

Los Mudras (originario "sello") son gestos simbólicos de las manos (movimiento o postura) que son usados tanto en la vida cotidiana (por ejemplo el saludo "Namaste"), en la práctica religiosa y también en el baile indio.

Traducido del Sanskrit, Mudra significa "lo que trae alegría". MUD significa "alegría", pero también "gesto para complacer a los Dioses". RA significa "eso que da".

Por una parte sirven como un esquema de símbolos religiosos, por otra parte tienen una función muy concreta, como acto de purificación espiritual. Para algunas ramas del Yoga los Mudras están integrados en las prácticas por ejemplo del Pranayama (ejercicios de respiración).

En la yema del dedo se encuentran aprox. 4000 fibras nerviosas que están en contacto con los órganos y el sistema nervioso central. Mudras con los dedos actúan de manera de la acupresión. Cada yema de los dedos es un punto de contacto para uno o dos meridianos (Nadis), que están en contacto con un Chakra.

Los beneficios de los Mudras

El cuerpo es una antena sutil y poderosa que recibe y transmite energía permanentemente. Los Mudras son un instrumento espiritual importante que te ayudan a purificar tu cuerpo físico, mental y espiritual. Los Mudras te facilitan recibir y transmitir energía de manera eficaz para lograr a mantener un nivel energético alto y estable.

Los Mudras te permiten establecer la armonía con tu microcosmos para poder estar en equilibrio también con el macrocosmos.

Apoyan tus prácticas de meditación y te ayudan a encontrar la paz interior.

Permiten liberar la energía que pueda estar bloqueada en los canales energéticos ("Nadis").

Te ayudan a eliminar el cansancio y el miedo y protegen tu salud física y emocional.

Te ayudan a superar el estrés, el enfado y la depresión, a calmar tu mente y a fomentar tu intuición.

Son como remedios milagrosos. Nos facilitan descanso inmediato en muchas enfermedades.

Pueden aliviar casi cualquier dolencia, desde un simple dolor de cabeza hasta un ataque al corazón.

Ayudan a equilibrar nuestros aspectos físicos, mentales e incluso morales.

Tienen poderes extraordinarios. Su práctica puede actuar rápida- y directamente sobre elementos destructivos del cuerpo humano.

Los Gherand Sanhita (El camino septenal hacia la perfección) y el Vajrayana Tantra (Tantra tibetano) explican que los Mudras son capaces de despertar enormes capacidades físicas (denominadas "Siddhies"). Esto significa a la vez que los Mudras no deben de ser practicados por personas viciosas, escépticas, falsas e incrédulas.

El ser humano tiene la mayor fuerza en su alma para lograr los tres objetivos supremos con la práctica del Yoga. Estos son los físicos, los mentales y los espirituales. Todo lo que necesita es la instrucción y las reglas del Dhyana (Meditación) y del Sadhana (la práctica).

Parece que la ciencia occidental poco a poco se atreve a estudiar los efectos de los Mudras. Todavía existe poca documentación sobre ello. Sin embargo la enseñanza del Yoga nos permite estudiar amplia documentación científica. Se conocen diferentes ciencias para la exploración del cuerpo humano y de su mente. Algunas de ellas son:

Mudra Vigyan	La ciencia de las posiciones de los dedos y de las manos
Kayakalpa Vigyan	La ciencia del rejuvenecimiento
Brahma Vidya	La ciencia divina, la teosofía
Pranvinimaya Vidya	La ciencia de la curación de las enfermedades
Surya Vigyan	La ciencia de la energía del Sol
Punarjanma Vigyan	La ciencia del renacimiento
Deerghayu Vidya	La ciencia de la longevidad
Swar Vigyan	La ciencia de los tonos
Rasayan Vigyan	La ciencia de la alquimia
Mantra Vigyan	La ciencia de las formulas mágicas espirituales
Samyad Preshan Vidya	La ciencia de la telepatía

Existen muchas más que cubren todos los aspectos de la ciencia humana.

“Vidya”: la sabiduría que se obtiene con los sentidos

"Vigyan": la sabiduría racional, la sabiduría que se obtiene de los libros

YOG TATVA MUDRA VIGYAN o simplemente MUDRA VIGYAN es una rama propia e independiente en el Yoga. Es la ciencia de las posiciones de los dedos y de las manos.

Explicaciones detalladas se encuentran en el Mantra Shastra, Upasana Shastra y en el Nritya Shastra.

Los Mudras son una forma muy exacta y científica del Yoga con las que se pueden desarrollar e incluso cambiar disposiciones mentales y físicas, como la ira, perturbaciones mentales, la inteligencia, la concentración, etc. etc.

Mudras y Hatha Yoga

En las prácticas del Hatha Yoga los Mudras son ejercicios para despertar y conducir el Prana (energía vital). Existen los “pequeños” Mudras y los “grandes” Mudras. Los “pequeños”

Mudras se refieren a partes individuales del cuerpo. Con ciertas posiciones se pueden condicionar las energías y la consciencia.

Pequeños Mudras

Entre los pequeños Mudras existen:

Mudras de los ojos

Mudras de la lengua

Mudras de la garganta

Mudras de los dedos y de las manos

Mudras del vientre

Mudras del suelo pélvico

Los “grandes” Mudras es la combinación de varios “pequeños” Mudras con técnicas de respiración, ejercicios mentales, Mantras y visualización. Estos Mudras se resumen y se practican en series de Mudras.