacto con la esencia de vida interna, tu espíritu que eres, tu Yo Superior.

Al construir éste mudra establecemos un círculo de energía que recorre todo el cuerpo. Es muy utilizado para la meditación y nos ayuda a encontrar el vacío interior. También despierta la conciencia y alivia el estrés mental. Especialmente útil para quien, mediante la meditación, desea sanar heridas del pasado, también aportar esperanza de futuro.

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

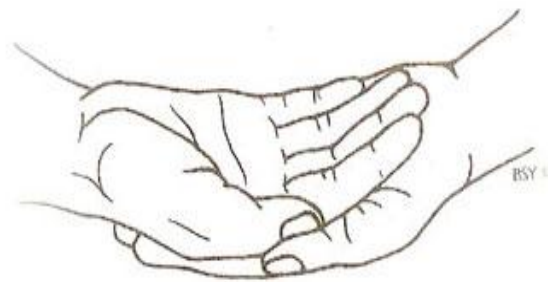
Este mudra puede ser utilizado en la tradicional postura de meditación con las piernas cruzadas, o estando en una silla con la espalda recta y las piernas en ángulo de noventa grados. A continuación sitúa tus manos como se te indica en el gráfico y cierra los ojos. Esta posición está especialmente indicada 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.

SHIVA MUDRA

En este mudrá debemos sentir nuestras manos como un cáliz en el cual recibimos la preciosa herencia milenaria de fuerza y sabiduría. Amplifica nuestra receptividad.



Ejecución

Shiva Mudra: Colocará el dorso de la mano derecha sobre la mano izquierda y ambas con las palmas para arriba, apoyando relajadamente sobre las piernas o los pies, conforme a la posición en que se encuentre sentado. Sienta que las manos así colocadas inducen a un estado interior de receptividad, en el cuál debe estar preparado para recibir esta preciosa herencia milenaria.

Estos mudras se realizan con una posición de manos relajadas sobre el regazo, muy receptiva para la concentración y la meditación. Eso lo convierte en uno de los principales mudras para la meditación.

Los hombres colocan el dorso de la mano derecha sobre la izquierda.

Las mujeres, el dorso de la mano izquierda sobre la mano derecha.

Ambas palmas hacia arriba, apoyadas sobre las piernas o los pies, según la posición en la que esté sentado.

Para meditación (hombres y mujeres), suele usarse el dorso de la mano positiva sobre el dorso la palma de la mano negativa. (La derecha sobre la izquierda.)

Este mudrá proporciona un estado de receptividad, por el cual nos tornamos aptos para recibir esta herencia milenaria. Las manos en forma de cáliz simbolizan nuestra disposición para recoger en ellas las enseñanzas de los Maestros de la antigüedad, que llegaron hasta nosotros gracias al trabajo de aquellos que se dedicaron a este noble ideal.

Shiva fue el creador del Yôga, por lo tanto el primer yogi y El Maestro de todos los demás. Asumimos el gesto de Shiva porque queremos identificarnos y conectarnos con el origen del Yôga.

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 permitió 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.

Muy utilizado y ampliamente conocido, este mudra en realidad es uno de los más poderosos, ya que nos permite una conexión directa con la Fuente y su energía. Introduce en nosotros y regenera la energía, ayudándonos a fortalecer el sistema inmunológico, calma la mente y la clarifica, armoniza los hemisferios equilibrándolos y apaciguando las emociones.

Puedes realizarlo a la altura del corazón pero recuerda que es más efectivo construirlo por encima de la cabeza, de manera que funcione como una especie de antena, especialmente para la meditación.

El Mudra te sirve para poder armonizarte y entrar en un nivel más profundo en tu trabajo de relajación o de meditación.

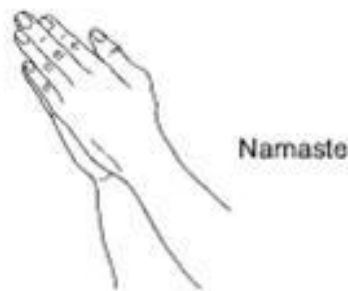
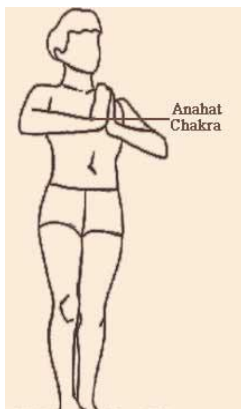
PRONAM MUDRA

En esta seña, la mano de polaridad positiva se une con la de polaridad negativa, cerrando un importante circuito electromagnético que hace circular la energía dentro del propio cuerpo y lo recarga, especialmente si se realiza durante o después de los mantras. En los ásanas tiende a proporcionar más sentido de equilibrio y por eso es más utilizado en los ejercicios de apoyo en un solo pie.

Para el saludo en las prácticas se realiza el **Pronam Mudra**, que es un gesto que se realiza al entrar al Pronam o Sala de Prácticas y que consiste en un pasaje de las manos unidas por sus palmas por la frente y el pecho al tiempo que se pronuncia verbal o mentalmente la palabra Namaste (yo te saludo con toda mi mente y todo mi corazón) Este saludo va dirigido:

- * A la sala de prácticas o Pronam.
- * Al Guru, Maestro o instructor que esté a cargo de la clase.
- * A todos los compañeros practicantes.

Este saludo es el que inicia el acto formal de la clase que desencadena un estado de Yoga dentro de nosotros. Es el acto de separarse del mundo exterior y ponerse en contacto con el mundo interior. A partir de ese momento se entra en un estado de ensimismamiento, de interioridad, de encuentro permanente con uno mismo. “Este gesto deberá ser vivenciado plena y profundamente.”



PÚJÁ

Anga: PUJA (Ofrenda de energía)

El concepto de pújá posee primeramente dos divisiones: Báhya pújá (externo, expresado con ofrendas materiales) y Manasika pújá (interno, manifestado por medio de visualización mentalización y actitud interior).

Traducido el término Puja significa Ofrenda. Tradicionalmente es apenas un acto de etiqueta y de buena educación pues en la India no se inicia nada sin hacer un Puja como cumplimento, saludo o agradecimiento previo, independientemente que la persona sea o no religiosa. Ese sentimiento es universal pues aquí también en nuestra cultura occidental se utiliza el Puja con ofrendas florales y otros regalos. Cuando un niño lleva espontáneamente una flor para su maestra, esto es un Puja, una ofrenda.

Cuando Usted lleva flores para su madre, para su esposa, etc., eso es un Puja, en el sentido más ortodoxo hindú. Allí, frutos y flores son un Puja tradicional. Este tipo de ofrenda hecha con objetos externos es denominado Paja Externo o Bahya Puja. Ese es apenas una formalidad.

Un verdadero Puja, en Yoga, es el Puja interno, que es hecho sin objetos externos. Es ejecutado mentalmente. En esa pequeña introducción realizada al inicio de cada práctica, se le pide al alumno que cierre los ojos para que pueda concentrarse en lo que está haciendo. Por eso, algunas personas preconceptuosas confunden esa acción con alguna forma de oración.

El manasika pújá se hace con profunda concentración y visualizando líneas, rayos o haces de luz que parten del corazón del practicante o discípulo (dependiendo de su grado de identificación) hacia el Maestro o Profesor a cargo de la clase, envolviéndolo e impregnándolo con dicha energía.

La visualización tendrá mucha más validez si es potencializada por un sentimiento verdadero, honesto e intenso. Esa luz puede visualizarse con una coloración amarillo oro, diáfana y brillante, como lo son en general los rayos de luz, o puede tomar las características cromáticas de aquellos que se desea transmitir mejor: si es salud física y vitalidad, luz anaranjada; si es salud generalizada con reducción del estrés, verde claro; si es paz y serenidad, luz azul celeste, si es afecto, rosa; si es para ayudar a la superación kármica, violeta.

Como en todas las cuestiones del hinduismo, con respecto al pújá se encuentran también las opiniones más variadas y discrepantes. En algunas regiones y en

determinadas Escuelas, el pújá cambia de nombre, o bien se entiende que no puede ser dirigido a otro ser humano, sino sólo al Ser Divino. Otras contra-argumentan que el Ser Divino está dentro de todo ser humano, por lo tanto, el pújá puede ofrecerse al Maestro. Si fuéramos a atenernos a la teorización y a la filosofía especulativa de cada uno, esto se tornaría una discusión sin fin.

El pújá es como el agradecimiento previo por lo que se va a recibir. Es un “muchas gracias” dicho por el alumno antes de la clase, apenas llega...”Es además una ofrenda de energía, y con dicha energía con la que se trabajará durante la clase”

El pújá es una de las partes más incomprendidas por los instructores occidentales.. El pújá se fundamenta en leyes naturales y en principios estrictamente técnicos, extremadamente lógicos, de protección de la salud del instructor y también de la del propio alumno. Al enviar cierta medida de fuerza en una dirección, creamos una reciprocidad, un retorno y una identificación.

No hable de más. En clases para iniciantes, mudrá y pújá deben realizarse en cerca de dos minutos c/u. De hecho, en la India no hace falta decir casi nada, pues el pueblo ya tiene la tradición del pújá incorporada en su educación. En Occidente tenemos que explicar un poco más a nuestros practicantes.

MANTRA **VOCALIZACIÓN DE SONIDOS Y ULTRASONIDOS**

Sentir que la energía vibra a una frecuencia superior nos acerca más a la fusión con la máxima vibración, a la que a veces llaman Dios.

Cada pensamiento o sentimiento que tenemos es sobre una frecuencia vibratoria. Al usar los mantras, dirigimos la mente a una frecuencia vibratoria alta. El mantra yoga es una técnica que fusiona al individuo con el todo. Se logra uniendo la vibración del sonido de la conciencia individual con la del universo a través del poder rítmico del mantra.

Cómo funciona

El sonido del mantra puede dirigirse para que resuene desde varias zonas del cuerpo, siendo el más común el punto del tercer ojo. Cuando dirige la vista, o su atención, a esa área y canta el sonido, usted hace vibrar el mantra en el punto del tercer

ojo. Otros centros que a menudo se usan son el umbilical, el del corazón y la coronilla en la parte superior de la cabeza.

“En la práctica básica, el mantra se utiliza para desclerosar, mediante la vibración de los ultrasonidos, los nádís, que son los meridianos por donde el prána circula en nuestro cuerpo físico energético”. En la mayoría de las personas, los nádís están obstruidos por malas costumbres alimentarias que los taponan de la misma forma que a las arterias y también por malas costumbres emocionales que liberan una enorme variedad de sentimientos inferiores, pesados y viscosos.

OM

Para el hinduismo, el **OM** es el sonido del universo, significa la unidad con lo supremo. Se trata de la combinación entre lo físico y lo espiritual. Es la sílaba sagrada, el primer sonido del "Todopoderoso", el sonido del que emergen todos los demás sonidos.

El **símbolo del OM** es una grafía escrita en sánscrito antiguo que se transformó en un símbolo conocido mundialmente por las culturas orientales y occidentales. Su significado no es muy preciso, pero su sonido es vibrante y se usa para rezar y meditar.

Esta sílaba es considerada por los hindúes el sonido primordial, origen y principio de la mayoría de los mantras palabras o sonidos divinos y poderosos.

El “OM” es el símbolo de lo esencial, en el hinduismo, significa unidad con lo supremo, la combinación de lo físico con lo espiritual. Es la sílaba sagrada, el primer sonido del Todopoderoso, el sonido del que emergen todos los demás sonidos, ya sean de la música o del lenguaje.



“So Ham” es una frase sánscrita que significa “Yo soy eso”.

Los budistas e hinduistas la utilizan mucho. Ellos llaman al “So Ham” como el “Mantra Universal” o el “Mantra Silencioso”.

Todas las religiones los utilizan ya que aportan claridad a la mente, ayudan a la concentración, promueven la salud e inundan a la persona de paz.

Es llamado “el mantra que no se recita” porque no es una frase que debemos pronunciar, sino más el sonido que nuestro cuerpo produce naturalmente al respirar.

Este mantra posee un significado poderoso y enigmático significa literalmente YO SOY ESO.

El eso al que nos referimos es la energía que ingresa y sale de nuestro cuerpo mientras respiramos. Repetir So Ham es igual a reafirmar que somos parte del la Energía Cósmica que dio origen al Universo, que no estamos alejados de la Llama Divina sino que la Divinidad está dentro de nosotros también.

La fuerza de las afirmaciones es destacada en nuestra época y asegura que repetir en voz alta una frase es una forma de convencernos, porque expresar verbalmente un sentimiento dispara un proceso químico en el cerebro que produce la emoción que estamos verbalizando.

Por supuesto So ham es expresión sagrada, y no sólo una afirmación.

CÓMO DIRIGIR EL MANTRA

Si el instructor no está seguro de sus efectos y de la razón para colocarlo en esa ubicación en su sádhana (clase), puede desistir.

“Guíe el mantra con absoluta seguridad de lo que está haciendo”.

No grite el mantra. La vocalización debe ser suave, armoniosa, aterciopelada. No haga un mantra que no conozca o no sepa pronunciar correctamente: no sabe qué efecto tendrá.

No enseñe mantras muy largos ni con palabras excesivamente complicadas. Se quedaría vocalizando sólo o con un par de avanzados.