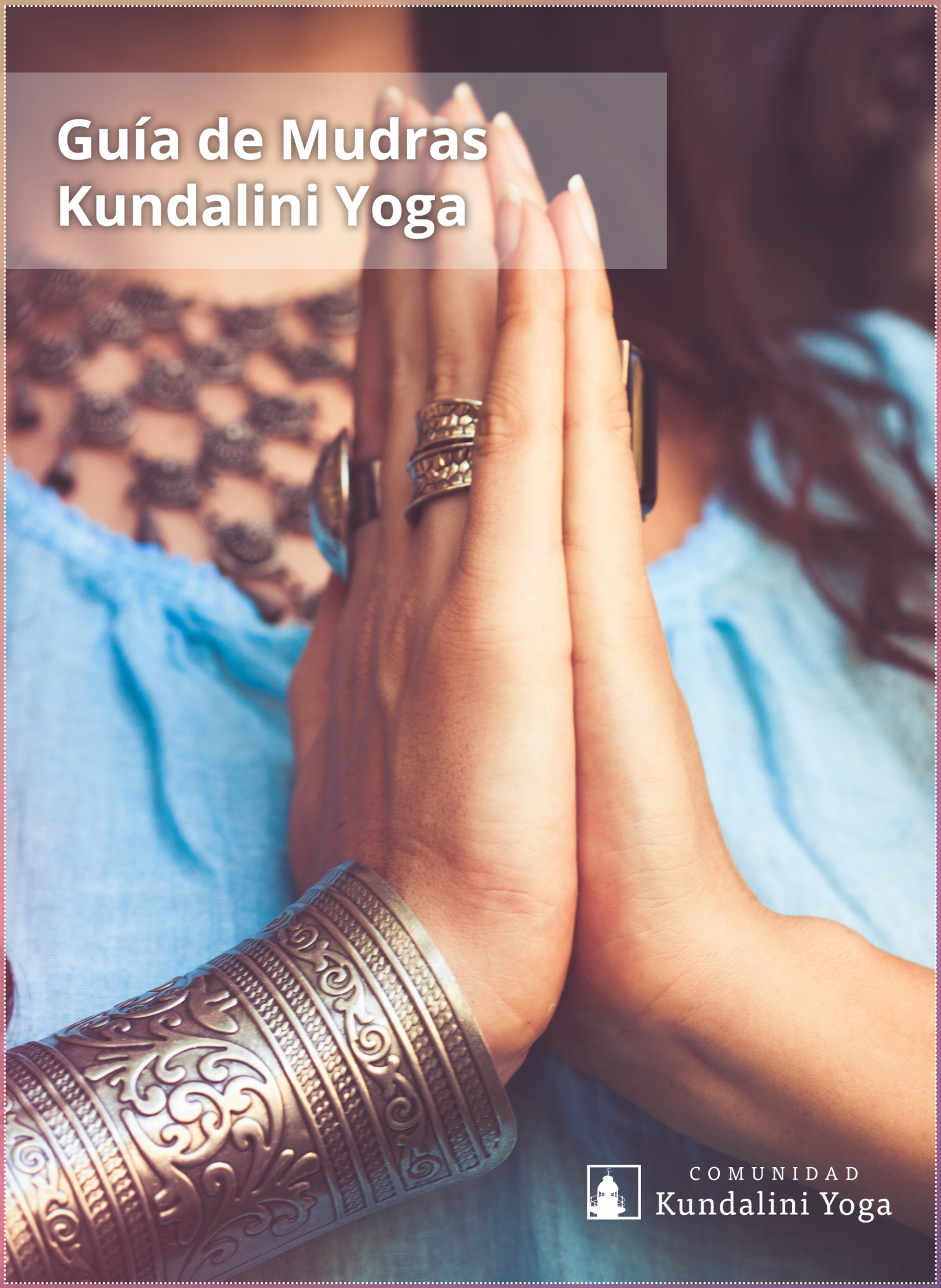
Guía de Mudras Kundalini Yoga



COMUNIDAD
Kundalini Yoga

Guía de Mudras
Kundalini Yoga

Según las enseñanzas de Yogi Bhajan

COMUNIDAD
Kundalini Yoga

© The Teachings of Yogi Bhajan

En esta guía encontrarás:

Introducción **3**

Explicación científica de los mudras 3

Influencia de los planetas 4

Tabla de efectos de cada dedo 5

¿Cómo hacer cada mudra? **5**

Mudra activo versus mudra pasivo 5

Gyan Mudra - Sello de Conocimiento 6

Shuni Mudra - Sello de Paciencia 7

Surya o Ravi Mudra - Sello de del sol o vida 8

Buddhi Mudra - Sello de Claridad Mental 9

Mudra de Oración - Pranam Mudra 10

Mudra de oso 12

Buddha mudra - manos en el regazo 13

Mudra de Venus 14

Introducción

Las manos son algo mas que solo partes funcionales de nuestro cuerpo, son un mapa de energía de nuestra conciencia y salud. Cada área de la mano corresponde a cierta área del cuerpo, así como a diferentes emociones y comportamientos. Doblando, cruzando, estirando, y tocando nuestros dedos y palmas, podemos efectivamente comunicarnos con nuestro cuerpo y mente. La posición que adoptan las manos se llama mudra y es una técnica para dar mensajes claros al sistema cuerpo-mente.

Del mismo modo en que las letras son combinadas en multitud de formas para formar diferentes palabras, así los dedos pueden también construir diferentes mudras.

Explicación científica de los mudras

Explicado en el homúnculo del Dr. Wilder Penfield, esta imagen señala la forma que tiene el cerebro de ver nuestro cuerpo. Cada area abarca una cantidad o porción de acuerdo a la sensitividad que esta tenga.

> En el lóbulo parietal en el giro postcentral se encuentra una representación de todo el cuerpo humano. Aquellas regiones del cuerpo que tienen mayor sensibilidad tienen una mayor área o superficie de representación. A esta representación se le denomina homúnculo sensorial.
>
> En el lóbulo frontal en el giro precentral se encuentra una representación de todo el cuerpo humano denominada homúnculo motor (motricidad fina).

> La imagen resultante es un humano grotescamente desfigurado con manos, labios, y cara desproporcionadamente enormes en comparación con el resto del cuerpo. Debido a las habilidades motoras refinadas y nervios sensitivos encontrados en estas particulares partes del cuerpo, son representadas como más grandes en el homúnculo. Una parte del cuerpo con menos conexiones sensoriales y/o motoras con el cerebro es representada de apariencia más pequeña.
>
> **–Homúnculo cortical, Wikipedia.**

De esta forma al hacer contacto de nuestros diferentes dedos estamos activamente activando zonas en el cerebro que a su vez estimulan los efectos descritos más abajo.

Influencia de los planetas

Cada planeta o estrella así como el sol proyecta una energía diferente sobre la tierra y los seres humanos. Cada uno de nuestros dedos se relaciona con un planeta, su energía y la cualidad que este planeta representa. Por ejemplo: recomendamos no utilizar anillos en el dedo medio ya que este dedo se relaciona con saturno que ya tiene anillos. De esta forma si usas anillos en tu dedo medio estarás sobrecargando todas las cualidades que este planeta ofrece.

Tabla de efectos de cada dedo

Dedo	Planeta	Mudra	Efecto
Pulgar	–	–	Representa al individuo
Índice	Júpiter	Gian mudra	Conocimiento
Medio	Saturno	Shuni mudra	Sabiduría, Inteligencia, paciencia
Anular	Sol	Surya mudra	Vitalidad, energía de la vida
Meñique	Mercurio	Buddi mudra	Habilidad para la comunicación

¿Cómo hacer cada mudra?

Toca la punta del pulgar (parte carnosa, no la uña) con cada una de las yemas de los dedos. Ejerce suficiente presión para sentir el flujo de energía pero no tanto como para blanquear las yemas de los dedos.

Mudra activo versus mudra pasivo

En Kundalini Yoga utilizamos los mudras de forma pasiva a no ser que se indique lo contrario. Para realizar un mudra de forma pasiva tocamos la yema de los demos sin tocar la uña. Para hacer un mudra de forma activa colocamos la yema del dedo pulgar sobre la uña de cada dedo.

Gyan Mudra - Sello de Conocimiento

¿Cómo hacerlo?: Toca la punta del dedo índice (primer dedo) con la punta del dedo pulgar. Los otros tres dedos están estirados.

Efecto: Estimula el conocimiento, sabiduría, receptividad y calma.

Planeta: Júpiter, representa la expansión.

Shuni Mudra - Sello de Paciencia

¿Cómo hacerlo?: Toque la punta del dedo medio (segundo dedo) y la punta del dedo pulgar. Los dedos restantes están estirados.

Efecto: Promueve la paciencia, discernimiento y compromiso.

Planeta: Saturno, dominio de la tarea, tomar responsabilidad y coraje para mantenerse en la tarea.

Surya o Ravi Mudra - Sello de del sol o vida

¿Cómo hacerlo?: Toque la punta del dedo anular(tercer dedo) con la punta del dedo pulgar. Los dedos restantes están estirados.

Efecto: Revitalización de la energía, resistencia nerviosa y buena salud.

Planeta: El sol, energía, salud y sexualidad. Urano: resistencia nerviosa, intuición y cambio.

Buddhi Mudra - Sello de Claridad Mental

¿Cómo hacerlo?: Toque la punta del dedo meñique (cuarto dedo) con la punta del dedo pulgar. Los dedos restantes están estirados.

Efecto: Crea la capacidad para comunicarse clara e intuitivamente, estimula el desarrollo físico.

Planeta: Mercurio, rapidez y el poder mental de la comunicación.

Mudra de Oración - Pranam Mudra

¿Cómo hacerlo?: Las palmas y los dedos de las dos manos se tocan. el borde exterior del montículo del pulgar se presiona contra el esternón.

Efecto: Neutraliza el lado positivo (derecho, sol, masculino) y negativo (izquierdo, luna, femenino).

Comentarios: Hay una ciencia para el uso de Pranam Mudra (mudra de oración). Existe una polaridad entre el lado derecho, pingala, y el lado izquierdo del cuerpo, ida. Al juntar

las manos, estamos neutralizando la polaridad positiva y negativa del campo electromagnético. Esta acción crea un espacio neutral en el campo electromagnético.La posición de los nudillos de los pulgares –en el punto del esternón–es un punto reflejo para el nervio vago, que es uno de los nervios mayores que se dirige hacia arriba por la parte frontal del cuerpo para conectar con la glándula pineal.La presión inmediatamente estimula la secreción de las glándulas pineal y pituitaria, creando una resonancia en el cerebro que lo saca de su ritmo normal y lo conduce a un estado meditativo. Esto permite que la oración que efectuamos venga del corazón.

Mudra de oso

¿Cómo hacerlo?: Para la cerradura de oso, coloca la palma izquierda viendo hacia fuera desde el pecho con el pulgar hacia abajo. Coloca la palma de la mano derecha viendo el pecho, junta los dedos enroscandolos para que formen un puño.

Efecto: este mudra es usado para estimular el corazón y para intensificar la concentración.

Buddha mudra - manos en el regazo

¿Cómo deben hacerlo los hombres?: descansa la palma izquierda en el regazo apuntando hacia el cielo, coloca la mano derecha encima de la palma izquierda también manteniendo la palma hacia arriba también.
¿Cómo deben hacerlo las mujeres?: sigue las instrucciones anteriores cambiando el orden de la manos, manteniendo la derecha abajo y la izquierda arriba, ambas apuntando hacia el cielo.

Mudra de Venus

¿Cómo hacerlo?: Para hombres, entrelazar los dedos con el dedo meñique izquierdo en la parte inferior. Coloque el dedo pulgar izquierdo en la membrana que se localiza entre el dedo pulgar e índice de la mano derecha. El dedo pulgar derecho presiona el montículo carnoso en la base del dedo pulgar izquierdo. Para la mujer, la posición de los dedos es invertida y el dedo meñique derecho va en la parte inferior.
Efecto: Canaliza la energía sexual, promueve el balance glandular y la habilidad para concentrarse fácilmente.
Planeta: Los montículos en la base de los pulgares representan a Venus; sensualidad y sexualidad. Los pulgares representan el ego.

Hecho con amor en Valdivia Chile

Parte de este documento fue obtenido con permisos especiales desde: Mudras en 3HO.org Traducido por Jaijot Kaur, Giselle Astorga.