

LOS CHAKRAS CON LOS MUDRAS



¿Sabeis que son los mudras?

Los MUDRAS hacen referencia a un gesto, a la posición mística de las manos, a un sello, o a un símbolo. Las posiciones de los ojos, del cuerpo y las técnicas de respiración también reciben el nombre de mudras.

Estas posiciones simbólicas de los dedos nos pueden llevar a estados o procesos de la conciencia.

Los "MUDRAS" estimulan determinados ámbitos de nuestro cerebro o de nuestra alma y ejercen sobre ellos la influencia que les corresponde.

También actúan a nivel físico de manera que se puede interpelar e influir efectivamente en nuestro cuerpo y en nuestra mente, doblando, cruzando, extendiendo o rozando unos dedos con otros dedos.

En nuestras manos y pies se encuentran reflejados los puntos corporales, que con las diferentes posiciones de los mudras nos ayudan a desbloquear, canalizar la energía de los puntos que estén desarmonizados.



El mudra de la mano más conocido en Yoga es el CHIN-MUDRA, el pulgar es el símbolo de la "Conciencia Cósmica" (divina) y el dedo índice el de la "Individualidad" (humano), con este gesto el ser humano expresa el anhelo de la unión del ser humano con la conciencia cósmica.

Al componer este gesto, la intuición y la inspiración forman una unidad cerrada, la fuerza del micro y el macrocosmos se unen y se fecundan mutuamente

A lo largo de la columna vertebral se encuentran los cinco chakras que se asignan a los cinco dedos de la mano. No todas las escuelas de Yoga los asignan de la misma manera.



La más habitual es:

3er.Chakra del Plexo solar-----Pulgar (fuego)
4º Chakra del Corazón-----Índice (aire)
5º Chakra de la Garganta-----Medio o Corazón (eter/cielo)
1er.Chakra Base-----Anular (tierra)
2º Chakra Sacral-----Meñique (agua)

Otros maestros de Yoga asignan:

Meñique.....1er Chakra
Anular.....2º Chakra
Medio o Corazón.....3er.Chakra
Índice.....4º Chakra
Pulgar.....5º Chakra



**MUDRA PARA AUMENTAR EL ELEMENTO TIERRA Y ESTIMULAR EL CHAKRA RAÍZ -
MULADHARA (1)**

ELEMENTO CÓSMICO: TIERRA

DEDO (MUDRA): ANULAR

ACCIÓN: Consolida los huesos; estimula el crecimiento del cabello; desarrolla la masa muscular

ÓRGANO DE LOS SENTIDOS: NARIZ (Pituitaria)

Este mudra estimula los cinco sentidos y especialmente el olfato. Endurece las uñas, fortalece el cabello (detiene la caída), músculos (evita la atrofia), huesos (previene la descalcificación) y el sistema cutáneo (eficaz en las enfermedades de la piel).

Estimula el chakra MULADHARA, combate la debilidad general del cuerpo y despierta las energías vitales fortaleciendo el aura. En el terreno mental, eexpande la conciencia e incrementa la amplitud de miras.

Este mudra se realiza uniendo la punta del dedo anular con el pulgar.



Para abrir el 1º Chakra Raíz

Dejar que se toquen la punta del dedo pulgar con el índice
Concentrarse en el chakra raíz en el lugar entre los genitales y el ano.
Canta el mantra LAM



**MUDRA PARA FORTALECER EL ELEMENTO AGUA Y EL CHAKRA SWADHISTHANA ,
SACRAL(2)**

ELEMENTO CÓSMICO: AGUA

DEDO (Mudra): MEÑIQUE

ACCIÓN: Aumenta la diuresis; Activa la circulación de la sangre; Enriquece el semen; Refuerza el cerebro y la médula; Evita las alucinaciones.

ÓRGANO DE LOS SENTIDOS: LENGUA

Este mudra estimula el sentido del gusto y refuerza la sangre (anemias y anomalías de la sangre), los líquidos vitales del cuerpo (humores, hormonas, líquido intersticial) y los líquidos reproductores (eficaz contra la esterilidad).

Cuando en el cuerpo falta el elemento agua, se constatan los síntomas siguientes: sequedad de boca, deposiciones duras y secas, orina escasa, ojos secos y enrojecidos. Este conjunto de trastornos corresponde a una falta de líquidos vitales denominada "vacío de yin" en medicina china, determinada muchas veces por envejecimiento orgánico e insuficiencia renal (en el sentido amplio que le da a este término la medicina oriental).

El chakra **SWADHISTHANA** es estimulado por este mudra, que "lubrifica" el cuerpo, aumentando la vitalidad de una forma lenta pero duradera.

Este mudra se realiza uniendo la punta del dedo meñique con el pulgar (dedo del elemento fuego) En sánscrito se denomina **JAL-MUDRA**.



Par abrir el 2º Chakra Sacral

Poner las manos en el regazo, con las palmas hacia arriba, en la parte superior de uno al otro.

Debajo de la mano izquierda, la palma tocando la parte posterior de los dedos de la mano derecha. Las puntas de los pulgares se tocan suavemente.

Concentrarse en el chakra sacro en el hueso sacro (en la espalda baja).

Cantar el mantra VAM



MUDRA PARA FORTALECER EL ELEMENTO FUEGO Y EL CHAKRA MANIPURA, PLEXO SOLAR (3)

ELEMENTO CÓSMICO: FUEGO

DEDO (Mudra): PULGAR

ACCIÓN: Abre el apetito; Facilita el sueño; Infunde valor; Estimula la sexualidad; Corrige los edemas

ÓRGANO DE LOS SENTIDOS: OJO

Este mudra aumenta el calor del cuerpo. Favorece la agudeza visual y la capacidad digestiva (*agni*-el catabolismo). Aumenta el apetito y elimina la expectoración (eficaz en afecciones bronquiales). Mantiene el vigor del cuerpo. Estimula el chakra **MANIPURA**, que corresponde al "hara" de los japoneses.

Se realiza colocando la mano derecha encima de la izquierda y plegando el pulgar de la mano derecha hacia el dedo meñique, manteniéndolo a una distancia de aproximadamente un centímetro de la raíz del mismo. Seguidamente se apoya suavemente el pulgar izquierdo en el pliegue de la base del pulgar derecho.

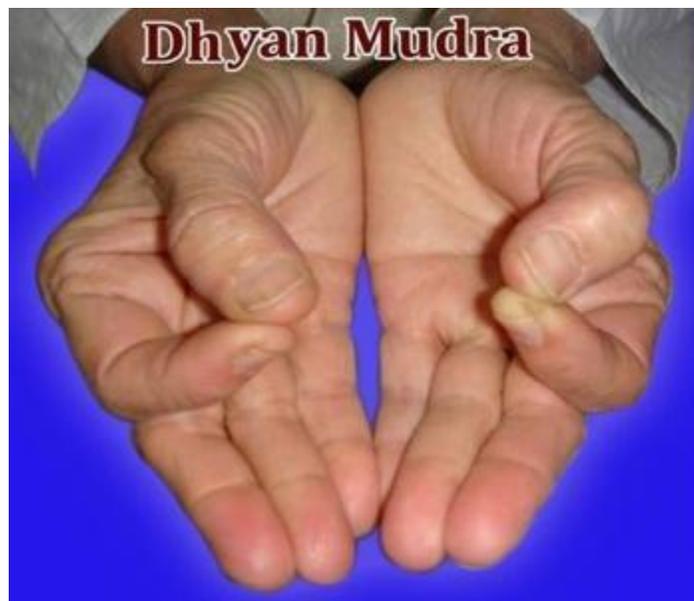


Para abrir el Chakra del Ombligo, Plexo solar

Poner las manos delante del estómago, ligeramente por debajo del plexo solar. Dejar que los dedos se unen en la parte superior, todos apuntando lejos de tí. Cruzar los dedos pulgares. Es importante estirar los dedos.

Concentrarse en el chakra del ombligo, se encuentra en la columna vertebral, un poco por encima del nivel del ombligo.

Cantar el mantra RAM.



MUDRA PARA ESTIMULAR EL ELEMENTO AIRE Y EL CHAKRA ANAHATA, CORAZÓN (4)

ELEMENTO CÓSMICO: AIRE

DEDO (Mudra): ÍNDICE

ACCIÓN: DA energía y agudeza mental; Fortalece el sistema nervioso; Alivia el asma

ÓRGANO DE LOS SENTIDOS: LA PIEL

Este mudra estimula la energía vital (el chi de los chinos) y el sentido del tacto. Es de gran eficacia para la curación de los trastornos nerviosos y estimula el cerebro.

Sus indicaciones son: el insomnio, pérdida de memoria, somnolencia, vértigo, neurosis, depresión...puede realizarse caminando, sentado o acostado.

La práctica regular de "jnan mudra" aumenta la inteligencia y abre los horizontes espirituales al estimular el chakra del corazón, **ANAHATA**.

Se realiza uniendo las puntas del índice y del pulgar.



Hay otra variante que es utilizada especialmente para los trastornos del humor "viento-aire", reumatismo y artrosis en particular.

VAYU-MUDRA se realiza plegando el índice y colocando la punta del mismo en la raíz del pulgar mientras este descansa encima del índice. Los enfermos reumáticos crónicos han de efectuar este mudra 45 minutos todos, interrumpiendo su práctica cuando el trastorno se resuelva.



Abrir el Chakra del Corazón

Sentarse con las piernas cruzadas. unir la punta del dedo índice y con el pulgar. Colocar la mano izquierda sobre la rodilla izquierda y la mano derecha en frente de la parte inferior del hueso del pecho (así que un poco por encima del plexo solar).

Concentrarse en el chakra del corazón en la espina dorsal, a la altura del corazón.

Cantar el mantra YAM



MUDRA PARA FORTALECER EL ETER Y EL CHAKRA VISHUDDHA, GARGANTA (5)

ELEMENTO CÓSMICO: ESPACIO

DEDO (Mudra): MAYOR, CORAZÓN, MEDIO

ACCIÓN: Equilibrio mental; Infunde compasión; Facilita la liberación".

ÓRGANO DE LOS SENTIDOS: OÍDO

Este mudra estimula el sentido del oído, puede utilizarse para combatir los trastornos crónicos del oído y de la sordera. Estimula el chakra de la garganta y sus funciones. Se realiza uniendo el pulgar y el extremo del dedo medio.



Otra variante es el mudra llamado "SHUNYA-MUDRA", especialmente destinado a las enfermedades del oído. Consiste en apoyar el pulgar en la raíz del dedo medio y doblando este sobre el pulgar. En la India se dice que la práctica de este mudra durante 45 minutos cura la sordera.



Abrir el Chakra Garganta

Cruzar los dedos en el interior de las manos, sin los pulgares.
Las puntas de los pulgares se tocan en la parte superior y tirar de ellos ligeramente hacia arriba.
Concentrarse en el chakra de la garganta, en la base de la garganta.
Cantar el mantra HAM.



Abrir el Chakra del Tercer Ojo (6)

Poner las manos ante de la parte inferior de su pecho. Los dedos medios estan rectos y se tocan en la parte superior, apuntando hacia delante. Los otros dedos están doblados y en contacto en la parte superior dos falanges. Los pulgares señalan hacia ti y en contacto en la parte superior.
Concentrarse en el chakra del tercer ojo ligeramente por encima del punto entre las cejas.
Cantar el mantra OM o AUM.



Abrir el Chakra de la Corona

Poner las manos delante del estómago.
Los dedos anulares apuntan hacia arriba, tocandose las puntas de los dedos en la parte de arriba.
Cruzar el resto de los dedos, con el pulgar izquierdo debajo de la derecha.
Concentrarse en el chakra de la corona en la parte superior de su cabeza.
Cantar el mantra OM

Advertencia: no utilizar esta meditación para el chakra de la corona, sino se tiene un chakra raíz fuerte (se necesita primero una base sólida).

