

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



FOTOS: ESPECIALES



MUDRAS: SALUD Y MEDITACIÓN AL ALCANCE DE LA MANO

A esas extrañas formas y posturas que adoptan las manos y dedos de los practicantes en el yoga se les llama de esa forma, y tienen una función más importante de lo que podría parecer

La palabra proviene del sánscrito y significa literalmente sello. Pero también la raíz *mud* significa alegría, y *ra*, poner en marcha, es decir que, a través de estos gestos, se busca encender el mecanismo de la alegría.

De hecho, como saben desde hace miles de años tradiciones ancestrales como la egipcia, india o china, a lo largo de la mano hay todo un mapeo reflejo de muchas áreas del cuerpo o del cerebro, así como de las distintas emociones o personalidades. Los dedos también representan los cinco elementos, los cinco chakras, representan también planetas y constelaciones y están conectados a los principales órganos a través de los canales energéticos.

Al curvar, cruzar, estirar y tocar un dedo con otro o con la palma, es posible establecer comunicación con el cuerpo y la mente. La mano derecha es controlada por el hemisferio cerebral izquierdo, recibe la influencia del sol y representa el lado masculino de nuestra naturaleza. La mano izquierda depende del hemisferio derecho, se rige por la luna y representa el aspecto femenino.

Al ejercitar los dedos, se fomenta significativamente la plasticidad cerebral, la capacidad del cerebro para renovarse. La mayor parte de esta renovación tiene lugar en la corteza motora del cerebro, que controla el movimiento físico. Pero no solo actúan sobre la capacidad motriz, si no que también mejoran notablemente la atención del que los practica.

SIMBOLOGÍA DE LOS DEDOS

- **Pulgar:** Elemento Fuego. Simboliza la energía divina, que se ha elevado por encima del mundo material.
- **Índice:** Elemento Aire. También es conocido como dedo de Júpiter, el ejecutor, que lleva energía del yo y el subconsciente.
- **Medio:** Elemento Éter. El dedo de Saturno, que lleva la energía de la estabilidad y la fuerza.
- **Anular:** Elemento Tierra. Es el dedo del Sol, fuertemente unido con la energía del chakra del plexo solar y el poder personal.
- **Meñique:** Elemento Agua. El dedo de Mercurio, relacionado con las actividades intelectuales y la comunicación.

El poder de los movimientos de los dedos para mejorar el cerebro puede proceder del hecho anatómico de que el control sobre las manos requiere el uso de grandes áreas cerebrales.

Cuando los dedos tocan otra parte del cuerpo, se establece un circuito que permite que la energía no se pierda, sino que viaje de regreso por los canales energéticos o *nadis*. Los Mudras donde se unen los dedos de ambas manos, involucran a la corteza motora en niveles muy sutiles.

Los Mudras son también una expresión corporal que acompaña al hablar, gesticulamos y transmitimos

nuestro estado de ánimo a través de las manos. Solo la literatura tántrica describe más de cien diferentes formas de Mudras.

Como explica Gertrud Hirschi, autora del libro *Mudras: El poder del yoga en sus manos*, “en la danza hindú, por ejemplo, ya sea *bollywood*, *bhangra* o *kathak*, el movimiento de las manos y la formación de Mudras es un factor muy importante. Las palmas de las manos siempre son mostradas al público, simbolizando así, que los bailarines están abriendo su propia alma para llegar al alma del público”.

El fruto más alto se produce cuando el significado simbólico del Mudra se experimenta o se revela al practicante; siendo que el significado es en sí la esencia del Mudra. Como ninguna otra práctica yóguica, estas posturas digitales son reconocidas como instrumentos externos con la capacidad de preparar la mente para la meditación, que expanden su eficacia si se practican en conjunto con poses de yoga y respiraciones.

Los Mudras representan, de forma plástica, diferentes estados de conciencia y por esto cada posición puede llevar a la persona a los estados de la conciencia que el Mudra simboliza, “de esta manera pueden ser vistos como expresiones simbólicas de actitudes psicofisiológicas, emocionales, devocionales y estéticas que el practicante tiene el objetivo de experimentar en última instancia”. **LA**

Con información de:
<http://elrincondelsadhu.blogspot.mx>

Tres Mudras



● **Gyan o Mudra de la Sabiduría:** Se forma uniendo la punta del dedo índice con la del pulgar. Es el Mudra de la sabiduría, porque une el dedo divino con el dedo del yo. Representa la iluminación del yo sin el abandono de la personalidad. Con este Mudra se desarrolla no solo la sabiduría, sino el conocimiento. Proporciona receptividad y calma. En ejercicios o meditaciones poderosas se usa la forma “activa” del Mudra, que se hace doblando el dedo índice debajo del pulgar, de manera que la uña esté sobre la segunda falange del pulgar.



● **Namaskara o Mudra de Oración:** Las palmas de las manos se unen con los dedos estirados apuntando hacia arriba a la altura del chakra del corazón en el centro del pecho. Al formar este Mudra, estamos neutralizando los hemisferios cerebrales y las energías Yin y Yang. Es un Mudra excelente para alcanzar una concentración absoluta. Cuando unimos las manos se crea un circuito cerrado cruzado que genera una estimulación cerebral de los dos hemisferios igualmente distribuida que a su vez produce equilibrio mental y sentimiento de unidad. Esto conduce a una mayor posibilidad de concentración relajada. Los circuitos estimulados son luego llevados a la esfera de la percepción consciente. La repetición durante un periodo de tiempo hace esta acción sutil más consciente y se llega a ser cada vez más conscientes del efecto. A continuación, el Mudra gana poder en su expresión y aporta conocimiento para el practicante.



● **Dhyana o Mudra del Vacío:** Esta forma se observa en la mayoría de las representaciones del Buda. Las dos manos descansan sobre el regazo adoptando la forma de un cuenco: La mano derecha permanece sobre la mano izquierda y las puntas de los dedos pulgares se tocan. Este Mudra pone de manifiesto que el propio interior está libre, limpio y vacío para poder recibir todo lo que sea necesario para el camino espiritual. El Dhyana es el Mudra de la meditación, de la concentración y del logro de la perfección espiritual. Simboliza el equilibrio perfecto entre el pensamiento y el resto de los sentidos.