

Mudras en Kundalini Yoga

La palabra **mudra** proviene del sánscrito y significa “sello”. Es un gesto o posición, generalmente de las manos, que cierra y dirige el flujo de energía y tiene su reflejo en el cerebro. Al enroscar, cruzar, estirar y tocar los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y con la mente ya que cada área de la mano tiene su reflejo en una cierta parte de la mente o del cuerpo.

Los mudras más comunes son:

GYAN MUDRA Sello del conocimiento

Cómo: La punta del pulgar toca la punta del dedo índice, los dedos restantes se estiran.

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

SHUNI MUDRA Sello de la paciencia

Cómo: La punta del dedo del medio toca la punta del dedo pulgar, los dedos restantes se estiran.

Efecto: Otorga paciencia, compromiso y discernimiento. La energía del dedo medio está relacionada con **Saturno**, que representa la disciplina.

SURYA MUDRA (sello del sol, de la vida)

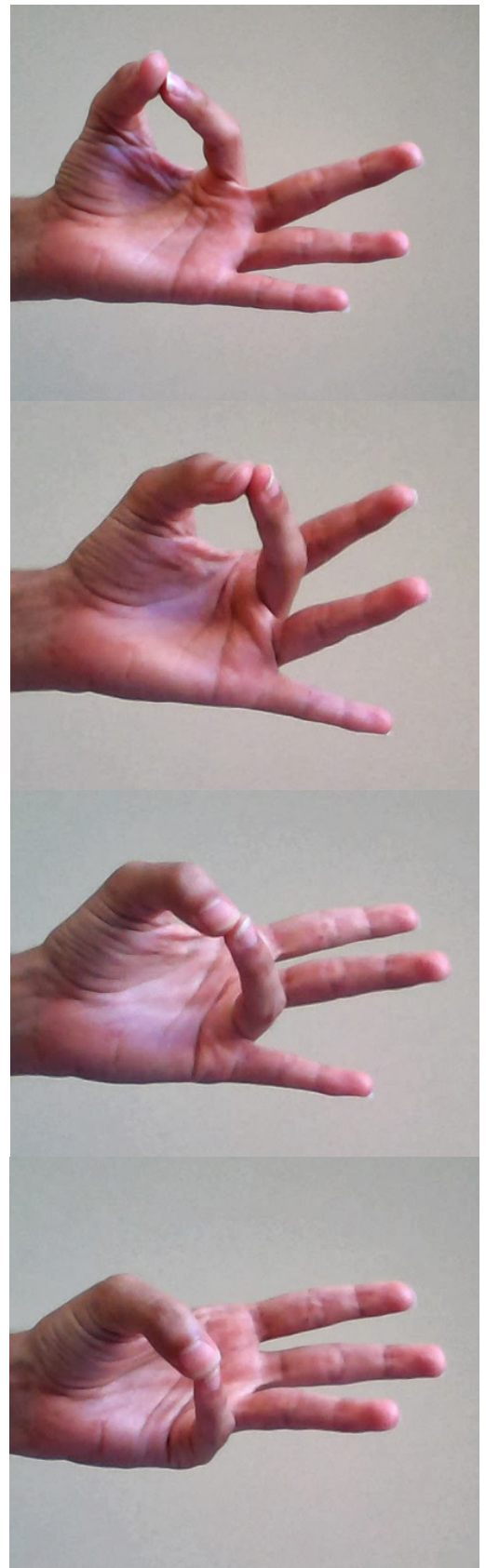
Cómo: La punta del dedo anular toca la punta del dedo pulgar, los dedos restantes se estiran.

Efecto: Da vitalidad, salud, fortalece del sistema nervioso. El dedo anular esta asociado con **Urano** o el **Sol**, este último representa energía, salud y sexualidad. Por su parte Urano está asociado a la intuición y el cambio.

BUDDHI MUDRA sello de la claridad mental

Cómo: La punta del dedo meñique toca la punta del pulgar, los dedos restantes se estiran.

Efecto: Da la capacidad de lograr una comunicación clara e intuitiva. El dedo se asocia con **Mercurio**, que representa la rapidez y el poder mental de la comunicación.



CERRADURA DE VENUS

Cómo: Coloca las palmas juntas, entrelaza los dedos con el dedo meñique de la mano izquierda hasta abajo. Pon la punta del dedo pulgar izquierdo justamente arriba de la base del pulgar sobre la membrana que une al pulgar y el dedo índice. La punta del dedo pulgar derecho presiona el monte carnosos (monte de Venus) en la base del pulgar izquierdo. La postura de los pulgares es a la inversa para las mujeres (el pulgar izquierdo queda arriba)

Efecto: Canaliza la sensualidad y la sexualidad y promueve el balance glandular. También da la habilidad de enfocarte o concentrarte fácilmente.



MUDRA DE ORACIÓN O PRANAM MUDRA

Cómo: Las palmas están apretadas y juntas.

Efecto: Neutraliza y equilibra las polaridades positiva (lado derecho sol, masculino), y negativa (lado izquierdo, luna, femenino) para centrarse.

CERRADURA DE OSO

Cómo: La palma izquierda está girada hacia fuera del cuerpo y la palma derecha está girada hacia el cuerpo, con el pulgar por encima y los dedos doblados y enganchados juntos.

Efecto: Estimula el centro del corazón e intensifica la concentración.

BUDDHA MUDRA

Cómo: Manos en el regazo. Palmas hacia arriba, la mano derecha descansa en la izquierda para los hombres, y la izquierda en la derecha para las mujeres, las puntas de los pulgares tocándose formando un gesto receptivo.

Efecto: Representa la fuerza de la meditación como camino para alcanzar la iluminación.