

# MUDRAS: Gestos que Curam



*- Descubra o Poder de 24 Mudras -*

Amanda Dreher



# Sumário

Apresentação .....	03
O que São Mudras .....	04
Como Atuam os Mudras .....	05
Como Usar os Mudras .....	07
Mudras - Gestos com as Mãos .....	09
Mensagem Final .....	21

# Apresentação

Com certeza você já deve ter experimentado o poder de um mudra:

**Quantas vezes você uniu as palmas das mãos em prece, para orar ou se conectar com Deus?**



Este é apenas um exemplo, para você entender que **o uso dos mudras é universal**. Desde a antiguidade utilizamos os gestos para nos comunicar com os outros seres humanos e nos comunicar com o Universo.

Muitos gestos corporais estão guardados no “inconsciente coletivo”, também conhecido como “registros Akáshicos”.

É o Akasha, o responsável por guardar todos os conhecimentos da humanidade desde os primórdios. Cada pensamento, sentimento e ação fica permanentemente gravado na grade eletromagnética do planeta e do cosmos.

Somos um Ser Espiritual, vivendo uma experiência na matéria. Fazemos parte de um Universo infinito, o macrocosmo. Para o Yoga e o Ayurveda, **a saúde plena depende da sintonia do Ser Individual – microcosmo, com o Universo – macrocosmo**.

Por isso os **mudras** são ferramentas para promover **a saúde, o equilíbrio e a cura**.

# O que São Mudras?

**Mudra** é uma palavra de origem *sânscrita* que significa **“gesto”, “selo”, “senha” ou “chave”**.

“Os mudras são a senha de acesso aos dados do seu computador interior” - *Sabrina Mesko*

**São gestos que nós fazemos com as mãos** (existem mudras feitos com outras partes do corpo também, mas iremos focar nos mudras das mãos neste material), **que permitem nos conectar com determinadas frequências vibratórias**. Em muitas culturas religiosas, principalmente as orientais, estes gestos são considerados sagrados, pois eles possuem um profundo poder de autocura.

“Quando colocamos as mãos em Mudras, elas atuam como antenas canalizando as energias de cura para todos os aspectos de nosso Ser.” - *Joseph e Lilian Le Page*

Na maioria das religiões utiliza-se o “Anjali Mudra” – o mudra da prece para fazer orações, preces e se conectar com Deus. No hinduísmo e budismo existe uma infinidade de mudras que **são utilizados como selos, para fixar a mente em um estado particular**.



# Como Atuam os Mudras?

Quando colocamos as mãos em um mudra, elas **atuam como antenas canalizando um determinado tipo de energia nos sintonizam com determinada frequência vibratória.**

A nossa mente possui uma enorme quantidade de feixes de nervos ligados as mãos, mais do que qualquer outra parte do corpo. **As nossas mãos possuem centros de energia (chakras) importantes,** localizados na palma das mãos e nas pontas de cada um dos dedos.

Com o avanço dos estudos da física quântica, já foi possível comprovar cientificamente os diferentes tipos de energias eletromagnéticas emitidas pelos nossos dedos. Até mesmo, **técnicas de cura pelas mãos,** como o Reiki, já foram comprovadas pela ciência.



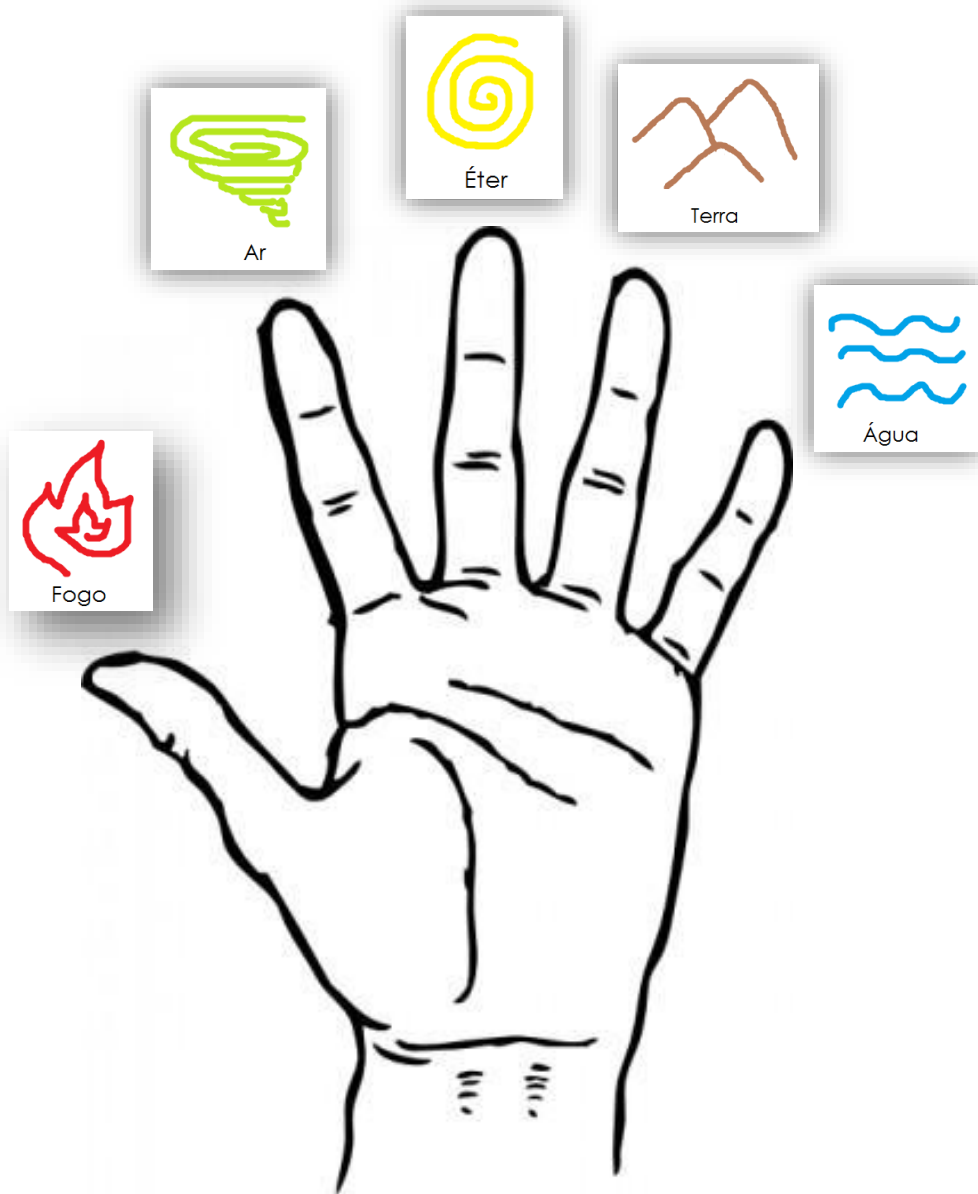
Os mudras são gestos que estimulam áreas específicas do nosso cérebro, que nos conectam com o nosso interior – microcosmo, e com a grande teia da vida, o Universo infinito – macrocosmo.

Através dos mudras podemos acessar os registros Akáshicos para curar a nós mesmos.

Assim como o macrocosmo, nosso corpo também é composto pelos 5 elementos:  
**terra, água, fogo, ar e espaço (éter).**

Quando mantemos o equilíbrio destes 5 elementos no nosso corpo, temos saúde física, mental e emocional. Tudo flui, nos sentimos bem.

**Cada um dos dedos das mãos está associado a um elemento**, por isso podemos combinar os dedos em diferentes posições nos conectando com uma grande variedade de padrões de energia do Universo, permitindo que entremos em harmonia com o grande pulsar Cósmico.



# Como Usar os Mudras?

Quando movemos os braços e as mãos criamos um circuito de energia sutil eletromagnética. Este mesmo circuito eletromagnético que vibra em nosso interior – microcosmo, existe pulsando no Universo – macrocosmo.

Por isso quando utilizamos mudras, **estamos curando a nós mesmos e também ao planeta.**

A **Yoga**, a **Dança Indiana** e o **Hinduísmo** utilizam os mudras em suas praticas pois eles fazem reverência a vários aspectos das divindades e da natureza.

Nos **textos tântricos** os mudras estão diretamente ligados aos rituais.

E no **Budismo Tibetano** os mudras são utilizados nas práticas de meditação e canto de mantras, pois estão associados a energia dos Buddhas. São utilizados para fazer uma ligação com a energia do Buddha sobre o qual se esta meditando.

No **Cristianismo**, os mudras adquiriram uma forma menos fácil de identificar. As posições estilizadas das mãos estão quase sempre presentes nas representações de Jesus Cristo, mas poucos conhecem o seu significado.

Nós podemos e devemos utilizar os mudras em nossa **prática de meditação**, acredite, isso faz muita diferença na meditação!



Mas não é simplesmente posicionar as mãos em um gesto e pronto. Precisamos desenvolver uma profunda experiência interna com o mudra, **“sentir o mudra”**. Por isso a melhor forma de **usar os mudras é durante a meditação**, pois neste momento estamos relaxados e conectados com a nossa essência.

Os mudras **devem ser realizados de uma forma suave, confortável e firme**, sem qualquer violência, pressões e apertos exagerados nas mãos.

Respeite o seu conforto no **tempo de permanência** nos mudras. Inicie com uma permanência suave, **de 3 a 5 minutos**, e a medida que suas mãos vão se familiarizando com os gestos,  **aumente o tempo de permanência gradativamente**.

Se você sente suas mãos e dedos rígidos, pode **fazer alguns exercícios preliminares de alongamento**, esticando os dedos, abrindo e fechando as mãos, fazendo rotação dos punhos, etc.



Saiba que quanto mais íntimo você se tornar dos mudras, executando-os com frequência, dedicação e respeito, experimentará estados meditativos cada vez mais profundos.

Utilize os mudras no seu dia-a-dia para manter o equilíbrio e a boa saúde. A próxima vez que você sentir um desconforto físico ou emocional, **experimente o poder de cura das suas mãos**: medite por alguns minutos com o mudra indicado.

# Mudras – Gestos com as Mãos

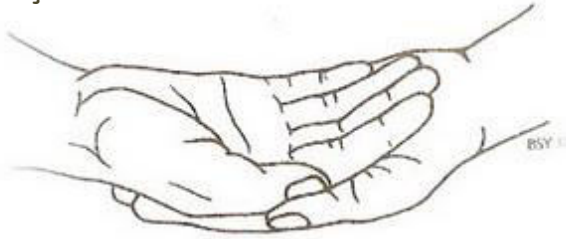
Vamos conhecer o significado de 24 mudras diferentes, e aprender como fazê-los:

## Shiva Mudra - Recepção

Como fazer: *Repouse uma mão sobre a outra, com as palmas voltadas para cima.*

É um gesto receptivo que induz ao relaxamento. Buda assumiu esse gesto quando se sentou sob uma figueira e mergulhou em meditação profunda.

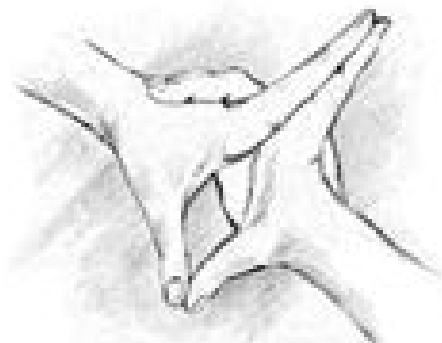
Devemos imaginar que deste “cálice com as mãos” estamos disponíveis para receber infinitas bênçãos.



## Uttarbodhi Mudra – Saúde e Autoestima

Como fazer: *Entrelace todos os dedos. Estique os indicadores para frente e os polegares para trás.*

Ativa a glândula timo e aumenta a autoestima, promovendo a saúde do sistema imunológico.



## Matangi Mudra - Poder Pessoal

Como fazer: Entrelace todos os dedos das mãos e estique os dedos médios para frente. Deixe o mudra em frente ao plexo solar.

Energiza a área do plexo solar e melhora a autoestima, promove a coragem. Representa um novo começo e profundidade a vida. Equilibra e harmoniza o sistema digestório. Alivia a tensão emocional.



## Padma Mudra - Amor Incondicional

Como fazer: Junte os punhos, polegares e dedos mínimos e abra os outros dedos. Posicione em frente ao coração.

O símbolo da flor de Lótus, significa pureza: Pureza de pensamentos, pureza de atitude. Abre o coração sutil, diminui a carga de tensão sobre o coração físico e cria expansão da caixa torácica. Equilibra a circulação sanguínea e pressão arterial. Expande a energia amorosa dentro do ser.

Imagine que seu coração é uma flor que desabrochou enquanto faz o mudra.



## Jnana Mudra - Concentração

Como fazer: Junte a ponta do polegar com a ponta do dedo indicador formando um círculo e estique os outros dedos.

Este gesto está associado a sabedoria. Ao unirmos as pontas do indicador com o polegar, fechamos um circuito energético de baixa-voltagem que auxilia a concentração. Equilibra os dois hemisférios cerebrais e acalma o sistema nervoso.



## Mandala Mudra - Conexão com o Universo

Como fazer: Repouse os quatro dedos da mão direita sobre os da mão esquerda. Una os polegares formando um círculo.

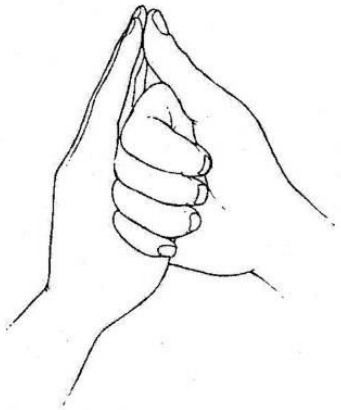
Facilita a experiência de integração com todo o Universo. Através da absorção da atividade mental, podemos nos conectar com o nosso Eu Interior para a partir daí, expandirmos a nossa consciência e experimentar a Totalidade. A união do microcosmo com o macrocosmo.



## Shanka Mudra - Comunicação

Como fazer: Mão direita sobre a mão esquerda, descanse o polegar esquerdo sobre a palma da mão direita e feche os dedos.

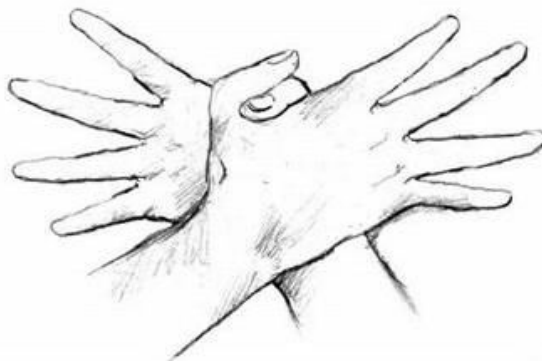
Mudra da concha - ajuda a curar problemas da garganta. Tudo aquilo que a gente gostaria de falar e por alguma razão não diz, ou aquilo que falamos, mas gostaríamos de não ter dito ele equilibrará. É calmante, ajuda a estabelecer o silêncio interior.



## Garuda Mudra - Leveza e Intuição

Como fazer: Palma da mão direita em frente ao peito, a esquerda por trás. Entrelace os polegares e abra os dedos como as asas de um pássaro.

Este gesto amplia a nossa consciência, gera leveza e liberdade. Ajuda a conquistarmos os nossos objetivos de vida com compaixão e contentamento. Expande o poder da voz e da intuição.



## Mahasirs Mudra - “No Stress”

Como fazer: As duas mãos - dedo anular toca a palma da mão e polegar toca dedos indicador e médio. Dedo mínimo fica esticado.

Conhecido como mudra da cabeça, pois elimina a tensão e equilibra a circulação na cabeça. É ótimo para dor de cabeça e eliminar a mucosidade.

Ajuda a limpar a mente de preocupações e aliviar o estresse.



## Vajrapradama Mudra - Fé

Como fazer: Entrelace todos os dedos das mãos, exceto os polegares em frente ao peito.

Este mudra representa a confiança inabalável, praticá-lo traz a energia da fé em algo maior. Já somos portadores de tudo aquilo que necessitamos para superar qualquer obstáculo: ele expande a força interior e o poder pessoal.

É indicado para falta de confiança em si mesmo ou na vida: use sempre que sentir ansiedade ou medo.



## Chinmaya Mudra - Calma e Tranquilidade

Como fazer: Deixe as mão em punho e una a ponta do dedo indicador com a do polegar, formando um círculo.

Acalma a mente e estabiliza as emoções. É ótimo para dissolver a ansiedade, pois produz uma sensação de calma e tranquilidade



## Hakini Mudra - União

Como fazer: Una todas as pontas dos dedos.

Este é o gesto da totalidade, completude. Como um ponto de ligação entre duas coisas aparentemente separadas. Ligação e completude em tudo o que existe.

Facilita um estado de equilíbrio da glândula pituitária que conseqüentemente regula todo o sistema endócrino.



## Kapota Mudra - Compaixão

Como fazer: Junte as palmas das mãos e depois abra um espaço entre elas como o peito de pombo.

Estabelece uma comunicação com o Divino, traz entendimento da natureza do Universo, abre o coração. Ativa o centro energético (chakra) do coração e desperta a compaixão por todos os seres.

Equilibra o sistema cardiovascular e promove sensação de bem estar pleno.



## Anjali Mudra - Prece

Como fazer: Una as palmas das mãos em frente ao peito.

Este é um gesto de cumprimento, reverência, saudação, reflexão e interiorização. Conhecido como mudra da prece, representa o “salve a totalidade”.

Transmite sentimentos positivos, cordialidade e boas intenções.

*Também é conhecido como Gassho ou Pronâm mudrá.*



## Brahma Mudra - Dormir Bem

Como fazer: Com as mãos unidas em punho, envolvendo os polegares, em frente ao plexo solar. Palmas para cima.

Regula os batimentos cardíacos, melhora a capacidade respiratória e ajuda a digestão.

Este mudra auxilia aqueles que desejam encontrar o eixo, se acalmar e ter uma boa noite de sono dormir. Também ajuda a combater o excesso de peso.



## Apana Mudra - Limpeza e Aterramento

Como fazer: Uma as pontas dos dedos médios e anulares às pontas dos polegares, enquanto os outros dedos, que são os indicadores e mínimos permanecem esticados.

É como se ativasse uma força vulcânica interna, que irá expelir tudo o que estiver em excesso pelo corpo físico e que já não tem mais qualquer utilidade.

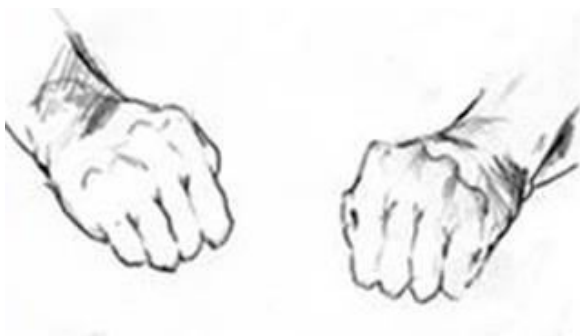
Além de promover a limpeza, esse mudra tem uma força de aterramento, para ajudar você a se conectar com as energias da Terra, sempre que você está se sentindo fora de equilíbrio ou leviano.



## Adhi Mudra - Força

Como fazer: Dobre os dedos em volta dos polegares, formando um punho suave com os polegares para dentro.

Proporciona força e estabilidade. Nos conecta com a energia primordial e acalma o sistema nervoso.



## Prana Mudra - “O Buscador”

Como fazer: Una as pontas dos dedos anulares e mínimos com as pontas dos polegares, enquanto os outros dedos permanecem esticados.

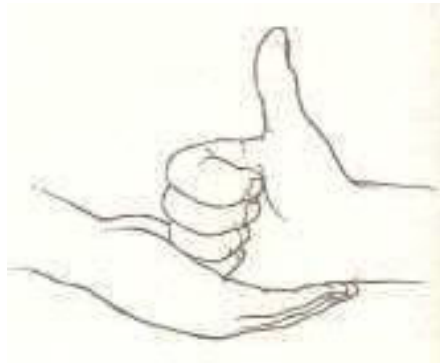
Conhecido como gesto da vida, promove maior vitalidade ao físico e com isso qualquer sensação de fadiga e nervosismo são atenuados. Traz autoconfiança e coragem para ir em busca dos seus sonhos.



## Shiva Lingan Mudra - Curador

Como fazer: A mão direita, com o polegar estendido para cima, descansando sobre a palma da mão esquerda que assume a forma de uma tigela. As mãos são colocadas na altura do abdômen.

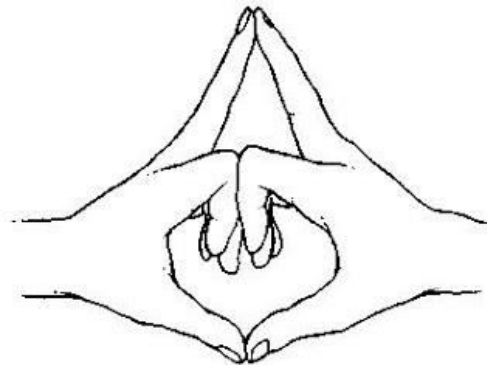
Este mudra ajuda em todos os processos de cura. É usado contra a insatisfação, fadiga, depressões, melancolia ou alívio de esgotamento depois de ter de suportar um estresse prolongado ou sobrecarga. Traz um novo ânimo.



## Kalesvara Mudra - Fé

Como fazer: Una a ponta dos dedos médios, una a ponta dos polegares, dobre os demais dedos para dentro unindo-os pela segunda falange. Deixe os polegares apontados para o peito.

Acalma pensamentos ansiosos e sentimentos agitados e turbulentos. Coloca as emoções em ordem. Estimula a concentração e a memória. Ajuda a mudar velhos hábitos e remove os comportamentos de dependência.



## Yoni Mudra - Feminino

Como fazer: Entrelace os dedos para dentro e estique os indicadores para frente e os polegares para trás. Mãos a 4 dedos abaixo do umbigo.

Yoni significa “útero” ou “origem”. Quando utilizamos este mudra nossos sentidos são dirigidos para dentro para encontrar a origem do Ser.

Equilibra o sistema reprodutor feminino: alivia TPM, dores de cabeça, cólicas, distúrbios da menopausa.



## Kali Mudra - Transformação

Como fazer: Entrelace todos os dedos das mãos e estique os indicadores unidos para cima. Deixe que o polegar esquerdo cruze sobre o polegar direito.

Este gesto direciona a energia até os chakras superiores para o despertar espiritual e a purificação. Especialmente indicado para dissolver emoções negativas e padrões de pensamentos arraigados.

Associado a Deusa Kali – da transformação e ao chakra laríngeo na região da garganta. É a energia para romper as barreiras.



## Shuni Mudra - “No Stress”

Como fazer: *Una a ponta do dedo médio com a ponta do polegar, deixe os demais dedos esticados de forma suave.*

Este mudra também é conhecido como o “selo de paciência”. Estimula paciência, o discernimento, o foco e a disciplina. Promove coragem para cumprir suas responsabilidades. Ele também ajuda a desenvolver pensamentos nobres e transformar as emoções negativas em positivas.



## Samputa Mudra - Gratidão

Como fazer: *Faça conchas com as mãos e coloque a mão esquerda por baixo da direita, encostando uma palma de encontro à outra. Crie um espaço oco e protegido entre as mãos. Sinta a energia ali contida..*

Tem um significado de guardar um tesouro sagrado escondido, de protegê-lo. Tesouro este que é a luz espiritual de cada um. Gera um sentimento de gratidão por este tesouro.

Profunda sensação de calma. Equilibra o fluxo de dar e o de receber.



# Mensagem Final

Existe um poder incrível em nossas mãos, os mudras são realmente poderosos, basta experimentar para perceber.

Eu realmente acredito que **os mudras tem o poder de conduzir a meditação a níveis mais profundos**. E que uma prática de meditação com um mudra trabalha a nossa energia de uma forma muito eficaz, expandindo a nossa consciência e permitindo que canalizemos um tipo de vibração específica.

Desejo que os mudras façam parte da sua prática de meditação diária, assim como já fazem da minha.

Namastê!

Amanda.

