

HEALING MUDRAS

YOGA FOR YOUR HANDS

LOS ANGELES TIMES AND INTERNATIONAL BEST-SELLER



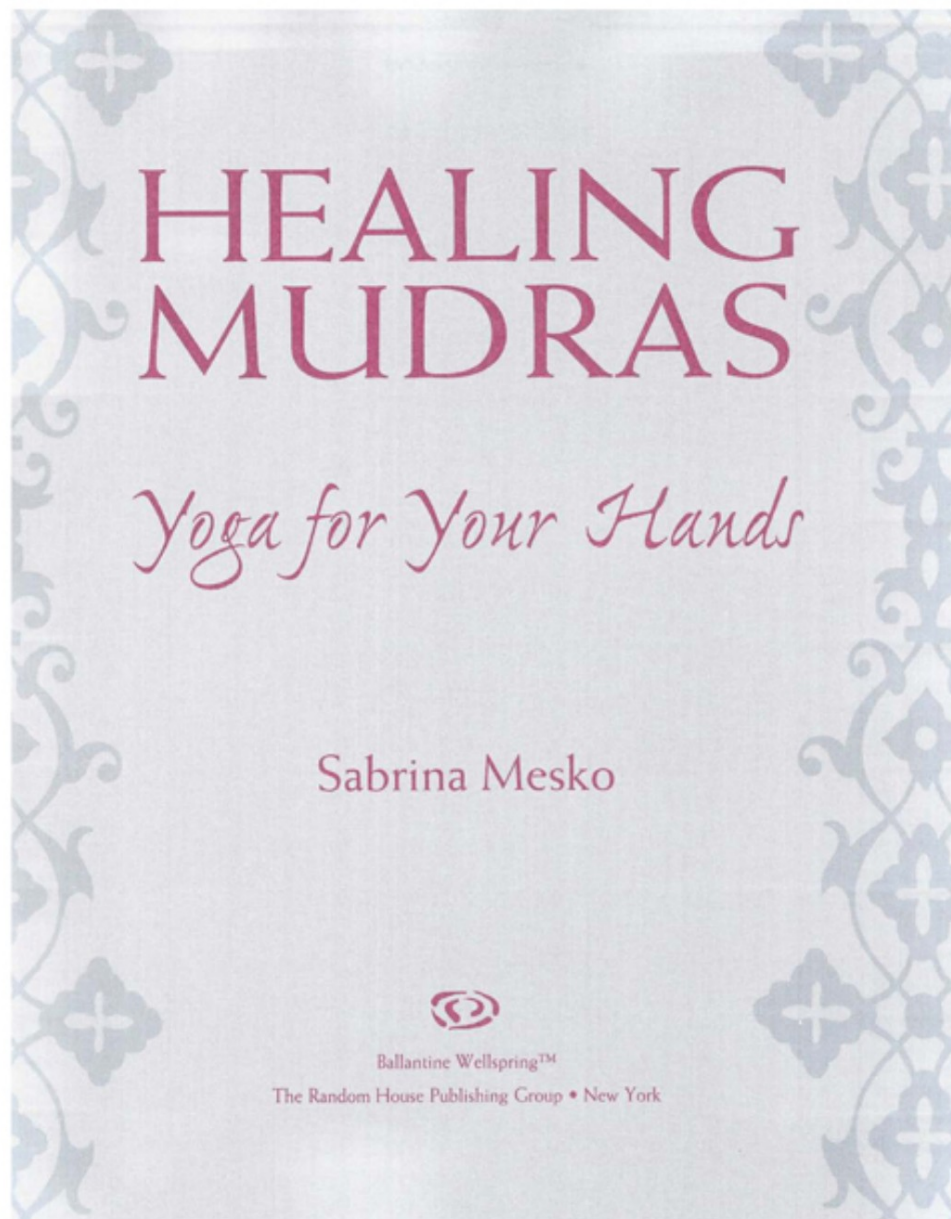
NEW EDITION

LEARN THE MOVEMENTS THAT

ELIMINATE FATIGUE AND BURNOUT * STOP ANXIETY AND DEPRESSION *
PROTECT YOUR PHYSICAL HEALTH * INCREASE LOVE AND ABUNDANCE *
IMPROVE MENTAL CLARITY & INTUITION * ALIGN YOUR SPIRIT & GIVE YOU PEACE

SABRINA MESKO





HEALING MUDRAS

Yoga for Your Hands

Sabrina Mesko



Ballantine WellSpring™

The Random House Publishing Group • New York

O material contido neste livro não se destina a ser aconselhamento médico.

Se você tiver um problema médico ou doença, consulte um médico qualificado.

Um livro Ballantine Wellspring™

Publicado pelo Grupo de Publicação Random House

Copyright © 2000 por Sabrina Mesko

Fotografia de Dorothy Low

Ilustrações de Kiar Mesko

Figurino, design fotográfico e estilo por Sabrina Mesko

Todos os direitos reservados.

Publicado nos Estados Unidos pela Ballantine Books, uma marca do The Random House Publishing Group, uma divisão da Random House, Inc., Nova York, e simultaneamente no Canadá pela Random House of Canada Limited, Toronto. Baseado em uma edição publicada pelo próprio em 1997 sob o título *The Yoga Dance*.

Ballantine é uma marca registrada e Ballantine Wellspring e o colofão Ballantine Wellspring são marcas registradas da Random House, Inc.

www.ballantinebooks.com

Número do cartão de catálogo da Biblioteca do Congresso: 99-91635

eISBN: 978-0-307-55662-2

v3.1

Para os melhores pais do mundo,
Bibi e Kiar

Contents



Cobrir

Folha de rosto

direito autoral

Dedicação

Reconhecimento

Introdução: A História e Arte do Mudra

A Prática do Mudra

Instruções para prática

Onde posso praticar mudra?

Como faço para praticar mudra?

Quando devo praticar mudra?

Com que frequência posso praticar mudra?

Por quanto tempo devo praticar um mudra?

Meditação

Respirando

Concentração

Movimentos oculares

Visualização

Afirmações Positivas e Oração

Mantra

O Guia de Pronúncia do Mantra

As mãos

Os Chacras

Correntes Elétricas

Cores curativas

A aura

Dicas úteis para Mudra

Parte 1: Alma

Mudra para

Adoração Divina

Felicidade

Amor

Energia Universal e Eternidade

Confiar

Integridade Interior

Evocando Força Interior

Sabedoria

Gentileza

Desenvolvendo Meditação

Orientação

Ajuda com uma situação grave

Visão poderosa

Contentamento

Prosperidade

Consciência Superior

Parte 2: Corpo

Mudra para

Anti-envelhecimento

Nervos Fortes

Protegendo sua saúde

Prevenindo o Estresse
Seios e Coração Saudáveis
Sentindo seu corpo energético
Prevenindo o esgotamento
Cura após um desastre natural
Superando Vícios
Curando um coração partido
Eliminando a fadiga
Dieta
Recarregando
Equilibrando a energia sexual
Longevidade

Parte 3: Mente

Mudra para

Um bom dia
Enfrentando o medo
Liberando a culpa
Caráter mais forte
Concentração
Superando a ansiedade
Transcendendo a raiva e prevenindo a dor de cabeça
Uma mente afiada
Paciência
Segurança Interna
Acalmando sua mente
Acompanhando as crianças
Eliminando as dificuldades
Eficiência
Tranquilizando a Mente
Diminuindo Preocupações

Removendo a Depressão

Auto confiança

Fala Correta

Desbloqueando a Mente Subconsciente

Compaixão

Sobre o autor

Acknowledgments



Este livro se manifestou em minhas mãos através de mãos divinas. Agora este livro e sua energia são seus. Agradeço ao Universo Divino por me dar a oportunidade de ajudar os outros.

Minha mais profunda gratidão às seguintes pessoas maravilhosas:

Devo agradecer aos meus professores, gurus e mestres com quem aprendi e tive o privilégio de conhecer: Guru Maya, Paramahansa Yogananda, Bhikram, Sri Sri Ravi Shankar e, acima de tudo, Yogi Bhajan.

Meus pais, Kiar e Bibi, que se sacrificaram muito e me incentivaram e guiaram na jornada da minha vida. Eu te amo.

Ao meu irmão, Kristopher, e à minha irmã, Iris, pelo apoio.

À minha agente, Lisa Swayne, pela sua confiança e orientação desde o início.

À minha editora, Leslie Meredith, pela sua visão e por reconhecer a beleza, poder e importância desses ensinamentos manuais.

E Jeff Kutash – o anjo protetor – por seu amor extraordinário e incentivo todos os dias em todos os sentidos.

Obrigado a todos do fundo do meu coração e alma.

Amor, paz e bênçãos.

Introduction

The History and Art of Mudra



Minha jornada para criar este livro foi longa, mas inspiradora. Sem dúvida, levei algumas vidas para alcançá-lo. Acredito que todos nós temos uma missão em nossas vidas que escolhemos cumprir — mesmo antes de nascermos. Este livro é meu.

Encontrar o propósito da sua vida pode ser um grande desafio. Você pode pensar que sabe por que está aqui e o que deve fazer da sua vida. No entanto, um evento ou uma série de eventos pode desenraizá-lo, rodá-lo completamente e colocá-lo em um caminho completamente novo. Surpreendentemente, muitas vezes descobrimos que esse caminho é aquele que procurávamos o tempo todo, embora não seja o caminho que imaginamos para nós mesmos.

Cresci em Ljubljana, na Eslovênia, numa família artística extremamente talentosa. Meu pai é artista e escultor, minha mãe jornalista e linguista. Minha irmã, arqueóloga, fez extensas pesquisas sobre dança no Egito, e meu irmão é especialista em arte espiritual. Todos os dias da minha infância, estive rodeado de amor e de apreço pela beleza e vi ao meu redor o efeito profundo e animador que a arte tem no prazer e na qualidade da vida cotidiana. Fui impulsionado pelo meu amor pela dança e pela música antes mesmo de poder realmente andar. Tornei-me bailarina profissional na adolescência e dancei em companhias de balé clássico por toda a Europa.

Porque sempre tive uma vontade enorme de ajudar as pessoas, também ensinei crianças deficientes e cegas a dançar. Essa experiência confirmou minha crença de que o incentivo e o feedback positivo podem fazer uma grande diferença na nossa capacidade de enfrentar os desafios que a vida nos apresenta. O mundo pode parecer um lugar difícil, e é muito importante mostrarmos uns aos outros e especialmente à nossa geração mais jovem que podemos realizar os nossos sonhos, e que podemos fazê-lo sem comprometer as nossas crenças ou a nós mesmos. Eu realmente acredito que existe uma resposta gratificante e positiva para cada problema que entra em nossas vidas. Nossa missão diária é encontrar esse caminho melhor, perseguir-lo nós mesmos e abri-lo para a próxima pessoa atrás de nós.

Juntos, podemos transformar o nosso mundo num mundo harmonioso e feliz.

Para sermos mais eficazes no cumprimento da nossa missão diária e da nossa missão de vida, e para lidarmos eficazmente com os desafios da vida, devemos primeiro encontrar paz interior e força dentro de nós mesmos. As técnicas apresentadas neste livro lhe dão a chave para desbloquear os poderes ilimitados que existem dentro de você. Você nasceu com todos os recursos internos de que necessita — basta descobri-los e desenvolvê-los. Este livro de mudras é um guia de instruções rápidas para conhecer seus poderes sagrados e liberá-los para uso diário.

Mudra é a senha para os dados do seu computador interno – seu poder invisível. Tudo o que você precisa fazer é ativar uma função de cada vez – há apenas um mudra em cada página, para que você possa prosseguir no seu próprio ritmo neste treinamento de força espiritual – e você descobrirá uma nova maneira de reprogramar seu corpo, mente e alma para atingir todo o seu potencial.

Comecei a praticar ioga depois que uma lesão nas costas atrapalhou minha carreira de dançarina. Por fim, percebi que a dança tinha sido apenas o caminho de ligação à minha verdadeira missão de vida: estudar e ensinar ioga — especialmente ioga que você pode usar para ajudá-lo a viver sua vida diária. Os Mudras são maravilhosamente eficazes – e fáceis de fazer – mas até agora não foram amplamente ensinados como uma técnica de vida.

Embora eu tenha estudado diferentes ensinamentos e técnicas de meditação por muitos anos, levei muito tempo para desenvolver uma compreensão profunda dos gestos manuais dos mudras. Além de alguns mudras básicos usados para meditações comuns, os mais de cem

os próprios mudras simplesmente não estavam sendo ensinados. Durante vários anos, enquanto estudava ioga e medicina holística, não consegui encontrar nenhuma informação sobre mudras. Continuei a pesquisar, entretanto, e tive a sorte de finalmente conhecer professores e mestres maravilhosos que me instruíram na arte do mudra. Como diz o ditado, quando o aluno estiver pronto, o mestre aparecerá. Isso certamente foi verdade no meu caso. Quando eu estivesse pronto para o próximo nível do meu treinamento, os acontecimentos se desenrolariam de tal forma que eu seria conduzido ao meu Ao estudar meditação, respiração e ioga, tive a sensação constante de que estava sendo lembrado de algo familiar, em vez de aprender algo completamente novo. Quando finalmente comecei a praticar técnicas de mudra pela primeira vez, imediatamente senti que toda a minha jornada de vida fazia sentido. Agora me traz muita alegria e uma sensação de realização compartilhar esse conhecimento e técnica com vocês.

A Brief History

Os gestos manuais são nativos de todas as culturas do planeta e podem ser vistos como intrínsecos à civilização: antigos egípcios, romanos, gregos, persas, aborígenes na Austrália, antigos indianos e chineses, africanos, turcos, fijianos, culturas maias, inuítes e os Todas as nações nativas americanas usavam linguagem manual.

Hoje, ainda usamos a linguagem manual. Pense no aperto de mão universal – um sinal de amizade e paz. Os aplausos são a linguagem da aprovação e do entusiasmo; o dedo indicador apontado é usado para repreender; uma mão levantada com a palma voltada para fora nos sinaliza para parar.

Existem muitos pontos de vista a respeito do desenvolvimento dos gestos manuais. Os cientistas provaram que até os macacos se comunicam com as mãos e acreditam firmemente que os gestos manuais são a base da fala. Uma criança cega que nunca conseguiu enxergar ainda bate palmas para expressar entusiasmo e felicidade. Muitos gestos manuais são universais, datando de milhares de anos. No Egito, há quase cinco mil anos, gestos com as mãos eram realizados em rituais de oração pelos sumos sacerdotes e sacerdotisas. Gestos sagrados com as mãos foram fundamentais para

comunicar-se com os deuses, manifestar milagres e conectar-se com a vida após a morte. Os egípcios esculpiram esses gestos sagrados em baixos-relevos nas paredes e dentro das pirâmides, e eles se tornaram a base para seus hieróglifos. Do Egito, esses movimentos e o conhecimento de seu poder e uso espiritual viajaram para a Índia e a Grécia.

Na Índia, esses gestos foram chamados de “mudras”, palavra sânscrita, e se tornaram uma parte insubstituível do yoga, que visava conectar o praticante à energia divina e cósmica. Mudras tornou-se a essência desta comunicação divina no Budismo e no Hinduísmo. Os sacerdotes budistas desenvolveram ainda mais a compreensão dos mudras e os usaram para encerrar rituais de oração, uma prática que permanece viva até hoje. Platão colocou os gestos com as mãos entre as virtudes civis na Grécia antiga, onde havia uma classificação distinta dos gestos com as mãos em cômicos, trágicos e satíricos. Do Egito e da Grécia, estes gestos manuais foram trazidos para Roma, onde se tornaram intrínsecos ao discurso e à cultura populares.

No reinado do imperador Augusto em Roma, a execução de gestos com as mãos em danças pantomímicas era um grande deleite pessoal do imperador. As competições eram realizadas entre os melhores dançarinos de gestos manuais, e toda Roma foi dividida em facções sobre seus favoritos. O artista mais ilustre era frequentemente chamado de Filósofo Dançante.

Uma história de uma época posterior do Império conta a história de uma visita do rei armênio para prestar homenagem ao imperador Nero. Ao partir, perguntaram-lhe o que mais gostaria de levar para casa e ele respondeu: “O dançarino manual, porque fala melhor com as mãos do que o meu povo com palavras”.

No ano de 190, havia seis mil artistas em Roma dedicados à arte dos gestos manuais. Sua popularidade continuou até o século VI d.C. Gestos sagrados com as mãos também eram usados na prática religiosa entre os judeus. Em várias representações de Moisés podemos observá-lo usando mudras com gestos de bênção, proteção divina, conhecimento e recebendo orientação do divino.

No Cristianismo, os mudras assumiram uma forma menos perceptível. Poses estilizadas de mãos estão quase sempre presentes nas representações de Jesus, mas a maioria das pessoas não aprendeu o significado dessas poses. Assim, as pessoas nas culturas ocidentais perderam a consciência do poder curativo e sagrado dos mudras e usaram-nos mais como gestos de comunicação expressivos.

Nas pinturas italianas antes e durante a Renascença, uma das poses de mão mais comuns é a do polegar e do indicador conectados. O seu significado é que o ego – o dedo indicador – está se curvando a Deus – o polegar – em amor e unidade. No uso popular napolitano, esse gesto é chamado de beijo do polegar e do indicador – o sinal do amor. Nos retratos seculares, esse gesto se traduz em aprovação do amor e do casamento. Alguns nativos americanos também usaram esse gesto com a mão para indicar que achavam que algo era bom e o aprovavam.

Outro gesto comum nas pinturas religiosas é o da palma da mão voltada para cima. Esta postura remonta a séculos e significa abertura e investigação. Neste livro, faz parte do mudra pedir orientação e faz parte do [mudra de enfrentar o medo](#). Quando você pede ao universo para protegê-lo e guiá-lo, a palma da mão é segurada para que algo possa ser colocado em sua mão – algo possa vir até você. Os índios americanos traduziram esse gesto como: Dê-me!

Um gesto em que o dedo indicador apontado se move em círculo tem uma conexão universal – especificamente, rejeição do “não” nas culturas italiana, nativa americana e japonesa, entre outras. Quando o dedo indicador está apontado, mas imóvel no uso popular e na alta arte italiana, significa indicação, justiça, apontar algo (o que deu origem ao nome real de indicador para o dedo indicador). Também pode significar silêncio, atenção, número, mediação e demonstração.

Os nativos americanos estavam entre os mais famosos comunicadores de sinais manuais, geralmente sinalizando na frente de estranhos. Os primeiros colonizadores brancos realmente acreditavam que os índios americanos raramente usavam a linguagem falada, uma vez que os colonos os viam com mais frequência usando gestos com as mãos, mas é claro que os índios estavam simplesmente sendo cautelosos e usando gestos com as mãos que os europeus não entendiam. Mais tarde,

Os nativos americanos desempenhariam um papel fundamental na comunicação com crianças com deficiência auditiva.

No México, sinais manuais são encontrados em elaboradas esculturas antigas e também são pintados em vasos gregos e homéricos antigos e em escritos de cerâmica. O alfabeto chinês, na verdade, originou-se como a representação de gestos com as mãos. Existem muitos pontos em comum entre os gestos manuais das culturas nativas americanas, chinesas, egípcias e africanas. Espero que arqueólogos, antropólogos e linguistas possam eventualmente descobrir como estes gestos universais passaram a ser usados em partes tão diferentes do mundo. Os gestos com as mãos são a mãe de toda comunicação e são extremamente poderosos. A arte do mudra é divinamente inspirada: permite-nos comunicar com o divino, desenvolver e aspirar a qualidades superiores e manter uma linguagem popular universalmente compreendida. Mudra é a nossa conexão com o jogo divino do cosmos.

Chegou a hora de reviver e apreciar o dom da prática do mudra para utilizar essas técnicas antigas, eficientes e poderosas na vida cotidiana. Mudra pode ajudá-lo a seguir seus sonhos: sua vida está em suas mãos. Este livro é a manifestação do meu sonho de servir. Você o está segurando em suas mãos e sei por experiência própria que os mudras podem ajudá-lo a alcançar o seu melhor; cure sua mente, corpo e espírito; mude sua vida para melhor; e levá-lo a um novo nível de autoconsciência e poder pessoal.

Espero que você goste de descobrir o mundo dos mudras e de conhecer sua própria natureza e dons espirituais inatos. Mudras irão ajudá-lo a curar sua alma e este mundo. Permanecerei eternamente grato por ter tido a oportunidade de ser o instrumento para a transmissão desses ensinamentos sagrados a vocês.

Um em Espírito, amor e paz,
Sabrina



Mudra para tranquilizar a mente.

The Practice of Mudra



Instructions for Practice

Onde posso praticar mudra?

Para praticar mudra, encontre um lugar calmo, tranquilo e privado, onde ninguém possa incomodá-lo. Se isso nem sempre for possível, geralmente você pode praticar a maioria dos mudras que são discretos em qualquer lugar.

Como faço para praticar mudra?

Durante a prática, é melhor sentar-se em uma posição confortável. Você pode sentar-se sobre um travesseiro ou cobertor com as pernas cruzadas ou em uma cadeira, mas certifique-se de que o peso dos dois pés seja igual. O mais importante é que você mantenha as costas retas. Mantenha uma postura sentada confortável que *não* cause dor.

Quando devo praticar mudra?

Você pode praticar um mudra praticamente sempre que sentir necessidade de se conectar com a energia que ele lhe dá. Se você está praticando um mudra para obter insights ou para melhorar sua meditação, entretanto, o momento mais fácil para se concentrar é pela manhã, certo.

depois de acordar ou à noite antes de dormir. Você nunca deve praticar um mudra com o estômago cheio, porque a energia do seu corpo-mente está concentrada no seu abdômen. Sua energia geral é lenta e precisa ser desimpedida, pois se concentra em transformar a nutrição em energia física. Após uma refeição, espere uma hora antes de praticar.

Com que frequência posso praticar mudra?

Você pode praticar quantos mudras por dia desejar, mas para obter todos os benefícios que um mudra pode lhe proporcionar, você deve estabelecer pelo menos um horário definido de três minutos durante o dia para se sentir confortável com seu mudra.

Para sentir os benefícios mais rapidamente, recomendo que você pratique o mudra duas vezes ao dia, cada vez por pelo menos três minutos. Selecione um mudra que trate de um problema que você tem ou de uma qualidade que deseja desenvolver e faça questão de praticá-lo todos os dias.

Por quanto tempo devo praticar um mudra?

Você deve praticar um mudra no início por pelo menos três minutos por dia, mas quando tiver desenvolvido sua força e capacidade de segurar o mudra e evocar sua energia, poderá estender sua prática para onze minutos. No final das contas, você pode querer aumentar sua prática para trinta e um minutos uma vez por dia.

A maioria dos mudras lhe dará resultados imediatos, na forma de mais energia, clareza e paz de espírito, ou insight. Problemas mais desafiadores ou arraigados, entretanto, exigirão mais disciplina e perseverança em sua prática. Serão necessárias algumas semanas de prática para que o mudra tenha efeito total e o ajude a sentir uma transformação profunda que eliminará ou resolverá seu problema.

Meditation

Existem muitas técnicas meditativas diferentes. Se você nunca meditou antes, a maneira mais simples de começar a meditar é encontrar um lugar tranquilo e sentar-se confortavelmente. Traga sua atenção para a respiração: expire e inspire lentamente pelo nariz e concentre-se na respiração enquanto ela entra e sai do corpo. Ao se concentrar, permita que a consciência da respiração acalme sua mente e relaxe seu corpo. Você começou a experimentar o estado essencial da meditação.

A meditação diminuirá a temperatura do seu corpo, portanto, quando você planeja meditar por mais de onze minutos, cubra as costas e os ombros com um xale antes de se sentar.

Com mudras e respiração adequada, você pode atingir níveis mais profundos de meditação. Você experimentará paz, relaxamento, rejuvenescimento e níveis mais elevados de consciência.

Sua intuição, paciência e sabedoria aumentarão muito, assim como seu magnetismo pessoal e nível de vibração energética.

Breathing

A respiração adequada é essencial ao praticar um mudra. Existem basicamente dois tipos de respiração:

Na *RESPIRAÇÃO PROFUNDA e LONGA*, você inspira e expira com calma lenta e completamente, pelo nariz.

Ao inspirar, relaxe o abdômen e expanda o tórax.

Ao expirar, esvazie o peito e contraia o estômago para ajudar a expelir o ar. Essa técnica de respiração o ajudará a relaxar, se acalmar e ser mais paciente.

Em *THE SHORT BREATH OF FIRE*, inspire e expire pelo nariz em um ritmo muito mais rápido. Concentre-se no ponto do umbigo, expandindo-se na inspiração e contraindo-se na expiração. Ambas as partes são iguais no tempo e podem ser bastante rápidas: duas a três respirações por segundo.

Esta técnica tem um efeito mais revigorante.

Ambas as técnicas são muito purificadoras e curativas.

Durante a prática do mudra, é melhor usar a Respiração Longa e Profunda, exceto onde indicado.

Concentration

Ao praticar qualquer mudra, é importante concentrar-se no centro de energia do Terceiro Olho, que fica entre as sobrancelhas.

Seu Terceiro Olho é o ponto do seu corpo-mente que se conecta mais facilmente às fontes superiores de energia dentro de você e ao seu redor.

Ao praticar meditação e mudra, se sua mente divagar, traga suavemente sua atenção de volta para sua respiração e seu mudra.

Inspire e expire. Você experimentará um efeito muito poderoso, um aumento de energia em todo o seu corpo. A prática do Mudra afeta cada indivíduo de maneira diferente em momentos diferentes. Às vezes você pode sentir uma leve sensação de formigamento nas mãos e nos braços; outras vezes, você pode sentir uma onda repentina de energia pela coluna. Permita-se sentir e perceber tudo o que surgir para você.

Concentrar-se nos diferentes sentimentos, permitindo que eles estejam presentes, ampliará os benefícios de cura para o seu corpo, mente e espírito.



Mudra da Roda da Vida – Yin e Yang. O centro do Terceiro Olho é o ponto entre as sobrancelhas. Ao focar seu atenção da mente neste centro de energia da intuição, você pode praticar a visualização e receber orientação e visões. É o seu janela para infinitas possibilidades.

Eye Movements

Os olhos são um elemento importante na prática do mudra. A maneira como você os usa aumentará sua concentração.

Você pode mantê-los entreabertos e direcioná-los suavemente para olhar por cima da ponta do nariz. Não cruze os olhos para fazer isso. Basta olhar para baixo e ligeiramente para dentro para perceber a ponta do nariz. Este é um exercício muito benéfico para a sua visão.

Outra prática é fechar as pálpebras e direcionar suavemente os olhos para cima em direção à área do Terceiro Olho.

Se precisar manter os olhos abertos enquanto medita, olhe para meia distância e relaxe as pálpebras.

Mais importante ainda, o foco dos olhos deve sempre ser feito *com cuidado*. Nunca force os olhos para uma posição dolorosa ou desconfortável.

Visualization

Todos nós sabemos sonhar acordado. Na verdade, sonhar acordado é uma forma de visualização. Em sua mente você pode criar uma imagem, um mundo ou um sonho no qual deseja viver. Visualizar onde você quer estar e como quer viver e manifestar sua energia é o primeiro passo para tornar seu sonho realidade. A prática do Mudra pode ajudá-lo a realizar seus sonhos. O poder da sua mente é ilimitado. Viva, respire e você tornará isso realidade.

Por exemplo: ao praticar um mudra anti-envelhecimento, visualize em sua mente um brilho saudável e jovem ao redor de seu rosto. Veja você e seu rosto vibrantes e recarregados. Ao adicionar o poder da sua mente à sua prática diária de mudra e visualização, você mudará e melhorará sua perspectiva, sua energia e toda a sua vida.

Como outro exemplo, ao praticar o mudra para obter insight, veja-se como tendo alcançado uma solução feliz para um problema que está tentando resolver. Visualize como você se sentiria se sua preocupação acabasse. Desta visualização surgirá uma abordagem positiva para criar um bom resultado.

Positive Affirmations and Prayer

Quando você medita, sua mente fica em sintonia com as necessidades do seu corpo e você ganha capacidade de cura. É importante antes de meditar fazer uma afirmação positiva para si mesmo. Você também pode afirmar energia positiva para outra pessoa, assim como faria em uma oração.

Exemplo: Ao praticar o mudra para fazer dieta, é benéfico afirmar: “Estou comendo apenas alimentos saudáveis. Estou saudável, em boa forma e cheio. Estou mantendo minha dieta.” Esta simples afirmação terá um efeito positivo sobre você. Ao meditar ou orar por outra pessoa, é útil vê-la rodeada de luz branca ou violeta e afirmar: “Meu amigo está saudável, feliz, cheio de vida e sorridente”.

Sua afirmação deve sempre ser formada no presente. “Estou calmo”, não “estarei ou quero estar calmo”. Ou “Vejo a solução na minha meditação”. Esta afirmação positiva cria vibrações energéticas poderosas. Sua energia é enviada para o universo e manifesta seus desejos e intenções, permitindo que você alcance seus objetivos com sucesso, honra e compaixão. A oração e as afirmações são especialmente poderosas durante a prática do mudra, quando sua mente está calma e sua concentração ampliada.

Mantra

Embora você possa preferir praticar seu mudra e meditação usando sua afirmação, você também pode tentar usar um mantra. Mantras são antigas palavras de cura em sânscrito que têm um efeito poderoso em todo o seu ser quando entoadas repetidamente durante a meditação ou prática de mudra. O palato duro da boca possui cinquenta e oito pontos de energia que se conectam a todo o corpo. Estimular esses pontos com vibrações sonoras afeta sua energia mental e física. Certos sons que estimulam esses pontos têm uma qualidade muito curativa. Quando você repete em voz alta ou sussurra esses antigos mantras ou combinações científicas de sons de cura, os meridianos do seu palato duro são ativados em uma ordem específica que repadroniza a energia de todo o seu sistema.

Existem três mantras básicos que você encontrará neste livro em combinações diferentes:

EK ONG KAR

(Um Criador, Deus é Um)

SA TA NA MA

(Infinito, Nascimento, Morte, Renascimento)

HAR HARE HAREE

UAH GURU

(Hah-rah; hah-ray; hah-ree; wa-hay; guh-roo)

(Deus é o Criador do Poder Supremo e da Sabedoria)

Nem toda prática de mudra requer um mantra. Todos os mudras podem ser praticados em silêncio, ao ritmo da sua respiração. Você pode usar os mantras quando estiver lutando contra uma mente inquieta, pois focar nas palavras o ajudará a centralizar-se. Siga sua intuição durante a prática do mudra e se você quiser cantar os mantras, experimente-os quando achar que está certo. Você experimentará profunda paz, alegria e paixão. Sua alma cantará com o universo.

The Mantra Pronunciation Guide

A como o *a* em cerca de

AA como o *que* deseja

AY como o *ay* em dizer

AI como o *a* na areia

Eu gosto do *i* um pouco

Você gosta de *você* colocado

OO como o *oo* em bom

Oh, como o *o* em não

E gosto do ay em dizer
EE como o e no encontro
AAU como o agora

SAT rima com “o quê”
NAM rima com “mãe”
WAHE – soa como wa-hay GU –
soa como “put”.
Enfatize o “ch” no final de cada “tal”.
Pronuncie a consoante v suavemente.
Role levemente o rs.

Ao entoar um mantra como “Haree Har Haree Har”, certifique-se de não mover os lábios e pronuncie-o apenas com a língua.

The Hands

Ambas as mãos e todos os dez dedos têm significados individuais e distintos. Cada um corresponde à energia de uma parte diferente do corpo e à energia do nosso sistema solar. A mão direita é influenciada pelo Sol e representa o lado masculino da natureza. A mão esquerda é governada pela Lua e representa o aspecto feminino da natureza.

A mão direita é a receptora, enquanto a esquerda é a doadora de poderes positivos. Esses significados também se refletem nas posições das mãos dos mudras. Cada dedo está associado a uma habilidade, tendência ou característica especial e como isso afeta sua vida.

O *Polegar* simboliza Deus. Quando o resto dos seus dedos se conectam ao polegar, você se curva simbolicamente a Deus. O Polegar está associado ao planeta Marte e representa força de vontade, lógica, amor e ego.

O ângulo que faz com o resto da mão quando relaxado indica o seu caráter. Uma distância entre o polegar e o indicador de cerca de noventa graus indica que você é generoso, bondoso e generoso. Uma distância de cerca de sessenta graus sugere uma

caráter lógico e racional. Um espaço de trinta graus indica uma pessoa reservada, sensível e cautelosa.

Um polegar longo e forte revela uma personalidade forte, força de vontade e capacidade de mudar seu destino.

O dedo *indicador* é influenciado pelo planeta Júpiter e representa seu conhecimento, sabedoria, senso de poder e autoconfiança.

O dedo *médio* é o indicador do planeta Saturno e está relacionado à paciência e ao controle emocional. Portanto, tem um efeito de equilíbrio em sua vida.

O dedo *anular* se conecta com o Sol e representa vitalidade, energia vital e saúde. Corresponde ao seu senso de família e aos assuntos do coração.

O dedo *mínimo* é o indicador do planeta Mercúrio, que rege sua capacidade de se comunicar, ser criativo, apreciar a beleza e alcançar a calma interior.

As pontas dos dedos podem revelar qualidades de diferentes naturezas. A ponta do dedo oval pode significar uma pessoa impulsiva que precisa de motivação. A ponta do dedo pontiaguda é comum para uma pessoa independente e ativa, e a ponta do dedo quadrada mostra uma pessoa lógica e prática.

The Chakras

Dentro do nosso corpo, temos sete centros nervosos e de energia principais localizados ao longo da coluna. O primeiro fica na base da coluna, o sétimo no topo da cabeça. Esses centros são chamados *de Chakras*.

A energia deles está sempre girando no sentido horário dentro de nossos corpos e influencia – e é influenciada por – nossa saúde emocional, espiritual e física.

Para nos sentirmos equilibrados e em harmonia consigo mesmos e com o meio ambiente, é importante que conheçamos esses centros e suas funções.

First Chakra

Representa: Sobrevivência, comida, abrigo, coragem, vontade, fundamento

Localização: Base da coluna

Glândula: Gônadas

Cor vermelha

Second Chakra

Representa: Sexo, criatividade, procriação, família, inspiração

Localização: Órgãos sexuais

Glândula: Adrenal

Cor laranja

Third Chakra

Representa: Ego, centro emocional, o intelecto, a mente

Localização: Plexo Solar

Glândula: Pâncreas

Cor amarela

Fourth Chakra

Representa: Amor verdadeiro incondicional, devoção, fé, compaixão

Localização: região do coração

Glândula: Timo

Cor verde

Fifth Chakra

Representa: Voz, verdade, comunicação, conhecimento superior

Localização: Garganta

Glândula: Tireóide

Cor azul

Sixth Chakra

Representa: Terceiro Olho, visão, intuição

Localização: Terceiro Olho

Glândula: Pineal

Cor: índigo

Seventh Chakra

Representa: Consciência de Deus Universal, os céus, unidade,
humildade

Localização: topo da cabeça, coroa

Glândula: Hipófise

Cor. Tolet



Chacras no corpo

Chakra Básico: Fundação

Segundo Chakra: Sexualidade

Terceiro Chakra: Ego

Quarto Chakra: Amor

Quinto Chakra: Verdade

Sexto Chakra: Intuição

Sétimo Chakra: Sabedoria Divina

Mudras são uma ferramenta poderosa para energizar e equilibrar cada Chakra, ativando a corrente elétrica em nosso corpo e liberando poderes ilimitados de dentro. *Exemplo:* Ao praticar o mudra da adoração divina (ver frontispício), você pode visualizar as cores curativas do Chakra cercando, preenchendo e energizando seu corpo, começando com o Primeiro Chakra e continuando até a cabeça, o Chakra Coronário.

Electric Currents

Além dos sete Chakras dentro do nosso corpo, existem setenta e duas mil correntes ou canais de energia elétrica chamados *Nadis* (pronuncia-se “nah-dees”). Eles partem de todos os diferentes pontos do corpo, desde as pontas dos dedos dos pés até o topo da cabeça. Os Nadis também afetam todo o seu sistema. Manter essas correntes de energia ativadas e cheias de um poderoso fluxo de energia é essencial para o seu bem-estar. Cada mudra redireciona, ativa e capacita a energia que flui através desses canais e estimula os centros cerebrais, nervos e órgãos, com benefícios para todo o sistema neuromuscular, físico e glandular.

Healing Colors

Usar o poder de cura das cores também pode melhorar sua prática de mudra. As cores do arco-íris dos Chakras curam e reenergizam as partes correspondentes do corpo. Você pode cercar-se de cores apropriadas sempre que meditar ou visualizar as cores enquanto pratica mudras.

Por exemplo, ao praticar o mudra para obter uma visão poderosa, você pode visualizar-se cercado por luz branca ou violeta. Isso vai

aprimore sua capacidade intuitiva. Usar uma determinada cor também influenciará toda a sua visão da vida.



Mudra do yin – poder feminino.

Exemplos:

O *vermelho* afetará positivamente sua vitalidade, ancorará você e conectará você à terra.

Orange fortalecerá sua sexualidade, criatividade e relacionamentos.

Amarelo faz você se sentir energizado e cheio de fogo.

O *verde* é bom para os dias em que você precisa curar o coração e sentir amor.

O *azul* tem um efeito calmante e pacífico na sua aura ou no campo de energia que envolve o seu corpo e o ajudará a ver e falar a verdade.

Indigo irá aprimorar sua intuição e sexto sentido.

Violeta é uma cor excelente centralizadora e calmante que o ajudará a se conectar com os poderes de cura universais.

Black irá ajudá-lo a se comunicar como líder.

O *branco* fará você se sentir limpo e puro e ajudará a libertá-lo de quaisquer sentimentos negativos ou depressão.

Refleta sobre as mensagens que seu corpo lhe envia todas as manhãs e veja qual cor você se sente mais atraído e confortável em usar em dias diferentes.

The Aura

Nossa aura ou corpo energético é feito de vibrações de energia eletromagnética que incluem cor, luz, som, calor e emoções. Ela nos rodeia como um brilho que geralmente é invisível. Com prática e concentração, porém, você pode aprender a ver auras. O mudra para sentir o corpo energético é particularmente eficaz para ajudá-lo a discernir auras. Quando nossa força magnética invisível é muito vibrante, significa boa saúde, poder pessoal e capacidade de cura.

Useful Mudra Tips

Alguns mudras podem parecer à primeira vista muito semelhantes entre si. No entanto, cada um é, na prática, bastante diferente: cada detalhe na postura das mãos e dos dedos é importante e significativo. Ao prestar muita atenção à prática dos mudras, você sentirá a diferença. Como discutimos, cada ponta do dedo está conectada a um centro corporal e a uma corrente de energia diferentes. Concentre-se no mudra enquanto pratica e observe a sensação e o efeito diferente que cada um lhe traz. Você pode praticar um mudra específico de cada vez ou combinar alguns de uma só vez. Ouça seu corpo.

Exemplo: Se você está estressado e precisa se concentrar, pratique o mudra para prevenir o estresse. Após três minutos, vá para o mudra para concentração. À medida que você tenta diferentes combinações, a lógica e a intuição do seu corpo-mente o guiarão. Essa é a beleza dos mudras – você pode praticá-los em qualquer lugar, a qualquer hora, na ordem que desejar. Esta antiga ciência do mudra é complexa em benefícios, mas simples na prática.

Agora que você tem algumas informações básicas sobre o poder e a história dos mudras e alguns rudimentos da prática de meditação, está pronto para começar a experimentar alguns mudras e aplicar sua energia em sua vida. Nas próximas seções, você encontrará mudras para sua alma, mudras para curar condições físicas e mudras para aliviar estados mentais problemáticos, entre outros. Cada um desses cinquenta e dois mudras tradicionais pode ser uma ferramenta espiritual para você e ajudá-lo em seu próprio processo de autodescoberta e resolução criativa de problemas. Espero que eles permitam que você encontre mais percepção, prazer e poder em sua jornada de vida.



Part 1



Soul

Sua alma é imortal... Adore-a.

Este capítulo contém dezesseis mudras que o ajudarão a confiar e a se conectar com a energia do amor, poder e sabedoria divinos, que é a fonte e sustentador de todos os seres vivos. Quando precisar de orientação, amor e força interior, você pode nutrir sua alma com a prática do mudra. Depois de atender às suas próprias necessidades, você pode continuar a construir sua própria energia para estar capacitado e conectado ao universo, capaz de ajudar outras pessoas necessitadas.

Você pode praticar um mudra por dia ou vários. Isso o ajudará a se sentir cheio de paz, alegria e com o conhecimento de que é profundamente amado e protegido por seu criador.

Após a prática, reserve alguns momentos em completa paz e silêncio para sentir os efeitos. Se você fizer a sua parte, mantendo-se aberto ao Divino, o resto será feito por você.

Mudra for Divine Worship

O objetivo essencial do yoga é tornar-se centrado, calmo e em harmonia com o Divino, Deus ou a Inteligência Universal. Respeitar o Poder Superior, confiar nele e estar em sintonia com o universo são pré-requisitos para a paz interior. Quando percebemos que todos fomos criados iguais e todos conectados com a fonte suprema de energia espiritual, nos sentimos fortalecidos e em harmonia.

O Mudra para Culto Divino é o símbolo universal da oração e tem sido usado em todo o mundo por santos e sábios de muitas culturas e tradições espirituais. Às vezes começa com uma reverência para mostrar nossa humildade diante do Poder Divino.

Conexão: as palmas das mãos e todas as pontas dos dedos simbolizam a unidade e a unidade com o Divino e ampliam a energia de cura dentro de nós.



Chakra: Todos os Chakras

Cor: Todas as cores

*Mantra: EK ONG KAR (Um
Criador, Deus é Um)*

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se em uma posição confortável. Coloque as palmas das mãos juntas na frente do peito. Concentre-se no centro do Terceiro Olho. RESPIRAÇÃO:

LONGO E PROFUNDO. Relaxe sua mente e continue por pelo menos três minutos.

Mudra for Happiness

A felicidade é um estado de espírito que vem de dentro, assim como a verdadeira beleza emana do nosso estado espiritual interno. Você pode optar por fazer um esforço consciente para saudar cada dia e seus acontecimentos com uma perspectiva feliz e positiva e valorizar o que você tem. Com a prática regular deste mudra, você pode ser feliz, parecer feliz e ser um exemplo positivo para os outros. Faça questão de ser feliz hoje, amanhã e pelo resto da vida.

O poder deste mudra tem um grande efeito no seu estado de espírito e ajuda você a se sentir alegre.



Chakra: Coração – 4

Cor verde



Sente-se confortavelmente com a coluna reta. Enrole o anelar e os dedos pequenos e pressione-os nas palmas das mãos com firmeza, mas suavemente, com os polegares. Mantenha os dois primeiros dedos apontando para cima. Mantenha a coluna reta e levante os cotovelos para o lado e para longe do corpo. RESPIRAÇÃO: CONTROLADA, LONGA E PROFUNDA, CONCENTRANDO-SE NO TERCEIRO OLHO ENQUANTO RESPIRA.

Mudra for Love

Quer seja amor por um filho, pai, amigo, amante ou qualquer outra criatura viva, o amor nos transforma. Faz a vida valer a pena.

Compartilhar nosso amor com o mundo e ensinar os outros sobre o amor é a missão espiritual que está na base da vida de cada indivíduo. Ame a si mesmo, à humanidade e a Deus, e você alcançará qualquer objetivo.

Este mudra ativa as correntes energéticas que estimulam a emoção do amor.



Chakra: Coração – 4

Cor verde

Mantra: SAT NAM WAHE GURU (Deus é a Verdade, Dele é o Poder Supremo e a Sabedoria)

Oito contagens de inspiração, expire em uma contagem.

Repita mentalmente o mantra duas vezes ao inspirar.



Sente-se com a coluna reta. Enrole os dedos médio e anular nas palmas das mãos enquanto estende os polegares e os outros dedos.

Mantenha os cotovelos para cima, concentre-se e continue por alguns minutos, sentindo amor e luz ao seu redor. RESPIRAÇÃO: OITO

CONTA INALAÇÃO, UMA FORTE EXPIRAÇÃO.

Mudra for Universal Energy and Eternity

Usamos apenas uma pequena porção de nossa mente consciente todos os dias. A prática deste mudra estimulará todo o seu cérebro para que você possa expandir sua capacidade. Ao manter a energia fluindo por todo o corpo e mente, e ao aprender como recarregá-los todos os dias, você fica em conexão mais próxima com a energia da vida e do universo como um todo.

Este mudra é benéfico para todo o seu sistema. As mãos são seus canais para atrair a energia vital para o corpo, a mente e a alma.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Coroa—7

Cor: Vermelho, violeta

Mantra: HAR HARE HAREE WAHE GURU

(Deus, o Criador do Poder Supremo e da Sabedoria, o Professor Espiritual e Guia Através das Trevas) *Repita mentalmente a cada respiração.*



Sente-se com a coluna reta. Dobre os cotovelos, abra os braços para os lados e levante as mãos até a altura do coração. Seu braços e tronco formarão dois V's. Mantenha as palmas voltadas para o céu com os dedos juntos. Concentre-se em seu Terceiro Olho e sinta o fluxo de energia nas palmas das mãos. Relaxe e sinta uma profunda sensação de paz. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E CONTROLADA.

Mudra for Trust

Nenhum relacionamento pode existir por muito tempo sem confiança. Mas primeiro você deve ter fé e confiança em si mesmo, no seu espírito e na maior sabedoria do universo. Você confia em si mesmo? Você tem fé em si mesmo? Estamos todos conectados à força criativa suprema e ao Espírito Divino, que nos rodeia e também reside dentro de nós. Nunca estamos sozinhos e nunca somos esquecidos. A autoconfiança e a confiança espiritual o ajudarão a atrair pessoas e relacionamentos nos quais você tem fé. O poder da vitória está sempre dentro de você. Tudo começa com você.

Este mudra o ajudará a construir confiança, fé e equilíbrio espiritual para que você possa enfrentar qualquer desafio e ver Deus em todos os aspectos de sua vida.



Chakra: Coroa – 7

Cor: Violeta

Mantra: HAR HAR HAR WAHE GURU (Criação de Deus, Seu Supremo Poder e Sabedoria)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas e faça um círculo com os braços arqueados sobre a cabeça e as palmas para baixo. As mulheres deveriam colocar seus palma direita em cima da esquerda. Os homens colocam a palma da mão esquerda em cima da direita. Pressione levemente as pontas dos polegares, mantendo as costas em linha reta e visualize um círculo protetor de energia ao seu redor. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO DE FOGO CURTA E RÁPIDA, FOCANDO NO UMBIGO. Segure o mudra e continue por alguns minutos. Então relaxe e fique quieto.

Mudra for Inner Integrity

Todos nós enfrentamos situações difíceis que testam nosso caráter. Mesmo quando sentimos o impulso de reagir emocionalmente a um desafio específico, devemos lembrarnos de agir de acordo com a resposta mais inteligente e racional. Ao mantermos a nossa integridade, podemos salvar a nós mesmos e aos nossos entes queridos de muita tristeza, arrependimento e dor desnecessária.

Quando você se deparar com tal desafio, reserve alguns minutos para ficar sozinho, pratique este poderoso mudra e observe sua mudança de coração e mente.

Este mudra fortalecerá sua capacidade de manter a presença de espírito e a integridade interior para que você possa fazer escolhas e respostas corretas sob estresse.



Chakra: Garganta – 5

Terceiro Olho—6

Cor: Azul, índigo

Mantra: SAT NAM

(A verdade é o nome de Deus, Um em Espírito)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta, os braços levantados paralelamente ao chão, os cotovelos dobrados de forma que os antebraços fiquem perpendiculares.

Coloque as mãos na altura dos ouvidos, com as palmas voltadas para fora. Curve os dedos para dentro de modo que toquem as palmas das mãos. Estenda os polegares retos para fora e aponte-os para suas têmporas. Pratique por pelo menos três minutos e depois relaxe. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO CURTA E RÁPIDA

DO FOGO, COM FOCO NO UMBIGO.

Mudra for Evoking Inner Strength

Todos possuímos grandes reservas de poder interior e sabedoria. Dentro desta compreensão inata estão todas as respostas e soluções para os nossos problemas. A prática deste mudra o ajudará a explorar esse poço de força interior. O mudra coloca você em contato com a força universal e eterna que existe dentro de você.

Ao manter as formações de mãos na frente do peito, você ativa os centros de poder do terceiro e quarto chakras, o que lhe dará força e coragem interiores.



Chakra: Plexo Solar – 3

Coração—4

Cor: Amarelo, verde



Sente-se com a coluna reta. Enrole os dedos indicadores e os polegares sobre eles. Endireite os outros três dedos. Sua mão direita está ligeiramente abaixo da mão esquerda, as pontas dos dois dedos médios tocando as articulações da mão esquerda. Coloque as mãos na frente do peito, mantendo os cotovelos voltados para os lados, de modo que os antebraços e as mãos façam linhas paralelas ao chão. RESPIRAÇÃO: INSPIRE EM QUATRO PASSADOS PELO NARIZ, FORME SEUS LÁBIOS EM UM O, EXPIRE COM UM ASSOBIAR. Continue por três minutos, depois relaxe e sinta o poder dentro de você.

Mudra for Wisdom

Podemos nos conectar com nossa sabedoria divina inata limpando nossas mentes, concentrando-nos e praticando este antigo mudra. Isso o ajudará a resolver qualquer conflito que esteja enfrentando, ajudando-o a ver além de seus problemas individuais e enxergar o quadro mais amplo e o significado mais elevado de qualquer situação. Essa perspectiva maior permitirá que você ajude a si mesmo e aos outros. Este é um mudra muito poderoso, mas requer prática devotada. Faça isso todos os dias durante três semanas e você poderá perceber com mais facilidade as respostas às suas perguntas e os propósitos por trás dos desafios da sua vida.

Este mudra estimula os nervos da mente e libera seu acesso ao conhecimento e sabedoria superiores.



Chakra: Terceiro Olho – 6

Cor: índigo

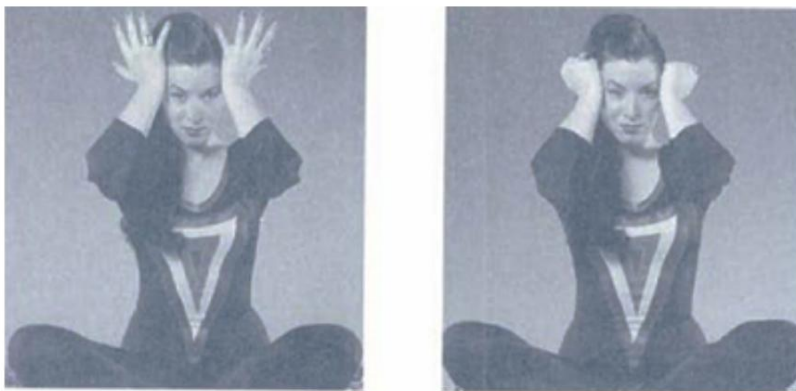


Sente-se com as costas retas. Enrole os polegares nas palmas das mãos e os três últimos dedos sobre eles, deixando os dedos indicadores estendido. Mantenha os ombros abaixados e relaxados, mas levante os cotovelos para os lados. Coloque as mãos enroladas na frente de seu peito e junte os dedos indicadores, palma direita voltada para o chão, palma esquerda voltada para o peito, antebraços paralelos ao o chão. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Segure o mudra por três a onze minutos, relaxe e fique quieto.

Mudra for Gentleness

Há momentos em que simplesmente estamos em uma situação ruim, em um momento ruim, e nos sentimos rudes e indelicados com as pessoas mais próximas de nós. Podemos reagir impensadamente e, embora não sejamos sinceros no que dizemos ou fazemos, as nossas palavras ou comportamento podem ser muito prejudiciais. Se nunca aprendemos ou experimentamos a calma e a gentileza quando crianças, pode ser difícil sermos gentis quando adultos. No entanto, a gentileza é uma das qualidades mais elevadas da alma e, ao cultivá-la, seremos capazes de atrair pessoas gentis e amorosas para nossas vidas e alcançar um nível maior de felicidade e realização.

Este mudra ajustará o campo eletromagnético do cérebro e lhe trará calma e gentileza.

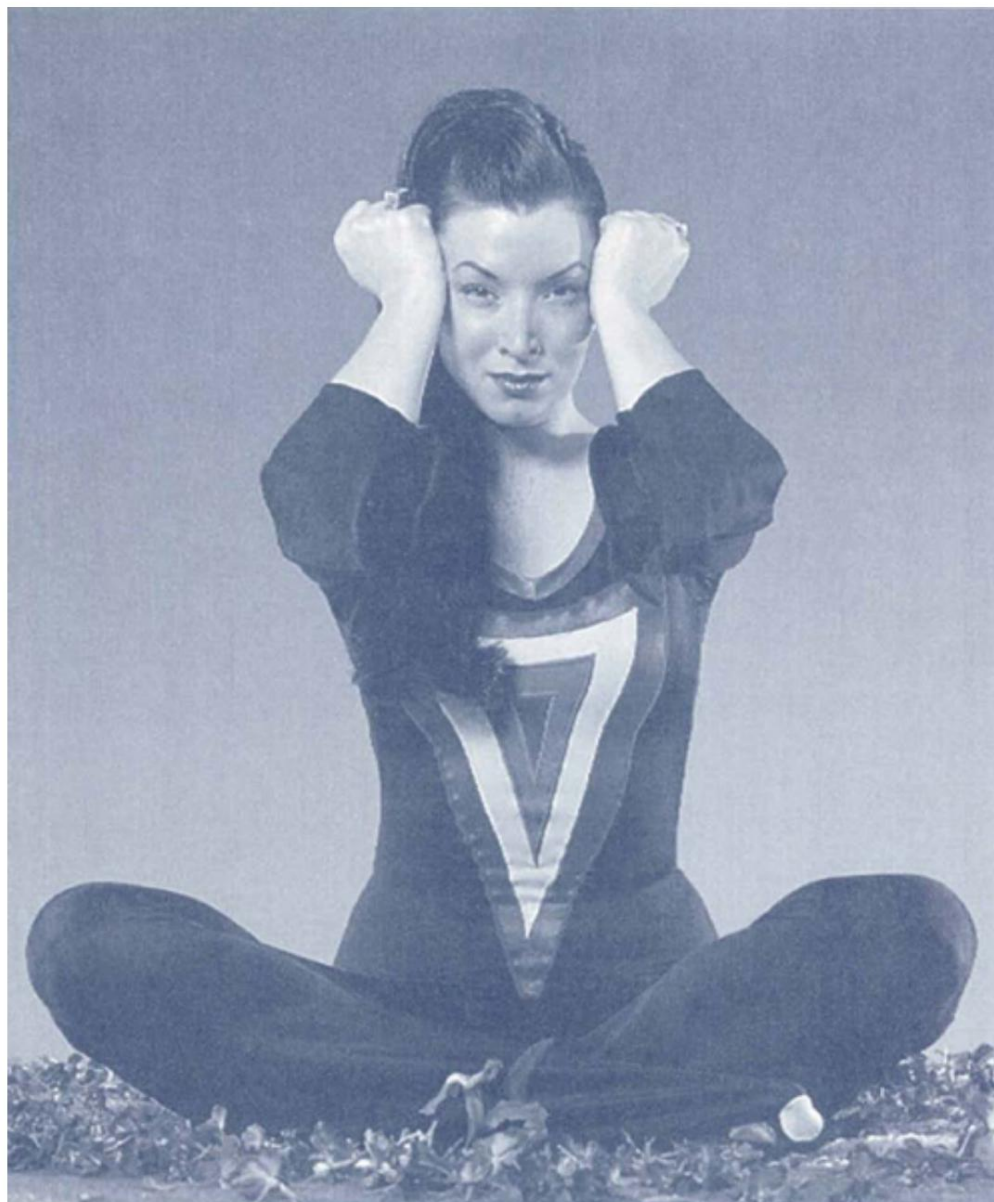


*Chakra: Garganta – 5
Coroa—7*

Cor: Azul, violeta

*Mantra: HARI ONG HARI ONG TAT SAT (Deus em
Ação, a Verdade Suprema)*

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas. Feche os punhos e traga o lado externo (polegar) de cada punho para cada lado das têmporas. Pressione os punhos ligeiramente contra as têmporas e afaste os dedos. Feche seus olhos. Em seguida, feche os punhos novamente, mantendo os lados do polegar pressionando contra as têmporas. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Pratique por alguns minutos, relaxe e fique quieto.

Mudra for Developing Meditation

Alguns de nós podem ter dificuldade com a ideia de ficar parados por mais de alguns segundos. Todos nós temos dificuldade em sentar em diferentes momentos da nossa vida. A meditação é apenas uma questão de disciplina e prática. Aprender como acalmar a mente e meditar, mesmo que por um período de três minutos, é essencial para o seu bem-estar. Uma breve meditação diária mudará a sua vida para melhor, e quanto mais cedo você começar, mais cedo experimentará resultados maravilhosos em todos os níveis e áreas da sua vida.

Esta é uma meditação para quem não consegue meditar. Trará concentração e serenidade à mente mais ultrajante ou dispersa. O mantra irá ajudá-lo a se concentrar na única força universal, "a batida do coração da vida", que reside dentro de todos nós.



Chakra: Todos os Chakras

Cor: Todas as cores

Mantra: SAT NAM (A

Verdade é o Nome de Deus, Um em Espírito)

Repita mentalmente a cada batida do seu pulso.



Sente-se com as costas retas. Com os quatro dedos da mão direita juntos em linha reta, sinta a pulsação no pulso esquerdo.

Pressione levemente os dedos para sentir a pulsação na ponta de cada dedo. As palmas estão juntas. Feche os olhos e concentre-se

no centro do seu Terceiro Olho. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Pratique este mudra por três minutos diariamente durante uma semana.

Mudra for Guidance

O conhecimento e a sabedoria espirituais foram dados a todas as almas deste mundo. As respostas para todas as suas perguntas estão dentro do seu coração e estão disponíveis a qualquer momento, vinte e quatro horas por dia, inclusive nos finais de semana, gratuitamente, sem lista de espera, verificação de crédito ou necessidade de reservas. Você tem o assento VIP. Tudo o que você precisa fazer é se acalmar, centrar-se, relaxar e usar este mudra como chave para abrir a porta. Peça e você receberá.

Você recebe energia e bênçãos nas palmas das suas mãos. Examinar-los enviará poder de cura à sua mente e o ajudará a encontrar orientação.



Chakra: Coroa

Cor: Violeta



*Sente-se com a coluna reta. Junte as mãos na frente do peito, os dedinhos pressionados para formar uma xícara com o
palmas voltadas para o céu. Deixe apenas uma pequena abertura entre as laterais dos dedinhos. Foque os olhos na ponta do
nariz, em direção às palmas das mãos. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA NAS PALMAS.*

Mudra for Help with a Grave Situation

A tristeza e a tristeza podem surgir repentinamente sobre nós, e é importante que saibamos como nos manter unidos em espírito, mente e corpo. Seu coração é o centro da emoção e do amor, e quando uma experiência é particularmente dolorosa, você pode realmente sentir dor física no peito e na região do coração. O poder de cura de suas mãos é usado neste mudra para ajudá-lo a recarregar, fortalecer e equilibrar seu coração e todo o seu ser.

Este mudra simples e antigo o ajudará a resolver qualquer situação grave ou conflito que esteja enfrentando.



Chakra: Coração – 4

Cor verde

*Mantra: HUMEE HUM, BRAHAM HUM, BRAHAM HUM (Invocando
Seu Eu Infinito)
Repita mentalmente a cada respiração.*



Sente-se com a coluna reta. Coloque as palmas das mãos na parte superior do peito, os dedos apontando um para o outro e os cotovelos voltados para os lados.

As mãos ficam relaxadas com os dedos estendidos. Esta é uma posição confortável com muito pouca pressão e sem tensão no

braços e mãos. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Repita algumas vezes e observe a calma e a paz ao seu redor

mais cada vez.

Mudra for Powerful Insight

Quando você não tiver certeza sobre o que fazer ou como resolver um problema, ou se sentir sozinho e confuso, lembre-se de que pode *encontrar* a resposta dentro de você. Você só precisa respirar profundamente, se acalmar e se concentrar. Com a ajuda deste mudra, você obterá o insight de que precisa. Com a prática regular, você aguçará sua intuição para que possa usá-la não apenas para si mesmo, mas também para ajudar outras pessoas a alcançarem o mesmo potencial dentro de si. Todos nós possuímos as ferramentas de que precisamos dentro de nossas almas.

Este mudra coordena ambas as áreas do cérebro e estimula o insight centros.



Chakra: Terceiro Olho – 6

Cor: índigo



Sente-se com a coluna reta e os cotovelos voltados para os lados. Levante as mãos até que se encontrem acima do umbigo. As costas da mão esquerda repousa na palma da mão direita e os polegares estão cruzados, da esquerda para a direita. Concentre-se no centro do Terceiro Olho. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDO E LENTO.

Mudra for Contentment

Todos nós passamos por momentos infelizes, mas às vezes os carregamos conosco por mais tempo do que o necessário. Viver no passado afeta o seu presente e o seu futuro, por isso é importante que você chegue a um lugar de serenidade e contentamento a partir do qual possa ver a sua vida. Alguns minutos deste mudra lhe darão resultados imediatos. Uma prática diária transformará sua vida.

Este mudra faz você se sentir confortável e contente. Os pontos de contato entre as pontas dos dedos redirecionarão e equilibrarão a energia do seu corpo e reforçarão a sua capacidade interior de estar em contato com o seu eu superior.



Chakra: Plexo Solar – 3

Cor amarela

Mantra: SARE SA SA SARE
SA SA SARE HARE HAR

(Deus é infinito em sua criatividade)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Faça um círculo com o polegar e o dedo médio da mão direita e o polegar e o dedo mínimo da mão direita. a mão esquerda. Relaxe os outros dedos. Mantenha as mãos afastadas alguns centímetros na frente da região do umbigo. Os homens deveriam fazer o mesmas posições com as mãos opostas. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Medite por alguns minutos e depois feche os punhos com as duas mãos e relaxe.

Mudra for Prosperity

A prosperidade física, emocional e material é o seu direito de nascença. Como você consegue isso? Primeiro, tenha um objetivo e uma intenção claros. Veja-se realizando e vivendo com sucesso o seu sonho. Então, com este mudra, você se livra de qualquer bloqueio de energia mental e emocional do passado que esteja em seu caminho. Em seguida, você deve traçar um plano de ação prático e realista.

Pratique este mudra por onze minutos todos os dias durante quatro semanas e veja o que acontece. Você deve ver seu caminho claro e os esforços recompensados.

Você recebe poder de cura nas palmas das mãos com os movimentos das posições das mãos. Quando você faz este mudra com o canto "Har", você deve e irá manifestar prosperidade.



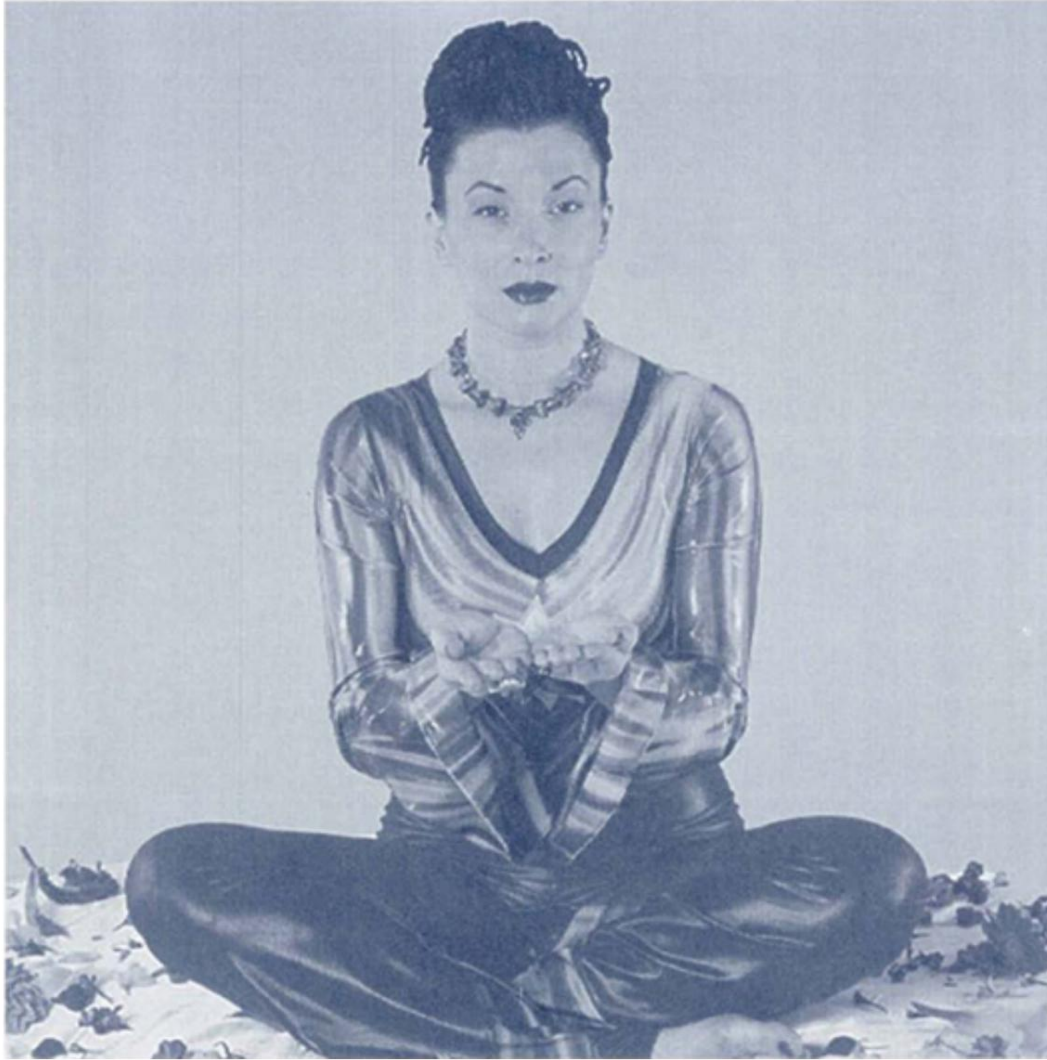
Chakre: Base da coluna vertebral – 1
Órgãos reprodutivos—2
Plexo solar—3

Cor: vermelho, laranja, amarelo

Mantra HAR HAR

(Deus, Deus)

Repita em voz alta a cada expiração, concentre sua energia no umbigo.



Sente-se com a coluna reta e coloque as laterais dos dedos indicadores juntas, com os polegares escondidos sob as palmas das mãos, palmas das mãos de frente para o chão. Pressione as laterais dos dedos indicadores firmemente e segure por um segundo. Em seguida, vire as mãos para que o as palmas voltadas para o céu por um segundo, tocando as mãos nas laterais dos dedinhos. Em seguida, vire as palmas das mãos em direção novamente no chão, sempre mantendo as laterais das mãos se tocando. Cada vez que você inverter a posição das mãos, repita o mantra "Har". Continue de três a onze minutos. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO CURTA E RÁPIDA A CADA MUDANÇA DE MÃO

POSIÇÃO. RESPIRE PELO UMBIGO E REPITA O MANTRA.

Mudra for Higher Consciousness

A consciência superior é o objetivo final da jornada da sua vida. Todos nós desejamos ser capazes de manter um estado de calma e centralidade em meio às tempestades diárias, quando todos os outros estão lutando contra a confusão. Todas as respostas estão dentro de você, disponíveis o tempo todo, mas obter acesso a esse poder interior requer prática e disciplina adequadas. É com você. Sempre que você pesquisar conscientemente, encontrará a resposta que precisa. Você sempre soube disso.

Este mudra o ajudará a alcançar uma consciência mais elevada, uma intuição mais profunda e uma maior força espiritual – tudo isso lhe dará a compreensão do propósito oculto por trás dos eventos e desafios do dia a dia.



Chakra: Plexo Solar – 3

Coroa—7

Cor: Amarelo, violeta



Sente-se com as costas retas. Junte as palmas das mãos, estenda os cotovelos para os lados e levante as mãos na frente do seu corpo, coração, dedos apontados para longe de você. Cada polegar está no monte carnudo abaixo do dedo mínimo da mesma mão. Coloque o polegar direito confortavelmente acima do polegar esquerdo. A parte inferior das mãos se toca com firmeza. Segure as mãos um centímetro de distância do corpo. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Repita por alguns minutos e aumente o seu tempo.

Relaxe e aproveite.

Part 2



Body

Seu corpo é seu templo... Valorize-o.

Este capítulo oferece quinze mudras que o ajudarão a acalmar, curar e reenergizar seu corpo físico. Uma criação incrível e sensível, seu corpo precisa de cuidado amoroso, alimentação adequada e exercícios. Aprecie, ame, respeite e celebre seu corpo. Com a prática diária desses mudras, você aprenderá a equilibrar a energia sexual, prevenir o envelhecimento e o estresse, vencer seus vícios, relaxar fisicamente e recarregar o corpo.

Você pode optar por praticar apenas um mudra por dia ou quantos desejar até se sentir energizado, livre de estresse e equilibrado. Seja paciente e pratique o amor próprio. Veja-se com um corpo saudável e vibrante.



Mudra for Anti-aging

Todos nós queremos parecer jovens e saudáveis. O processo natural de envelhecimento faz parte da vida de todas as pessoas, mas, independentemente da sua idade, você pode preservar e proteger o seu corpo. Embora um estilo de vida saudável, com exercício e uma dieta adequada, seja essencial, o ingrediente mais poderoso de uma receita anti-envelhecimento é um estado de espírito adequado. Com este mudra, você pode limpar todas as impurezas do seu sistema, reverter o processo de envelhecimento e aprender a desfrutar da sabedoria e da experiência que você ganha com o tempo.

Esta técnica de respiração e mudra irão limpar e iluminar sua aura e regenerar suas células, o que lhe dará um rosto radiante e prevenirá o envelhecimento.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1
Órgãos reprodutivos—2

Mantra: EK ONG KAR SA TA NA MA (Um
Criador do Infinito, Nascimento, Morte e Renascimento)
Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas. Faça círculos com os polegares e indicadores e coloque as costas das mãos sobre os joelhos com as palmas para cima. Estique o resto dos dedos em linha reta. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO CURTA E RÁPIDA DE FOGO, FOCANDO NO UMBIGO. A RESPIRAÇÃO DEVE SER TÃO PODEROSA QUE VOCÊ "DANÇA COM O UMBIGO". Pratique pelo menos três minutos e relaxe.

Mudra for Strong Nerves

Você *pode* aprender a permanecer calmo e centrado na vida cotidiana, mesmo em tempos de desafios e turbulências. Você sentirá instantaneamente o poder deste mudra como se estivesse conectando duas correntes de energia, mas seus efeitos são calmantes e calmantes e manterão seus nervos fortes.

Este mudra fortalecerá seus nervos. Ao pressionar o dedo médio você fortalece o controle emocional, e o dedo mínimo pressionado ativa a calma interior. Como os lados feminino e masculino do corpo correspondem de maneira diferente em homens e mulheres, a postura é invertida para os homens.



Chakra: Plexo Solar – 3
Coração—4

Cor: Amarelo, verde



Sente-se com a coluna reta e levante a mão esquerda até a altura da orelha, com a palma voltada para fora. Faça um círculo com o polegar e o dedo médio, e endireite os outros dedos. A mão direita está na frente do plexo solar, com o polegar e o dedo mínimo se tocando, palmas voltado para o céu. O resto dos dedos são retos. A posição das mãos é invertida para os homens: a mão direita é mantido na altura da orelha, com o polegar e o anular em círculo e a mão esquerda na frente do plexo solar com o polegar e dedo mindinho se tocando. RESPIRAÇÃO: INSPIRE EM QUATRO CONTAS E EXPIRE EM UMA RESPIRAÇÃO FORTE. Continue por alguns minutos.

Mudra for Protecting Your Health

Além de seguir uma dieta adequada, observar uma boa higiene e praticar exercícios regularmente, você pode preservar e proteger sua saúde praticando este antigo e poderoso mudra. A prática diária durante muitos anos proporcionará muitos benefícios.

Este mudra equilibra a distribuição dos glóbulos vermelhos e brancos e defende a sua saúde geral.



Chakra: Todos os Chakras

Cor: Todas as cores



Sente-se com as costas retas. Dobre o cotovelo direito e levante a mão para o lado, como se estivesse fazendo um juramento. Segure o primeiro dois dedos retos juntos e apontando para cima. Enrole os outros dois dedos na palma da mão e trave o polegar sobre eles. Segure a mão esquerda no mesmo mudra com a palma voltada para o peito, os dois dedos estendidos tocando o coração. Fazer os dedos estendidos o mais retos possível para criar um forte campo eletromagnético ao seu redor. RESPIRAÇÃO: VINTE SEGUNDOS INSPIRA, VINTE SEGUNDOS PRETENDE A RESPIRAÇÃO, VINTE SEGUNDOS EXPIRA. Puxe o umbigo tanto quanto possível. Continue por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Preventing Stress

Todos nós experimentamos estresse em nossas vidas. Muitos de nós corremos de uma atividade para outra, cuidando de muitas coisas em um dia sem encontrar tempo suficiente para nos recuperarmos. É muito importante que o seu corpo-mente lhe dê momentos em que possa desacelerar. Praticar este mudra por alguns minutos, especialmente quando você se sente estressado, pode ajudar. Você sentirá os resultados imediatamente e poderá descobrir que deseja praticar este mudra diariamente para aumentar sua energia e se manter livre do estresse.

Este mudra permite que o cérebro mantenha o equilíbrio sob estresse e mantém os nervos fortes.



Chakra: Plexo Solar – 3

Cor amarela



Sente direito. Relaxe os braços, dobrando os cotovelos para colocar os antebraços à sua frente e paralelos ao chão. Trazer suas mãos, com as palmas para cima, para se encontrarem à sua frente, cerca de 2,5 cm acima do umbigo. Descanse as costas da mão esquerda na palma da a mão direita. Mantenha os dedos retos e juntos. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. MANTENHA SUA MENTE LIVRE DE PENSAMENTOS. Repita por três minutos e relaxe.

Mudra for Healthy Breasts and Heart

Nossos corpos têm grandes capacidades de autocura e prevenção de doenças que funcionam melhor quando usamos nossa consciência para ativá-los, utilizá-los e fortalecê-los. Mudras ajudam o fluxo de correntes elétricas dentro do corpo para mantê-lo saudável e vibrando com energia curativa.

Além de qualquer prática espiritual, toda mulher deve realizar autoexames regulares das mamas e ficar em sintonia com seu corpo, mas este mudra ajudará o sistema feminino a usar energia para limpar os gânglios linfáticos da parte superior do tórax, o que preserva a saúde das mamas.

O músculo cardíaco funciona constantemente, por isso devemos ajudá-lo a recarregar as energias e descansar um pouco.

Este mudra irá limpar e recarregar a área do peito com energia autocurativa. A prática diária manterá o coração forte.



Chakra: Coração – 4

Cor verde



Sente-se calmamente em uma postura confortável, com as costas retas. Relaxe os braços ao lado do corpo com as palmas voltadas para a frente. Então dobre alternadamente cada cotovelo de modo que os antebraços subam em direção ao centro do coração o mais rápido possível. Quando você está certo a mão está em seu peito, a mão esquerda está longe do corpo, e quando a mão esquerda está na frente de seu peito, a mão direita está longe do corpo. Não dobre os pulsos ou as mãos e não toque no peito. Continue em um ritmo rápido quatro vezes enquanto você inspira quatro vezes enquanto expira, até sentir calor e depois relaxa por alguns minutos. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E

LENTO.

Mudra for Feeling Your Energy Body

O corpo físico é cercado por um corpo energético invisível, ou aura. Com treinamento, você aprenderá a perceber esse halo vibrante que o rodeia. Ao praticar este mudra, respire e concentre-se, e você começará a sentir, ver e sentir sua energia passando entre as palmas das mãos. A prática regular aumentará sua habilidade.

Ao direcionar as palmas das mãos e seu brilho de energia áurica uma para a outra, você amplia o campo de energia e pode, portanto, percebê-lo com mais facilidade.



Chakra: Terceiro Olho – 6

Cor: índigo



Sente-se com a coluna reta. Coloque as palmas das mãos à sua frente para que fiquem abertas e voltadas uma para a outra. Os dedos estão ligeiramente separados e ligeiramente em concha. As pontas dos dedos estão apontadas para longe de você. Respire longa, profunda e lentamente. Fique de olho concentre-se entre as palmas das mãos. Ao respirar, sinta a energia fluir de uma mão para a outra. Depois de alguns minutos você começará para ver o fluxo de energia. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Preventing Burnout

Quando você não dá a si mesmo o descanso adequado que precisa e merece, pode colocar em risco a saúde mente-corpo e esgotar sua energia vital. Sempre que você se sentir tão cansado que parece impossível se recuperar, este é o momento de reunir suas últimas centelhas de energia e praticar este mudra. Mesmo que no início seja difícil segurar o mudra, depois de três minutos você se sentirá rejuvenescido e se surpreenderá com o poder que está dentro de você.

A pressão dos dedos estimula as correntes elétricas e recarrega-as com energia vital.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Órgãos reprodutivos—2

Plexo solar—3

Cor: vermelho, laranja, amarelo



Sente-se com as costas retas, dobre os cotovelos e levante os antebraços para cima e à sua frente, paralelos ao chão, com as mãos encontrando-se na altura do coração, com as palmas voltadas para o chão. Dobre os polegares nas palmas de cada mão até que o polegar as pontas ficam na base dos dedos anulares. Mantenha os quatro dedos retos e juntos. Vire as costas das mãos em direção a cada outro e pressione apenas as pontas dos dedos. Pressione firmemente as pontas dos dedos e as unhas de cada mão, as mãos superiores não tocando. Inspire profundamente e expire completamente. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Repita algumas vezes e relaxe. Descanse para alguns minutos.

Mudra for Healing After a Natural Disaster

Infelizmente, terremotos, inundações, tornados e outros desastres naturais são bastante comuns. Depois de uma convulsão tão traumática, as pessoas se sentem desorientadas, confusas, vulneráveis e com medo. Este mudra pode ter um efeito imediato, poderoso e positivo e ajudá-lo a superar as consequências da crise e a realinhar sua própria energia com a da terra.

Este mudra reajustará a relação magnética dos dois hemisférios do cérebro, o que o ajudará a recuperar o equilíbrio emocional.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Plexo solar—3

Terceiro Olho—6

Cor: Vermelho, amarelo, índigo

Mantra: HARI ONG TAT SAT (Deus
em Ação, a Verdade Suprema)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se direito. Coloque levemente a mão esquerda em concha e segure-a sobre a orelha esquerda, mantendo o braço esquerdo paralelo ao chão.

Feche o punho direito e estenda o braço direito para o lado, depois dobre o cotovelo para que o punho fique

perto da orelha, com a palma ligeiramente afastada de você. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Continue por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Overcoming Addictions

Os hábitos viciantes são um problema muito comum. Todos os vícios estão ligados ao nosso desejo de evitar aceitar que somos indivíduos responsáveis por nós mesmos. Nossos vícios nos permitem sentir-nos menos sozinhos, mas também nos impedem de enfrentar a realidade de certos problemas ou situações. Tentamos alterar nosso humor perturbador e sentimentos perturbadores usando substâncias viciantes ou desviando nossa atenção de nós mesmos com relacionamentos viciantes.

Para superar um vício, você deve superar o medo por trás dele. Você precisa perceber no seu nível mais profundo que nada é tão ruim quanto você teme. Distrair-se com drogas, cafeína, álcool, cigarros, comida ou relacionamentos ruins só piora o problema. Também atrasa a realização de seu propósito na vida.

Você pode superar qualquer vício; você apenas precisa se concentrar nisso. A prática regular deste mudra durante três minutos, três vezes ao dia, irá ajudá-lo a superar qualquer vício em trinta dias. Liberte-se das correntes do vício e comece hoje mesmo esta prática de amor próprio.

Este mudra funciona tanto com vícios físicos quanto com vícios emocionais e co-dependência. A pressão dos polegares nas têmporas desencadeia uma corrente reflexa rítmica no cérebro central que equilibra as energias que causam vícios.

Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Órgãos reprodutivos—2

Plexo solar—3

Coração—4
Garganta—5

Cor: Vermelho, laranja, amarelo, verde, azul



Sente-se com a coluna reta. Certifique-se de não estar curvado, especialmente na parte inferior das costas. Feche os punhos com as mãos e depois estenda os polegares para fora. Pressione os polegares nas têmporas onde você sente uma leve depressão. Cerre os dentes, trave as costas molares e mantenha os lábios fechados. Vibrar os músculos da mandíbula alternando a pressão nos molares. Um músculo se moverá ritmo sob os polegares. Sinta-o massagear os polegares enquanto continua a aplicar pressão firme com eles. Concentre-se em seu Centro do Terceiro Olho enquanto você faz isso. Continue por três a onze minutos. Agora relaxe os braços e coloque-os ao lado do corpo, com os polegares e indicadores formando um círculo. Mantenha a postura e relaxe. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO CURTA E RÁPIDA DE FOGO, FOCANDO NO UMBIGO.

Mudra for Healing a Broken Heart

Quando você está no meio da dor e do desgosto, parece quase impossível escapar da experiência. A tristeza parece avassaladora inicialmente, mas com o tempo você poderá entender por que teve que passar por aquela dor. Quaisquer que sejam as razões maiores, enquanto passamos por esta experiência dolorosa, podemos curar nosso coração mais rapidamente com este lindo mudra.

Este mudra é muito relaxante e bom para os nervos, além de acalmar e curar um coração partido.



Chakre: Coração – 4

Garganta—5

Terceiro Olho—6

Cor: Verde, azul, índigo

Mantra: HUMME HUM HUM BRAHAM (Invocando

Seu Eu Infinito)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas. Mantenha as palmas das mãos levemente unidas, com as pontas dos dedos médios na altura do centro do Terceiro Olho.

Os braços ficam na horizontal, cotovelos voltados para os lados. Segure este mudra por pelo menos três minutos. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E

LENTA PELA PALMAS DAS MÃOS, COMO SE SE BEBE ÁGUA.

Mudra for Eliminating Fatigue

Quando os sentimentos de fadiga e exaustão o dominam, você pode se sentir melhor com este mudra simples. Reserve alguns momentos para si mesmo, acalme-se e respire.

Esta meditação trará cura, aumentará sua energia e aumentará sua intuição.



Chakra: Plexo Solar – 3
Coração—4

Cor: Amarelo, verde



Sente direito. Cotovelos para os lados, mantenha as mãos niveladas, em punhos, na altura do plexo solar, exceto os dedos indicadores, que são diretos. Mantenha a palma da mão direita para baixo e a palma da mão esquerda para cima. Coloque o dedo indicador direito em cima do dedo indicador esquerdo. Os dedos estão se cruzando exatamente no meio do segundo segmento para que ocorra um contato especial do meridiano. RESPIRAÇÃO: INALAR RESPIRAÇÕES LONGA, PROFUNDA E LENTA PELO NARIZ E EXPIRA PELA BOCA ENRUGADA LENTAMENTE, COM FORÇA, DIRECIONANDO A RESPIRAÇÃO NAS PONTAS DOS DEDOS INDICADORES. Medite sobre a sensação de a respiração nos dedos e continue por alguns minutos.

Mudra for Dieting

A verdadeira beleza vem de dentro para fora. Cada um de nós tem uma beleza única, porém, que é afetada pelo que comemos. Quando comemos alimentos saudáveis, teremos uma aparência saudável e vibrante. Se você deseja junk food, este mudra o ajudará a manter sua dieta e a reduzir o apetite, e ainda o deixará com energia.

Este mudra aumentará seu campo eletromagnético e permitirá que você extraia energia do universo para que possa manter seu corpo facilmente com menos comida.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1
Plexo solar—3
Coroa—7

Cor: Vermelho, amarelo, violeta



Sente-se com a coluna reta e estenda os braços à sua frente, paralelos ao chão, com as palmas voltadas para cima e as mãos levemente em concha. Muito lentamente, mova os braços para os lados o máximo possível, mantendo-os paralelos ao chão com as palmas para cima.

Em seguida, retorne os braços muito lentamente à posição original, de modo que as laterais das palmas quase se toquem à sua frente.

Repita. Sinta a energia passando pelo Chakra Coronário até as palmas das mãos. À medida que as palmas se juntam, sinta e resista ao atração. Essa manobra aumenta a energia em você. Continue por pelo menos três minutos. Ao terminar, relaxe as mãos

na frente do peito, com os cotovelos dobrados e as palmas voltadas uma para a outra. Mantenha as palmas das mãos afastadas sete centímetros e visualize uma bola de energia entre eles. Continue por alguns minutos e relaxe. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Recharging

Todos nós precisamos saber como recarregar e rejuvenescer nossas mentes e corpos para acompanhar as demandas diárias pessoais e profissionais.

Você pode praticar este mudra a qualquer hora e praticamente em qualquer lugar.

Depois de apenas alguns minutos você sentirá a diferença.

Este mudra acumula energia em todo o seu sistema e lhe dá uma maior capacidade de lidar com os desafios e tarefas da vida. As mãos neste mudra ativam e recarregam o principal canal de energia da coluna, preenchendo-o com uma nova força vibrante.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Órgãos reprodutivos—2

Coroa—7

Cor: Vermelho, laranja, violeta



*Sente-se com a coluna reta e estenda os braços à sua frente, paralelos ao chão. Faça um punho com a direita
mão. Envolve o punho com os dedos esquerdos, com as bases das palmas se tocando, os polegares próximos e estendidos
direto. Concentre seus olhos nos polegares. RESPIRAÇÃO: CONTROLADA, LONGA, PROFUNDA E LENTA. Continue por alguns
minutos e relaxe.*

Mudra for Balancing Sexual Energy

Somos constantemente bombardeados com estimulantes sexuais, distrações e explorações em comerciais e propagandas. Na verdade, essas imagens e atitudes esgotam nossa energia sexual essencial e dificultam nossos relacionamentos sexuais. No entanto, o sexo pode ser uma experiência espiritual bela e generosa de duas almas, que deve ser respeitada e valorizada. Durante o sexo, ocorre uma poderosa troca de duas forças criativas que nos afeta por um longo tempo, por isso é muito importante que mantenhamos a nossa energia sexual equilibrada e nutrida. Experiências negativas do passado podem ser curadas e o poder e o prazer sexual máximos podem ser alcançados quando canalizamos conscientemente esta energia.

Este mudra equilibra e canaliza sua energia sexual. Limpa e recarrega as glândulas que afetam todo o sistema sexual e reprodutivo. Para ter força e confiança em sua sexualidade, o polegar direito fica em cima do esquerdo. Para maior sensibilidade e gentileza, o polegar esquerdo é cruzado sobre o polegar direito.



Chakra: Órgãos reprodutivos – 2

Cor laranja



Sente-se com a coluna reta e os cotovelos ligeiramente voltados para os lados. Junte as mãos, entrelaçando os dedos. Deixe a esquerda dedo mínimo fora da mão. Ao colocar o polegar direito em cima do polegar esquerdo, fortalecemos o nosso lado masculino e quando o polegar esquerdo é colocado em cima do direito, recarregamos o lado feminino da nossa natureza. Pressione suas mãos juntos neste mudra, segure por três minutos e relaxe. RESPIRAÇÃO: INSPIRE E EXPIRE FORTEMENTE ATRAVÉS DO SEU NARIZ.

Mudra for Longevity

Com dieta adequada, exercícios e esta antiga técnica de mudra, você pode prolongar sua vida. O ritmo do seu corpo é o fator determinante para a sua longevidade, e este mudra aproveita a energia desse relógio e o ajusta. Com a prática diária regular durante três minutos, três vezes ao dia, você melhorará e prolongará sua vida.

Este mudra atua no nervo vital, que percorre a medula espinhal e ajuda a criar um novo ritmo corporal, aumentando a longevidade.



Chakra: Base da coluna vertebral – 1

Coroa—7

Cor: Vermelho, violeta



Sente-se com a coluna reta e estique os braços à sua frente, paralelos ao chão, com os cotovelos retos. As palmas das mãos estão voltadas para o céu. Junte as mãos como se água estivesse prestes a ser derramada nelas. Segure por pelo menos três minutos e relaxe. RESPIRAÇÃO: RESPIRAÇÃO DE FOGO CURTA E RÁPIDA, FOCANDO

NO UMBIGO.

Part 3



Mind

Sua mente não tem limitações... Expand-a.

Esses vinte e um mudras para a mente são úteis para uma variedade de problemas que você criou para si mesmo – em sua mente. Um estado mental confuso é como um cavalo selvagem correndo. Com disciplina, você pode controlar a energia de seus pensamentos selvagens e dominar sua mente. Quando você ensina à sua mente quem está no comando, tudo e qualquer coisa se torna possível. Afaste seus fantasmas de medo e insegurança criados por você mesmo e experimente o imenso poder de sua mente com essas práticas de ioga.

Você recebeu o dom divino do livre arbítrio. O que você faz com isso, você decide sozinho. Nós criamos nosso próprio destino e, com uma mente perspicaz, você pode definir, corrigir e mudar seu destino para melhor.

Você pode praticar um mudra por dia ou quantos desejar, até que seus medos e outros obstáculos mentais desapareçam. À medida que sua mente clareia, você verá como usá-la para ajudar a si mesmo e aos outros. Quando você age para o bem deste mundo, você nunca estará sozinho.



Bedtime Mudra for a Good Morning

A maneira como nos sentimos pela manhã afeta todo o nosso dia. Acordar positivo e descansado, cheio de energia e inspiração, nos ajudará a viver uma vida mais feliz, saudável, realizada e aventureira.

Este mudra deve ser feito na hora de dormir para lhe dar um estado de espírito positivo pela manhã. Ao praticar, visualize uma bola branca de luz acima de sua cabeça. Você começará o dia seguinte protegido e rodeado de luz branca.



Chakra: Todos os Chakras

Cor: Todas as cores

Mantra: HAR HARE WAHE, HAR HARE WAHE
(Deus é o Criador do Poder Supremo e da Sabedoria)
Repita mentalmente, com seis inspirações e uma expiração longa.



*Sente-se com a coluna reta, os cotovelos estendidos para os lados, as mãos alguns centímetros à frente do corpo, logo acima do umbigo. Seu
as palmas das mãos estão voltadas para cima. Enrole os polegares em torno das pontas dos dedos indicadores e estenda os dedos médio, anelar e mínimo para que eles
se tocam costas com costas. Mantenha as palmas para cima, a mão esquerda sobre a direita. RESPIRAÇÃO: INSPIRE SEIS RESPIRAÇÕES CURTAS
ENQUANTO VOCÊ REPETE MENTALMENTE O MANTRA E EXPIRA EM UMA RESPIRAÇÃO FORTE. Continue por três minutos e
aumente seu tempo para onze minutos.*

Mudra for Facing Fear

O medo nos impede de alcançar nossos objetivos e sonhos. Às vezes, a energia que você cria ao ter medo de certas coisas atrairá exatamente essas situações para sua vida. Quando damos ao medo muito poder sobre nós em nossa mente, podemos ver “nossos piores medos se tornando realidade”. Se isso ocorrer, veja isso como uma oportunidade para lidar com o medo e vencê-lo.

A mão direita simboliza a proteção divina; a mão esquerda simboliza o recebimento deste presente. Este mudra irá ajudá-lo a diminuir todos os sentimentos de medo. É usado em muitas culturas e é muito poderoso.



Chakar: Plexo Solar – 3

Coroa—7

Cor: Amarelo, violeta

Mantra: NIRBHAO NIRVAIR AKAAL MORT (Destemido,
Sem Inimigo, Deus Personificado Imortal)

Repita a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta, dobre o braço esquerdo na altura do cotovelo e segure a mão na frente do umbigo com a palma para cima. Eleve o seu braço direito e segure a mão na frente do ombro direito com a palma voltada para fora, dedos e polegar retos acima. Concentre-se em seu terceiro olho. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Veja-se protegido, inspire esse sentimento positivo, e expire o medo negativo.

Mudra for Releasing Guilt

Todos carregamos conosco alguns sentimentos de culpa. Talvez em algum lugar do passado tenhamos nos comportado de maneira egoísta ou com raiva. Talvez sintamos que realmente não merecemos ser felizes, afortunados ou amados. Experiências negativas do passado podem estar nos impedindo de avançar em nossas vidas com otimismo e alegria. Perdoar a si mesmo é um passo necessário para alcançar uma vida plena, saudável e feliz. A prática deste mudra é o primeiro passo para libertar o seu espírito do peso do passado.

Este mudra estimula uma energia rejuvenescedora que ajuda a limpar sua mente e direcioná-la para pensamentos e possibilidades novas e positivas.



Chakra: Plexo Solar – 3

Cor amarela

*Mantra: I AM THINE WAHE GURU (Eu sou
Teu, Mestre Divino Interior)*

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se ou ajoelhe-se com as costas retas, os cotovelos voltados para os lados e leve as palmas das mãos até o nível entre o estômago e centro do coração. As palmas das mãos estão voltadas para cima, em direção ao céu, a mão direita apoiada na esquerda. Os braços estão ligeiramente afastados do corpo. Respire lenta e profundamente. Pense na situação que o sobrecarrega e libere esse sentimento a cada expiração. Agora substitua faça isso com uma afirmação positiva – “Eu me perdôo” – e peça ao Poder Superior para apagar quaisquer erros que você possa ter cometido.

RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. *Pratique por alguns minutos e relaxe.*

Mudra for Stronger Character

Todos nós queremos ter amigos, parceiros de vida e parceiros de negócios fortes, dedicados e leais. Para atrair pessoas com essas qualidades para nossas vidas, devemos primeiro desenvolvê-las dentro de nós mesmos.

Passar nos testes morais da vida – tentação, motivação egoísta e caráter fraco – que enfrentamos todos os dias nos torna mais fortes em nosso caráter. No entanto, se falharmos nestes testes, eles continuarão a apresentar-se. A prática dessa postura o ajudará a enfrentar esses desafios, a construir um caráter forte e a atrair pessoas semelhantes para sua vida.

Este mudra mudará o metabolismo da mente e desenvolverá a felicidade do espírito e o poder pessoal.



Chakra: Plexo Solar – 3
Terceiro Olho—6

Cor: Amarelo, índigo

Mantra: HUMEE HUM BRAHAM (Invocando
o Eu Infinito)
Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas e mantenha os braços ao lado do corpo, as mãos em punhos relaxados. Os polegares estão para fora, os dedos indicadores estão direito. Levante as mãos, a mão esquerda na altura do rosto e o punho direito ligeiramente acima do rosto. As mãos estão voltadas para cada uma outro. Mantenha os olhos abertos e olhe para frente. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Repita por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Concentration

O poder de concentração amplia sua capacidade de atingir seus objetivos e atrair experiências e pessoas positivas para sua vida.

Dominar e direcionar seus pensamentos é o objetivo final da concentração e é necessário para a sua evolução espiritual. Você pode aprender a se concentrar com a prática.

Este mudra ajuda você a ficar calmo, ao mesmo tempo que lhe dá a capacidade de concentração. Foi usado por santos e sábios quando alcançaram o samadhi, ou o estado final de meditação extática.



Chakra: Plexo Solar – 3

Coração—4

Terceiro Olho—6

Cor: Amarelo, verde, índigo

Mantra: AKAL AKAL AKAL HARIAKAAL (Criador
Imortal)

Repita a cada respiração.



Sente-se em uma posição confortável com a coluna reta. Enrole cada polegar e indicador para criar um círculo e mantenha o resto os dedos retos, apontando para cima. Coloque as mãos à sua frente, logo acima do umbigo, de modo que os dedos esticados para cima fiquem tocando costas com costas, apontando para o céu. Feche os olhos e concentre-se na área do Terceiro Olho. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDO E LENTO. Acalme sua mente e concentre-se em uma afirmação positiva como: "EU SOU a luz eterna do mundo..."

"

Mudra for Overcoming Anxiety

A ansiedade é uma reação frequente às demandas e ao estresse de nossas vidas. Você pode controlar sua ansiedade com a prática diária regular deste mudra. Você também pode neutralizar um ataque repentino de ansiedade praticando imediatamente este mudra por alguns minutos. Você sentirá instantaneamente a diferença e ficará mais calmo e centrado.

Este mudra cria um efeito calmante sobre os nervos, criando um vórtice de energia com cada mão, que funciona como um respiradouro para a sua energia ansiosa.



Chakra: Plexo Solar – 3
Coração—4

Cor: Amarelo, verde

Mantra: HARKANAM SAT NAM

(O Nome de Deus é Verdade)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Dobre os cotovelos e levante os braços de forma que os braços fiquem paralelos ao chão e estendidos para os lados. Suas mãos devem ser mantidas na altura dos ouvidos, com os dedos abertos e apontando para o céu. Gire suas mãos para frente e para trás, girando nos pulsos. Continue por alguns minutos e relaxe. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Transcending Anger and Preventing Headache

Todos temos o direito de ficar chateados às vezes, mas abrigar emoções negativas não é produtivo nem saudável. Para ajudá-lo a transcender os sentimentos de raiva e descobrir como expressá-los de maneira adequada, pratique este mudra. Seu efeito imediato e poderoso o ajudará a canalizar sua raiva para um resultado ou decisão positiva.

Este mudra também é eficaz para prevenir e curar dores de cabeça se você tiver tendência a tê-las com frequência.

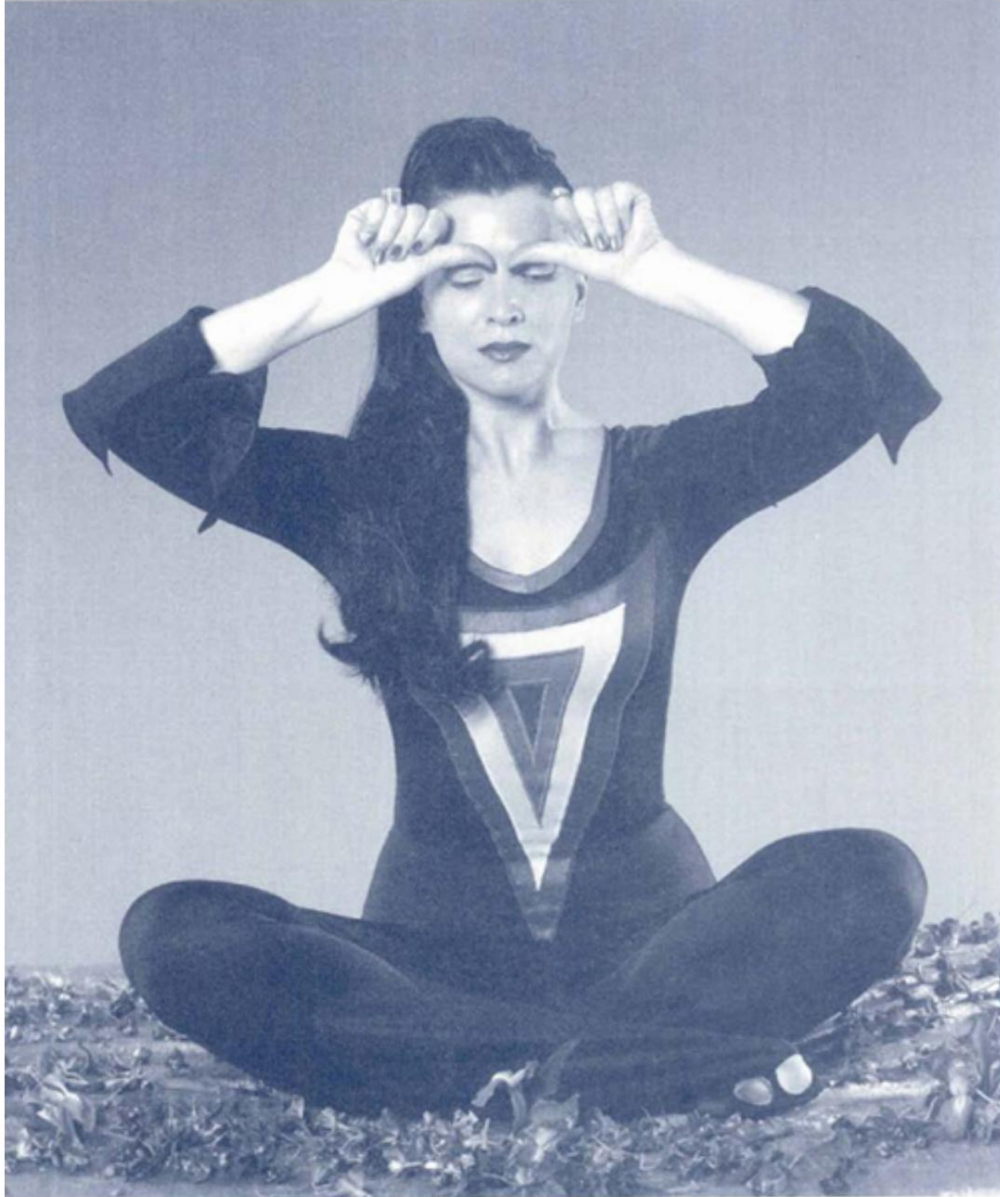
Este mudra funciona criando um equilíbrio emocional. Os pontos de pressão estimulados com os polegares liberam a raiva e têm um efeito calmante imediato.



Chakra: Todos os Chakras

Cor: Todas as cores

Mantra: DEUS E EU, EU E DEUS SOMOS UM *Repita mentalmente a cada respiração.*



Sente-se em uma posição confortável com a coluna reta. Levante as mãos até o nível da testa. Faça punhos com as palmas voltados para fora e mantenha os polegares esticados apontando um para o outro. Pressione o ponto da sua testa entre os olhos e nariz e foque os olhos na ponta do nariz. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Continue por três minutos e relaxar.

Mudra for a Sharp Mind

Este mudra irá ajudá-lo a tomar uma decisão, especialmente quando você se deparar com decisões que mudarão sua vida. A prática regular deste mudra três vezes ao dia durante três minutos lhe dará resultados em uma semana.

Este mudra neutraliza a parte central do cérebro e proporciona uma mente perspicaz. Os dedos em movimento estimulam e massageiam o meridiano que afeta a paciência, o controle emocional, o plexo solar, os nervos e a vitalidade.



Chakra: Garganta – 5

Terceiro Olho—6

Cor: Azul, índigo

Mantra: HARA HARE HARI (O

Criador em Ação)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas. Levante a mão esquerda como se fosse bater palmas e, em seguida, com os dedos indicador e médio da mão direita, lentamente e com forte pressão, suba do centro da palma esquerda até as pontas dos dedos médio e anular. A esquerda os dedos devem ceder sob pressão. Ande para cima e para baixo algumas vezes enquanto se concentra no movimento dos dedos.

RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Patience

Paciência é uma virtude que todos *podem* desenvolver. É um componente importante de uma vida mais feliz e saudável. Lembre-se: em qualquer coisa que você fizer, depois de ter feito o seu melhor, relaxe e pratique a paciência.

Diga a si mesmo que tudo está acontecendo na hora certa, mesmo quando parece não fazer sentido, e você ajudará a fazer com que isso aconteça.

Este mudra irá ajudá-lo a transformar sua frustração e permitir que você se torne mais paciente e tolerante. Suas mãos ativam correntes elétricas que canalizam a energia curativa para os nervos, acalmando-o e ajudando-o a ter paciência.



Chakra: Terceiro Olho – 6
Coroa—7

Cor: índigo, violeta

Mantra: EK ONG KAR SAT GURU PRASAAD

(Um Criador, Iluminado pela Graça de Deus)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas. Faça círculos com as pontas dos polegares e dos dedos médios, mantendo os outros dedos retos. Os braços ficam paralelos ao chão, os cotovelos voltados para os lados. Suas mãos estão na altura das orelhas, os dedos apontando para o céu, palmas voltadas para frente. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Repita por alguns minutos e observe-se tornando-se mais calmo e paciente a cada respiração.

Mudra for Inner Security

Cada dia traz um novo teste à nossa autoconfiança. Sempre que você se sentir perdido neste grande mundo e oprimido por dúvidas, este mudra restaurará sua autoconfiança e reforçará seu senso de segurança interior. Você deve se lembrar: você nunca está sozinho.

Este mudra atua de forma positiva e fortalecedora na área do cérebro que afeta sua sensação de segurança.



Chakra: Plexo Solar – 3
Coração—4

Cor: Amarelo, verde

Mantra: AD SHAKTI AD SHAKTI

(Eu me curvo ao poder do Criador)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta e coloque as mãos em uma postura de oração invertida, com as mãos tocando costas com costas. Segure suas mãos na frente do seu coração. Imagine a energia movendo-se da parte inferior da coluna para cima em direção ao topo da cabeça. Segurar essa postura por um minuto e meio, depois inverta as mãos em uma postura de oração com as palmas pressionadas juntas, os polegares contra o peito. Segure por um minuto e meio. Repita até se sentir calmo. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Calming Your Mind

Uma mente calma lhe dará a capacidade de centralizar e focar seus pensamentos e, assim, lhe dará uma tremenda capacidade de sucesso. Quanto mais calma sua mente, mais você percebe a inquietação dos outros e mais rápido poderá atingir seus objetivos.

Este mudra estimula o cérebro de uma forma que acalma a atividade mental e ajuda a controlar o foco.



Chakra: Plexo Solar – 3

Coração—4

Terceiro Olho—6

Cor: Amarelo, verde, índigo

Mantra: AKAL HARE HARIAKAL (Deus é imortal em sua criação)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com as costas retas e cruze os braços na frente do peito, com os cotovelos dobrados em um ângulo de noventa graus. Os braços ficam paralelos o chão. Coloque a palma da mão direita em cima do braço esquerdo e a parte superior da mão esquerda sob o braço direito. Os dedos estão juntos e liso. Segure este mudra e concentre-se por alguns minutos e depois relaxe. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Keeping Up with Children

As crianças exigem nossa constante atenção, orientação, paciência e sabedoria. Não é incomum que os pais fiquem sobrecarregados com seu senso de responsabilidade e precisem de algum tempo para si mesmos. Se você tiver apenas alguns momentos para se afastar de tudo, é mais importante utilizar esse tempo de forma eficiente para recarregar as energias. Este mudra pode ser praticado enquanto você corre, com apenas alguns minutos de sobra. Isso fará maravilhas pela sua capacidade de criar seus filhos.

Este mudra o ajudará a se preparar para atender às necessidades dos pais em todos os níveis.



Chakra: Todos os chakras

Cor: Todas as cores

Mantra: AAD TAL
JUGAADSUCH
HAI BHEE TAL
MANGUEIRA NANAK
BHE TAL

(Verdadeiro no princípio, verdadeiro em todos os tempos, verdadeiro no presente, verdadeiro
será para sempre)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Faça círculos com as pontas dos polegares e indicadores. Os outros dedos estão ligeiramente relaxados, mas estendido para fora, enquanto as mãos repousam sobre os joelhos. Concentre-se no Chakra Coronário. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E

LENTO. Continue por três minutos e relaxe.

Mudra for Taking Away Hardships

Os desafios são uma parte inevitável da vida. Em vez de vê-los negativamente como lutas, peça a si mesmo a intenção de vê-los como oportunidades perfeitamente planejadas para o seu crescimento espiritual. Se você sente que teve alguns casos de “azar” e que se colocou em um padrão de pessimismo e dificuldades, você pode estar criando o tipo de energia que atrairá tais situações em uma escala ainda maior. Com este mudra, você pode manter a mente e os padrões cerebrais em uma frequência positiva e atrair energia e pessoas positivas para sua vida. Dificuldades e sofrimento podem ser substituídos por poder e força, mas é sua decisão qual será sua mentalidade. A prática regular mudará sua vida.

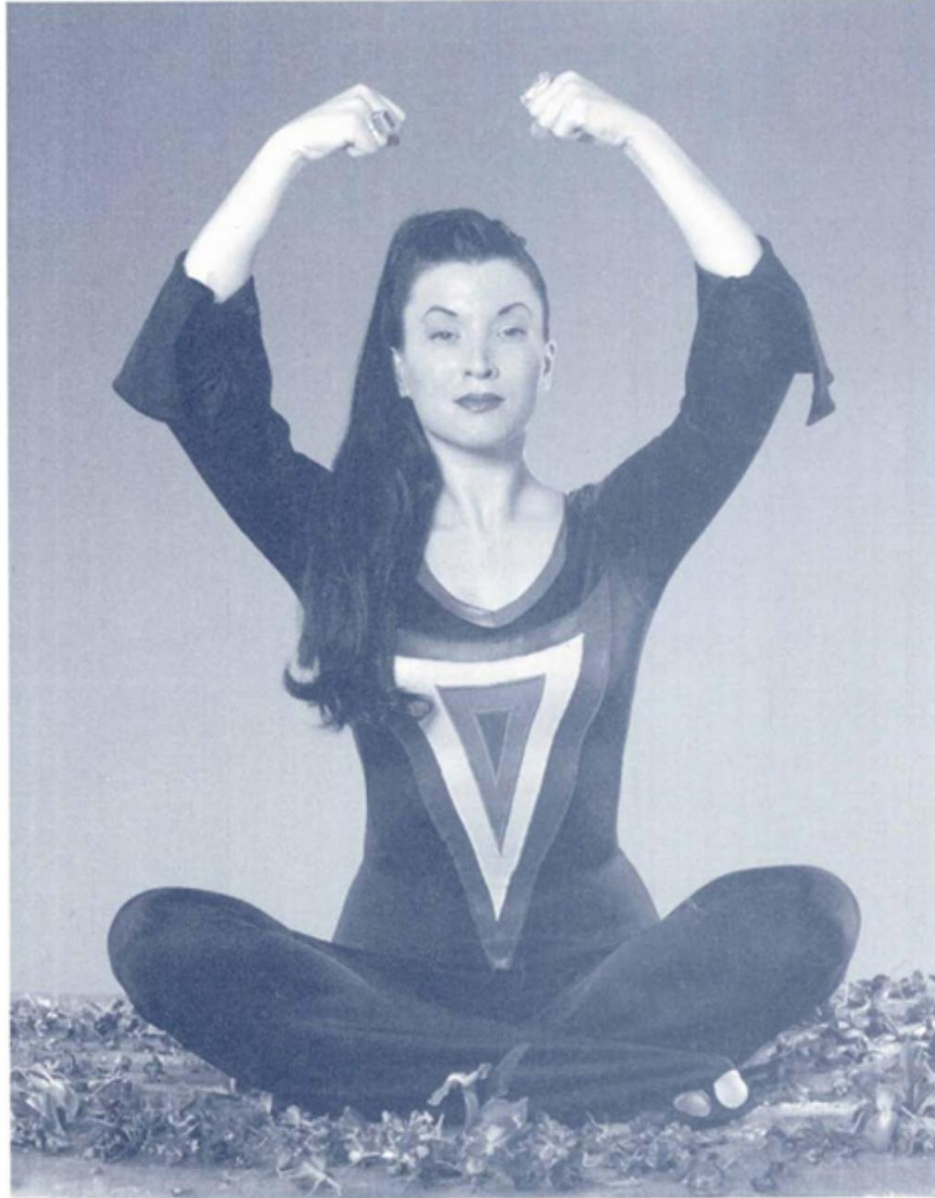
Este mudra atua no canal central de energia do seu corpo e cria uma vibração que elimina as dificuldades e abre caminho para a energia positiva.



*Chakra: Terceiro Olho – 6
Coroa—7*

Cor: índigo, violeta

*Mantra: HAR HARE GOBINDAY HAR
HARE MUKUNDAY (Ele é meu sustentador,
ele é meu libertador)
Repita mentalmente a cada respiração.*



Sente-se com as costas retas e feche os punhos com as duas mãos, os polegares para fora. Comece balançando os braços para trás em grandes círculos, como um pêndulo. Primeiro eles avançam e sobem, depois voltam e descem. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Continuar por alguns minutos. Relaxe e fique quieto.

Mudra for Efficiency

Quantas vezes você já esteve em uma situação difícil e simplesmente não se sentiu afiado e focado o suficiente para lidar com ela? Mesmo alguns minutos fazendo este mudra antes de uma reunião, exame ou confronto irão capacitá-lo a lidar com a situação da melhor maneira possível.

Este mudra afeta todas as correntes elétricas do seu corpo, equilibra todo o sistema nervoso e glandular e proporciona uma eficiência nítida.



Chakra: Coração – 4

Terceiro Olho—6

Cor: Verde, índigo

Mantra: ATMA PARMATMA GURU HARI (Alma, Alma
Suprema, o Professor em Seu Supremo Poder e Sabedoria)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Dobre os cotovelos e levante as mãos, com as palmas voltadas para o peito, de modo que elas se sobreponham e se toquem na nível do coração, a alguns centímetros do corpo. Os dedos de ambas as mãos estão estendidos, com as palmas voltadas para o corpo. O a palma da mão direita é colocada sobre o dorso da esquerda. Pressione as pontas dos polegares juntas e segure as mãos e antebraços paralelo ao solo. RESPIRAÇÃO: INSPIRE PROFUNDA E LENTAMENTE, PRETENHA A RESPIRAÇÃO POR DEZ SEGUNDOS, E EXPIRE POR DEZ SEGUNDOS. Espere dez segundos antes de inspirar novamente. Continue por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Tranquilizing the Mind

Um oceano ou mar calmo... é assim que nossas mentes deveriam ser. Pode levar até uma semana de prática diária deste mudra para ajudá-lo a levar uma vida mais calma e pacífica, mas funcionará.

Este antigo mudra foi dado por Buda aos seus discípulos para agradar e tranquilizar suas mentes. Ele causa um curto-circuito na energia obsessiva e preocupada e a substitui por uma vibração calmante e útil.



Chakra: Plexo Solar – 3

Coração—4

Garganta—5

Terceiro Olho—6

Cor: Amarelo, verde, azul, índigo

Mantra: MAN HAR TAN HAR GURU HAR

(Mente com Deus, Alma com Deus, o Guia Divino e Sua Sabedoria Suprema)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta e, com os cotovelos dobrados, levante as mãos na altura do umbigo. Dobre os dedos indicadores em direção ao palma e pressione-os juntos ao longo da segunda junta. Estenda os dedos médios para que as pontas dos dedos se toquem, apontando-os para longe do seu corpo. Enrole os outros dedos na palma da mão e toque os polegares nas pontas, apontando para você. Segure o mudra a alguns centímetros de distância do corpo, com os cotovelos e as mãos no mesmo nível. RESPIRAÇÃO: LONGO, PROFUNDO E LENTO. Continue por alguns minutos e concentre-se.

Mudra for Diminishing Worries

Todos nós nos preocupamos com alguma coisa. Às vezes nos preocupamos por hábito, mas há momentos em que enfrentamos desafios verdadeiramente difíceis. Não importa a magnitude dos seus problemas, você pode ter uma perspectiva melhor sobre eles e assumir o controle de sua vida com este mudra.

Este mudra reduzirá suas preocupações.



Chakra: Coração – 4

Garganta—5

Terceiro Olho—6

Cor: Verde, azul, índigo



Sente-se com as costas retas e coloque as mãos na frente do peito, com as palmas voltadas para cima. As laterais dos dedinhos e a parte interna os lados das palmas estão se tocando. Os dedos médios são perpendiculares às palmas, as pontas se tocando. Os polegares estão estendidos para longe de as palmas das mãos. Segure este mudra fora do seu peito. RESPIRAÇÃO: INSPIRE LONGO, PROFUNDO E LENTO. Continue por alguns minutos e relaxar.

Mudra for Removing Depression

Para aqueles momentos da vida em que tudo parece sombrio, se você puder fazer um esforço para fazer este mudra por apenas onze minutos, seus sentimentos desanimados diminuirão. Pratique uma vez por dia durante uma semana e observe a diferença. (Se a sua depressão já dura duas semanas, consulte o seu médico.)

O poder deste mudra ajudará a curar a pior depressão. A posição dos braços, mãos e dedos enviará vibrações curativas e positivas aos centros cerebrais, afetando as glândulas, o que o ajudará a eliminar essa condição. Você deve praticar pelo menos onze minutos de cada vez.



Chakra: Coração – 4
Garganta—5
Terceiro Olho—6

Cor: Verde, azul, índigo

Mantra: HARI NAM SAT NAM SAT NAM
HARI NAM (Deus é a Verdade na
Criação)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Estique os braços à sua frente, com as mãos levantadas na altura do coração. Junte as costas das mãos, com seus dedos apontando para longe do corpo, certificando-se de que o maior número possível de nós dos dedos se toquem. Seus antebraços estão o mais paralelo possível ao chão, com os polegares apontando para o chão. Este mudra cria uma grande tensão no parte de trás das mãos, mas não faça isso se sentir tensão nos músculos ou tendões. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTO. Continue por pelo menos onze minutos e sinta a depressão diminuindo a cada expiração até desaparecer.

Mudra for Self-confidence

Uma mente, um corpo e um espírito positivos são necessários para realizar os desejos da sua vida. A prática diária deste mudra mudará sua vida e o tornará tão autoconfiante que inspirará outras pessoas.

O poder deste mudra ajusta a energia dos centros de percepção em seu cérebro e melhora a projeção de energia positiva. Também evita pensamentos e ações autodestrutivas.



Chakra: Plexo Solar – 3
Terceiro Olho—6

Cor: Amarelo, índigo

Mantra: EK ONG KAR SAT GURU PRASAD
SAT GURU PRASAD EK ONG KAR

(O Criador é Aquele que Dissipa as Trevas e Nos Ilumina através de Sua Graça)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se confortavelmente com a coluna reta. Levante as mãos até o nível entre o estômago e o coração, com os cotovelos estendidos do seu corpo para os lados. Toque as juntas médias dos últimos três dedos. Aponte os dedos indicadores para fora e longe do seu corpo, almofadas juntas. Aponte os polegares para trás, em direção ao peito, tanto quanto possível, tocando-se um no outro. a última junta até a ponta. Seus polegares estão tocando seu corpo na ponta do plexo solar. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA, E LENTO. Segure por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Right Speech

A fala correta é um dos cinco preceitos, ou virtudes, que o Buda ensinou como importantes para o caminho espiritual. Uma comunicação clara é essencial para a nossa sobrevivência. “Pense antes de falar” é um bom conselho, mas às vezes somos levados a dar respostas e declarações impulsivas que prejudicam a nós mesmos e aos outros. Este mudra é a chave para uma melhor fala e controle das emoções. Isso o ajudará a dizer o que deseja para que possa conseguir o que deseja. Você ganhará amigos e não inimigos.

*Este mudra tornará o que você diz consistente com suas verdadeiras intenções.
Também o ajudará a evitar dizer coisas que não quer dizer.*



Chakra: Plexo Solar – 3
Garganta—5

Cor: Amarelo, azul

Mantra: HAR DHAM HAR HAR

(Deus é o Criador)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Relaxe os braços, mantenha os cotovelos ao lado do corpo e levante as mãos na frente do estômago, palmas abertas e planas, voltadas para cima. Abra os dedos suavemente e toque as pontas dos dedos anulares. O dedinho direito está sob o dedo mínimo esquerdo. Agora concentre e tensione o polegar e os dedos indicadores sem mover os dedos. Espere por alguns segundos e solte. Agora tensione o polegar e os dedos médios, novamente sem se mover. Segure por alguns segundos e libere. Em seguida, tensione o polegar e os dedos anulares. Segure e solte. Por último, tensione o polegar e o dedo mínimo, segure por alguns segundos e relaxe. Repita o ciclo invertendo os dedinhos e relaxe. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA.

Mudra for Unblocking the Subconscious Mind

Em nossa mente subconsciente carregamos a memória e os efeitos de experiências positivas e negativas. A energia destas memórias negativas – mesmo que sejam inconscientes – pode impedir-nos de alcançar o nosso verdadeiro potencial. Você pode acessar sua memória subconsciente, abri-la e limpá-la desses bloqueios de energia com este mudra, que abre espaço para o fluxo de uma nova energia positiva e poderosa. Então você poderá reorientar seus pensamentos e atividades no cumprimento da missão de sua vida.

Este mudra ajudará no processo de autoavaliação e transformação, estimulando os pontos do Terceiro Olho com os polegares e os dedos.



Chakra: Terceiro Olho – 6
Coroa—7

Cor: índigo, violeta

Mantra: ONG NAMO GURU DEV NAMO

(Eu me curvo ao Infinito do Criador, invoco o Infinito Criativo
Consciência e Sabedoria Divina)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Relaxe e levante os braços, à sua frente, os cotovelos dobrados para que as mãos fiquem na frente do seu corpo. estômago. Enrole os dedos de modo que as almofadas toquem os montes carnudos na base dos dedos. As pontas dos polegares são juntas e as juntas médias dos dedos médios estão se tocando. Nenhum outro dedo se toca. Aponte um pouco os polegares em direção ao centro do coração. RESPIRAÇÃO: LONGA, PROFUNDA E LENTA. Concentre-se no calor entre os polegares. Continuar por alguns minutos e relaxe.

Mudra for Compassion

Cada um de nós nasce em um conjunto diferente de circunstâncias e ambientes. Algumas pessoas parecem ter mais sorte do que outras, por isso devemos sempre lembrar-nos de contar as nossas bênçãos e sentir compaixão pelos outros menos afortunados. Você nunca pode realmente imaginar a situação de outra pessoa, a menos que tenha passado por uma experiência semelhante. A prática de não julgar e ser compassivo em nossos corações é a chave para progredir em nosso caminho espiritual e para enviar boa energia por todo o universo.

Este mudra envolve o centro do coração de compaixão e a energia curativa das mãos. Aumenta a circulação do sangue no cérebro, limpa a mente e melhora a concentração.

Chakra: Coração – 4

Cor verde

Mntra: AKAL AKAL SIRI AKAL

(Atemporal é aquele que alcança a perfeição do espírito)

Repita mentalmente a cada respiração.



Sente-se com a coluna reta. Estenda os braços para os lados paralelos ao chão com as palmas voltadas para a frente. Estique o dedos e mantenha-os imóveis. Vire a cabeça para o lado direito e volte para o centro quatro vezes, depois para o lado esquerdo e volte para o centro quatro vezes. Continue por alguns minutos e concentre-se no centro do coração. Esteja ciente da energia em seu mãos. RESPIRAÇÃO: INspire longamente uma vez enquanto move a cabeça para a direita e expire longamente uma vez

VOCÊ MOVE SUA CABEÇA DE VOLTA PARA O CENTRO. REPITA O MESMO PARA O OUTRO LADO. Relaxe e fique quieto por alguns minutos.

About the Author

Sabrina Mesko começou a estudar balé aos três anos e foi aceita em uma companhia profissional já na adolescência. Enquanto se recuperava de uma lesão nas costas, ela descobriu sua paixão pela ioga. Tornou-se sua rotina diária, uma disciplina que ela manteria ao longo de sua carreira e continuaria pelo resto da vida.

Enquanto viajava pelo mundo como dançarina da Broadway, Sabrina conseguiu dois papéis principais na TV europeia e também começou a cantar e compor músicas.

Foi em Nova York que Sabrina teve seu primeiro encontro com um mestre de yoga indiano, Guru Maya. Sua busca para combinar a iluminação espiritual e a expressão através da música logo a levou a Los Angeles. Enquanto gravava as suas próprias composições, ela começou um estudo intensivo de vários ensinamentos espirituais e técnicas de meditação do yoga, completou um estudo de ensinamentos de quatro anos com o mestre de renome mundial Paramahansa Yogananda e aprendeu Kriya Yoga.

Sabrina também se formou com louvor no internacionalmente conhecido Yoga College of India e tornou-se terapeuta de yoga certificada. Ela passou a estudar técnicas de respiração curativa com o mestre Sri Sri Ravi Shankar. Ela possui bacharelado em Abordagens Sensoriais de Cura, mestrado em Ciência Holística e doutorado em Abordagens Antigas e Modernas de Cura pelo Instituto Americano de Teologia Holística.

Ela se sentiu compelida a desenvolver seu próprio programa de yoga e, enquanto ensinava em particular, Sabrina viu a poderosa transformação na vida de seus alunos. Os efeitos curativos do seu treinamento os deixariam num estado de calma, autoconfiança e alegria.

Seu fascínio pelo estudo de gestos poderosos com as mãos, mudras, levou Sabrina ao único mestre de Yoga Tântrico Branco do mundo, Yogi Bhajan. Reconhecendo sua missão, Yogi Bhajan confiou a Sabrina

com as técnicas sagradas de mudra e deu-lhe a responsabilidade de espalhar este conhecimento antigo e poderoso em todo o mundo.

Como doutora em teologia da saúde, ela se dedica ao seu trabalho de cura através do poder da música e da dança. Sabrina combina toda a sua experiência e conhecimento para criar projetos esclarecedores dedicados a levar amor, paz e iluminação ao planeta.