

TENDENCIAS

Cómo sanar tu cuerpo, alma y ser más sabio a través de la forma en que mueves tus manos

El Ciudadano · 1 de junio de 2016



La meditación tiene una importancia preponderante en la filosofía oriental, de forma que un proceso correcto es capaz de aliviar dolencias y desequilibrios tanto físicos como mentales. En el hinduismo existen diferentes maneras en las que colocas tus manos: **los mudras** son gestos manuales que según la tradición, poseen cualidades específicas para el beneficio de quien los practica. Junto con los

asanas, las posturas corporales utilizadas en el yoga, ayudan a alcanzar un equilibrio entre cuerpo y mente.



Recuerda, no todo lo que sirve para curar es medicina. La visión moderna de la curación y el equilibrio entre cuerpo-mente está influenciada en su totalidad por el auge de la ciencia en Occidente, de forma que cuando se presenta una afección, lo primero y la única alternativa es ir a un doctor, es decir, un médico alópata que seguramente recetará fármacos para combatir el problema; sin embargo, existen muchos otros saberes milenarios que los pueblos de distintos rincones del mundo utilizan desde sus orígenes y pueden ser igualmente efectivos para tratar problemas básicos de salud. Estos son los diez *mudras* más importantes, sus efectos y aplicaciones

—

Gyan Mudra

En este *mudra*, la punta del dedo índice se une con la del dedo pulgar, al mismo tiempo que los demás dedos permanecen rectos. Es una de las principales para la práctica de meditación. La realización correcta de este *mudra* beneficia al conocimiento, aumenta la memoria, ejerce una influencia positiva sobre la concentración, aportando claridad e impulsa el estado de ánimo.

—

Prithvi Mudra

También conocida como la *mudra* de la Tierra, involucra al dedo pulgar y al dedo anular en un encuentro frente a la palma de la mano, mientras los demás se mantienen lo más rectos posible. Según los conocimientos ancestrales del budismo, esta técnica mejora la conexión física y espiritual, aumenta la fuerza de la vida y mejora la circulación de todo el cuerpo.

—

Varuna Mudra

Este movimiento se relaciona comúnmente con el agua, requiere la conjunción de las puntas de los dedos meñique y pulgar, mientras los demás permanecen hacia arriba. En la filosofía tibetana e hindú, el Vanura Mudra se practica durante 15 minutos al menos tres veces al día. Los beneficios que reporta son el equilibrio de las emociones, la hidratación del cuerpo y su purificación, además de ayudar al estreñimiento y los calambres.

—

Vayu Mudra

La *mudra* del aire se realiza con la mano en una posición recta mientras el dedo índice se recoge y el pulgar lo envuelve. Es especialmente efectivo cuando se practica por diez minutos en tres sesiones diarias, combatiendo la ansiedad, la depresión y aminorando el estrés. Además, utilizarlo en la meditación ayuda a tomar decisiones importantes y calmar la desesperación.

—

Shunya Mudra

La *mudra* del vacío es complicada de realizar, sobre todo por la postura que deben asumir los dedos en rectitud. La práctica correcta requiere del dedo medio hacia abajo, casi tocando la palma, mientras el pulgar lo presiona de perfil. Si se realiza durante sesiones de 5 minutos es muy efectivo contra el dolor de oídos, mientras que su aplicación para mejorar la cognición y restaurar la autoconfianza requiere de 40 minutos diarios.

—

Surya Mudra

La *mudra* del sol es una de las más importantes para la tradición hindú. Se consigue doblando el dedo anular debajo del pulgar, mientras que el resto de los dedos permanecen rectos. Ayuda a estimular la glándula tiroides, evitando el

aumento desmedido de peso y reduciendo el apetito, además funciona contra la ansiedad y el estrés. La recomendación es practicarla durante diez minutos dos veces al día.

—

Prana Mudra

Uno de las más complejos y que requiere de mayor práctica es el *mudra* de la vida. El dedo anular y el meñique se doblan lo más posible para llegar a la posición natural del pulgar doblado y tocarlo con la punta, mientras que los demás se mantienen rectos. Como su nombre lo dice, mejora la vitalidad y fortalece la mente y el espíritu, además de reducir la fatiga y potenciar la motivación.

—

Apana Vayu Mudra

El *mudra* del corazón es especialmente utilizado para los problemas cardiacos. Se realiza doblando el índice hasta que toque la punta del pulgar, posteriormente, los dedos medio y anular deben doblarse y tocar la punta del pulgar, que se contrae hacia ellos. El meñique se mantiene recto.

—

Apana Mudra

Mejor conocido como el *mudra* de la digestión, se lleva a cabo de forma similar al Apana Vayu Mudra, pero levantando el dedo índice en lugar de dejarlo recogido. El sistema excretor y todo el digestivo se estimulan practicándolo durante 45 minutos diarios. Es útil para aliviar el estreñimiento, las hemorroides y desintoxicar a tu cuerpo de lo que no necesitas .

—

Linga Mudra

La *mudra* del calor se realiza de forma distinta a todos los demás y funciona para atraer calor al cuerpo y aliviar la congestión del sistema respiratorio, fortalecer los pulmones y equilibrar el cuerpo. Entrelaza los dedos de ambas manos con cuidado de mantener el pulgar de la mano izquierda apuntando hacia arriba. El pulgar derecho envuelve al izquierdo de tal forma que toca al índice de la mano derecha.

—

La medicina moderna es un concepto desarrollado bajo un tipo determinado de pensamiento que se encarga de tratar los síntomas y las afecciones cuando se presentan; sin embargo, distintos tipos de filosofía tratan al cuerpo como una unidad que requiere del equilibrio físico y mental para evitar la enfermedad, un concepto parecido a la prevención que, más que una terapia, es un estilo de vida. De ti depende ponerlo en práctica en vez de ir a un consultorio después de caer enfermo.

Fuente: [CulturaColectiva](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)