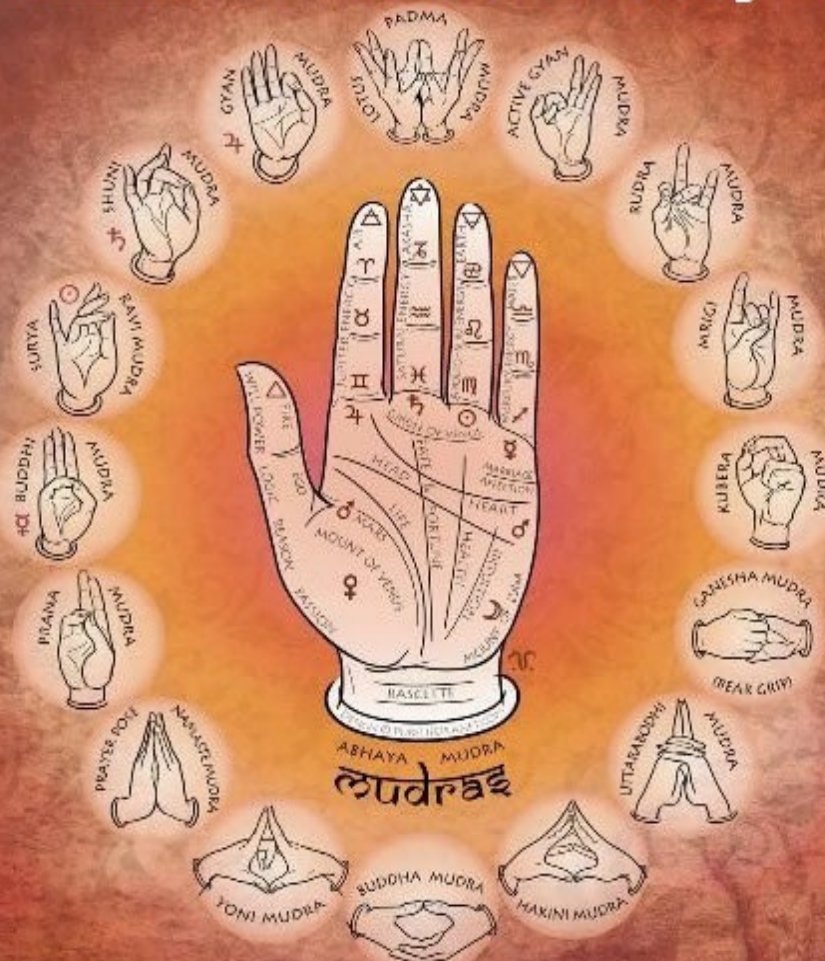


Mudras para a vida moderna

melhore a sua saúde, reenergize a sua vida, melhore o seu yoga e aprofunde a sua meditação



Mudras para a vida moderna

Mudras para a vida moderna: melhore a sua saúde, reenergize a sua vida, melhore o seu yoga e aprofunde a sua meditação

Por Jideon F. Marques

© Copyright 2022 Jideon Marques - Todos os direitos reservados.

O conteúdo deste ebook não pode ser reproduzido, duplicado ou transmitido sem permissão direta por escrito do autor ou do editor.

Sob nenhuma circunstância qualquer culpa ou responsabilidade legal será imputada ao editor, ou autor, por quaisquer danos, reparações ou perdas monetárias devido às informações contidas neste ebook, direta ou indiretamente.

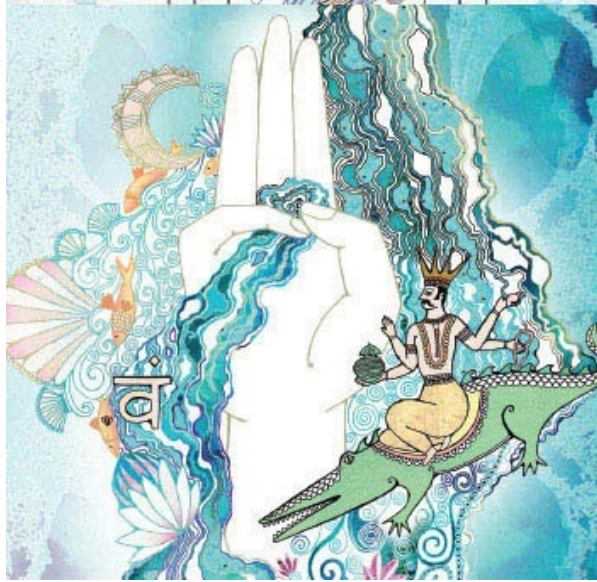
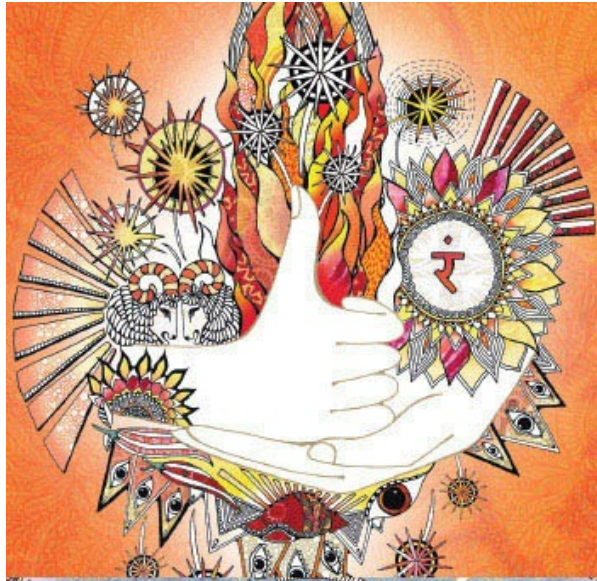
Notícia legal:

Este ebook é protegido por direitos autorais. É apenas para uso pessoal. Você não pode alterar, distribuir, vender, usar, citar ou parafrasear qualquer parte ou o conteúdo deste ebook sem o consentimento do autor ou editor.

Aviso de isenção de responsabilidade:

Observe que as informações contidas neste documento são apenas para fins educacionais e de entretenimento. Todo esforço foi feito para apresentar informações precisas, atualizadas, confiáveis e completas. Nenhuma garantia de qualquer tipo é declarada ou implícita. Os leitores reconhecem que o autor não está envolvido na prestação de aconselhamento jurídico, financeiro, médico ou profissional. O conteúdo deste ebook foi derivado de várias fontes. Consulte um profissional médico licenciado antes de tentar este programa ou qualquer técnica descrita neste ebook.

Ao ler este documento, o leitor concorda que em nenhuma circunstância o autor é responsável por quaisquer lesões, morte, perdas, diretas ou indiretas, que sejam incorridas como resultado do uso das informações contidas neste documento, incluindo, mas não limitado a a, erros, omissões ou imprecisões.



CONTEÚDO

Introdução

O que os mudras podem fazer por você

Acessando sua energia

Mudras e chacras

Mudras e os elementos

Mudras e doshas

Integrando mudras em sua vida

1. Saúde e bem-estar das mãos:

[Aumentar a flexibilidade e reduzir o estresse](#)

Poder em suas mãos

Massagem simples nas mãos

Exercícios para os dedos

exercícios para as mãos

exercícios de ombro

[2. Mudras de Fogo:](#)

[Aumentar a força interior e a auto-estima](#)

POLEGAR (CHAKRA DO PLEXO SOLAR)

Apresentando os mudras de fogo

Agni Mudra: Gesto de Fogo

Guru Mudra: Gesto de Júpiter

Manipura Mudra: Gesto do Chakra do Plexo Solar

Linga Mudra: Marca de Shiva

Surya Mudra: Selo Solar

Pushan Mudra: Doador de Boa Saúde

Kamajayi Mudra: Gesto de vitória sobre desejos excessivos

Ashva-ratna Mudra: Gesto do Cavalo com Joias

Adho-mukha Mudra: Gesto voltado para baixo

Shankha Mudra: Gesto de Concha

Mudra pacificador de Pitta: Gesto de Redução do Excesso de Calor

Mudra de energização de Pitta: Gesto banindo o blues

Dhyana Mudra: Gesto de Meditação

3. Mudras do Ar:

Incentivando a liberdade, a alegria e o alívio do estresse

DEDO INDICADOR (CHAKRA DO CORAÇÃO)

Apresentando os mudras do ar

Vayu Mudra: Gesto de ar

Anahata Mudra: Gesto do Chakra Cardíaco

Padma Mudra: Gesto de Lótus

Hridaya Mudra: Gesto do Coração Compassivo

Chin Mudra: Gesto de Consciência Irrestrita

Vyana Mudra: Gesto de Prana Expansivo

Garuda Mudra: Gesto da Águia

Granthita Mudra: Gesto de Nó

Pranāpana Mudra: Gesto de Pegar e Jogar Fora

Kshepana Mudra: Gesto de Deixar Ir

[4. Éter Mudras:](#)

[Melhorando a paz interior, a auto-expressão e a criatividade](#)

DEDO MÉDIO (CHAKRA DA GARGANTA)

Apresentando os mudras de éter

Akasha Mudra: Tocando o Gesto do Vazio

Shunya Mudra: Silêncio do Gesto Vazio

Vishuddha Mudra: Gesto do Chakra da Garganta

Udana Mudra: Gesto de energia voando para cima

Bhramara Mudra: Gesto de abelha zumbindo

Shanmukhi Mudra: Sintonizando o Gesto de Silêncio

Bhuchari Mudra: Olhando para o Gesto Vazio

Nivedana Mudra: Gesto de escuta profunda

Kaleshwara Mudra: Gesto do Senhor do Tempo

Sankalpa Mudra: Praticar gestos de intenção

Matangi Mudra: Gesto do Guardião da Sabedoria

Kubera Mudra: Gesto do Guardião da Riqueza

Surabhi Mudra: Gesto de realização de desejo

Nadanasudhana: Quatro Mudras em uma prática de canto

5. Mudras da Terra:

Incentivando a estabilidade e o aterramento

DEDO ANULAR (CHAKRA RAIZ)

Apresentando os mudras da terra

Prithivi Mudra: Gesto da Terra

Bhumi-sparsha Mudra: Gesto de Testemunha da Terra

Muladhara Mudra: Gesto do Chakra Raiz

Jnana Mudra: Gesto de Sabedoria

Bhu Mudra: Tocando o Gesto da Terra

Prana Mudra: Gesto de força vital

Apana Mudra: Gesto de energia de limpeza

Sthira Mudra: Gesto constante e estável

Sukham Mudra: Gesto de alívio de estresse

Vishnu Mudra: Gesto de Equilíbrio Universal

Kali Mudra: Gesto da Deusa Negra

6. Mudras de água:

Melhorar a saúde e equipá-lo para seguir em frente

DEDO MINDINHO (CHAKRA SACRAL)

Apresentando os mudras de água

Varuna Mudra: Gesto de equilíbrio de água

Jalodar-nāshak Mudra: Gesto de redução de água

Swadhisthana Mudra: Gesto do Chakra Sacral

Mahatrika Mudra: Grande Gesto do Triângulo

Shakti Mudra: Essência do Gesto de Poder

Kilaka Mudra: Chave para o gesto de boa saúde

Karana Mudra: Instrumento Gesto

Curma Mudra: Gesto da Tartaruga

Yoni Mudra: Selo da Deusa

Masiki Mudra: Gesto de alívio mensal

Matsya Mudra: Gesto de Peixe

Makara Mudra: Gesto do Crocodilo

[7. Mudras mentais:](#)

[Aumentar a concentração e clareza](#)

PALMA DA MÃO (TERCEIRO OLHO)

Apresentando os mudras da mente

Ativando os Chakras das Palmas: Sensibilização das Mãos

Ajña Mudra: Gesto do Chakra Frontal

nirvana mudra: Gesto de Libertação

Bhairava Mudra: Gesto de Determinação Feroz

Ganesha Mudra: Removedor de Obstáculos

Namaskar Mudra: Minha Essência Encontra Seu Gesto de Essência

Anjali Mudra: Gesto de Oferenda

Abhaya Mudra: Não Tenha Gesto de Medo

Varada Mudra: Gesto de Perdão

Aperto de mão como Mudra: Gesto Compartilhado

Hakini Mudra: Gesto de resolução de problemas

Samasti Mudra: Gesto de integração dos hemisférios cerebrais

Maha-shirsha Mudra: Gesto de Alívio da Mente Hiperativa

Mandala Mudra: Gesto do Universo Circular

Mushti Mudra: Gesto de punho fechado

8. Rotinas Mudra:

Construindo o bem-estar ideal

Rotina diária para o bem-estar

Dores de cabeça e enxaquecas

Problemas digestivos

problemas menstruais

Asma e distúrbios da pele

Febre do feno e alergias

Artrite e articulações rígidas

Estresse

Raiva

Jet lag

Insônia

Fadiga crônica

INTRODUÇÃO

Dou-lhe as boas-vindas a este livro com um gesto de saudação conhecido na tradição indiana como 'Namaste' – que se traduz como 'minha essência saúda a sua essência'. Este livro é sobre esses mudras: gestos de mão usados para fortalecer e purificar a mente, o corpo e a psique, garantindo o livre fluxo de energia natural de cura, ou prana, ao redor do corpo para trazer saúde radiante e paz interior.

Gestos com as mãos são usados em muitas tradições de meditação e são instrumentos de cura em vários sistemas terapêuticos. Estes incluem reflexologia (massagem usando pontos reflexos nas mãos e pés), cinesiologia (teste muscular e técnicas de cura natural), bem como o sistema tradicional de cura da Índia, Ayurveda. Este livro baseia-se principalmente no uso indiano de mudras: esses gestos simples, mas poderosos, também são uma prática essencial no hatha yoga e na dança, arte e ritual indianos. No entanto, pessoas foram retratadas fazendo gestos semelhantes em todo o mundo e ao longo da história: em pirâmides egípcias, tabuletas sumérias e estátuas maias, em inscrições hebraicas e na arte clássica.

Ao contrário das posturas de ioga e exercícios respiratórios, que são melhor aprendidos com um professor, os mudras são fáceis de aprender e totalmente seguros para praticar sozinho. Absolutamente qualquer um pode se beneficiar, desde crianças com dificuldades de aprendizagem até pessoas mais velhas com

movimentos limitados. Se você tem pouco tempo livre, os mudras são a forma perfeita de exercício: você pode praticar enquanto espera o ônibus, fazendo uma pausa no computador ou assistindo TV.

Os mudras são tão valiosos porque melhoram o bem-estar geral e permitem que você acesse reservas de energia ocultas. A prática traz benefícios físicos, como aumento da mobilidade e equilíbrio, e benefícios mentais, como melhora da concentração. Emocionalmente, os mudras encorajam o perdão e a compaixão. Como ferramentas de ioga e meditação, eles desenvolvem uma calma profunda e paz interior. Este livro oferece técnicas práticas para conseguir tudo isso – e tudo que você precisa é de suas mãos.

COMO DESCOBRI OS MUDRAS

Por meio de minha experimentação, observação e amplo ensino de ioga, descobri que o corpo é uma antena poderosa que recebe e transmite continuamente a energia sutil conhecida como prana.

A maioria das pessoas pensa em hatha yoga como exercícios físicos: asanas. Mas desenvolveu muitas outras técnicas para canalizar o prana de forma eficiente e eficaz. São exercícios respiratórios (pranayamas), exercícios de limpeza (kriyas), 'bloqueios' energéticos (bandhas) e 'selos' (mudras), além de meditação e ensinamentos éticos. Hatha yoga começa com o corpo físico, mas com a prática você se torna consciente de um movimento mais sutil de energia que não é de natureza física.

À medida que me aprofundei em minha prática de asanas, percebi que estava fazendo algo mais do que apenas mover meu corpo. Muitas vezes eu sentia como

se meu movimento fosse apenas um fluxo de energia. À medida que tomei consciência do prana, comecei a encontrar maneiras de direcioná-lo e selá-lo em canais específicos. Este foi o início do meu trabalho com mudras, o que me permitiu ajustar e intensificar muitos dos benefícios da minha prática de asana.

Comecei a praticar ioga em 1967, muito antes de estar na moda, e me tornei professora de ioga em 1975. Descobri que tenho aptidão para observação e pesquisa e a capacidade de comunicar ensinamentos antigos na linguagem cotidiana. Ao longo dos anos, dei muitas aulas e treinei muitos professores. Muito do que observei, incluindo minhas descobertas sobre mudras, foi incluído neste livro.

Em 2003, quando comecei a treinar instrutores de ioga no ensino da meditação, comecei a experimentar os mudras em uma escala mais ampla. A cada semana, pedia aos alunos-professores que praticassem um mudra diferente e relatassem seus valores energéticos. Muitas de suas descobertas estão contidas neste livro. Espero que também inspire você a tentar usar os mudras e experimentar por si mesmo como esta antiga prática pode ajudá-lo a viver uma vida mais pacífica e feliz agora.

OM shanti – com votos de paz,

O QUE OS MUDRAS PODEM FAZER POR VOCÊ

Depois do rosto, nenhuma parte do corpo é tão expressiva quanto as mãos. Com flexibilidade para fazer uma ampla gama de gestos e movimentos sutis, suas mãos podem transmitir pensamentos complicados e sentimentos profundos, ajudando você a se comunicar e se conectar com outras pessoas.

A pesquisa científica moderna estabeleceu que mover diferentes partes de suas mãos ativa diferentes áreas de seu cérebro. Desde os tempos antigos, a filosofia indiana ensina que a maneira como os dedos se movem e se tocam influencia o fluxo de prana, a energia que dá vida dentro do corpo (ver páginas 12–13), e os iogues usaram gestos precisos de mãos e dedos – mudras – para canalizar prana para cura física e mental e iluminação espiritual.

Este livro se baseia nessa antiga ciência indiana, oferecendo mais de 70 mudras adequados à vida moderna. Existem mudras para aumentar a acuidade mental e acalmá-lo; mudras para desabafar e se conectar com os outros; mudras para energizar ou relaxar; e mudras para aliviar os sintomas de doenças comuns. Todos são eficazes, fáceis de executar e seguros e simples de incorporar à sua rotina diária.

OS BENEFÍCIOS DOS MUDRAS

A prática regular de mudras pode ajudar a:

- garantir que o prana (energia sutil) se mova livremente para manter seu corpo e mente bem equilibrados e saudáveis
- aumentar a flexibilidade e mobilidade de suas mãos, pulsos, braços e ombros
- melhorar a técnica se você tocar um instrumento ou praticar esportes manuais

- aumentar a acuidade mental e concentração
- aliviar os sintomas de doenças comuns
- superar dificuldades emocionais, da raiva ao luto
- purgar sua mente subconsciente de negatividade
- desenvolver uma prática regular de meditação
- encorajar a paz interior e um senso de unidade com o universo.

COMO USAR ESTE LIVRO

Quer você seja um iniciante completo ou já tenha uma prática de ioga ou meditação, você achará fácil praticar os mudras neste livro.

[Capítulo 1 oferece exercícios de flexibilidade para os dedos e pulsos, braços e ombros, que podem ser usados para aumentar a força e flexibilidade ou como aquecimento para a prática de mudra. Eles são especialmente úteis se você](#)

[trabalha em um computador ou se suas mãos estão um pouco rígidas.](#)

Os seis capítulos (Capítulos 2–7) no coração deste livro focam em mudras conectados a cada um dos cinco dedos e a palma da mão. Cada dedo se conecta à energia de um dos cinco elementos da filosofia indiana (ver páginas 16–17) enquanto a palma se relaciona com a mente, então os capítulos, por sua vez, enfocam os mudras de fogo, ar, éter, terra, água e mente. Cada grupo de mudras tem um benefício particular para a vida, desde maior auto-estima e alívio do estresse até maior criatividade, estabilidade, saúde e concentração.

Em cada perfil de mudra há uma introdução para ajudá-lo a escolher por que e quando praticar, além de instruções simples para a colocação dos dedos e notas sobre os efeitos do gesto e como ele funciona. Cada mudra tem uma característica prática extra: uma ideia para incorporar o mudra em uma prática de ioga, meditação ou respiração, por exemplo, ou um canto ou visualização de acompanhamento para aprimorar seus efeitos.

Comece com quaisquer mudras que agradem a você ou pareçam fáceis. Você pode escolher um por seu efeito no corpo e na mente, ou por causa de sua ligação com uma determinada hora do dia ou posição de prática recomendada. Sobrepáginas 151–4 você encontrará uma rotina diária básica de sete mudras, além de sequências sugeridas para aliviar queixas de saúde comuns, de alergias a dores de cabeça.

Como em qualquer coisa, para obter o máximo benefício dos mudras, você precisa praticar regularmente (diariamente é melhor). Alguns mudras mostram efeitos imediatos – Bhairava Mudra (página 136) acalma instantaneamente a mente – mas a maioria funciona melhor durante um período de tempo.

ACESSE SUA ENERGIA

A palavra sânscrita prana é muitas vezes traduzida como 'força vital', 'energia vital' ou 'ar vital'. A filosofia do Yoga ensina que essa energia sutil anima e se move através de seu pranamaya kosha, ou aura – um 'duplo etérico' de seu corpo físico. Prana não é uma energia física e é bem diferente da corrente elétrica que circula pelo seu sistema nervoso. Esta forma de bioenergia é muito mais sutil.

O prana flui através do pranamaya kosha ou campo de bioenergia em canais sutis conhecidos pelos iogues como nadis. Acupunturistas e praticantes de shiatsu referem-se a esses canais como "meridianos". Em sânscrito, a palavra nadi significa um leito de rio contendo água ou o canal através do qual um rio flui. Os textos de ioga afirmam que o sistema de fiação sutil em seu pranamaya kosha é composto de 72.000 nadis. À medida que o prana flui por esses nadis, ele atinge todas as partes do seu corpo: essa é a força que garante que seu corpo permaneça bem equilibrado e saudável.

Talvez seja mais fácil entender os conceitos de nadis e prana visualizando os nadis como as estradas dentro de um sistema de rodovias que permitem que o tráfego (prana) se mova suave e livremente. Quando o prana flui livremente, o corpo permanece vibrantemente saudável. No entanto, às vezes os nadis ficam bloqueados e o fluxo de prana é interrompido. Uma região inteira pode ser cortada por um bloqueio. Como resultado, essa parte do corpo fica enfraquecida e pode ficar suscetível a doenças – ou pode até atrofiar ou ficar paralisada.

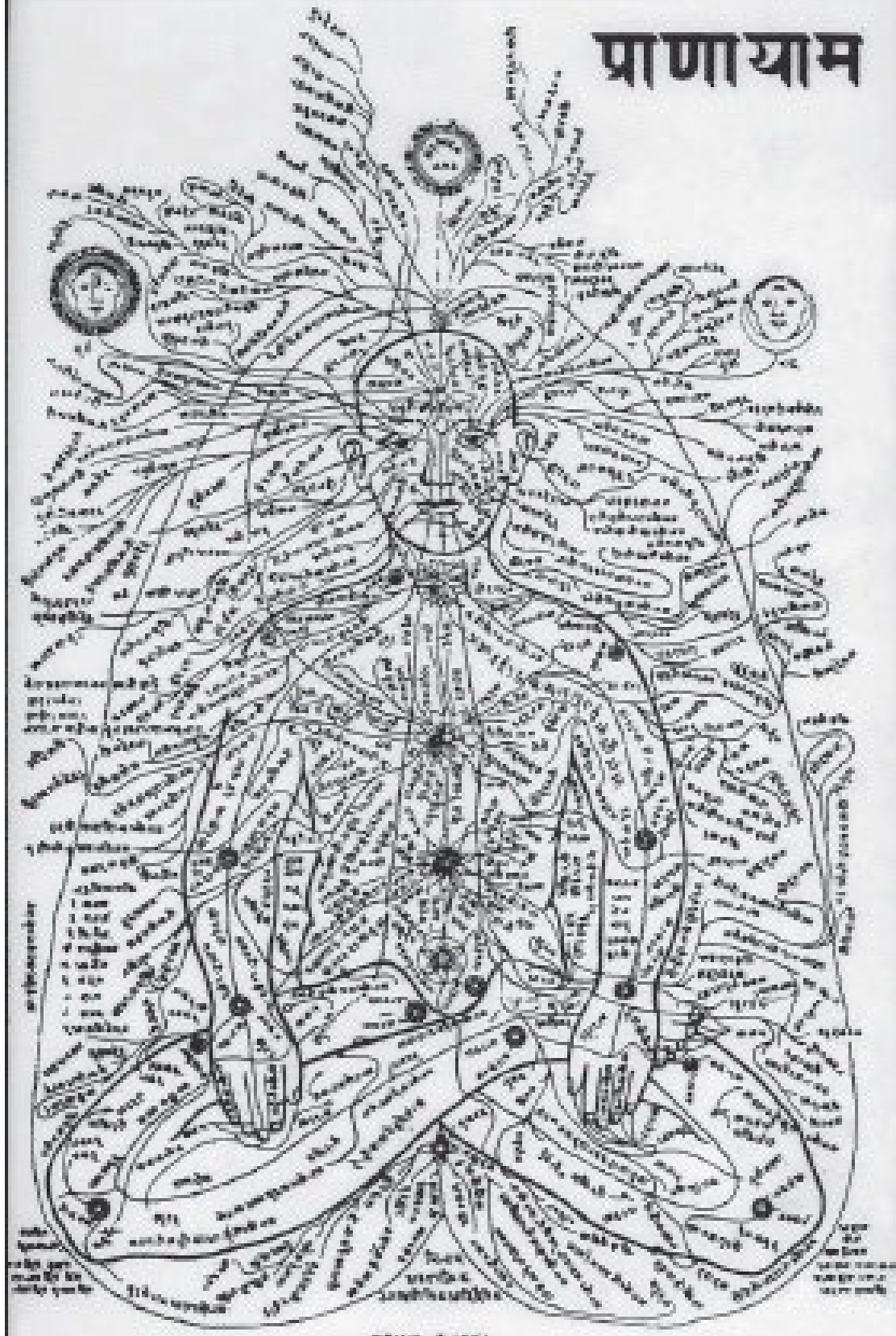
Para que seu corpo esteja excepcionalmente saudável, é importante acabar com esses 'engarramentos' e estimular o prana a fluir livremente através de seus nadis novamente, trazendo energia natural de cura para todas as áreas. Você pode fazer isso praticando posturas de ioga, exercícios respiratórios e mudras.

Por que os mudras são tão eficazes na eliminação de bloqueios energéticos? A maioria dos nadis principais começa ou termina nas mãos ou nos pés. Portanto, trabalhar com as mãos é uma maneira particularmente eficaz de limpar os canais sutis de impurezas, removendo obstruções e direcionando o prana para direções mais saudáveis. Ao posicionar os dedos de determinadas maneiras, você afeta o fluxo de prana trabalhando com os chakras e os elementos ligados a cada dedo (consulte páginas 14–19), redirecionando sua força curativa onde for necessário para restabelecer o equilíbrio, o que alivia os sintomas.

Às vezes, o tráfego precisa ser desviado temporariamente na estrada prânica para que os reparos possam ser feitos na rede nadi. Os mudras também ajudam aqui, agindo como interruptores que podem criar ou cortar o fluxo de prana para várias partes do seu corpo; ao posicionar os dedos de maneiras diferentes, você pode selar certos nadis e, em vez disso, canalizar prana para regiões mais fracas do corpo para fortalecê-los e estimulá-los. A palavra sânscrita mudra pode ser traduzida como 'selo'. Como alternativa, você pode direcionar o prana para longe das áreas onde há uma concentração excessiva dele. As instruções para praticar os mudras individuais em capítulos 2–7 explicar como fazer isso e por que funciona.

Mas, acima de tudo, ao praticar os mudras deste livro, você se torna um canal claro para o prana fluir, aumentando o bem-estar e garantindo a paz de espírito.

प्राणायाम



Prana é a energia vital sutil, que flui através do corpo físico embora não seja visível. Ele viaja por canais que os iogues chamam de 'nadis'.

MUDRAS E CHAKRAS

Se compararmos os nadis no corpo energético com as estradas de um sistema rodoviário, podemos imaginar o que acontece em uma encruzilhada, onde duas ou mais estradas se encontram ou se cruzam. É mais provável que um cruzamento fique congestionado ou bloqueado do que um trecho reto e ininterrupto de rodovia. Quanto mais estradas se unirem, maior a probabilidade de desenvolvimento de um engarrafamento. E quanto maiores as estradas, maior o engarrafamento nos horários de pico. Existem sete importantes pontos de passagem para os nadis no corpo energético, onde os principais nadis se juntam. Esses grandes centros de energia são chamados de chakras na tradição indiana – a palavra sânscrita se traduz como 'roda'. Esses vibrantes centros de energia funcionam como antenas, recebendo, armazenando, transformando e transmitindo prana. Cada chakra rege a energia da região do corpo em que está localizado;



Sete chakras principais estão alinhados com a coluna vertebral do corpo: os chakras da raiz, do sacro, do plexo solar, do coração, da garganta, da testa e da coroa.

Os sete chakras principais estão localizados na região da coluna vertebral, subindo da base do corpo até a parte inferior do abdômen, plexo solar, coração, garganta, testa e, finalmente, o topo da cabeça. Também existem junções de energia menos movimentadas, onde menos estradas se encontram, conhecidas como "pontos marma" na tradição indiana e como pontos de acupressão ou acupuntura na Medicina Tradicional Chinesa. E há vários chakras menores, inclusive os das palmas das mãos.

Embora considerados chakras menores, os chakras das mãos são antenas energéticas essenciais. Ligados ao chakra do coração, eles transmitem um fluxo de energia curativa do centro do coração. Sem os chakras das mãos, você teria dificuldade em receber informações do mundo e enviar energia para fora, por exemplo, em estender sentimentos de compaixão ou estender a mão aos outros. Ao estimular esses chakras (ver páginas 132–3) você pode sentir melhor a conexão entre suas mãos e seu coração e se tornar mais sensível à energia de cura de seu chakra do coração.

Como em qualquer cruzamento, o fluxo do tráfego é mais livre e fácil quando não há engarrafamentos ou avarias. O mesmo acontece com os chakras: quando eles estão abertos, limpos e operando suavemente, a saúde física e o bem-estar mental são garantidos nas áreas do corpo e dos sentidos regidos por esses chakras específicos.

Existem várias maneiras de manter seus chakras limpos, equilibrados e

totalmente funcionais, incluindo a prática de ioga e meditação. Mas uma das maneiras mais fáceis e eficazes de livrar essas junções de energia de bloqueios e garantir o fluxo livre do prana é praticar mudras. Ao fazer isso, você desperta e começa a direcionar as energias naturais de cura em suas mãos.

MUDRAS E OS ELEMENTOS

Na tradição indiana, cada dedo relaciona-se com a energia de um dos cinco 'grandes elementos' (maha-bhootas): o polegar ao fogo (matéria em forma radiante), o dedo indicador ao ar (matéria em forma gasosa), o dedo médio ao éter (espaço), o dedo anular à terra (matéria sólida) e o dedo mínimo à água (líquidos). A palma da mão se relaciona com a mente. Os mudras que usam predominantemente certas partes das mãos, portanto, têm diferentes conjuntos de benefícios físicos, emocionais e espirituais, dependendo de quais energias elementares e chakras são mais afetados nessa posição da mão.

Alguns mudras envolvem apenas uma mão, outros envolvem ambas as mãos em gestos simétricos e outros ainda têm cada mão em uma posição diferente, mas a maioria dos mudras é formada usando o polegar (elemento fogo) para estimular levemente um ou mais dos outros elementos como você toca a ponta, unha, junta ou base de um dedo. Essas regras gerais detalham como cada elemento é afetado pelo posicionamento do dedo.

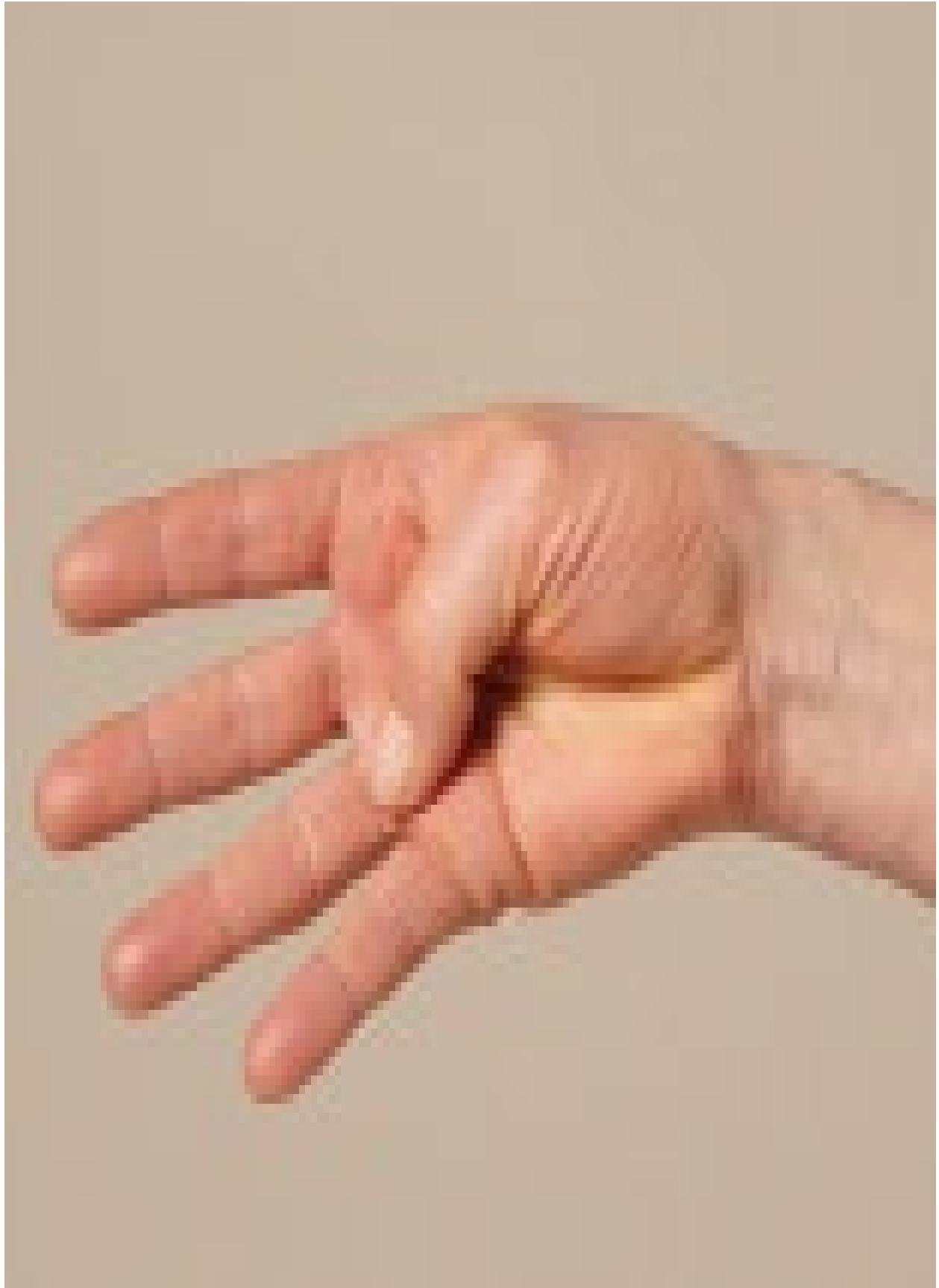
AS CINCO POSIÇÕES BÁSICAS DOS DEDOS



Unir a ponta do polegar à ponta do dedo estimula a estabilidade no elemento vinculado.



Tocar a parte de trás de um dedo (unha ou junta) diminui a influência do elemento vinculado.



Trazer o polegar para a base de qualquer dedo estimula o elemento vinculado.



Quando a palma da mão está voltada para cima, você se abre para receber inspiração e energia.

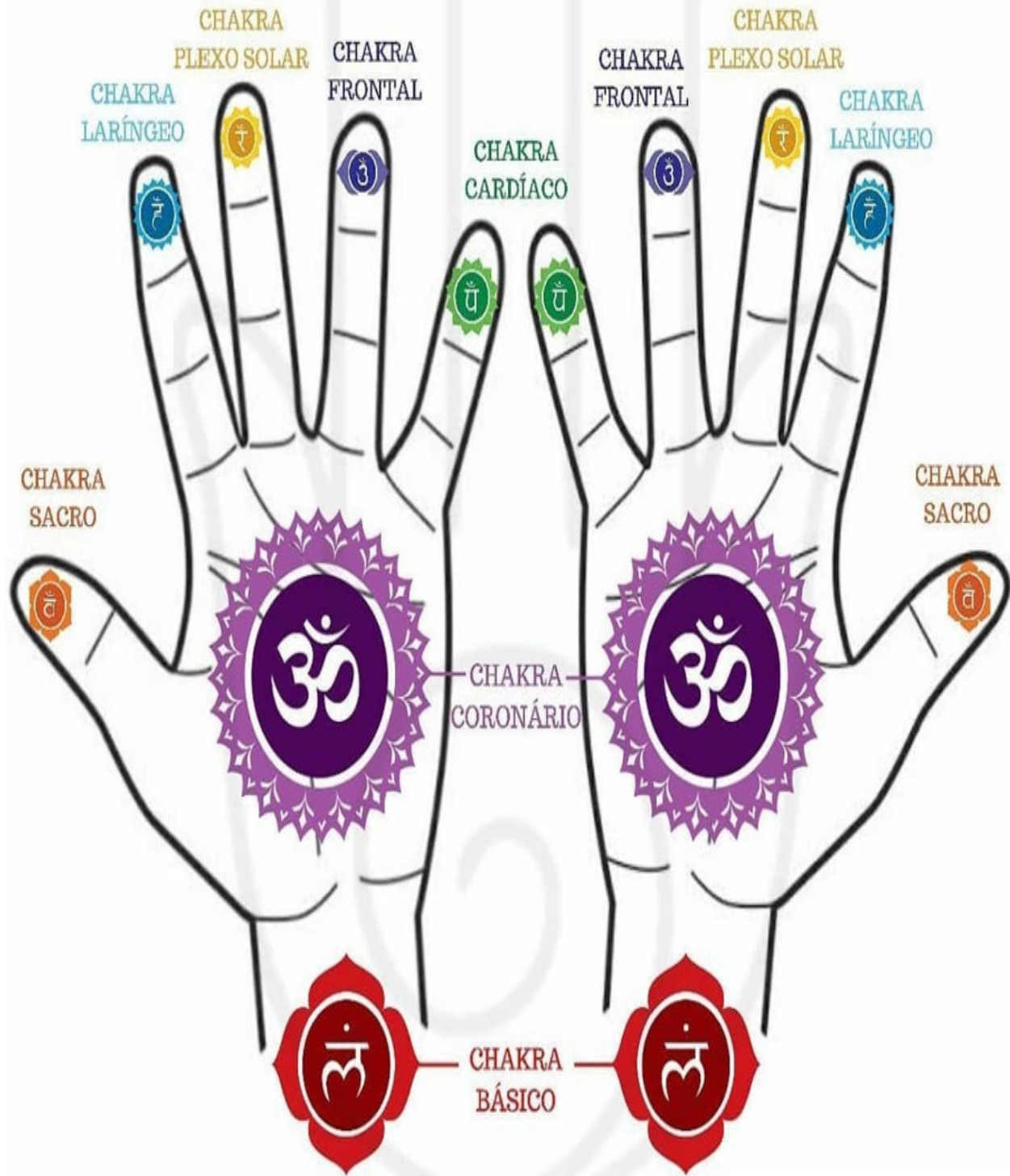


Quando a palma da mão está voltada para baixo, você fica mais firme.

COMO OS DEDOS SE RELACIONAM COM OS ELEMENTOS E OS CHAKRAS

Este gráfico detalha as conexões entre as partes da mão, os elementos e os chakras. Quando os elementos estão em equilíbrio, é mais fácil manter a saúde e o bem-estar.

OS CHAKRAS DAS MÃOS



MUDRAS E DOSHAS

Para entender melhor como os mudras afetam seu corpo e mente, é útil ter um conhecimento básico das três constituições ayurvédicas, ou tipos de constituição física e mental, conhecidas como doshas. Estes são compostos de três tipos energéticos: vata, pitta e kapha, e o Ayurveda coloca grande ênfase em mantê-los em equilíbrio.

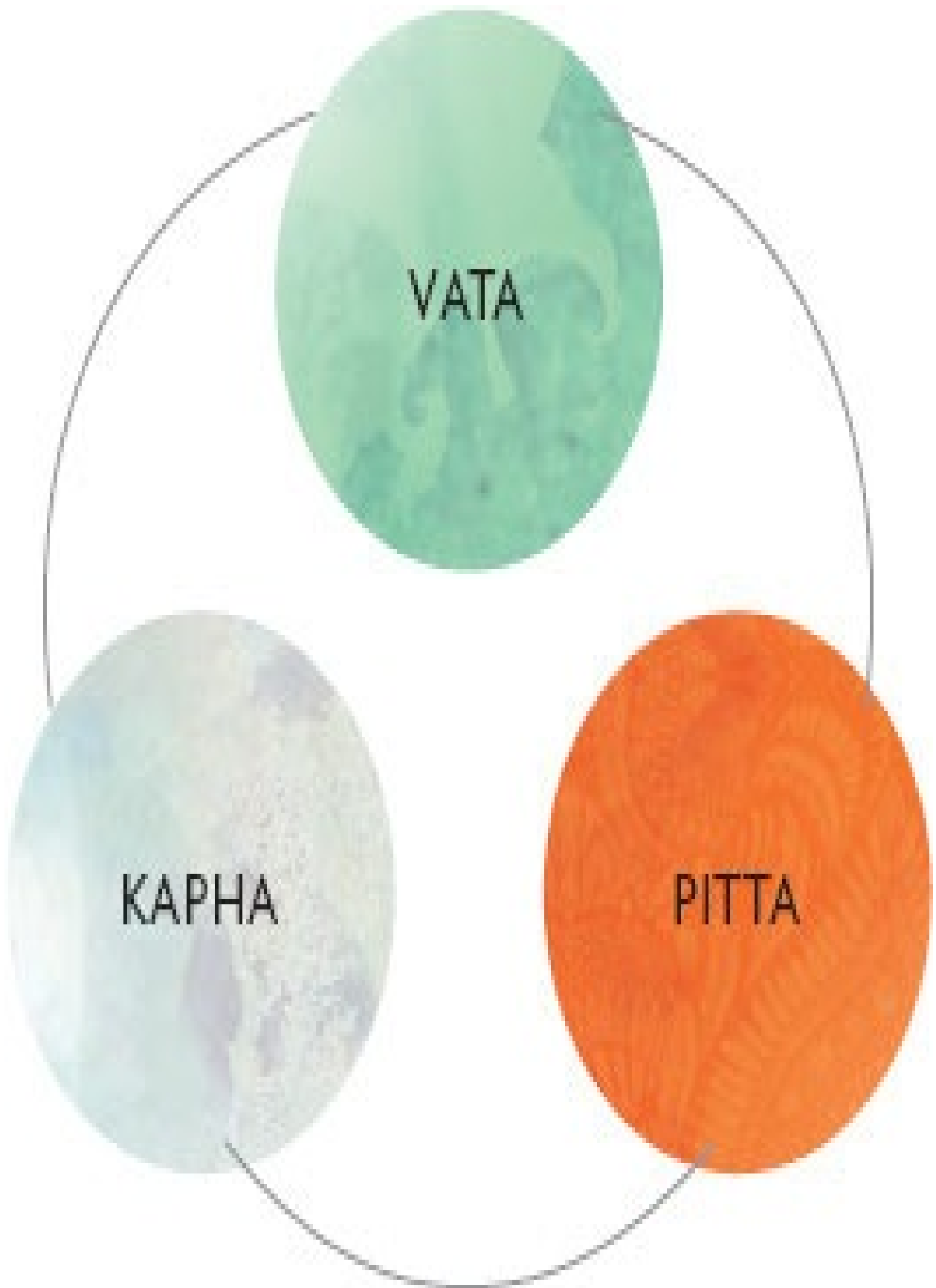
Muitos fatores, internos e externos, perturbam o equilíbrio de um ou mais dos doshas, incluindo estresse emocional e físico, não comer para o seu tipo de corpo, as estações e o clima, traumas físicos e problemas com trabalho, família e relacionamentos. Os mudras neutralizam gentilmente, mas poderosamente, as influências negativas que desequilibram essas energias e desempenham um papel importante na manutenção de um equilíbrio saudável dos três doshas em seu corpo, mente e consciência.

vata:elementos ar e éter; frio e seco; esta é a energia do movimento.

Pitta:elemento fogo; qualidades quentes e secas; esta é a energia da digestão, assimilação e metabolismo.

Kapha:elementos terra e água; qualidades frias e úmidas; esta é a energia que forma a estrutura do corpo.

AS TRÊS ENERGIAS EM EQUILÍBRIO



Para uma ótima saúde física e emocional, você precisa de um equilíbrio dentro de seu corpo das três energias – vata (ar e éter), pitta (fogo) e kapha (terra e água).

VATA

Esta é a energia do movimento; é composto de ar (matéria na forma gasosa) e éter (espaço). Está em constante movimento, expansivo por natureza, facilmente mutável, irregular e frio. Quando vata é excessivo, seu corpo tende a sofrer de secura, aspereza, rigidez, dor nas articulações e ossos e dentes quebradiços. Você pode ter problemas para se concentrar ou se comprometer com qualquer coisa. Problemas nas articulações e sintomas relacionados ao sistema nervoso indicam um desequilíbrio de vata.

Mudras podem oferecer alívio de sintomas no corpo ou na mente, particularmente aqueles envolvendo os dedos indicador e médio. Se você tem um desequilíbrio de vata, é mais eficaz praticar mudras enquanto está sentado ou parado do que enquanto está envolvido em outras atividades.

PITTA

A energia da digestão, assimilação e metabolismo é conhecida como pitta. É composto principalmente pelo elemento fogo e é quente e seco. Pitta gera calor em seu corpo e regula sua temperatura. Quando o pitta é excessivo, você tende a ficar com raiva, sofrer de pressão alta ou sensação de queimação, suar demais e desejar comida picante. Você pode desenvolver eczema, irritabilidade, manchas

vermelhas na pele, erupções cutâneas e urticária.

Pitta e o elemento fogo estão relacionados ao seu polegar. A maioria dos mudras envolve os polegares, portanto, outros fatores geralmente se tornam importantes quando você usa mudras para tratar desequilíbrios de pitta, como a maneira como o polegar pressiona os outros dedos ou a palma da mão.

KAPHA

A energia básica que forma a estrutura do seu corpo, kapha, fornece a base para os outros doshas. Kapha é composto dos elementos água e terra e é frio, úmido e branco por natureza. É estável e tende a se mover muito pouco.

Quando kapha é excessivo, você pode se sentir preso na vida, desejar muitos doces, sentir-se pesado e sofrer de inchaço e congestão. Os sintomas físicos associados podem incluir depressão, letargia, passividade, ganho de peso, asma, retenção hídrica e congestão.

Mudras podem ser muito úteis para desequilíbrios de kapha, particularmente aqueles envolvendo os dedos anelar e mínimo. Pratique-os juntamente com alguns movimentos suaves, como posturas de ioga ou caminhada.

INTEGRANDO MUDRAS EM SUA VIDA

Você pode praticar muitos dos mudras deste livro em qualquer lugar a qualquer hora – caminhando para o trabalho, sentado em sua mesa, em um trem (mas não enquanto dirige). Eles são igualmente úteis durante situações estressantes e enquanto relaxam. Cada entrada de mudra sugere maneiras apropriadas de adicioná-lo à sua rotina diária.

Como alternativa, você pode praticar mudras de maneira mais focada, sentando-se ou ajoelhando-se em uma postura de meditação. Muitos benefícios da prática de mudra são aprimorados se você os incorporar em atividades contemplativas, como ioga ou meditação.

PRATICAR SENTADO

Se você se sentar ou se ajoelhar para praticar, é fácil cair em um relaxamento profundo e você pode sentir vontade de cantar com alegria. Há histórias de praticantes de mudra experimentando movimentos involuntários, mas não desagradáveis, de seus braços e corpos durante uma sessão de meditação.

Enquanto está sentado, você pode colocar as mãos nas coxas ou nos joelhos. Isso estimula os canais sutis de energia nas pernas e ajuda a equilibrar o chakra da raiz (muladhara), proporcionando uma base sólida para a prática. Para mudras de mãos unidas, você pode descansar as mãos em uma pequena almofada ou cobertor no colo.

Sentado em uma cadeira: Use uma cadeira de espaldar reto; não se sente em uma cadeira estofada ou em uma cama, que tendem a desencorajar as costas retas. Mantenha os pés apoiados no chão ou sobre um cobertor ou colchonete dobrado. Relaxe os ombros e levante o esterno. Imagine que uma

corda presa ao topo de sua cabeça está sustentando seu peso. Sem perder a conexão com o assento, sinta seu corpo subindo, alto e firme, sem esforço.

Sentado com as pernas cruzadas: Sentar-se à moda do alfaiate dá ao seu corpo uma base firme e encoraja a sua mente a manter-se centrada. Com a prática regular, a tensão nos quadris diminui e os músculos da região lombar se fortalecem. Se os joelhos estiverem mais altos que os quadris, sente-se em uma almofada ou cobertor dobrado para levantar as nádegas e aliviar a tensão na região lombar e nos quadris. Sente-se ereto, coluna perpendicular ao chão. Verifique se a cabeça está ereta, o queixo paralelo ao chão e os ombros erguidos.

Ajoelhado sobre os calcanhares: Coloque um tapete ou cobertor dobrado no chão. Ajoelhe-se no colchonete com os pés e joelhos juntos ou ligeiramente afastados. Abaixar as nádegas para descansar firmemente nos calcanhares. Se seus tornozelos ou pés estiverem desconfortáveis, amorteça-os com um pano enrolado. Algumas pessoas preferem um banco de meditação baixo. Descanse as nádegas no banco com os pés e joelhos juntos ou ligeiramente afastados.



PRATICAR EM PÉ

Fique firme com os pés ligeiramente afastados, alinhados com os quadris e os joelhos retos. Sinta o peso do seu corpo se espalhando uniformemente entre os dois pés. Se você praticar enquanto caminha, poderá se sentir mais leve e perceber que seu passo é mais vigoroso ou saltitante.

PRATICAR DEITADO

Sinta-se à vontade para praticar mudras deitado quando sentir necessidade de um relaxamento mais profundo; onde isso não é recomendado, há uma nota no texto.

CONTATO COM OS DEDOS

Ao realizar um mudra, faça um leve contato entre o polegar e os dedos. A menos que especificado de outra forma, pratique com as duas mãos simultaneamente para concentrar as energias elementares.

RESPIRANDO

Tente manter os lábios suavemente selados e respire pelo nariz. Tente colocar a parte superior da língua contra o céu da boca. Deslize a língua para trás de modo

que a ponta fique logo atrás da crista dura na parte de trás dos dentes superiores (pode ajudar a engolir). Essa posição acalma sua mente, equilibra e aumenta sua sensibilidade à energia prana e conecta dois principais caminhos de energia nadi (ida e pingala).



SAÚDE E BEM-ESTAR DAS MÃOS

AUMENTANDO A FLEXIBILIDADE E REDUZINDO O ESTRESSE

'A formação final do caráter de uma pessoa está em suas próprias mãos.'

Anne Frank

PODER EM SUAS MÃOS

Você usa suas mãos constantemente, mas provavelmente negligencia seu bem-estar. Mesmo que você não avance no livro além deste capítulo, as páginas a seguir trarão uma nova vida aos seus dedos, mãos, braços e ombros. E os exercícios são inestimáveis se você se sentar em uma mesa, trabalhar em um computador, tocar um instrumento musical ou praticar um esporte intensivo, como tênis, badminton, golfe, críquete ou beisebol.

A mobilidade aprimorada das mãos permite que você realize atividades cotidianas com mais facilidade, reduzindo a tensão nos músculos e o impacto nas articulações. À medida que a condição física, a amplitude de movimento e a

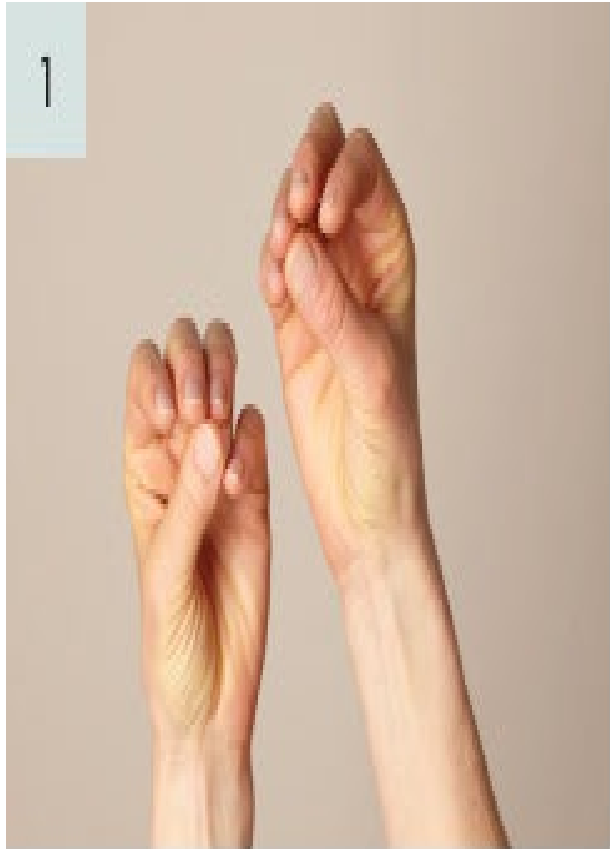
flexibilidade geral de seus dedos e mãos melhorarem, você se tornará mais consciente de seu potencial e sua capacidade de realizar mudras será aprimorada. Você também estará menos sujeito a lesões.

Os exercícios simples deste capítulo aquecem e aumentam a flexibilidade dos dedos, mãos, braços e ombros. Eles são projetados para aumentar a flexibilidade, destreza e coordenação e aumentar a circulação de prana (ver páginas 12–13). Você pode praticá-los em qualquer lugar e a qualquer hora do dia, mesmo enquanto assiste televisão ou está em uma fila. Eles são ferramentas especialmente boas para liberar o estresse se você fizer um trabalho repetitivo com as mãos, como em um teclado; é uma ótima ideia parar a cada hora para se movimentar, descansar os olhos e esticar as mãos. Realize os exercícios deste capítulo sozinhos, escolhendo aqueles que achar úteis ou trabalhe com eles em sequência.

Comece de forma simples, realizando os exercícios lentamente – um músculo relaxado e alongado funciona melhor do que um tenso. Ao praticar cada movimento, permita que sua mente envie energia para suas mãos e tome consciência de cada dedo e de cada parte de suas mãos, pulsos, braços e ombros. Isso faz uma ótima preparação para a prática de mudra.

MASSAGEM SIMPLES DAS MÃOS

Esses movimentos ajudam a liberar a tensão nas mãos, regular a pressão sanguínea e refrescar o cérebro e os olhos. Eles fazem uma pequena pausa útil no trabalho do teclado e podem ser usados a qualquer momento que você desejar para aumentar o estado de alerta.



1Feche os olhos e esfregue suavemente cada um dos polegares contra as pontas dos dedos da mesma mão por 1 minuto. Isso refresca o cérebro e os olhos.

2Dobre frouxamente todos os dedos e esfregue as unhas das duas mãos uma contra a outra (por até 10 minutos diários) para estimular a atividade mental e o estado de alerta.

3Use o polegar e o indicador de uma mão para massagear as teias entre os dedos da outra mão. Certifique-se de que seu polegar esteja no lado da palma da mão. Repita, por outro lado, para liberar o estresse. Grande parte da tensão nas mãos é mantida entre os dedos.

4Usando as pontas dos dedos indicador, médio e anelar de uma mão, massageie os sulcos entre os pequenos ossos nas costas da mão oposta por 1 a 2 minutos. Mude de mãos e repita. Isso ajuda a liberar a tensão nas mãos e regular a pressão arterial.

EXERCÍCIOS DE DEDOS

Os movimentos diários e a prática de mudra tornam-se muito mais fáceis se seus dedos forem flexíveis, e esses exercícios são planejados para aumentar a flexibilidade. O mudra aqui é a base para todos os outros no livro porque prepara você mental e fisicamente para a prática. É especialmente útil se você for mais velho, tende a ser um pouco rígido ou trabalhar em um computador.



Empurrão do dedo: Usando um dedo indicador, expire enquanto empurra suavemente o dedo indicador da mão oposta para trás; inspire enquanto solta o dedo. Repita com todos os dedos sucessivamente. Em seguida, troque de mãos e repita o movimento.



Curvatura do dedo: Dobre os dedos (não os polegares) até que cada dedo toque sua própria base. Se necessário, ajude gentilmente com a mão oposta. Em seguida, leve a ponta de cada dedo à base do polegar, usando a outra mão para ajudar, se necessário.



Dedos Rítmicos: Toque as pontas dos polegares de cada mão nas pontas dos dedos da outra mão, sucessivamente: T-T-2 T-3 T-4. Para tornar o exercício mais eficaz, pratique-o repetindo o mantra 'so-ham ham-sa' ao mesmo tempo. Em seguida, tente mudar o ritmo para T-1 T-3 T-1 T-2 T-1 T-4 ou qualquer outra variação.



Mudra para maior flexibilidade dos dedos: Usando as duas mãos, coloque os dedos médio, anular e mínimo de cada mão em torno da unha do polegar da mesma mão. Mantenha os dedos indicadores estendidos, mas relaxados. Segure por 4 minutos e repita cinco vezes ao dia, deixando pelo menos 20 minutos entre as sessões.

EXERCÍCIOS DE MÃO

O poder de suas mãos é uma indicação da força de sua força vital, e manter suas mãos fortes e flexíveis aumenta sua alegria de viver. O exercício de aperto aqui é útil para jogadores de tênis, críquete e badminton, jogadores de golfe e pessoas que trabalham com teclados - a contração suave e a ação de liberação ajudam a soltar os dedos tensos. A rotação do pulso alivia a tensão causada pela escrita prolongada ou pelo trabalho no teclado e também é adequada para pessoas com artrite nas mãos. mãos de pavão (página 28) não só mantém a flexibilidade das mãos, pulsos e dedos, como também estimula o chakra do plexo solar e tonifica o sistema digestivo.



Curva Namaskar: Junte as palmas das mãos, planas uma contra a outra, com todos os dedos apontando para cima, como em Namaskar Mudra (consulte página 138). Tentando abaixar os cotovelos o mínimo possível, empurre as mãos e os dedos para a direita; segure por 2–3 segundos e repita para a esquerda.



Rotação do pulso: Levante uma mão e feche o punho com o polegar para fora. Apoie o antebraço com a outra mão. Gire o punho no sentido horário 10 a 15 vezes e depois no sentido anti-horário. Repita por outro lado.



Alongamento de dedos entrelaçados: Junte as duas mãos e entrelace os dedos. Gire as mãos para que as palmas fiquem voltadas para fora. Endireite os cotovelos para estender os braços e alongar. Segure pelo tempo que for confortável.



Aperto de mão: Dobre e descanse os dois cotovelos em uma mesa ou escrivaninha. Inspire enquanto estica os dedos bem separados. Expire enquanto cerra os dedos frouxamente em um punho. Repita dez vezes, trabalhando as duas mãos ao mesmo tempo.

MÃOS DE PAVÃO



1Sente-se sobre os calcanhares com os joelhos bem afastados. Junte os cotovelos, antebraços e pulsos na frente do peito com as palmas voltadas para cima.

2Coloque as palmas das mãos no chão entre as pernas. Incline-se um pouco para a frente e tente dobrar os cotovelos em direção ao corpo, mantendo-os juntos. Segure por 3 a 5 segundos, aumentando gradualmente até 15 segundos.

Cuidado:Evite se estiver grávida, menstruada ou com cólicas abdominais, ou se tiver síndrome do túnel do carpo ou lesão por esforço repetitivo (LER).

ALONGAMENTO DE MÃO INVERTIDO



1 Comece nas mãos e nos joelhos com os joelhos afastados na largura do quadril e as mãos diretamente abaixo dos ombros. Inverta a posição das mãos para que os dedos fiquem voltados para os joelhos.

2 Lentamente, sente-se sobre os calcanhares, mantendo as mãos o mais planas possível no chão. Mantenha os cotovelos retos e deixe a cabeça cair entre os braços. Depois de 3 a 5 segundos, avance novamente para as mãos e os joelhos. Solte, sacudindo uma mão, depois a outra. Repita 2–3 vezes.

Cuidado: Evite se você tiver síndrome do túnel do carpo ou lesão por esforço repetitivo (LER).

EXERCÍCIOS DE OMBRO

Ombros tensos ou congelados podem diminuir a amplitude de movimento das mãos, além de serem muito dolorosos. Esses exercícios concentram-se em mobilizar os ombros, mas o alongamento da Cabeça de Vaca também libera a tensão nos pulsos, axilas, tríceps e peito, enquanto o Abraço de Urso (página 30) relaxa os músculos da parte superior das costas, como os rombóides que movem as escápulas. Você pode realizar alguns desses alongamentos, como o Shoulder Roll, enquanto está sentado em uma mesa, e outros, como o Opposite-cotovelo Hold (página 31), quando estiver em uma fila.

CABEÇA DE VACA



1 Sentado ou em pé, coloque a mão direita atrás das costas e deslize-a em direção ao pescoço. Coloque a mão esquerda no cotovelo ou antebraço direito, se necessário, para persuadir suavemente a mão direita a subir pelas costas.

2 Levante o braço esquerdo sobre a cabeça, dobre o cotovelo e coloque a mão esquerda atrás do ombro esquerdo. Dê as mãos, se puder. Se suas mãos não se encontrarem, segure uma alça ou uma toalha fina dobrada na mão superior e segure-a com a mão inferior para aproximar as mãos o máximo possível. Segure por 10 a 30 segundos. Solte, sacuda os ombros e repita no lado oposto.

ROLO DE OMBRO

Em pé, ajoelhado ou sentado com os braços relaxados, gire os ombros para frente de 5 a 10 vezes. Inverta a direção dos rolos e repita de 5 a 10 vezes.

ABRAÇO DE URSO

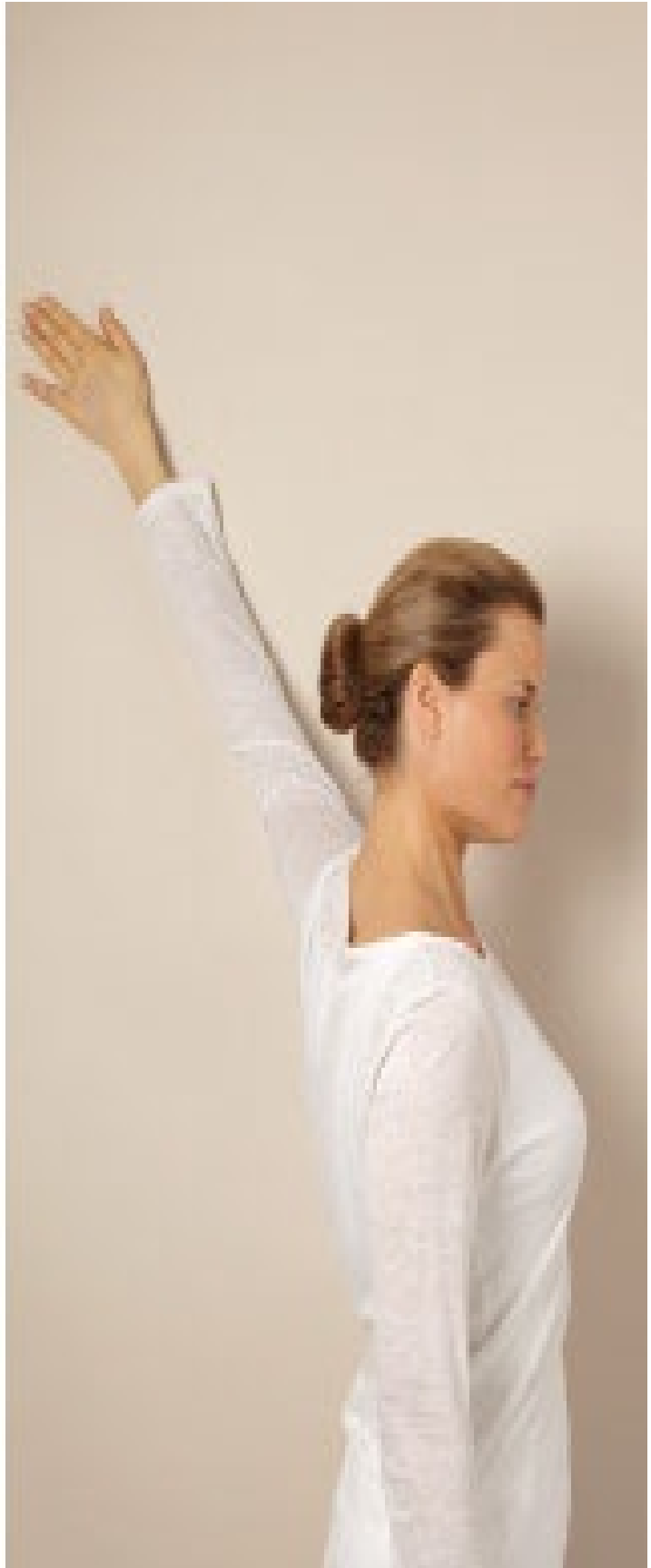


1 Sentado ou em pé, levante o braço direito à frente do peito; dobre o cotovelo para que seus dedos apontem para cima. Traga a mão esquerda para o cotovelo direito e puxe suavemente o braço sobre o peito, o mais próximo possível do corpo. Segure por 3 a 5 segundos, depois troque de braço e repita.

2 Traga o braço direito sobre o corpo para segurar o ombro esquerdo. Traga o braço esquerdo para baixo do direito para poder segurar o ombro direito com a mão esquerda. Seus cotovelos devem ser empilhados um em cima do outro. Tente levantar os dois cotovelos juntos.

Segure por várias respirações, depois troque de braço e repita o exercício com o cotovelo direito na parte inferior desta vez. Sacuda seus ombros

RELÓGIO CONTRA A PAREDE



1 Fique de pé com um lado do corpo contra a parede; certifique-se de que seu pé, quadril e ombro tocam a parede. Levante o braço o mais alto que puder e coloque a mão espalmada na parede.

2 Sem deixar seu corpo se mover, mova lentamente sua mão para trás em um grande arco – como um ponteiro de relógio movendo-se de 12 para 6 horas. Solte o braço, gire e repita o exercício no lado oposto.

APOIO DE COTOVELO OPOSTO



1 Traga os dois braços para trás com os cotovelos retos e as mãos voltadas para o chão. Dobre o cotovelo direito e tente segurar o cotovelo esquerdo com a mão direita. Segure por algumas respirações.

2 Sem soltar o cotovelo esquerdo, dobre o cotovelo esquerdo e tente segurar o cotovelo direito com a mão esquerda. Segure por algumas respirações e solte os dois cotovelos. Gire os ombros para frente 3 a 4 vezes e depois para trás. Repita do outro lado, dobrando primeiro o cotovelo esquerdo.

FECHO DE MÃO ATRÁS DAS COSTAS



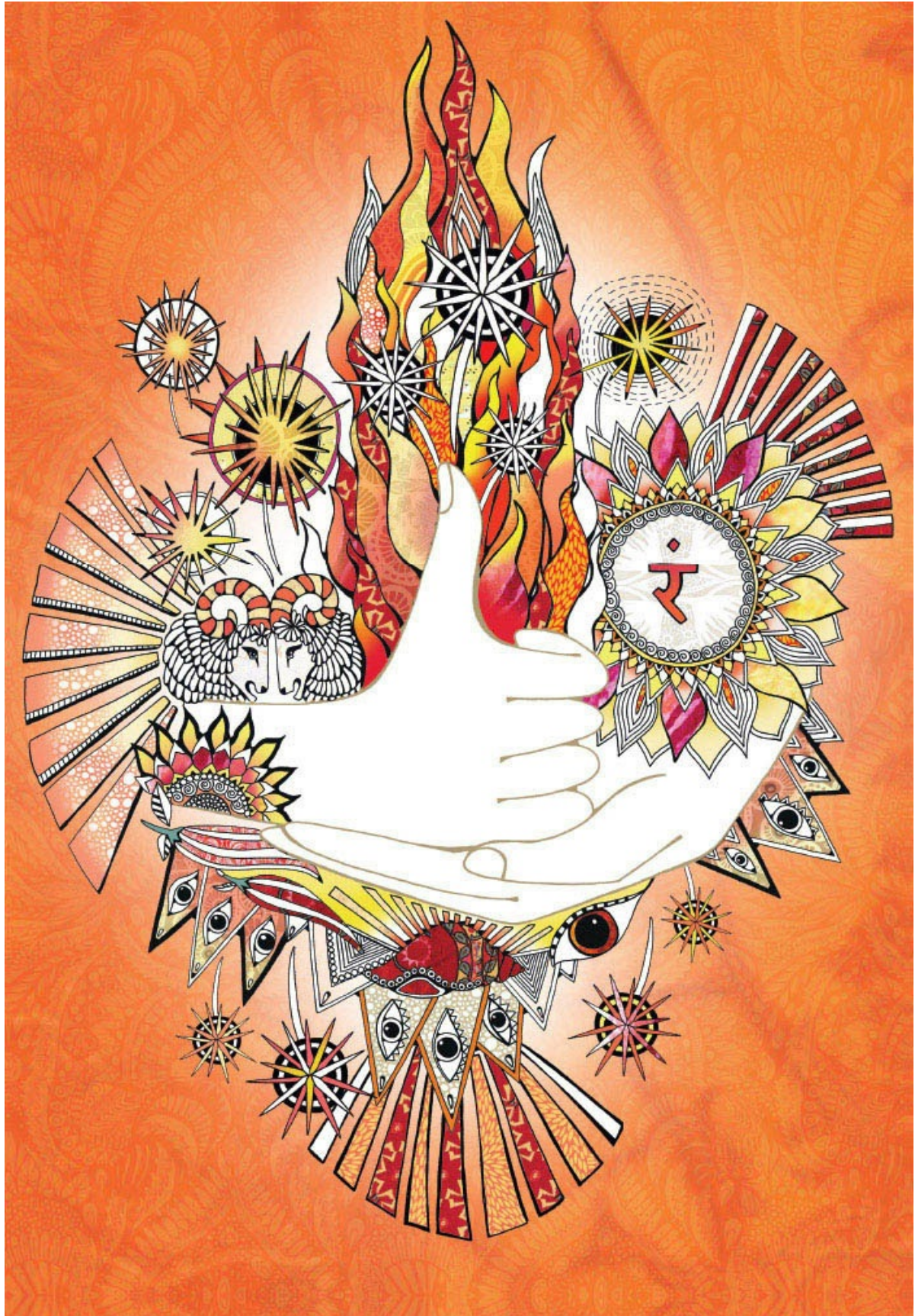
Traga as mãos para trás e entrelace os dedos. Levante os braços o máximo possível sem se inclinar para a frente. Segure por algumas respirações e solte as mãos. Mude a pegada para que o polegar da mão oposta fique por cima e repita.

ESTICAÇÃO DA CORREIA



1 Sente-se ou fique em pé segurando uma alça ou cinto esticado entre as duas mãos com os cotovelos retos.

2 Estenda os braços para cima sobre a cabeça e depois para baixo atrás das costas até que a alça esteja alinhada com os ombros. Ao fazer isso, mantenha os cotovelos retos e permita que as mãos deslizem afastadas o suficiente para sentir um puxão nos ombros (mas não dor). Segure-o por 5 a 10 respirações e, em seguida, levante os braços, passando a alça por cima da cabeça.



2

MUDRAS DE FOGO

AUMENTO DA FORÇA INTERIOR E AUTO-ESTIMA

Parte da mão: polegar

elemento: fogo

Chakra relacionado: plexo solar

Associações físicas: digestão, músculos, sentido da visão

Associações emocionais: força interior, força de vontade, auto-estima, coragem, ambição

'Ó Agni [Fogo], ilumina o caminho para que possamos colher o bem que plantamos. Ajude-nos a remover qualquer negatividade que esteja dentro de nós. Você conhece todas as nossas ações. Oferecemos nossas saudações a

você.'

Isha Upanishad

APRESENTANDO OS MUDRAS DE FOGO

Os mudras deste capítulo concentram a atenção no polegar. Relacionam-se com o elemento fogo e com o chacra do plexo solar, que controla a energia que 'acende' todos os outros chacras (verpáginas 14–15). Na Ayurveda, a medicina tradicional da Índia, diz-se que o polegar estimula o pitta dosha, a energia que faz com que as coisas amadureçam e amadureçam (verpáginas 18–19). A energia de Pitta é responsável por todas as formas de transformação física, mental e espiritual. Por causa disso, os mudras deste capítulo podem ajudá-lo a desenvolver força interior e transformar sua vida em qualquer coisa que você queira.

Em sânscrito, o fogo é chamado de agni, um termo que engloba toda a matéria em forma radiante, incluindo o sol, a luz, o raio, o calor, o magnetismo e a eletricidade. As qualidades do elemento fogo são energia, calor, luminosidade, radiância e poder de transformação. O fogo tem a qualidade do que é conhecido em termos iogues como rajas, ou atividade e paixão; é isso que dá forma e cor à vida.

Um elemento fogo saudável é a chave para manter o bem-estar físico. Todos os processos do seu corpo – do metabolismo celular em diante – envolvem a queima de nutrientes para criar energia e gerar calor. Por exemplo, se você mantiver seu fogo digestivo queimando em um ritmo constante, a comida será digerida adequadamente e você ficará mais bem nutrido e, portanto, mais capaz

de evitar doenças.

Emocionalmente, ter um elemento fogo bem equilibrado permite que você desenvolva a coragem de enfrentar os desafios da vida e não tenha medo de assumir a responsabilidade por seus resultados. Ajuda você a desenvolver qualidades positivas como honra, integridade, coragem, carisma, força de vontade, auto-estima e determinação. O elemento fogo também dá à sua mente a força para ponderar e deliberar. Quando sua mente está "disparada", você é mais capaz de captar ideias, entender o que ouviu, alimentar-se de pensamentos e estar mais em contato com seus sentimentos.

Energeticamente, o polegar é uma parte muito importante da mão porque correntes prânicas especiais passam por ele que o conectam à 'sede' de seu elemento fogo, o manipura ou chakra do plexo solar (ver página 17). Este chakra governa seu sistema digestivo, bem como seus músculos e olhos. Visão deficiente, queixas digestivas, intolerâncias alimentares, açúcar no sangue alto ou baixo, diabetes, distúrbios alimentares e tendência a espasmos musculares podem responder bem à prática regular dos mudras de fogo e exercícios associados neste capítulo.

Sem 'fogo' na forma de luz, você não seria capaz de ver. Em um nível menos literal, ser 'visto' pode ser entendido como a necessidade de ser reconhecido como um indivíduo único. Quando essa necessidade não é atendida – por exemplo, quando alguém o ignora, deixa de reconhecer suas capacidades e talentos ou o rebaixa – a raiva geralmente se segue. A raiva – expressa ou não – assim como o ódio ardente, a vaidade e o orgulho são as emoções negativas associadas a um desequilíbrio na energia do chakra do plexo solar. Ao praticar os mudras relacionados a pitta neste capítulo, você pode ajudar a combater esses sentimentos difíceis e encontrar mais equilíbrio emocional.

Acima de tudo, ao trabalhar com os mudras de fogo, observe sua força de vontade se tornando mais forte e sua autoimagem e autoconfiança começando a melhorar. Você provavelmente se tornará uma pessoa com 'fogo na barriga' – com energia para colocar seus pensamentos e sonhos em ação.

Mudras de fogo em um piscar de olhos

Mudra	Beneficiar
Agni	Aumenta a força de vontade e a autoco
Guru	Ajuda no equilíbrio físico e emocional
Manipura	Aumenta a força de vontade e a corage
Linga	Gera calor e revigora o corpo
Surya	Dá inspiração; combate a letargia; limp
Pushan	Ajuda na absorção de nutrientes, prana
Kamajayi	Incentiva a moderação; direciona a ene
Ashva-ratna	Contraria padrões de comportamento n
Adho-mukha	Estimula a sabedoria e prepara sua mer
Shankha	Alivia problemas causados por muito 'c
Pacificador de Pitta	Diminui o excesso de calor, fisicament
Pitta-energizante	Aumenta a auto-estima e incentiva a pe
Dhyana Mudra	Auxilia na meditação e no acesso a tod

AGNI MUDRA

Gesto de fogo



Agni Mudra ajuda a equilibrar o calor dentro de seu corpo e aumenta sua força de vontade e autoconfiança. Na tradição do yoga, é valorizado pela meditação, centralizando sua energia enquanto o enche de entusiasmo e vitalidade.

Você pode reconhecer isso como o gesto de polegar para cima usado no Ocidente como um sinal de que algo é uma boa ideia ou muito apreciado. Diz-se que suas origens remontam à era romana, quando multidões em batalhas de gladiadores votavam com o polegar se o gladiador vencedor deveria matar seu oponente: o polegar para cima significava vida continuada.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – feche o punho com o polegar apontando para cima.

Mão esquerda – abra a mão, com a palma voltada para cima.

Coloque o punho direito na palma da mão esquerda e, mantendo essa posição, descanse as duas mãos no colo. Segure enquanto se senta em silêncio ou medita. Repita diariamente.

COMO FUNCIONA

Ao liberar os polegares dos outros dedos, você libera o elemento fogo da influência dos outros quatro elementos. Isso fortalece a nutritiva energia ígnea que os iogues chamam de samana vayu. Segurar Agni Mudra pode aumentar suas sensações de vitalidade e energia.

AFIRMAÇÃO ACOMPANHANTE: OS EFEITOS POSITIVOS DO MUDRA SE TORNAM MAIS FORTES QUANDO VOCÊ REPETE MENTALMENTE A SEGUINTE AFIRMAÇÃO ENQUANTO A SEGURA: 'EU OFEREÇO MINHAS QUALIDADES NEGATIVAS AO FOGO DA TRANSFORMAÇÃO.'

GURU MUDRA

Gesto de Júpiter



Recomendado para cultivar o equilíbrio físico e emocional, esta é uma variação de dois polegares de Agni Mudra (veja ao lado). Guru é o nome sânscrito para Júpiter, e o gesto é usado na dança indiana para se referir ao planeta ou a um professor.

Os iogues podem conhecer este mudra por seu nome alternativo Merudanda Mudra. Meru é o nome da montanha no centro do universo na tradição indiana; danda um bastão ou cajado. Quando os termos são usados juntos, eles se relacionam com a sua coluna, o ponto central de equilíbrio e estabilidade do seu corpo.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Feche os punhos com as duas mãos, com os polegares apontando para cima. Descanse os punhos em seus respectivos joelhos. Segure pelo tempo que puder sentar-se em silêncio ou meditar.

COMO FUNCIONA

Colocar os polegares nessa posição promove a estabilidade do manipura chakra no centro horizontal do corpo, levando a um maior equilíbrio emocional e energético. Se você meditar, praticar com as mãos neste mudra ajuda a alinhar a coluna, criando equilíbrio vertical em seu corpo também.

EXERCÍCIO ACOMPANHANTE: O GURU MUDRA TORNA OS EXERCÍCIOS PARA OS OLHOS MAIS EFETIVOS. COM AS DUAS MÃOS NO MUDRA, LEVANTE O BRAÇO DIREITO AO NÍVEL DOS OLHOS E MOVA-O LENTAMENTE O MAIS DIREITO QUE VOCÊ PODE VER; NÃO MEXA A CABEÇA. LENTAMENTE LEVE SEU BRAÇO DE VOLTA AO CENTRO. MUDE OS BRAÇOS E REPITA PARA A ESQUERDA. REPITA 2-3 VEZES DE CADA MANEIRA.

MANIPURA MUDRA

Gesto do Chakra do Plexo Solar



Este gesto fortalece a digestão, aumenta a força de vontade e dá-lhe coragem para 'virar uma nova folha' e transformar a sua vida. Este é o mudra chave de manipura, o chakra do plexo solar, que abriga seu bem mais valioso: seu senso de identidade, personalidade e carisma. O quão bem ele funciona determina como o mundo o vê.

A prática regular deste mudra pode aumentar a auto-estima, a autodisciplina e a autoconfiança, além de ajudá-lo a desenvolver uma auto-imagem mais saudável e a capacidade de assumir riscos "seguros".

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Tenha as duas palmas voltadas para baixo, com todos os dedos estendidos. Abaixei ligeiramente o dedo indicador esquerdo e levante o dedo médio próximo a ele. Coloque o dedo indicador direito em cima do dedo indicador esquerdo; deslize-o sob o dedo médio esquerdo e descance a ponta em cima do dedo anelar esquerdo. Dobre o dedo médio esquerdo para baixo e enrole o dedo médio direito sobre o topo do dedo indicador esquerdo, de modo que os dois dedos médios se toquem. Traga a ponta do dedo indicador esquerdo em cima do dedo anelar direito. Junte as pontas dos dois dedinhos, e as pontas dos polegares. Segure por 5 a 10 minutos; fica mais fácil com a prática.

COMO FUNCIONA

Como cada dedo se relaciona com a energia de um elemento diferente na

filosofia indiana, a interconexão dos dedos conecta todos os seus circuitos energéticos.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR OS BENEFÍCIOS DESTE MUDRA, FECHER OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA MENTALMENTE O MANTRA DO MANIPURA CHAKRA, 'RAM'.

LINGA MUDRA

Marca de Shiva



Este mudra representa o deus hindu Siva, que desenvolveu técnicas para liberar o potencial adormecido dentro de nós, que ele chamou de 'yoga'. Ele é considerado o primeiro professor de yoga. Um linga é uma forma que representa o infinito, que não tem forma. É a marca de Siva, que na filosofia do yoga representa a consciência.

Linga Mudra gera calor e geralmente revigora o corpo. Com suas qualidades estimulantes do pitta, também é valorizado por sua capacidade de interromper a produção de excesso de muco, fortalecer os pulmões e curar resfriados, infecções brônquicas e outros desequilíbrios de kapha (ver páginas 18–19).

Cuidado: Evite durante a menopausa; com uma condição de tireóide, úlceras, hipertensão ou enxaquecas; e depois de um AVC. Também no verão, pois este mudra gera calor.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Entrelace os dedos de ambas as mãos com o polegar direito por cima. Levante o polegar esquerdo e estenda-o verticalmente; envolva o polegar esquerdo com o polegar e o dedo indicador da mão direita. Mantendo essa posição de mão, descanse as mãos no colo ou contra o plexo solar, o local do manipura chakra. Segure por 12 a 20 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Como o elemento fogo do seu polegar entra em contato próximo com todos os outros elementos dos outros dedos, ele os estimula. Isso tem um efeito revigorante.

AFIRMAÇÃO ACOMPANHANTE: SENTE-SE COM AS MÃOS EM LINGA MUDRA E APENAS OBSERVE SUA MENTE. SE PENSAMENTOS NEGATIVOS COMEÇAR A SAIR, REPITA MENTALMENTE ESTA AFIRMAÇÃO: 'EU OFEREÇO TODAS AS QUALIDADES NEGATIVAS AO FOGO DA TRANSFORMAÇÃO.'

SURYA MUDRA

selo solar



Você achará Surya Mudra útil sempre que sentir necessidade de inspiração ou quiser combater a letargia do corpo ou da mente. Em sânscrito, Surya é um dos nomes do sol, nossa forma mais visível do elemento fogo. Inspirada pela luz do sol, a escuridão (na forma de depressão) desaparece e o peso desaparece do coração.

A prática regular deste mudra geralmente melhora a digestão e a eliminação. Estimula seu corpo a queimar o excesso de gordura e reduz o colesterol, ajudando você a se purificar e a perder peso.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Você pode usar uma ou ambas as mãos. Traga seu dedo anelar para baixo para tocar a raiz do polegar da mesma mão; pressione o dedo anelar com o polegar. Estenda os outros dedos, permitindo que eles relaxem. Segure por até 45 minutos diários ou por 3 sessões de 15 minutos.

COMO FUNCIONA

O dedo anelar (o dedo do elemento terra) é pressionado pelo polegar (o elemento fogo), simbolicamente curvando-se à luz do sol. A raiz do seu polegar – representando seu impulso na vida e poder criativo – é estimulada pelo dedo anelar. À medida que seu polegar pressiona o dedo anelar, o elemento fogo do polegar diminui os aspectos negativos da energia da terra, como a inércia. Isso ajuda a queimar as impurezas 'estagnadas' e incendeia você com uma nova

inspiração na vida.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SENTE COM CADA UMA DE SUAS MÃOS EM SURYA MUDRA. FECHER OS OLHOS E VISUALIZE A CLAREZA DO SOL DA MANHÃ. PRATIQUE ISSO POR 3–5 MINUTOS SEMPRE QUE SE SENTIR PESADO E LETÁRGICO.

SURYA MUDRA IN UMA PRÁTICA DE RESPIRAÇÃO

Surya Bheda Pranayama: Respiração do Sol

Na ioga, o lado esquerdo do corpo é considerado legal e relacionado à lua. Ao colocar a mão esquerda no Surya Mudra e apoiá-la na perna esquerda, você neutraliza o aspecto de resfriamento e aumenta os efeitos de aquecimento desse exercício respiratório. Realize pela manhã com o estômago vazio ou como um estimulante às 15h. Evite à noite.

1 Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Traga a mão esquerda para o Surya Mudra e descanse as costas da mão no joelho ou na coxa esquerda.

2 Dobre os dedos indicador e médio de sua mão direita, trazendo-os para Vishnu Mudra (veja página 104). Levante esta mão e posicione a palma na frente do rosto. Use os dedos mínimo e anelar da mão direita para fechar a narina esquerda.

3Silenciosamente, inspire profundamente pela narina direita. Aperte ambas as narinas fechando a narina direita com o polegar direito. Prenda a respiração pelo tempo que for confortável.

4Quando estiver pronto para expirar, solte os dedos mínimo e anelar para abrir a narina esquerda (mantenha a direita fechada). Expire lenta e silenciosamente pela narina esquerda. Esta é uma rodada de Surya Bheda. Trabalhe de 5 a 10 rodadas por dia.

5Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



CUIDADO: EVITE SE VOCÊ TIVER PRESSÃO ARTERIAL ALTA, FEBRE, Erupção cutânea, ANOREXIA, TDAH, INSÔNIA, INQUIETAÇÃO OU AGITAÇÃO NERVOSA, TAMBÉM DURANTE A MENOPAUSA, MENSTRUAÇÃO E NOS DIAS QUENTES.

PUSHAN MUDRA

Doador de boa saúde



Na Ayurveda, a medicina tradicional da Índia, uma nutrição adequada e um fogo digestivo equilibrado são considerados a base da boa saúde. Este mudra nutritivo ajuda a manter o equilíbrio do elemento fogo na região do plexo solar para uma melhor absorção dos nutrientes dos alimentos, do prana do ar que você respira e das novas ideias ao seu redor: Pushan é o nome sânscrito do sol como nutridor do terra.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – junte a ponta do polegar às pontas dos dedos indicador e médio.

Mão esquerda – junte a ponta do polegar às pontas dos dedos anelar e médio.

Mantendo essas posições das mãos, descanse as costas das mãos nos respectivos joelhos, com as palmas para cima. Faça algumas respirações lentas e profundas, enquanto se senta em silêncio com a consciência na região do plexo solar por até 20 a 30 minutos.

COMO FUNCIONA

Sua mão direita estimula os elementos ar e éter (representados pelos dedos indicador e médio) com a energia do fogo em seu polegar. Sua mão esquerda realça os elementos éter e terra (representados pelos dedos médio e anular), novamente acionando-os com o polegar. Trabalhando juntos, os elementos ar, éter e terra aumentados em ambas as mãos estimulam a energia, a imunidade, a resistência e a resistência.

CANTINHO DE ACOMPANHAMENTO: PARA SE CONECTAR COM A ENERGIA NUTRICIONAL DO SOL, SENTE-SE SILENCIOSAMENTE SEGURANDO PUSAN MUDRA E REPITA O MANTRA 'OM PUSHNE NAMA' OU 'O SOL COMO O NUTRIDOR, QUE FAZ TUDO PROSPERAR.'

KAMAJAYI MUDRA

Vitória sobre o gesto de desejos excessivos



Kamajayi Mudra trabalha para incutir moderação e pode ser uma ótima prática se você tiver dificuldade em se abster de autoindulgências, como comer e beber demais. Pratique também este mudra se quiser parar de fumar. Ajuda a direcionar sua energia para canais mais saudáveis, estimulando a absorção de nutrientes.

Este mudra simples, mas poderoso, também pode ajudá-lo a transformar sua energia física (conhecida como ojas no Ayurveda) em brilho criativo e espiritual (tejas). E, ao equilibrar a energia do chakra do plexo solar, ele auxilia suas tentativas de estabelecer limites pessoais claros e o equipa para entrar em contato com o poder interior.

COMO PRATICAR

Você pode praticar este mudra em qualquer posição com uma ou ambas as mãos. Pressione a raiz da unha do polegar com a ponta do dedo indicador da mesma mão. Permita que os outros dedos permaneçam relaxados e levemente curvados. Segure por 10 minutos de cada vez, várias vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

Ao empurrar a unha do polegar, você reduz quaisquer excessos do elemento fogo – como muito calor no corpo, que pode causar raiva e fúria – e, em vez disso, concentra sua energia em direções mais saudáveis e criativas.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: QUANDO VOCÊ SABER QUE SE ENCONTRARÁ COM UMA TENTAÇÃO QUE GOSTARIA DE SUPERAR, LEVE SUAS MÃOS AO KAMAJAYI MUDRA E VISUALIZE-SE NA SITUAÇÃO DIFÍCIL, SUPERANDO-A.

ASHVA-RATNA MUDRA

Gesto do Cavalo com Joias



Na mitologia indiana, um dos nava-ratnas (nove joias) é um cavalo branco voador de sete cabeças que transporta seres angelicais. Na tradição tibetana, este cavalo de vento carrega uma joia que realiza desejos e traz paz, riqueza e harmonia, ao mesmo tempo em que reduz o sofrimento e a infelicidade. Na tradição xamânica da Ásia oriental e central, o cavalo de vento é um símbolo da alma humana. Esse gesto transformador, encontrado na dança indiana, na meditação e nos rituais budistas, ajuda a acabar com a estreiteza mental e fortalece sua determinação de superar padrões negativos de comportamento que podem estar impedindo você. Depois de praticar este mudra regularmente, observe se novas possibilidades e perspectivas se apresentam a você.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Mantenha os dedos retos e pressione as palmas das mãos e os dedos um contra o outro. Dobre e entrelace os dedos indicador e médio; estenda os dedos polegar, anelar e mínimo, pressionando-os contra o respectivo dedo da outra mão. Descanse as mãos no colo ou na frente do plexo solar, o local do manipura chakra. Segure por 5 a 10 minutos diariamente.

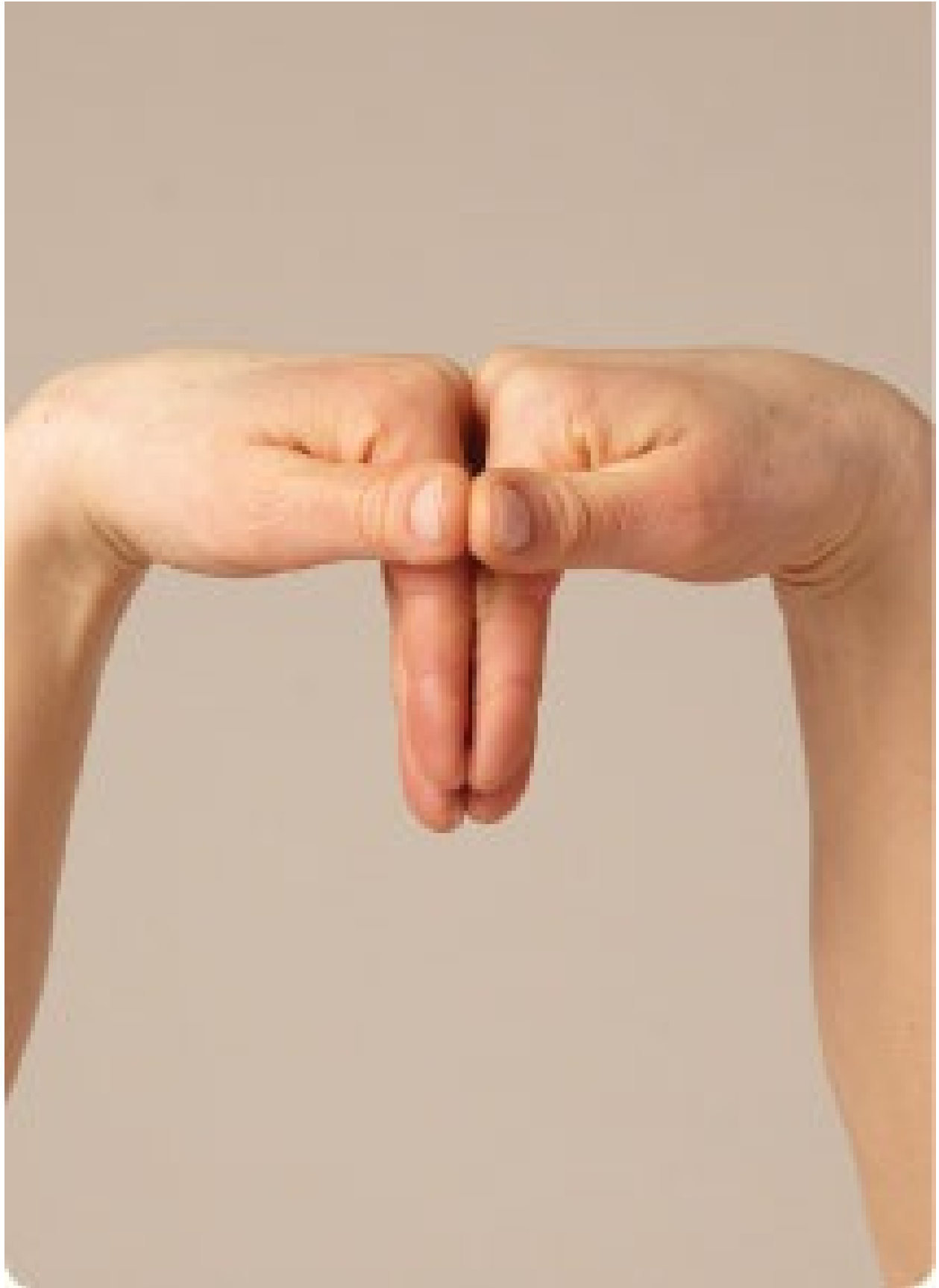
COMO FUNCIONA

Ao equilibrar os elementos terra (dedos anulares), água (dedos mínimos) e fogo (polegares), este mudra alinha seus três chakras inferiores (consulte página 17). Isso melhora sua digestão e circulação enquanto aguça e estimula seus poderes de observação.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: AO ENCONTRAR UMA TAREFA DIFÍCIL, SENTE-SE SILENCIOSAMENTE COM AS MÃOS EM ASHVARATNA MUDRA E VISUALIZE-SE VENCENDO.

ADHO-MUKHA MUDRA

Gesto voltado para baixo



Estimulando o fogo digestivo, reduzindo a inércia mental e ajudando a eliminar toxinas do corpo, Adho-mukha é um poderoso mudra da tradição ayurvédica. Também é usado para preparar a mente para a meditação. Este mudra faz parte de um grupo de 24 gestos conhecidos como 'Gayatri Mudras', frequentemente usados ao cantar o conhecido mantra Gayatri (veja abaixo). Gayatri representa a luz do sol e o fogo interior que dá à sua mente seus poderes de deliberação e inspiração. Adho-mukha Mudra ativa a chama da sabedoria interior e permite que você acesse melhor seus recursos internos.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Com ambas as palmas voltadas para baixo, dobre os dedos e junte as costas dos dedos enquanto estende e une as pontas dos polegares. Segure por 3 a 5 minutos diariamente ou sempre que sentir necessidade de inspiração.

COMO FUNCIONA

Os polegares unidos acentuam todas as manifestações do elemento fogo em seu corpo e mente e aceleram seus efeitos, melhorando a visão e a digestão, entre outras coisas (ver páginas 34–35). Ao mesmo tempo, a pressão aplicada nas costas dos dedos serve para diminuir os efeitos dos elementos do ar e do espaço.

CANTINHO DE ACOMPANHAMENTO: COLOQUE SUAS MÃOS EM ADHO-MUKHA MUDRA NA FRENTE DO SEU PEITO. CANTE LENTAMENTE O GAYATRI MANTRA MENTALMENTE PARA VOCÊ

MESMO. INALE DIZENDO, 'OM BHUUR BHU-VAH SWA-HA'; EXPIRE 'TAT SA-VI-TUR VA-REN-YAM'; INALE 'BHAR-GO DEV-AS-YA DHII-MA-HE'; E EXPIRE 'DHI-YO YO NAH PRACH-CHO-DA-YAAT'.

SHANKHA MUDRA

Gesto da Concha



Tanto no yoga quanto no Ayurveda, as espirais internas da concha simbolizam as espirais do trato digestivo humano. A palavra sânscrita shankha significa 'concha'. Shankha Mudra diminui o excesso de fogo digestivo e alivia problemas causados por muito 'calor' no corpo em geral, desde úlceras estomacais até febre e erupções cutâneas. Em um nível emocional, este mudra reduz a agitação da mente e esfria a raiva.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) com as mãos na frente do plexo solar. Enrole todos os quatro dedos da mão direita em volta do polegar esquerdo. Mantenha os dedos da mão esquerda juntos e apontando para cima. Gire a mão direita até que o polegar aponte para cima e junte as pontas do polegar direito e do dedo médio esquerdo. Traga as mãos, agora em forma de concha, à frente do esterno e segure por 5 a 10 minutos.

COMO FUNCIONA

Envolver o polegar com os outros dedos subjuga seu elemento fogo. Ao mesmo tempo, unir o dedo médio esquerdo e o polegar direito resulta em um aumento do elemento éter, criando mais espaço em sua vida para digerir e assimilar coisas nutritivas, incluindo alimentos, idéias e energia.

CANTINHO DE ACOMPANHAMENTO: SE VOCÊ ESCOLHER CANTAR DE FORMA AUDÍVEL OU SILENCIOSA, RECITAR O MANTRA 'OM' ENQUANTO SEGURA SHANKHA MUDRA AUMENTA SEUS

BENEFÍCIOS.

SAHAJA-SHANKHA MUDRAIN UMA POSE DE IOGA

Gesto Simplificado de Concha

Esta versão simplificada do Shankha Mudra é especialmente útil com problemas de fala e falta de atenção, até mesmo dando ao seu rosto uma aura poderosa que afeta positivamente outras pessoas. A posição flexionada de seus pés combate a falta de confiança e ajuda você a apresentar seu ponto de vista de forma mais convincente.

O poder deste mudra vem da maneira como ele ativa os canais de energia nadi (ver páginas 12–13) terminando nas mãos, que trazem o prana para o meio de cada palma e o irradiam para os dedos, principalmente os polegares. Ao juntar as mãos, entrelaçar os dedos e pressionar com os polegares, você remove os bloqueios a esse fluxo de energia.

1Ajoelhe-se no chão com os joelhos e os pés juntos. Levante ligeiramente as nádegas, dobre os dedos dos pés e sente-se sobre os calcanhares. Se isso for muito doloroso, mantenha a parte superior dos pés no chão. Em ambas as posições, certifique-se de que suas costas e cabeça estejam alinhadas e retas.

2Segurando as mãos na frente do plexo solar, entrelace todos os oito dedos, exceto os polegares. Pressione as palmas das mãos juntas. Traga os polegares paralelos um ao outro, apontando para fora do corpo; e use os polegares para

aplicar pressão suavemente no dedo indicador externo.

3Mantendo a posição, descanse as mãos nas coxas. À medida que a postura se torna mais confortável, segure por 5 a 10 minutos.

4Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



MUDRA PACIFICADOR DE PITTA

Gesto de Redução do Excesso de Calor



A energia ayurvédica conhecida como pitta (verpáginas 18–19) rege todos os processos de digestão, assimilação e transformação dentro de seu corpo e mente. Quando pitta está em equilíbrio, você digere os alimentos adequadamente e é nutrido por eles; você também é dotado de qualidades que demonstram equilíbrio emocional, incluindo inteligência, coragem, vitalidade, determinação e automotivação.

Muito pitta, no entanto, pode causar problemas de "queimação", como úlceras estomacais, erupções cutâneas, febre, pavio curto e ansiedade. Este mudra é usado em cinesiologia para ajudar a eliminar esse calor excessivo, física e emocionalmente. É especialmente eficaz como um alívio para erupções cutâneas e alergias de verão, como brotoejas e febre do feno.

COMO PRATICAR

Você pode praticar este mudra em qualquer posição: sentado, em pé ou até mesmo caminhando. Traga a ponta de cada polegar para a teia entre os dedos anelar e mínimo da mesma mão. Segure por 5 minutos cinco vezes ao dia, fazendo uma pausa de pelo menos 3 minutos entre as sessões de prática.

COMO FUNCIONA

O elemento fogo representado pelo polegar é pacificado pelos elementos terra e água do dedo anelar e mínimo, respectivamente, à medida que se "curva" a esses elementos.

ACOMPANHANDO CONSELHOS DIETÉTICOS: ÀS VEZES QUANDO VOCÊ SENTIR NECESSIDADE DE AUMENTAR OS BENEFÍCIOS DE REDUÇÃO DE CALOR DESTA MUDRA, TENHA CUIDADO PARA EVITAR CAFÉ, ÁLCOOL E TABACO. EM VEZ, TOMAR OCASIONALMENTE UMA XÍCARA DE CHÁ PRETO COM LEITE E ADICIONAR UMA PITADA DE CARDAMOMO MOÍDO.

MUDRA ENERGIZANTE PITTA

Gesto banindo o blues



Na cinesiologia, esse mudra energizador de pitta é usado para ajudar as pessoas a perceber o mundo sob uma luz mais positiva. É especialmente eficaz quando algo limita sua capacidade de funcionar efetivamente no dia a dia, seja perder alguém ou algo que você ama ou perder uma oportunidade. Quando você se sentir triste ou decepcionado, reequilibrar sua energia pitta ajuda a reacender sua chama interior.

Pratique este mudra quando a tristeza o deixar desmotivado ou impactar negativamente na sua autoestima. Pode ser profundamente benéfico para crises de depressão temporária, mas se os sintomas persistirem, procure a ajuda de um profissional de saúde.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Cada mão faz algo diferente:

Mão direita: coloque o polegar ao lado da unha do dedo anelar e coloque o dedo indicador na primeira articulação do polegar.

Mão esquerda: junte as pontas do polegar e do dedo mínimo.

Segure por 3 minutos duas vezes ao dia, esperando pelo menos 25 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Sua mão direita equilibra a energia da terra enquanto sua mão esquerda reduz o elemento água. Os elementos terra e água o mantêm imóvel e amortecem seu espírito. Reduzi-los permite que o impulso e a inspiração do seu elemento fogo retornem.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: ENQUANTO SEGURA O MUDRA, FECHÉ OS OLHOS E IMAGINE A LUZ IRRADANDO DE DENTRO E AO SEU REDOR, DA BASE DO SEU CORPO ATÉ O TOPO DA SUA CABEÇA. VEJA-SE SENTADO NUM CÍRCULO RADIANTE COM A LUZ ENERGIZANDO TODO O SEU SER E PREENCENDO-O DE POSITIVIDADE.

DHYANA MUDRA

Gesto de Meditação



Quando alguém é retratado usando esse gesto na arte oriental ou ocidental, geralmente é uma indicação de que está experimentando uma meditação profunda. Dhyana Mudra é usado em uma variedade de tradições meditativas orientais para sintonizar o silêncio interior, acessar um potencial ilimitado e encontrar força interior. Dhyana Mudra é um sinal para a mente de que agora é a hora de entrar em um estado meditativo. Isso ajuda você a criar um centro calmo e estimulante dentro de você, mesmo em situações estressantes ou caóticas – experimente em sua próxima reunião ou entrevista de emprego. O gesto também facilita a respiração diafragmática e promove a assimilação eficiente de tudo o que o nutre: silêncio, comida, ideias e energias. Após a prática regular, observe se seus poderes mentais e concentração aumentam e sua mente divaga com menos frequência.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Coloque as duas mãos no colo com a mão direita por cima e as palmas voltadas para cima. Junte as pontas dos polegares para que se toquem suavemente. Com a prática, mantenha esse gesto por pelo menos 20 a 30 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Ao unir os dois polegares, você cria um fluxo ininterrupto de energia de fogo e inspiração. Juntar as mãos no colo estimula uma melhor comunicação entre os dois hemisférios do cérebro, levando a uma abordagem mais holística da vida.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'USAR DHYANA MUDRA COM O TOQUE DOS POLEGAR ME AJUDOU PORQUE SENTI QUE A ENERGIA DENTRO E AO REDOR DO CORPO ESTAVA CONTIDA; ISSO AJUDOU MEU FOCO INTERIOR.'

DHYANA MUDRA EM UMA MEDITAÇÃO

Meditação para Transformar a Raiva

Segurar as mãos em Dhyana Mudra enquanto pratica esta meditação ajuda a liberar a raiva de maneira saudável. A raiva indica um desequilíbrio do elemento fogo.

1 Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou uma posição de meditação favorita, se você tiver uma. Não se deite; você pode adormecer. Junte as mãos no colo em Dhyana Mudra. Se achar mais confortável, descanse as mãos em uma pequena almofada no colo. Certifique-se de que seus ombros estão para trás e relaxados.

2 Feche os olhos, sele os lábios e respire suavemente pelas duas narinas.

3 Comece lembrando-se de um incidente no qual você ficou com raiva ou irritado. Talvez você tenha se atrasado para um compromisso e avistou uma vaga de estacionamento apenas para ver outra pessoa pegá-la. Imagine o incidente com muita clareza; examine-o em detalhes. Esteja particularmente ciente de como você sentiu raiva. Permita-se reviver o incidente uma ou duas vezes até

criar uma imagem mental firme.

4Mantendo as mãos no mudra, mude a imagem. Veja-se na mesma situação, mas mantendo a calma e respirando profundamente. Liberte-se conscientemente da sua raiva. Segure a imagem positiva, trazendo-a à mente várias vezes.

5Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.

6Repita regularmente, até perceber que seu comportamento começa a mudar de maneira positiva.





3

AR MUDRAS

ENCORAJANDO LIBERDADE, ALEGRIA E ALÍVIO DO STRESS

Parte da mão: dedo indicador

elemento: ar

Chakra relacionado: coração

Associações físicas: respiração, sistema circulatório, braços e mãos, sensação de toque

Associações emocionais: liberdade, alegria, alívio do estresse, amor, perdão, compaixão

'Eu sou o conhecido Vayu [Ar]; Eu sou aquele que se move livremente no céu. Eu posso erguer tudo o que está sobre a terra.'

Kena Upanishad

APRESENTANDO OS MUDRAS DE AR

Os mudras neste capítulo concentram a atenção no dedo indicador. Eles se relacionam com o elemento ar e com o chakra do coração, que rege o relacionamento que você tem consigo mesmo. Seu dedo indicador é aquele que você usa para marcar pontos. Na filosofia do yoga, representa o seu ego – aquele princípio que faz com que você se sinta separado de tudo no mundo. Praticar os mudras deste capítulo ajuda a garantir que o chakra do coração e a energia do ar estejam saudáveis e equilibrados. Dessa forma, eles ajudam você a desenvolver maior liberdade pessoal, maior compaixão e um modo de vida mais alegre; eles também reduzem seus níveis de estresse.

Você não pode ver o elemento ar, mas pode experimentá-lo através dos sentidos do tato e da audição. Em sânscrito, o ar é chamado *vayu*, um termo que inclui toda a matéria na forma gasosa, incluindo (mas não limitado a) o ar que respiramos, o vapor e o vento. Os atributos do elemento ar são movimento inquieto, capacidade de expansão e *secura*.

O ar tem a qualidade do que é conhecido em termos iogues como *rajas*, o que significa que uma de suas características definidoras é querer se mover constantemente. No *Ayurveda*, os elementos ar e éter compõem o *vata dosha* (ver páginas 18–19), a força motivadora por trás dos outros dois doshas, *pitta* e *kapha*. *Vata* se move; ele alcança objetivos. Sem *vata*, os outros doshas ficariam presos e estagnados. No entanto, muito pouco ou muito movimento pode causar problemas. Um desequilíbrio de *vata* pode contribuir para uma variedade de distúrbios mentais e nervosos, como insônia, paralisia mental e física, tontura e

sentimentos de tristeza. Você pode trazer sua energia vata de volta ao equilíbrio praticando os mudras e os exercícios deste capítulo.

Seu dedo indicador está conectado com seu anahata ou chakra do coração (veja página 17), o centro energético do seu corpo e a 'sede' do elemento ar. Esta é também a base do seu prana (veja páginas 12–13), a energia não-física muitas vezes referida como "ar" vital. No corpo físico, esse chakra governa a respiração e a circulação, e se você tiver problemas respiratórios ou circulatórios, talvez queira começar a trabalhar com alguns dos mudras do ar e exercícios associados deste capítulo.

O chakra do coração também transmuta as vibrações superiores dos três chakras superiores em formas mais grosseiras para que possam se manifestar no plano físico; em outras palavras, transforma a consciência em matéria ou os pensamentos em ações. Por exemplo, você pode ter uma grande ideia, mas antes de colocá-la em prática, você deve "levá-la a sério".

Emocionalmente, se você está se sentindo sufocado ou sufocado pela vida ou sem alegria, talvez seja hora de uma 'mudança de ares'. Trabalhar com air mudras pode ajudá-lo a se sentir mais confiante, ao mesmo tempo em que faz com que sua mente e seu corpo se sintam mais leves e despreocupados. Liberar sua energia dessa maneira é como "respirar ar fresco" e ajuda você a experimentar a vida com menos limitações mentais.

Como sede de seu amor e compaixão, seu coração é provavelmente o mais complexo dos chakras. Acima de tudo, ao trabalhar com esses mudras do ar, você provavelmente começará a sentir seus efeitos ao perceber que está se tornando mais empático.

Visão geral dos mudras do ar

Mudra	Beneficiar
vayu	Ajuda com problemas nas articulações, inchaço,
Anahata	Melhora os relacionamentos amorosos; auxilia o
padma	Estimula a limpeza emocional, o amor, a boa vor
Hridaya	Aumenta a compaixão, a empatia e o amor incon
Queixo	Gera calma, paz interior e harmonia; ajuda na co
Vyana	Reduz a tensão mental e aumenta a sensação de l
garuda	Ajuda a controlar as flutuações da mente e do hu
Granthita	Desata nós emocionais em tempos de tristeza
Pranāpana	Equilibra a energia sutil; combate o enjôo e a ton
Kshepana	Ajuda a liberar o estresse e a negatividade; estim

VAYU MUDRA

Gesto de Ar



Este é o mudra ideal para problemas físicos, mentais ou emocionais relacionados a um desequilíbrio da energia vata (consulte páginas 18–19). A Ayurveda atribui uma série de sintomas ao desequilíbrio de vata, desde problemas nas articulações até flatulência e inchaço, insônia e tontura. Vayu Mudra ajuda a restaurar a energia das articulações, reduzindo a dor e auxiliando na mobilidade. Também suporta a cicatrização de ligamentos, tendões e músculos cansados ao redor das articulações. Se você passa grande parte do dia na frente de um computador, experimente este mudra para aliviar braços, pulsos e dedos rígidos ou doloridos. Ele também contraria um torcicolo.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Traga as pontas de ambos os dedos indicadores para a base de seus respectivos polegares e, em seguida, pressione os polegares para baixo nas juntas superiores dos dedos indicadores. Segure por 15 minutos duas vezes ao dia. Para dor crônica nas articulações, pratique por até 30 minutos três vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

Ao pressionar o dedo indicador, você reduz e controla o elemento ao qual esse dedo está associado - o ar. Isso remove o excesso de vento e ressecamento do corpo e restaura o equilíbrio de sua energia vata.

ACOMPANHANDO O EXERCÍCIO DE FOCALIZAÇÃO: SEGURE SUA MÃO DEBAIXO DE UMA NARINA E EXPIRE. REPITA COM A OUTRA

NARINA. SUA RESPIRAÇÃO ESTÁ PROVAVELMENTE MAIS FORTE DE UM LADO. ISTO MUDA A CADA DUAS HORAS MAIS CEDO, MOSTRANDO O RITMO NATURAL DE VAYU (AR) EM SEU CORPO. REPITA EM OUTROS MOMENTOS DO DIA PARA OBSERVAR SUA MUDANÇA DE VAYU.

VAYU MUDRAIN UMA PRÁTICA DE RESPIRAÇÃO

Kapalabhati: Respiração de limpeza de caveira brilhante

Quando você mantém Vayu Mudra, os efeitos revigorantes deste exercício se tornam mais pronunciados. Com a prática regular, ele purifica seu sistema tão completamente que seu rosto brilha com saúde, daí o nome do exercício: a palavra sânscrita kapala significa 'caveira' e bhati 'brilhante'. O bombeamento abdominal rítmico empurra o diafragma para a cavidade torácica, esvaziando o ar dos pulmões pelas narinas, para ser substituído por uma rajada de ar fresco, perfeito para aumentar o estado de alerta.

1Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) com as costas retas. Traga as duas mãos para o Vayu Mudra e descanse-as nas coxas com as palmas voltadas para cima.

2Faça 2 a 3 respirações profundas, depois inspire e comece o exercício respiratório contraindo rapidamente os músculos abdominais. Imagine que você está tentando apagar uma vela forçando o ar pelo nariz. Faça o movimento curto e ativo.

3Relaxe os músculos abdominais para que ocorra a inspiração passiva. Não inspire com força: deixe seus pulmões inflarem automaticamente com o ar.

4Repita esse bombeamento abdominal rápido 20 a 25 vezes. Termine com uma expiração e faça 2 a 3 respirações profundas para trazer sua respiração de volta ao normal. Esta é uma rodada de Kapalabhati; tente fazer três rodadas diariamente, de preferência pela manhã antes de comer.

5Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos antes de se levantar.



CUIDADO: EVITE DURANTE A GRAVIDEZ, MENSTRUACÃO OU ATAQUE DE ASMA, OU SE VOCÊ TEM HÉRNIA, DOR ABDOMINAL OU CÓLICAS OU TENSÃO ARTERIAL ALTA.

ANAHATA MUDRA

Gesto do Chakra Cardíaco



Este é o mudra chave de anahata, o chakra do coração que, quando aberto e equilibrado, permite que você se doe, expresse amor altruísta e seja mais compassivo.

Praticar este mudra melhora a saúde do seu coração, pulmões e seios. Emocionalmente, pode ajudá-lo a formar e manter uma parceria amorosa e outros relacionamentos "centrados no coração". Também ajuda você a perdoar. Perdoar não é esquecer ou ignorar um erro, mas a capacidade de observar e processar sua experiência sem se envolver em reações emocionais. A prática regular deste mudra ajuda a libertá-lo do sofrimento emocional enquanto aumenta sua capacidade de autocura.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Traga o dedo anelar direito para a teia entre os dedos indicador e médio da mão esquerda. Coloque o dedo anelar esquerdo na teia entre os dedos indicador e médio da mão direita. Enrole os dois dedos médios sobre os dedos anulares opostos. Estenda os polegares e os dedos indicador e mínimo; juntar suas respectivas extremidades. Segure por 3–5 minutos ou mais. Isso fica mais fácil com a prática.

COMO FUNCIONA

À medida que seus dedos anulares (associados ao elemento terra) empurram para baixo, o excesso de elementos ar e éter são eliminados, e os elementos fogo, ar e

água entram em equilíbrio, o que sustenta o chakra do coração.

**CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR SEUS BENEFÍCIOS,
FECHE OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA
MENTALMENTE O MANTRA DO ANAHATA CHAKRA, 'YAM'.**

PADMA MUDRA

gesto de lótus



Quando você pratica esse gesto, suas mãos imitam o desabrochar da flor de lótus – e a abertura do chakra do coração. Assim como o lótus cresce da lama, mas não é maculado por ela, você deve viver no mundo, mas não ser afetado pela negatividade.

Padma Mudra estimula a limpeza emocional e pode ajudá-lo a encontrar amor incondicional, boa vontade e comunicação sincera. É útil para solidão e luto, e sempre que você se sentir esgotado, explorado ou incompreendido. Ele abre você para a inspiração e reequilibra a energia do chakra do coração.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Coloque as palmas das mãos e os dedos um contra o outro na frente do centro energético do coração (contra o esterno). Dobre lentamente os nós dos dedos e permita que os dedos se curvem para fora, mantendo a parte inferior das palmas juntas, bem como as pontas dos dedos. Agora junte as bordas dos dedinhos e polegares enquanto estica lentamente os outros dedos. Faça 4 a 5 respirações profundas enquanto segura o mudra.

COMO FUNCIONA

Ao colocar os lados do dedo e do polegar juntos, você intensifica o fluxo de prana. Este mudra direciona de volta para o centro do coração o prana que, de outra forma, poderia ser disperso.

AFIRMAÇÃO ACOMPANHANTE: ENQUANTO VOCÊ SEGURA A FORMA ESTENDIDA DO MUDRA, REPITA MENTALMENTE ESTA AFIRMAÇÃO PARA SI MESMO, 'EU ABRI MEU CORAÇÃO PARA RECEBER QUALQUER INSPIRAÇÃO QUE EU PRECISO.'

HRIDAYA MUDRA

Gesto do Coração Compassivo



Pratique este mudra se procura amor incondicional, afeto genuíno e comunicação compassiva, pela sua capacidade de canalizar e equilibrar o fluxo de prana para o seu chacra cardíaco, libertando quaisquer bloqueios. Hri em sânscrito significa 'coração' e daya é traduzido como 'compaixão'. Como o chakra do coração governa os sistemas respiratório e circulatório, doenças físicas como asma, bronquite crônica e doenças pulmonares e mamárias podem estar energeticamente ligadas a um desequilíbrio do chakra do coração. Praticar este mudra pode ser um suporte, trazendo suavemente as coisas de volta ao equilíbrio. Hridaya Mudra também pode ajudá-lo a liberar emoções reprimidas e aliviar seu coração. Experimente durante um desentendimento para ter mais empatia e compaixão.

COMO PRATICAR

Sente-se, levante-se ou deite-se. Usando as duas mãos, dobre os dedos indicadores até que as pontas toquem suas próprias bases. Em seguida, continue rolando os dedos para baixo até que as primeiras juntas toquem a base de cada polegar. Junte as pontas dos polegares com as pontas de seus respectivos dedos anelar e médio. Permita que os dedinhos permaneçam estendidos, mas mantenha-os relaxados. Segure enquanto se senta em silêncio ou medita, ou sempre que sentir necessidade.

COMO FUNCIONA

O elemento ar do dedo indicador se curva profundamente à energia do fogo do polegar neste mudra. Seu polegar fecha um circuito de energia juntando seu fogo tanto com a estabilidade do dedo anelar (terra) quanto com a liberdade do dedo médio (éter).

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'ESTE MUDRA TEM UM SENTIMENTO TÃO AMOROSO! UM CALOR CURATIVO IRRADIA DO CENTRO DO MEU CORAÇÃO, CRIANDO UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR GERAL EM TODAS AS PARTES DO MEU CORPO.'

HRIDAYA MUDRA IN UMA MEDITAÇÃO

Metta: Meditação do Coração Compassivo

Adicionar Hridaya Mudra a esta meditação ajuda a desatar 'nós' em seu coração enquanto você perdoa as pessoas. Não passe para a etapa final até se sentir totalmente confortável com a meditação.

1 Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou outra posição de meditação. Traga as duas mãos para o Hridaya Mudra e descanse as costas das mãos nos joelhos.

2 Feche os olhos, certificando-se de que seu corpo esteja ereto, mas relaxado. Obrigue-se a permanecer imóvel por até 20 a 30 minutos. Faça 3 a 4 respirações profundas. Então pare de controlar sua respiração; permitir que ela encontre seu ritmo natural.

3 Traga sua consciência para o centro do peito. Visualize um botão de rosa se abrindo lentamente. Imagine seu coração se abrindo com isso. Observe o calor

curador irradiando do seu coração, criando uma sensação de bem-estar em todo o seu corpo.

4Repita mentalmente esta frase: 'Que eu seja feliz. Que eu tenha saúde. Que eu viva com facilidade, livre de doenças.' Termine aqui para as primeiras sessões. É importante ser compassivo consigo mesmo antes de progredir.

5Continue pensando em alguém de quem você gosta. Repita as frases para essa pessoa, usando seu nome. Termine aqui até se sentir confortável com a prática.

6Por fim, continue pensando em alguém que o feriu. Sinta seu coração comunicando compaixão a essa pessoa. Repita mentalmente as mesmas frases, usando o nome da pessoa. Termine com o mantra sânscrito Lokah samasta sukhino bhavantu' ou 'Que todos os seres em todos os lugares sejam felizes e livres.'

7Abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



CHIN MUDRA

Gesto de Consciência Irrestrita



Praticado com as palmas voltadas para cima, este é o mudra mais comumente usado para meditação na tradição do yoga: queixo é uma palavra sânscrita para 'consciência irrestrita'. Com as palmas das mãos para baixo, o gesto é conhecido como Jnana Mudra (verpágina 97). Chin Mudra convida à calma e ajuda você a se sintonizar consigo mesmo e com seu ambiente, gerando sentimentos de harmonia, paz e comunhão. O efeito é sutil, mas com a prática sua mente reconhece um sinal para entrar em um estado meditativo quando suas mãos se posicionam. Chin Mudra também aumenta o fluxo sanguíneo para o cérebro, fortalecendo a capacidade mental e a memória.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21). Forme um círculo com cada mão tocando a ponta do polegar na ponta do dedo indicador. Mantenha os outros dedos não dobrados e relaxados. Se preferir, leve as pontas dos dedos indicadores até as primeiras articulações do polegar. Descanse as costas das mãos nas coxas ou nos joelhos. Segure enquanto se senta em silêncio ou medita.

COMO FUNCIONA

Unir o elemento fogo do polegar com a leveza do dedo indicador gera um desejo de paz interior. A união do polegar (simbolizando a consciência suprema) com o dedo indicador (consciência individual) representa a fusão do ego individual com o universal. Na variação, o ego individual se curva à consciência suprema.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'SENTI UMA FORTE CONEXÃO QUANDO AS

PONTAS DOS DEDOS SE TOCAM, COMO UM CIRCUITO ELÉTRICO COMPLETO, E NÃO QUERIA SEPARÁ-LOS.'

VYANA MUDRA

Gesto de Prana Expansivo



Na filosofia do yoga, vyana é a energia sutil que governa seu sistema circulatório e permite que seus músculos se movam. Tem sua sede no chakra do coração e faz com que a energia irradie para fora. No nível físico, estimular vyana pode aliviar mãos e pés frios. Emocionalmente, Vyana Mudra desperta o desejo de liberdade pessoal e estimula a abertura do coração. Cultiva a energia que você precisa para viver em harmonia com os outros – para ser caridoso e compartilhar o que você tem – e reduz a tensão mental ao promover um ambiente calmo. Durante a meditação, ajuda na concentração.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Usando ambas as mãos, junte as pontas dos polegares e indicadores, como no Chin Mudra (veja ao lado). Em seguida, traga as pontas dos dedos médios para a parte central dos polegares. Seus dedos anelar e mínimo estão estendidos, mas relaxados. Segure enquanto se senta em silêncio ou medita.

COMO FUNCIONA

Quando o elemento fogo do seu polegar se junta à leveza do dedo indicador, gera um desejo ardente de paz. Ao adicionar pressão de seu dedo médio (associado à natureza expansiva do elemento éter ou espaço), sua aspiração se irradia para o ambiente.

VISUALIZAÇÃO ACOMPANHANTE: SENTE-SE SEGURANDO VYANA MUDRA E RECORDE UM MOMENTO EM QUE VOCÊ SE SENTIU

SATISFEITO. RESPIRE PROFUNDAMENTE E LEMBRE-SE EXATAMENTE DE ONDE VOCÊ ESTÁ E COM QUEM. AGORA DEIXE OS DETALHES IREM, MAS CONTINUE A SENTIR A SENSÇÃO DE BEM-ESTAR. VOCÊ PODE EXPERIMENTAR UMA SENSÇÃO QUENTE E BRILHANTE EM SEU PEITO.

GARUDA MUDRA

Gesto da Águia



Este maravilhoso mudra de duas mãos, frequentemente usado na dança indiana, está ligado à energia da liberdade e à sua capacidade de explorar novas situações e assumir a responsabilidade pela vida. Ativa a circulação sanguínea, equilibra os níveis de energia, alivia o cansaço e reduz as oscilações de humor.

Pratique Garuda Mudra três vezes ao dia durante 40 dias e você se sentirá mais capaz de controlar as flutuações de sua mente e humor. Também é útil em situações estressantes se sua respiração ficar restrita. Garuda Mudra é especialmente poderoso no outono, quando a energia vata (verpáginas 18–19) é mais provável que saia do equilíbrio.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21) ou ficar. Levante as duas mãos ao nível do peito e cruze os pulsos para que as palmas fiquem voltadas para o corpo. Entrelace os polegares e traga as mãos espalmadas sobre o peito com os dedos bem esticados, mas relaxados. Segure por dez respirações profundas. Como variação, comece com as mãos no peito, depois expire e dobre os dedos em direção às palmas, fechando os punhos. Inspire enquanto abre os dedos novamente, abrindo-os o mais amplamente possível. Repita dez vezes. Sinta os dois lados do seu corpo ficando mais equilibrados a cada respiração.

COMO FUNCIONA

Juntar os polegares, representando o elemento fogo, produz uma explosão de energia. Todos os outros dedos permanecem soltos, deixando seus elementos

livres de restrições.

VISUALIZAÇÃO ACOMPANHANTE: NA VARIAÇÃO EM MOVIMENTO,
VISUALIZE O SANGUE BOMBEANDO RITMICAMENTE ATRAVÉS DO
CORPO AO ABRIR E FECHAR AS MÃOS.

GRANTHITA MUDRA

gesto de nó



Em forma Granthita Mudra se assemelha a um nó, e ajuda a desatar nós emocionais em momentos de tristeza. O luto é a emoção 'aérea' do coração – quando você perde alguém, a vida parece vazia. E se você não deixar de lado a dor e as feridas internas, sua energia ficará "amarrada em nós". Na tradição da ioga, o chacra do coração é a sede de Vishnu Granthi, um nó energético de pesar, dor e limitações espirituais. Os nós energéticos não são bloqueios, mas mecanismos de proteção que o protegem de muita energia. Depois que você se torna forte o suficiente para lidar com essa energia, esses nós se abrem gradualmente e a cura interior ocorre.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Junte as duas mãos entrelaçando os dedos; certifique-se de que o dedo indicador esquerdo está em cima do direito. Traga a ponta de cada polegar para o dedo indicador da mesma mão, formando dois círculos entrelaçados. Descanse as mãos no colo ou segure-as na frente do coração por 3 a 5 minutos sempre que sentir necessidade.

COMO FUNCIONA

Ao juntar o polegar e os dedos indicadores, você acentua o elemento ar dos dedos indicadores adicionando fogo; fazer dois círculos dobra a potência. O entrelaçamento dos outros dedos adiciona o suporte dos outros elementos.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SEGURANDO O MUDRA, IMAGINE SEU CORAÇÃO COMO UM EMBARCADO DE LINHAS.

DESATE OS NÓS UM A UM. AO SOLTAR OS FIOS, DEIXE DE LEMBRANÇAS DOLOROSAS E SINTA-SE MAIS RELAXADO.

PRANĀPANA MUDRA

Gesto de receber e jogar fora



A filosofia do Yoga descreve dois aspectos importantes da energia sutil, prana e apana: a capacidade de absorver energia positiva e expulsar o que não é mais necessário. Este mudra melhora ambos os aspectos simultaneamente e é usado em cinesiologia para aumentar a respiração eficiente. Também é uma grande vantagem se você sofre de enjôo, enjôo ou tontura. Da próxima vez que viajar, sente-se com as mãos neste mudra.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21), fique de pé ou deite-se. Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – junte as pontas dos dedos polegar, indicador e médio.

Mão esquerda – junte o polegar às pontas dos dedos anelar e médio.

Segure por 5 minutos quatro vezes ao dia, deixando pelo menos 15 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Na mão direita, ao trazer o elemento fogo do polegar para os dedos indicador e

médio, você acentua os elementos ar (indicador) e éter (dedo médio) relacionados ao prana, a energia sutil que faz você inspirar. com a mão esquerda, unindo o polegar aos dedos anelar e médio você acentua os elementos terra (anular) e éter que se relacionam com apana, a energia sutil que permite expirar.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: ENQUANTO VOCÊ SEGURA O MUDRA, IMAGINE SEUS PULMÕES COMO BALÕES MAGROS E LONGOS. RESPIRAR PROFUNDAMENTE ENCHENDO PRIMEIRO O FUNDO DESSES BALÕES, DEPOIS EXPANDIR O MEIO E FINALMENTE PREENCHER A PARTE SUPERIOR DE AR. AO EXPIRAR, VISUALIZE ESSE PROCESSO INVERSO.

PRANĀPANA MUDRA EM UMA POSE DE IOGA

Matsyasana: postura de peixe suportada

Pranāpana Mudra funciona melhor em uma postura que permite que seus pulmões se expandam ao máximo, como esta postura de abertura do peito apoiada. Use-o para praticar a respiração de forma mais completa ou para alívio quando sua respiração estiver menos fácil do que o normal. Você precisará de um travesseiro e uma almofada firme.

1 Coloque um tapete ou colchonete de ioga no chão e posicione um travesseiro ou cobertor enrolado por cima, de modo que fique horizontalmente sobre o colchonete. Você pode praticar em uma cama ou sofá, mas um suporte rígido é melhor. Sente-se no colchonete e sacuda os ombros para garantir que estejam totalmente relaxados. Em seguida, abaixe-se para trás de modo que, quando você se deitar, o travesseiro fique abaixo da parte superior das costas, arqueando o

peito e apoiando a parte superior do corpo. Coloque uma almofada sob a cabeça para apoio.

2Coloque as pernas ligeiramente afastadas com os pés relaxados. Descanse os braços no chão, a aproximadamente 45 graus do corpo. Deixe-os relaxar com as mãos em Pranāpana Mudra, com as palmas para cima.

3Faça respirações longas, lentas e profundas por até 5 minutos. Sinta seu abdômen subir a cada inspiração e descer a cada expiração. Tente puxar o ar para a parte mais baixa dos pulmões, fazendo com que o abdômen e a caixa torácica se expandam ao máximo.

4Quando terminar, solte o mudra e role para o lado. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se sentar e sacudir suavemente os pulsos.



KSHEPANA MUDRA

Gesto de deixar ir



Este mudra, também conhecido como Uttara-bodhi, o selo budista da iluminação espiritual, ajuda você a se livrar de qualquer sentimento de estresse e negatividade, ajudando-o a atingir um estado de pura alegria. Seu nome às vezes é traduzido como o gesto de 'aspersão de néctar'. Se você segurar o mudra por 3 a 5 minutos diariamente, começará a sentir uma mudança sutil de energia semelhante à alegre liberdade que você experimenta quando passa o tempo na natureza. Também o inspira a compartilhar experiências com outras pessoas.

No nível físico, Kshepana Mudra melhora sua respiração, aumentando a expiração, aumentando sua capacidade de se livrar de qualquer coisa que você e seu corpo não precisem mais. Pode ser um meio útil de liberar o estresse antes de uma tarefa assustadora ou difícil.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21) ou ficar. Usando as duas mãos, entrelace os dedos e solte os indicadores para que fiquem unidos e apontando para cima. Mantenha essa posição na frente do coração ou com os braços erguidos sobre a cabeça, como no asana oposto.

COMO FUNCIONA

Ao unir as energias de ambos os dedos indicadores (representando o ar), você estimula o elemento ar, criando uma suave 'brisa' interna que afasta a poluição da vida e as idéias obsoletas.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'COMO ESTUDANTE, DESCOBRI QUE KSHEPANA MUDRA ME AJUDA A DEIXAR DE IR OS NERVOS DE EXAME. RECOMENDO TAMBÉM AOS ARTISTAS – OU QUALQUER UM QUE PRECISA SE LEVANTAR E FAZER UMA APRESENTAÇÃO – PARA SE LIVRAR DO MEDO DO PALCO.'

KSHEPANA MUDRA EM UMA POSE DE IOGA

Ardha-chandrasana: postura da meia-lua em pé

Esta postura clássica de ioga alonga a coluna, os quadris e os músculos das costas lateralmente, além de melhorar a circulação. Segurar as mãos em Kshepana Mudra estimula o elemento ar, então você se sente elevado enquanto seus pés permanecem firmes no chão. Ajuda a trazer uma liberdade forte e enraizada para sua prática - e para a vida.

1 Fique em pé com os pés afastados de 5 a 10 cm (2 a 4 pol.); distribua seu peso uniformemente entre os dois pés. Relaxe os braços ao lado do corpo. Faça algumas respirações profundas.

2 Inspire enquanto levanta os braços para os lados e depois para cima. Quando suas mãos se encontrarem acima da cabeça, entrelace os dedos e solte os dedos indicadores para que apontem para cima em Kshepana Mudra. Estique todo o corpo para cima, mantendo os dois pés firmes no chão.

3 Mantenha essa extensão para cima e expire ao dobrar para a direita em um alongamento lateral semelhante a uma forma de "meia-lua". Certifique-se de que seus cotovelos estejam retos e seu peso ainda esteja equilibrado entre os dois pés. Segure enquanto se sentir confortável, respirando normalmente. Inspire ao retornar ao centro.

4 Expire enquanto faz 'meia-lua' para a esquerda, mantendo as mãos em Kshepana Mudra. Inspire enquanto volta ao centro.

5 Expire ao soltar as mãos e movimentá-las para os lados e de volta para os lados. Repita a sequência de 3 a 6 vezes.

6 Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos.





4

ÉTER MUDRAS

AUMENTO DA PAZ INTERIOR, AUTO-EXPRESSÃO E CRIATIVIDADE

Parte da mão: dedo médio

Elemento: éter

Chakra relacionado: garganta

Associações físicas: garganta, boca, ouvidos, sentido da audição

Associações emocionais: paz interior, auto-expressão, criatividade, comunicação

'A pessoa sábia olha para o espaço [éter] e sabe que não há dimensões limitadas.'

Lao Tzu

APRESENTANDO O ÉTER MUDRAS

Esses mudras se concentram em seu dedo médio, o que aumenta sua conexão com a qualidade do éter, ou espaço – matéria em sua forma mais sutil. Akasha é a palavra sânscrita que significa 'éter' em todas as suas manifestações, seja uma área fechada, o céu, o espaço ilimitado ou o vazio. O espaço é o recipiente no qual todos os outros elementos existem.

Os mudras deste capítulo influenciam o chakra da garganta. Este é o centro de comunicação do seu corpo sutil e seu centro energético de expressão e criatividade, e tem uma forte conexão com as correntes que passam pelo seu dedo médio. Quando este chakra está aberto e equilibrado, suas habilidades de comunicação melhoram e você passa a apreciar melhor o silêncio; você se torna mais artístico e inovador e se sente mais bem equipado para se expressar de maneira positiva e para entender os outros.

Juntamente com o elemento ar, o éter compõe o vata dosha, a energia motivadora que o mantém em movimento e alcançando objetivos (consulte páginas 18–19). Os mudras do éter geram firmeza mental e força interior; eles também aumentam sua capacidade de se absorver em meditação profunda. Eles ajudam você a entender o conhecimento além das palavras escritas e podem lhe dar o poder de explicar conceitos difíceis.

Na filosofia do yoga, udana é a forma de energia sutil que tem sua sede no chakra da garganta e permite que você se expresse. Udana, sua respiração expressiva, começa em seu plexo solar e ganha força à medida que sobe para sua

garganta: a palavra sânscrita udana significa o 'ar que voa para cima'.

Uma característica fundamental desse elemento é o som, e praticar os mudras o ajudará a falar com mais convicção. Assim como a fala física, sua voz interior brota de seu chakra laríngeo, assim como sua capacidade de ouvir profundamente. A reflexão sobre o chakra da garganta traz a compreensão da importância e do poder das palavras, seu uso correto e os possíveis efeitos negativos de sua corrupção e manipulação. Ao praticar esses mudras, você notará que sua capacidade de encontrar sua própria verdade aumenta, assim como a facilidade com que você é capaz de expressar seus impulsos criativos.

Esses mudras aliviam as obstruções do chakra da garganta que bloqueiam a comunicação entre o coração e a mente. Quando os sentimentos que surgem em seu coração são impedidos, você pode não pensar sobre eles adequadamente e pode agir de forma muito impulsiva ou irracional. Os mudras que ajudam a manter o chakra da garganta aberto também permitem que as ideias, esperanças e sonhos que vêm do chakra ajna (frontal) sejam "levados a sério".

A maioria desses mudras é melhor praticada juntamente com períodos de mouna (silêncio voluntário). Esta prática poderosa pode ajudá-lo a conservar, purificar e fortalecer sua energia e paz interior. À medida que você sintoniza o silêncio e diminui o "ruído" externo, começa a perceber como o seu próprio ambiente interno realmente está ocupado. E ao observar seus pensamentos com desapego, como se fossem bolhas que vão "estourar", você descobre que muitas de suas preocupações são sobre coisas que realmente não existem. Ao manter esses mudras enquanto se envolve em introspecção silenciosa e auto-análise, você se tornará mais capaz de garantir que suas palavras coincidam com suas ações – e que tanto suas palavras quanto suas ações estejam em sintonia com seus pensamentos.

Éter mudras em resumo

Mudra	Beneficiar
Akasha	Alivia o congestionamento; ajuda a deixar ir o que vo
Shunya	Diminui sentimentos de distração, tontura e medo da s
Vishuddha	Aumenta a comunicação positiva e habilidades de esc
Udana	Possibilita a autoexpressão; aumenta a alegria, a levez
Bhramara	Melhora a concentração, memória e confiança. Auxili
Shanmukhi	Ajuda na meditação; aumenta a sensibilidade ao som
Bhuchari	Promove concentração intensa e sentimentos de paz
nivedana	Promove escuta profunda e comunicação
Kaleshwara	Acalma a mente; ajuda a abandonar ideias preconcebi
Sankalpa	Promove uma visão mais positiva do propósito de vid
Matangi	Aumenta os poderes de oratória; cria harmonia na vid
Kubera	Concentra a energia em direção a um propósito; fortal
Surabhi	Dá maior compreensão de seus próprios talentos e obj

AKASHA MUDRA

Tocando o Gesto do Vazio



A palavra akasha em sânscrito significa espaço e também o vazio ilimitado do vazio. Praticar este mudra permite que você aproveite isso, liberando 'espaço' dentro de seu corpo e mente, livrando-se do desperdício físico e emocional. Ele ajuda você a obter a virtude que os iogues chamam de aparigraha, ou não ganância. Isso significa viver com simplicidade, reduzindo sua desordem, deixando de lado o que você não precisa ou ama, compartilhando o que você tem, não julgando os outros por suas posses materiais e não acreditando que o que você possui é equivalente a quem você é. Algumas pessoas consideram isso o mais sutil e difícil de dominar das dez diretrizes éticas do yoga, conhecidas como yamas e niyamas.

Fisicamente, Akasha Mudra alivia o congestionamento e ajuda a superar sentimentos de peso. Segurar o mudra também estimula sua capacidade de absorver cálcio.

COMO PRATICAR

Ajoelhe-se sobre os calcanhares (ver páginas 20–21). Usando as duas mãos, junte a ponta de cada polegar com a ponta do dedo médio da mesma mão. Deixe os outros dedos relaxarem enquanto você descansa as costas das mãos nos respectivos joelhos ou coxas, com as palmas voltadas para cima. Pratique por 3 a 5 minutos diariamente, especialmente após as refeições ou antes de iniciar uma grande limpeza.

COMO FUNCIONA

Ao unir o polegar (elemento fogo) ao dedo médio, você estimula o éter ou elemento espaço, criando mais espaço em sua vida.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'ACHEI A EXPERIÊNCIA MUITO SEMELHANTE À DE CHIN MUDRA [VEJAPÁGINA 62] MAS COM UM SENTIMENTO AUMENTADO DE ABERTURA E VULNERABILIDADE.'

SHUNYA MUDRA

Silêncio do Gesto Vazio



A palavra shunya é usada na ioga e nas tradições budistas para significar zero, nada e o silêncio do espaço infinito. Se você tende a se sentir "disparado" ou tonto, Shunya Mudra pode ajudar a reduzir o excesso de éter, que tem um efeito de aterramento. O gesto também pode aumentar seu desejo de ficar sozinho e em paz. O elemento éter é um componente do vata dosha (ver páginas 18–19), e este mudra é especialmente útil para pessoas com constituição vata ou qualquer pessoa com desequilíbrio vata.

Fisicamente, Shunya Mudra alivia dificuldades auditivas, vertigens, infecções de ouvido e garganta e problemas de tireóide. Ele ajuda a remover sons indesejados de seus ouvidos, como os do zumbido. Pratique Shunya Mudra em um avião se seus ouvidos tendem a doer ao subir e descer.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21), fique de pé ou deite-se. Não pratique enquanto caminha ou come. Usando as duas mãos, dobre os dedos médios até que as pontas toquem a base dos polegares; em seguida, dobre os polegares e use-os para pressionar levemente os dedos médios. Mantenha os outros dedos estendidos e relaxados. Segure por 4 a 5 minutos, repetindo até três vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

Ao pressionar o dedo médio (que representa o éter), você diminui o elemento éter em seu corpo, neutralizando o excesso de vata dosha.

MEDITAÇÃO ACOMPANHANTE: PARA TORNAR O SHUNYA MUDRA MAIS EFICAZ, OBSERVE UM PERÍODO DIÁRIO DE SILÊNCIO DE ATÉ PELO MENOS UMA HORA, SEM FALAR, LER, ASSISTIR TV OU OUVIR MÚSICA.

VISHUDDHA MUDRA

Gesto do Chakra da Garganta



Este é o mudra chave de vishuddha, o chakra da garganta – o centro de comunicação do seu corpo – e fortalece e equilibra tanto a energia física quanto a sutil da sua garganta. Com a prática, você pode se expressar de maneira mais positiva e será mais capaz de ouvir e entender o que as pessoas estão tentando transmitir por meio de palavras e ações.

Se o chakra da garganta estiver bloqueado, sua comunicação pode ficar tão distorcida que você mente sem nem perceber. Por exemplo, você pode ter o hábito de fazer cara de 'corajoso' e não reclamar. Quando o chakra da garganta está aberto e equilibrado, você se torna capaz de uma comunicação autêntica. Você pode expressar sua criatividade e necessidades emocionais honestamente, sem medo do que os outros pensam. Isso torna o Vishuddha Mudra especialmente benéfico se você tiver que instruir ou direcionar outras pessoas.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou deite-se. Comece com ambas as palmas voltadas para baixo. Dobre todos os dedos para baixo e entrelace-os frouxamente. Junte a ponta de cada dedo indicador com a ponta de seu respectivo polegar para formar dois círculos entrelaçados. Segure entre 5 e 45 minutos diariamente, quando estiver quieto e não distraído pela TV, música ou outro entretenimento.

COMO FUNCIONA

Unir e entrelaçar os polegares e os indicadores equilibra os elementos fogo

(polegar) e ar (indicador), enquanto estimula o éter. Isso equilibra o chakra da garganta.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR OS BENEFÍCIOS DESTE MUDRA, FECHER OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA MENTALMENTE O MANTRA DO VISHUDDHA CHAKRA, 'HAM'.

UDANA MUDRA

Gesto de energia voando para cima



Na filosofia do yoga, é a energia udana que dá ao pescoço a força para manter a cabeça erguida e às cordas vocais a capacidade de vibrar. Revela-se através do seu entusiasmo e apoia a sua voz, dando-lhe a capacidade de se expressar através do seu próprio som único. É um excelente mudra para escritores, artistas, atores e cantores.

Praticar Udana Mudra desenvolve seu senso de alegria e leveza no corpo e a capacidade de rir livremente. Fisicamente, fortalece as cordas vocais e leva o prana às glândulas tireóide e paratireóide. Sua fala fica mais clara e você é mais capaz de superar bloqueios artísticos, como o bloqueio de escritor.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21) ou pratique enquanto caminha. Usando as duas mãos, junte as pontas dos polegares e indicadores. Coloque as pontas dos dedos médios nas unhas dos indicadores e aplique uma leve pressão. Deixe os dedos anelar e mindinho levemente curvados, mas relaxados. Segure entre 5 e 45 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

O elemento ar em seu dedo indicador é estimulado pelo fogo do polegar quando você junta suas pontas e então liberado de todas as limitações pelo elemento éter quando você aplica pressão com o dedo médio. O ar e o éter ativam o chakra da garganta quando posicionados um sobre o outro.

VISUALIZAÇÃO ACOMPANHANTE: SE VOCÊ TENDÊ A SOFRER DE BLOQUEIO DE ESCRITA, SENTE-SE SILENCIOSAMENTE COM AS MÃOS EM UDANA MUDRA POR ALGUNS MINUTOS ANTES DE COMEÇAR O TRABALHO. FECHER OS OLHOS E VISUALIZE A INSPIRAÇÃO FLUI LIVREMENTE.

BHRAMARA MUDRA

Gesto de abelha zumbindo



Pratique este maravilhoso mudra para melhorar a concentração, memória e confiança. Ele conecta você aos espaços internos de sua mente e corpo e, com a prática, você se ouvirá e se comunicará em um nível mais profundo.

Quando combinado com a prática de respiração abaixo, este mudra adoça sua voz e prepara você para se expressar. Se você sofre de insônia ou estresse, use-o para acalmar seu sistema nervoso. As vibrações – a palavra sânscrita bhramari significa “abelha” – abrem os seios nasais e as passagens nasais, introduzindo mais “espaço” na cabeça, útil se você estiver propenso a congestão.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Usando as duas mãos, coloque as pontas dos dedos indicadores na base dos polegares; em seguida, traga as pontas dos polegares contra as laterais das unhas dos dedos médios. Descanse as costas das mãos nas coxas. Segure enquanto completa o exercício respiratório abaixo.

COMO FUNCIONA

Ao colocar os dedos indicadores (ar) nos polegares (fogo), você diminui o elemento fogo. Pressionar a unha do dedo médio (éter) com o polegar aumenta o éter e estimula o chakra da garganta e as habilidades de comunicação.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: SEGURANDO O MUDRA, APERTE LEVEMENTE A GARGANTA ENQUANTO VOCÊ INSPIRA FORTEMENTE POR AMBAS AS NARINAS; SINTA SEU PALATO MOLE FAZER UM SOM DE RONCO, COMO O ZUMBIDO DE UMA ABELHA. PRENDA A RESPIRAÇÃO POR 1–2 SEGUNDOS, OBSERVANDO QUALQUER SENSAÇÃO DE ESPAÇO. AO EXPIRAR, FAÇA O ZUMBIDO ALTO DE UMA ABELHA.

SHANMUKHI MUDRA

Sintonizando o Gesto de Silêncio



Pratique este mudra para aumentar sua sensibilidade ao som. É especialmente útil para pessoas com mentes hiperativas que gostariam de desenvolver uma prática de meditação. Para aprofundar sua experiência de silêncio interior, pratique um exercício de respiração enquanto segura Shanmukhi Mudra (veja abaixo). Isso estimula pratyahara, a capacidade de atrair as energias dos seus sentidos para dentro. A técnica combinada é especialmente benéfica quando você está grávida, ajudando você a sintonizar e estabelecer uma forte conexão com seu filho ainda não nascido.

COMO PRATICAR

Remova os óculos ou lentes de contato. Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) e feche os olhos. Usando ambas as mãos, insira as pontas de cada polegar em suas respectivas orelhas. Toque levemente cada uma das pálpebras fechadas com um dedo indicador. Use os dedos do meio para aplicar uma leve pressão em ambos os lados do nariz. Descanse os dedos anelares no lábio superior. Pressione os dedinhos logo abaixo do lábio inferior; aperte suavemente os lábios fechados. Segure pelo tempo que for confortável, sintonizando-se com o silêncio interior. Repita quantas vezes quiser.

COMO FUNCIONA

Ao inserir os polegares nos ouvidos, você aumenta sua conexão com o silêncio interior. A pressão dos outros dedos fechando os órgãos dos sentidos ajuda a acalmar os outros sentidos.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: INSPIRE SILENCIOSAMENTE COLOCANDO OS DEDOS SOBRE AS OUVIDO, OLHOS, NARIZ E BOCA. AO EXPIRAR, FAÇA O ZUMBIDO ALTO DE UMA ABELHA. MANTENHA OS MÚSCULOS FACIAIS E A MANDÍBULA RELAXADOS E OS DENTES LIGEIRAMENTE SEPARADOS. ESTA É UMA VARIAÇÃO DO EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO OPOSTO.

BHUCHARI MUDRA

Olhando para o Gesto Vazio



Este poderoso mudra de limpeza promove intensa concentração. Por ajudar a libertar sua mente das limitações, o Bhuchari Mudra é usado como uma técnica de meditação que faz você se sentir mais tranquilo e em harmonia com o mundo.

Fisicamente, o mudra fortalece os centros nervosos do pescoço e dos olhos enquanto limpa os canais lacrimais e os seios da face. Na tradição do yoga, o Bhuchari Mudra é valorizado por emprestar a vitalidade e resistência que você precisa para envelhecer graciosamente.

COMO PRATICAR

Remova os óculos ou lentes de contato. Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Coloque a unha do polegar de uma mão logo acima do centro do lábio superior. Enrole os dedos indicador, médio e anular na palma da mão; estique o dedo mindinho para a frente. Fixe a ponta do dedo mindinho com um olhar firme, tentando piscar o mínimo possível. Relaxe qualquer tensão. Depois de alguns momentos, seus olhos podem começar a lacrimejar, um processo de limpeza. Segure por 3–5 minutos.

COMO FUNCIONA

Amrita(o néctar da imortalidade) é produzido por um centro menor de energia sutil logo acima do seu paladar conhecido como soma chakra, então purificado no vishuddha chakra. Normalmente, o fluido desce para o manipura chakra, onde é consumido pelo elemento fogo, causando degeneração física. Bhuchari Mudra inverte o processo.

ACOMPANHANDO O EXERCÍCIO: DEPOIS DE SEGURAR O MUDRA, SEM MUDAR O OLHAR, ABAIXE A MÃO E CONTINUE FIXANDO O PONTO ONDE ESTAVA SEU DEDO MINDINHO. OLHE PARA ESTE VAZIO POR 15–20 MINUTOS DIÁRIOS, MANTENDO SEUS OLHOS FIXOS E SEM CRUZAR.

NIVEDANA MUDRA

Gesto de escuta profunda



Muitas pessoas que dizem que gostariam de se comunicar melhor querem dizer mais. Mas para se tornar um comunicador superior, você deve ser capaz de ouvir honestamente e com compaixão. Nivedana Mudra – em sânscrito significa 'tornar conhecido' – promove uma escuta profunda que só ocorre quando sua mente está em paz. Este mudra também incentiva uma boa audição física. A energia auditiva desequilibrada nem sempre resulta em audição prejudicada; muitas vezes prejudica sua capacidade de perceber o mundo de forma positiva.

Como você segura este mudra apenas com a mão esquerda, é fácil praticar por longos períodos e em situações cotidianas: experimente durante conversas difíceis ou ao seguir instruções complicadas.

Para manter uma mente pacífica, é útil reduzir a raiva, então combine este mudra com Pranāpana Mudra (verpágina 66). Quando você se sentir estressado e tiver dificuldade em ouvir, alterne-o com Mudra pacificador de Pitta (veja página 48).

COMO PRATICAR

Pratique em qualquer posição. Dobre o dedo médio da mão esquerda na palma da mão e pressione-o suavemente com o polegar. Segure por 5 minutos quatro vezes ao dia, esperando pelo menos 15 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Ao pressionar o dedo médio, você controla o elemento éter. Isso ajuda você a se concentrar, interrompendo qualquer divagação ou tagarelice da mente.

INTENÇÃO ACOMPANHANTE: DA PRÓXIMA VEZ QUE VOCÊ TIVER PROBLEMAS PARA COMPREENDER O QUE ALGUÉM ESTÁ TENTANDO DIZER, LEVE SUA MÃO ESQUERDA PARA NIVEDANA MUDRA E TENDE OUVIR MAIS PROFUNDAMENTE – O QUE A PESSOA ESTÁ DIZENDO POR BAIXO DAS PALAVRAS.

KALESHWARA MUDRA

Gesto do Senhor do Tempo



Este mudra acalma sua mente, ajuda você a descartar ideias preconcebidas e preconceitos e pode eliminar padrões de comportamento negativos ou viciantes. Na filosofia do yoga, o tempo (kala em sânscrito) é visto como um atributo do espaço, ou éter. De acordo com a filosofia do yoga, tanto o espaço quanto o tempo são ilusões: o passado acabou e nunca pode ser mudado, e o futuro ainda não aconteceu. O momento presente é o breve instante em que o futuro se torna passado. Kaleshwara Mudra ajuda a ancorar você naquele momento.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Usando as duas mãos, estenda os dedos médios e junte as almofadas. Dobre os dedos indicador, anular e mínimo até a metade em suas palmas e junte as costas dos respectivos dedos. Junte as pontas dos polegares e aponte-as para o peito, abrindo os cotovelos para os lados. Segure o quanto quiser, repetindo conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Juntar os dedos médios aumenta o elemento éter, causando maior consciência do tempo e do espaço (aqui e agora). Pressionar os outros dedos reduz os efeitos dos outros elementos, exceto o fogo, a força motriz, que é enfatizada quando você aponta os dois polegares para o centro.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: AO PRATICAR, OBSERVE SUA RESPIRAÇÃO. OBSERVE SUAS PAUSAS: UMA QUANDO SUA INSPIRAÇÃO GIRA PARA SE TORNAR A EXPIRAÇÃO; O OUTRO

QUANDO VOCÊ TERMINAR SUA EXPIRAÇÃO. TENDE PROLONGAR
AMBAS AS PAUSAS ENQUANTO TOMA 10–20 RESPIRAÇÕES
PROFUNDAS.

SANKALPA MUDRA

Pratique o gesto de intenção



Na filosofia do yoga, um sankalpa é uma verdadeira resolução que o equipa com uma imagem mental positiva de uma ação antes de executá-la. Praticar Sankalpa Mudra lhe dá uma visão mais positiva de seu propósito na vida. Este mudra também aumenta a intuição e ajuda você a ser mais eficiente e inovador na maneira de pensar simbolicamente, expressar-se criativamente e comunicar seus pensamentos, sentimentos, esperanças e sonhos. Você pode praticar em qualquer situação: sentado em um ônibus, em sua mesa ou meditando. Torne este mudra mais eficaz alternando-o com Samasti Mudra (consulte página 145).

COMO PRATICAR

Pratique em qualquer posição. Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – coloque a ponta do polegar na borda interna da unha do dedo anelar.

Mão esquerda – junte as pontas do polegar e do dedo médio. Este é Akasha Mudra (ver página 74).

Segure por 4-5 minutos cinco vezes ao dia. Reserve pelo menos 10 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

A mão direita, com a força motriz do polegar realçando o elemento terra do dedo anelar, promove seu senso de estabilidade interior e autoconfiança. A mão esquerda equilibra o elemento espaço enquanto o polegar pressiona o dedo médio.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SEGURE O MUDRA ANTES DE COMEÇAR O TRABALHO, UMA AULA DE YOGA OU UMA SESSÃO DE ESPORTES E VISUALIZE REALIZANDO A PRÓXIMA ATIVIDADE DA MELHOR FORMA POSSÍVEL. A AÇÃO PARECERÁ MAIS FÁCIL PORQUE SUA MENTE JÁ A EXPERIMENTOU.

MATANGI MUDRA

Gesto do Guardião da Sabedoria



Associada ao chakra da garganta, a deusa Matangi é guardiã da sabedoria, da fala, da música, da escrita e das artes. Ao praticar seu mudra, você se conecta à sagacidade e à criatividade do chakra da garganta, aprimorando seus poderes de oratória, tornando sua voz mais docemente melódica e melhorando geralmente sua capacidade de alcançar a harmonia em sua vida.

Este mudra também é usado no sistema japonês de Kuji Kiri de Ninjutsu pelos guerreiros Samarai e Ninja por sua capacidade de aumentar a força e a coragem física e mental e para encorajar uma visão mais positiva da vida.

COMO PRATICAR

De pé, junte as duas mãos e entrelace todos os dedos. Solte os dois dedos médios e estenda-os, mantendo-os pressionados um contra o outro e apontando para cima. Segure por 1 a 3 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Quando os dois dedos médios (representando o elemento éter) se juntam, as correntes de energia são ampliadas, ampliando seus poderes de expressão artística e criatividade que se originam da energia de seu chakra laríngeo.

ACOMPANHANDO O EXERCÍCIO: FIQUE DE PÉ COM OS PÉS NA LINHA DO QUADRIL E SINTA UMA CONEXÃO ENERGÉTICA COM A

TERRA; LEVANTE OS DEDOS DOS PÉS E ABRA-OS AO BAIXÁ-LOS NOVAMENTE. ISTO É TADASANA, POSTURA DA MONTANHA. LEVE SUAS MÃOS AO MATANGI MUDRA E SEGURE POR 1–3 MINUTOS.

MATANGI MUDRA IN UMA POSE DE IOGA

Ardha-chandrasana: postura da lua crescente ajoelhada

Praticar essa postura leva seu corpo a um belo alongamento para trás que libera a tensão dos quadris, melhora seu equilíbrio e concentração, melhora sua respiração e faz você se sentir alegre. Essa euforia é aprimorada quando você pratica o asana segurando Matangi Mudra. Fisicamente, ter os dedos médios estendidos nessa posição ajuda a alongar a coluna e facilitar a respiração mais profunda. Energeticamente, dá-lhe uma maior sensação de purificação, preparando-o para a descida da sabedoria da deusa Matangi.

1Ajoelhe-se com os joelhos afastados na largura do quadril. Coloque o pé esquerdo no chão à sua frente, de modo que o pé fique sob o joelho e a coxa paralela ao chão.

2Junte as palmas das mãos na frente do peito. Entrelace os dedos e solte os dedos médios para que apontem para cima em Matangi Mudra.

3Tente manter as palmas das mãos juntas enquanto endireita os cotovelos e estica os braços para cima. Olhe para cima e respire profundamente enquanto arqueia as costas, sentindo uma euforia ao erguer o coração para o céu.

4Permaneça na postura por 10 a 30 segundos, respirando profundamente e sentindo que tem a capacidade de superar até mesmo os maiores desafios da vida.

5Volte para o centro e repita a postura do outro lado.

6Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



KUBERA MUDRA

Gesto do Guardião da Riqueza



No Vastu, a ciência indiana de alocação de espaço (semelhante ao feng shui), Kubera é o guardião do norte que dá coragem para que os projetos tenham sucesso. Kubera Mudra concentra sua energia para que você possa direcioná-la para qualquer coisa que desejar. Fortalece sua determinação e lhe dá confiança e tranquilidade mental para prosseguir.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Primeiro formule uma intenção de prática (veja abaixo). Tendo isso em mente, com as duas mãos, junte os dedos indicador e médio e junte suas pontas à ponta do polegar da mesma mão. Dobre o anel e os dedinhos no meio das palmas das mãos. Segure por até 30 segundos, visualizando seu desejo realizado e sentindo-se agradecido. O foco com o qual você pratica é mais importante do que o tempo, mas você pode aumentar gradualmente a espera para 5 minutos. Se você tem pressão alta ou doença cardíaca, segure por não mais de 30 segundos.

COMO FUNCIONA

O fogo do polegar estimula os elementos ar e éter dos dedos indicador e médio, equilibrando-os. Fechar esses três dedos juntos fortalece a intensidade de seus pensamentos. Os dedos anelar e mínimo abaixam os pontos de pressão na palma da mão, melhorando a saúde.

INTENÇÃO ACOMPANHANTE: ANTES DE PRATICAR, FORMULE UMA DECLARAÇÃO CURTA PARA AJUDÁ-LO A ALCANÇAR OS OBJETIVOS.

DEclare POSITIVAMENTE USANDO A PRIMEIRA PESSOA DO SINGULAR, 'EU VOU'. ENQUANTO SEGURA O MUDRA, VEJA SUA INTENÇÃO COMO REALIDADE.

SURABHI MUDRA

Gesto de realização de desejo



Este mudra eficaz e poderoso, nomeado após Surabhi, a milagrosa 'vaca da abundância', pode ajudá-lo a transcender as barreiras em sua vida, especialmente se forem auto-impostas. Praticar este mudra aumenta a natureza ampla de sua mente, dando-lhe uma maior compreensão de seus próprios talentos e capacidades latentes. Fisicamente, melhora o seu sentido de audição.

Se você tem uma prática de ioga ou meditação, segure este mudra antes de começar, enquanto afirma mentalmente sua intenção de prática (veja ao lado).

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Traga a ponta do dedo mínimo da mão esquerda para tocar o dedo anelar direito e o dedo mínimo da mão direita para tocar o dedo anelar esquerdo. Em seguida, junte os dedos médios de cada mão com os dedos indicadores da outra mão. Estenda os polegares e junte as pontas. Segure por 30–45 segundos.

COMO FUNCIONA

À medida que você junta dedos diferentes, os elementos que eles representam são combinados, o que amplia seu potencial. O ar, representado pelo dedo indicador, encontra o éter, representado pelo dedo médio, que acalma e eleva sua consciência. Simultaneamente, a terra, representada por seu dedo anelar, encontra a água, simbolizada pelo dedo mínimo, para fundamentar e equilibrar sua mente.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: PARA TORNAR QUALQUER PRÁTICA DE IOGA, MEDITAÇÃO OU ORAÇÃO MAIS PODEROSA, COMECE SEGURANDO SURABHI MUDRA E VISUALIZE-SE OFERECENDO OS BENEFÍCIOS DE SUA PRÓXIMA PRÁTICA A ALGUÉM QUE POSSA ESTAR PRECISANDO DE UM POUCO DE ENERGIA POSITIVA.

QUATRO MUDRASIN UMA PRÁTICA DE CANTINHO

Nadānasudhana: Série Mudra em quatro partes com OM

Em sânscrito, nada significa 'som' e anasudhana traduz aproximadamente como 'ser intencional'. Portanto, a prática de Nadānasudhana é definida como fixar sua atenção em um mantra para trazer sua mente a um estado de paz.

Nadānasudhana é uma série de quatro partes de mudras praticadas juntamente com os diferentes sons que compõem o mantra OM. Primeiro você canta as partes componentes A, U e M enquanto pratica três mudras, e então você canta o mantra completo enquanto segura o mudra final.

OM representa o 'som sem som' que não pode ser ouvido com seus ouvidos. Na filosofia indiana, este é o som do infinito, de tudo o que foi, é e será. O som A representa o passado, a vigília e o plano físico; o som OU, o presente, o sonho e o plano mental; o M representa o futuro, sono profundo e tudo além da compreensão do intelecto. O silêncio depois que você termina de cantar aprofunda sua consciência interior e libera tensões sutis em sua mente.

1 Chin Mudra enquanto canta 'AAAA'

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21). Traga as mãos para o Chin Mudra unindo as pontas dos polegares e indicadores (verpágina 62). Mantenha os outros dedos retos, mas relaxados. Descanse as costas das mãos nos joelhos ou coxas.

Respire fundo e abra bem a boca. Ao expirar, entoe um 'AAAA' alongado em voz baixa. Repita nove vezes, sentindo o som ressoar em seu abdômen.

2 Chinmaya Mudra enquanto canta 'OU'

Para fazer o segundo mudra, mantenha os polegares e os indicadores unidos. Dobre ao meio, os dedos anelar e mínimo de cada mão até tocarem suas respectivas palmas. Descanse as costas das mãos nos joelhos e nas coxas.

Respire fundo, abra a boca até a metade e arredonde os lábios. Ao expirar, cante um 'OU' alongado em uma voz de tom médio. Repita nove vezes, percebendo o som ressoando nas regiões do peito e da garganta.

3 Adi Mudra enquanto canta 'MMMM'

Para fazer o terceiro mudra, solte os polegares e os indicadores. Dobre os polegares nas palmas das mãos. Dobre todos os outros dedos sobre os polegares

até que eles também toquem a palma. Esta é uma variação de Mushti Mudra (verpágina 148) com os polegares dentro dos punhos. Descanse as costas das mãos nos joelhos ou coxas.

Mantendo os lábios suavemente selados, inspire pelo nariz. Ao expirar, entoe um 'MMMM' alongado em uma voz aguda. Repita nove vezes, sentindo o som vibrar na cabeça e no rosto, especialmente nas cavidades nasais.

4 Brahma Mudra enquanto canta 'AUM'

Para fazer o mudra final, deixe as mãos em punho com os polegares dobrados dentro dos dedos. Coloque os punhos em ambos os lados do umbigo.

Respire fundo e abra bem a boca. Ao expirar, cante 'AU-M'. Sinta sua boca arredondando-se gradualmente até que seus lábios estejam completamente juntos. Repita nove vezes, sentindo o som ressoar por todo o seu corpo.





5

TERRA MUDRAS

INCENTIVANDO A ESTABILIDADE E O ATERRAMENTO

Parte da mão: dedo anelar

elemento: terra

Chakra relacionado: raiz

Associações físicas: esqueleto, sistema imunológico, pés e pernas, olfato

Associações emocionais: estabilidade, firmeza, segurança

'Gentil, sempre graciosa é a terra que pisamos, a firme Prithivi, mãe das plantas e ervas, a produtora de tudo.'

Atharva Veda

APRESENTANDO OS MUDRAS DA TERRA

Os mudras deste capítulo concentram a atenção no dedo anelar e no elemento terra. Este é o dedo em que uma aliança de casamento é tradicionalmente usada - talvez com o desejo de que o casamento seja estável e duradouro. Energeticamente, este é um dedo muito importante, pois correntes prânicas especiais passam por ele e permitem que você se ancore.

Em sânscrito, a terra é chamada de prithivi, um termo que inclui toda a matéria na forma sólida, não apenas as rochas e o terreno de nosso planeta. A Terra tem a qualidade de ser estável, inerte e imóvel. Na Ayurveda, os elementos terra e água compõem o kapha dosha (verpáginas 18–19), a força estabilizadora que sustenta os outros dois doshas. Sem kapha, os outros doshas, pitta e vata, não teriam base para funcionar. Se você tem um desequilíbrio kapha, pode sofrer de procrastinação, preguiça, problemas de peso e tédio – tudo isso pode ser superado trabalhando com os mudras deste capítulo.

A terra é a fonte de todos os tesouros, incluindo a riqueza de que mais precisamos: comida. Ao se conectar mais fortemente com a terra, você se torna mais capaz de desfrutar de uma dieta saudável e utilizar sua nutrição. Mudras relacionados com o elemento terra também tendem a ser purificadores e podem ajudá-lo a desintoxicar seu corpo e mente.

O elemento terra tem sua sede em seu muladhara ou chakra raiz, que fornece sua base energética. Quando este chakra e o elemento terra estão bem equilibrados, você ganha mais estabilidade e equilíbrio em todas as áreas da vida. No nível

físico, praticar esses mudras pode ajudar a melhorar sua postura, especialmente se você tende a ser desajeitado ou sujeito a acidentes.

Quando sua energia está desequilibrada, você pode descobrir que sofre de problemas frequentes nas pernas, pés ou coluna, ou de ciática. Existem mudras específicos para cuidados com as costas neste capítulo. A maioria dos mudras nas páginas a seguir se torna mais eficaz quando você os pratica juntamente com algum tipo de exercício de aterramento, como ioga, caminhada, marcha suave, corrida ou jogging. O chakra muladhara também governa seu sistema autoimune e tendências genéticas – coisas que 'correm na família' – assim como seu sistema esquelético, intestinos, dentes e olfato.

Emocionalmente, os mudras associados ao elemento terra podem ajudar a trazer equilíbrio se sua vida estiver muito ocupada. Eles oferecem estabilidade quando você se sente sem chão, desequilibrado, distante ou emocionalmente entorpecido. Considere trabalhar com eles se você se sentir inseguro, mas não consegue entender o porquê, se você tende a passar muito tempo 'na sua cabeça' ou se sente desconectado das pessoas ao seu redor. Ao fornecer um aterramento bem-vindo, os mudras de terra podem ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse. Eles também podem ser de grande benefício se você estiver passando por qualquer forma de paralisia – física ou psicológica – ou se sentir “preso” em uma situação, talvez no trabalho ou em um relacionamento.

Acima de tudo, a terra significa segurança, estabilidade, firmeza e estar enraizado no momento presente – ao praticar esses mudras, você cria uma base sólida para a vida.

Visão geral dos mudras da terra

Mudra

Beneficiar

Prithivi	Ajuda a aliviar a fraqueza física, manter o peso
Bhumi-sparsha	Aterramento físico e mental; ajuda você a entrar
Muladhara	Permite que você acesse seu potencial inexplorado
Jnana	Concede sabedoria, conhecimento intuitivo, at
Bhu	Cria uma base sólida para a prática espiritual;
prana	Aterra o prana e aumenta a vitalidade; constrói
Apana	Expulsa as impurezas físicas e emocionais; regula
Sthira	Fortalece a coluna (principalmente a região lombar)
Sukham	Estimula a desaceleração; combate o estresse e a ansiedade
Vishnu	Equilibra a energia dos corpos físico e energético
Kali	Melhora os níveis de energia; aumenta o bem-estar

PRITHIVI MUDRA

Gesto da Terra



Prithivié o nome sânscrito para a Mãe Terra. Ela é o chão sólido sobre o qual caminhamos, que fornece o alicerce para a vida. Ao praticar Prithivi Mudra, você une a energia magnética da terra com a corrente energética do fogo. Isso nutre os elementos 'sólidos' do seu corpo – seus músculos, ossos e cabelos – ajudando a aliviar a fraqueza física e aumentar a estabilidade e o equilíbrio. Também ajuda a superar o medo.

Com a prática regular deste mudra, você pode notar mudanças dinâmicas começando a acontecer: fica mais fácil manter um peso saudável, sua pele brilha e os níveis de energia aumentam. No geral, você ganha uma visão mais saudável da vida e se sente mais contente e entusiasmado.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Usando ambas as mãos, junte delicadamente as pontas dos polegares à polpa dos dedos anelares da mesma mão. Estenda os outros dedos, mas mantenha-os relaxados. Para meditar com este mudra, descanse as partes internas dos pulsos em suas respectivas coxas, de modo que seus dedos apontem para baixo. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Quando você faz um círculo unindo o polegar (o elemento fogo) e o dedo anelar (terra), você canaliza o prana para mover-se pelo circuito. Isso estimula o chakra muladhara e cria uma 'centelha' energética, como um raio atingindo a terra.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'QUANDO MEDITEI USANDO PRITHIVI MUDRA, PARECE QUE ESQUECI MEU CORPO FÍSICO. SÓ PERCEBI ISSO QUANDO SAÍ DA MEDITAÇÃO E MOVIMENTEI MINHAS MÃOS E DEDOS.'

BHUMI-SPARSHA MUDRA

Gesto de Testemunha da Terra



Muitos mestres espirituais orientais são retratados segurando este mudra – simboliza a iluminação e indica alguém meditando ou ensinando. Nas tradições budistas, esse gesto lembra os 40 dias em que Buda meditou sob a árvore bodhi antes de experimentar a iluminação, chamando a terra para testemunhar seu triunfo sobre as forças negativas.

Bhumi-sparsha Mudra o fundamenta física e emocionalmente. Use-o se você achar difícil sentar-se em silêncio ou meditar porque sua mente salta, ou sempre que você se sentir fora de contato com a vida.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Traga o braço esquerdo sobre o corpo para que a mão esquerda repouse no colo, com a palma voltada para cima. Descanse a parte interna do pulso direito no joelho direito, com os dedos apontando para a terra. Mantenha a mão relaxada com a palma voltada para o corpo. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Sua mão esquerda está voltada para cima, pronta para receber energia e inspiração. À medida que seu braço esquerdo cruza seu corpo, ele cria um circuito energético, que se completa quando sua mão direita toca a terra. Sua mão direita age como um pára-raios, aterrando a energia que passa por sua mão esquerda.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: SEGURANDO O MUDRA, INSPIRE POR 1-2 SEGUNDOS, PAUSE E SEGRE A RESPIRAÇÃO POR 1-2 SEGUNDOS. INSPIRE POR MAIS 1-2 SEGUNDOS E PAUSE NOVAMENTE. CONTINUE ATÉ QUE SEUS PULMÕES ESTEJAM CHEIOS, REPETINDO 4-5 VEZES. EXPIRE LENTAMENTE. REPITA 7-10 VEZES QUANDO PRECISAR SE ATERRAR.

MULADHARA MUDRA

Gesto do Chakra Raiz



O chakra muladhara fornece a energia para suportar as provações da vida; atua como um depósito energético para o seu potencial inexplorado. As imagens do chakra muladhara mostram uma cobra enrolada, representando toda essa energia adormecida. Praticar Muladhara Mudra aumenta sua consciência desses recursos e ajuda você a usá-los melhor. Isso o ajuda a perceber que você tem energia para suportar e superar as dificuldades.

Ao mesmo tempo, este mudra melhora seus poderes de eliminação e capacidade de abrir mão de coisas que você não precisa ou deseja mais. É especialmente útil quando você precisa de uma grande "limpeza" de algum aspecto da vida.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou fique de pé com as palmas voltadas para baixo. Dobre os dedos mínimo e anular de ambas as mãos para dentro e entrelace-os. Estique os dedos do meio e junte as pontas para que apontem para cima. Junte as pontas dos dedos indicadores e polegares de cada mão para formar círculos interligados. Segure por 1 a 3 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Interligar seus dedos anelar e mindinho conecta os elementos terra e água. Ao fazer círculos com os dedos indicadores e polegares, você liga os elementos ar e fogo. Isso permite que você aproveite a força de todos os elementos – seu potencial inexplorado – enquanto cria 'espaço' (juntando os dedos do meio) para novos começos.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR OS BENEFÍCIOS,
FECHE OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA
MENTALMENTE O MANTRA DO MULADHARA CHAKRA, 'LAM'.

JNANA MUDRA

gesto de sabedoria



Jnana (às vezes escrito Gyana) Mudra é um gesto que concede sabedoria, conhecimento intuitivo e aterramento. Embora praticado principalmente durante a meditação, pode ser útil sempre que você sentir necessidade de conter sua energia, tornando-o o mudra de escolha para uma reflexão silenciosa em um ônibus ou trem a caminho de casa após um dia agitado de trabalho.

Este mudra é similar em efeito ao Chin Mudra (veja página 62), mas em vez de segurar as palmas das mãos para cima para receber energia e inspiração, você as coloca para baixo, para melhorar o aterramento. Às vezes você verá pessoas meditando com uma mão voltada para cima e a outra para baixo. Isso permite que eles recebam energia de uma fonte superior sem se tornarem muito arejados.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (veja páginas 20–21). Com as duas mãos, junte a ponta de cada dedo indicador com o polegar da mesma mão, formando um círculo. Descanse suavemente a parte interna dos pulsos nos respectivos joelhos, de modo que os dedos e as palmas das mãos fiquem voltados para baixo. Não crie tensão tentando agarrar os joelhos para se apoiar. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

À medida que o elemento fogo do polegar se junta à leveza do indicador, gera um desejo ardente de paz interior. Descansando o pulso interno nos joelhos com os dedos voltados para a terra, você está ajudando a se ancorar.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'TER MINHAS MÃOS VOLTADAS PARA BAIJO FEZ-ME SENTIR TERRA, FECHADA, ESCONDIDA, SECRETA, MUITO CONECTADA ENERGETICAMENTE E MAIS RELAXADA.'

BHU MUDRA

Tocando o Gesto da Terra



Em sânscrito, Bhu é outro nome para o planeta Terra, bem como para o elemento terra, com suas qualidades de estabilidade, firmeza, enraizamento no momento presente e criação de uma base sólida para a prática espiritual. Praticar Bhu Mudra – especialmente durante a meditação – aumenta todas as qualidades positivas do elemento terra, ajudando você a ser firme e inabalável na busca de seus objetivos de vida.

Se você segurar sua mão em Bhu Mudra e inverter sua direção para que seus dedos apontem para cima, você faz um gesto que no século 20 passou a significar tanto vitória quanto paz.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21). Deixe os braços penderem diretamente dos ombros em direção ao chão. Usando as duas mãos, dobre o anel, os dedinhos e o polegar na palma da mão. Mantenha os dedos médio e indicador retos para que eles toquem o chão ou apontem para ele, formando um "V" invertido e relaxado. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Os elementos ar e éter dentro de seu corpo e mente são ancorados pela conexão de seus dedos indicador e médio com a terra.

AFIRMAÇÃO ACOMPANHANTE: PARA UMA SENSAÇÃO DE ESTABILIDADE, REPITA AO PRATICAR UMA DESSAS AFIRMAÇÕES:

'MINHA VIDA ESTÁ FIRME E FUNDAMENTADA.'

'MINHA PACIÊNCIA É INABALÁVEL.'

'EU ESTOU EXATAMENTE ONDE PRECISO ESTAR.'

BHU MUDRAIN UMA POSE DE IOGA

Vajrasana: Postura do Raio

vajraé uma palavra sânscrita que significa 'raio' e 'diamante'. Há uma crença em muitas culturas de que os diamantes são criados quando um raio atinge a terra. Sentar-se nessa postura, principalmente com as mãos em Bhu Mudra, estimula a energia da terra e a capacidade de estar totalmente presente no momento.

Se sentir desconforto nos tornozelos ou pés, amorteça-os colocando uma pequena toalha enrolada sob os pés ou nádegas, ou entre os tornozelos. Como alternativa, você pode preferir usar um banco baixo para ajoelhar-se, como o usado para a meditação zen.

1 Coloque um tapete ou cobertor dobrado no chão. Ajoelhe-se no colchonete com os pés e joelhos juntos ou ligeiramente afastados. Em seguida, sente-se para trás para que suas nádegas fiquem firmes em seus calcanhares. Sinta como se estivesse se enraizando firmemente, extraíndo estabilidade e força do chão.

2 Traga suas mãos para Bhu Mudra. Feche os olhos e respire suavemente pelas narinas.

3 Traga sua consciência para a firmeza do solo abaixo de você e, em seguida, visualize sua coluna crescendo e criando raízes na terra.

4 Sinta a força da terra energizando sua coluna e todo o seu corpo enquanto você se visualiza extraíndo estabilidade e força dela.

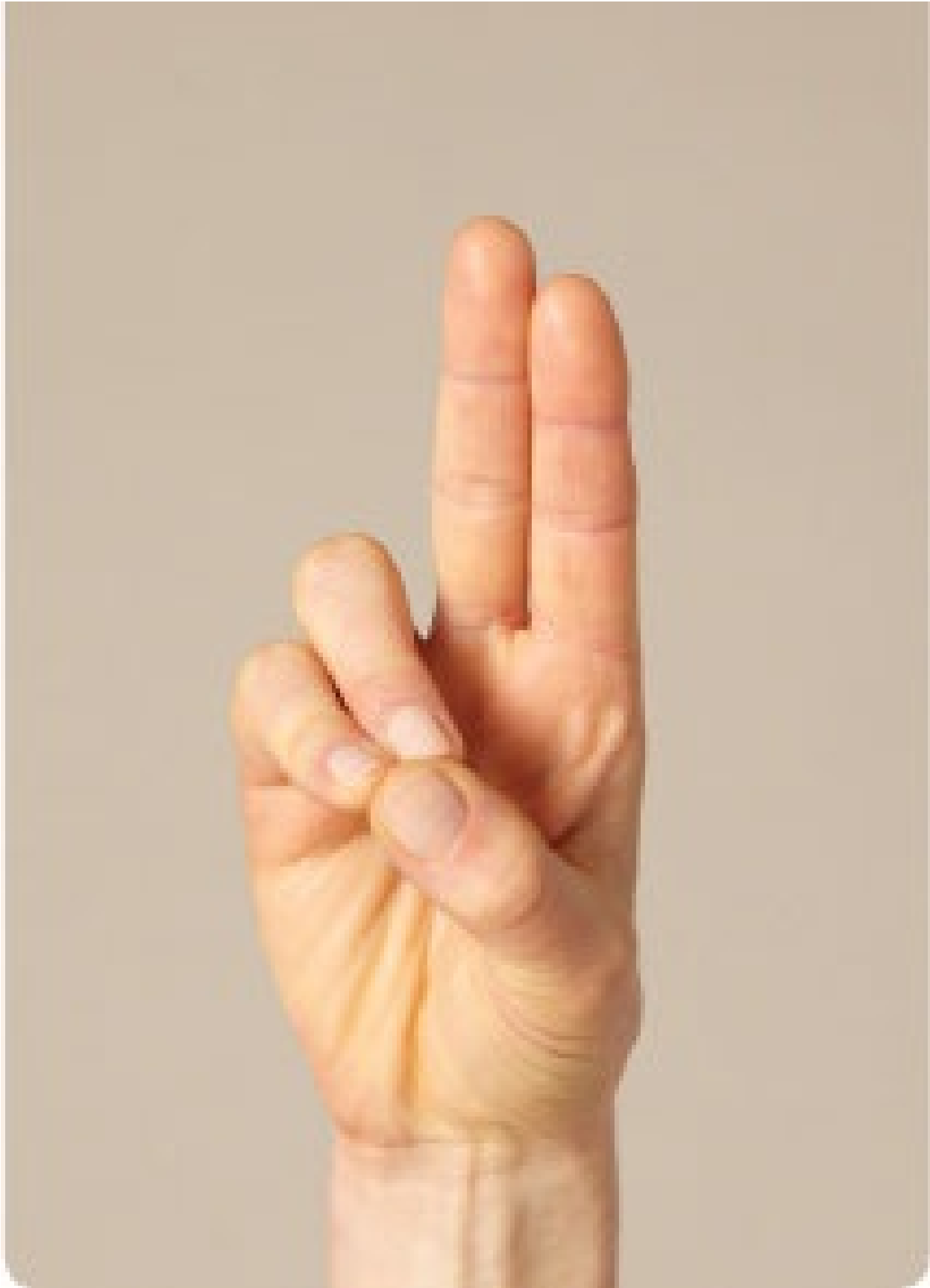
5 Para aumentar a sensação de estabilidade e presença, repita uma das afirmações ao lado pelo menos três vezes com total atenção.

6 Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos.



PRANA MUDRA

Gesto de força vital



A palavra sânscrita prana é geralmente traduzida como 'força vital' ou 'energia vital' (verpáginas 12–13). Este mudra aproveita e direciona essa energia sutil essencial, aterrando-a e aumentando sua vitalidade. É fácil de praticar, mesmo no ônibus ou caminhando. A prática regular aumenta seus poderes de resistência, seu sistema imunológico, músculos e dentes fracos.

Em muitos ícones cristãos orientais, Jesus e os santos são representados com a mão direita neste mudra, ou 'mão abençoada'. À medida que o polegar se aproxima dos dedos anelar e mínimo, a trindade do Pai, Filho e Espírito Santo vem à mente. Os dedos indicador e médio estendidos denotam as duas naturezas de Cristo: divina e humana.

COMO PRATICAR

Pratique em qualquer posição. Com as duas mãos, junte as pontas dos dedos mínimo e anelar às pontas dos polegares; relaxe os outros dedos. Para olhos mais saudáveis, segure por pelo menos 5 minutos diariamente. Para revitalizar corpo e mente, pratique por até 45 minutos por dia.

COMO FUNCIONA

A união dos dedos mínimo, anelar e polegar cria um fluxo revigorante de prana que rejuvenesce o corpo e a mente. Como kapha (verpáginas 18–19) é composto pelos elementos água e terra (representados pelos dedos mínimo e anelar), o Prana Mudra é especialmente benéfico para pessoas com constituição kapha.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SEGURANDO O PRANA MUDRA, INSPIRE LENTAMENTE PELO NARIZ CONTANDO ATÉ 4. VISUALIZE O PRANA FLUXO COM O AR. PRENDA A RESPIRAÇÃO POR 8, VISUALIZANDO O PRANA CIRCULANDO PELO SEU CORPO. EXPIRE PELO NARIZ DURANTE 8, SENTINDO A NEGATIVIDADE SAINDO DO CORPO.

APANA MUDRA

Gesto de energia de limpeza



A palavra sânscrita apana refere-se à forma de limpeza da energia sutil em seu corpo que se move para fora e para baixo. Ele permite que você elimine o ar viciado de seus pulmões e expulse as impurezas em todas as formas, facilitando não apenas a liberação de urina, resíduos sólidos, suor e menstruação, mas também a "bagagem" emocional.

Este mudra pode ser praticado a qualquer momento e é especialmente benéfico para as mulheres, ajudando a regular o ciclo menstrual e facilitando o parto, além de fortalecer o sistema imunológico em todos os níveis.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21), fique de pé ou deite-se. Você pode usar uma ou ambas as mãos. Traga as pontas dos dedos médio e anelar para o topo do polegar; mantenha os outros dedos estendidos e relaxados. Segure por até 45 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Ao unir os dedos médio e anelar ao polegar, você estimula as energias do éter (que se move para fora) e da terra (que se move para baixo) a fim de limpar completamente o corpo.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SEGURE O MUDRA ENQUANTO

VOCÊ SE DEITA DE COSTAS, PERNAS LIGEIRAMENTE ABERTAS, BRAÇOS LONGE DE SEUS LADO, PALMAS PARA BAIXO. FECHER SEUS OLHOS. RESPIRAR PELO NARIZ, OUÇA SUA RESPIRAÇÃO. AO INALAR, OUÇA DIZER 'DEIXE'. ENQUANTO EXPIRA, OUÇA 'GO'. VEJA-SE DEIXANDO UM PEQUENO TENSÃO A CADA EXPIRAÇÃO.

STHIRA MUDRA

Gesto constante e estável



Este mudra da tradição da cinesiologia equilibra as vértebras da coluna vertebral. Sua maior influência está na região lombar, na parte inferior da coluna. As cinco vértebras aqui se curvam para dentro para suportar o peso do corpo – uma coluna saudável tem um formato em S natural que distribui o peso uniformemente e garante flexibilidade e mobilidade máximas. Andar e ficar em pé protegem a saúde dessa curva; longos períodos sentados são prejudiciais – muitas pessoas que trabalham sentadas sofrem de dores lombares. Se você passa muito tempo no computador, faça pausas de 3 minutos para evitar dores lombares praticando Sthira Mudra. A prática regular fortalece toda a área pélvica.

COMO PRATICAR

Pratique sentado ou em pé. Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – leve a ponta do polegar para dentro da unha do dedo anelar.

Mão esquerda – junte as pontas dos dedos polegar e anelar em Prithivi Mudra (veja página 94).

Segure por 3 minutos, de manhã e à noite. Pratique com mais frequência se for suscetível a dores lombares, deixando pelo menos 30 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Sua mão direita o aterra enquanto a força motriz do polegar equilibra a energia da terra do dedo anelar enquanto ele pressiona a unha. Na mão esquerda, o polegar estimula o elemento terra do dedo anelar.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: ENQUANTO VOCÊ SEGURA O MUDRA, FECHÉ OS OLHOS POR 1–3 MINUTOS E TRAGA SUA CONSCIÊNCIA PARA A PARTE INFERIOR DAS COSTAS. IMAGINE RESPIRAR PARA ESTA ÁREA, CADA INALAÇÃO FORTALECENDO-A E CADA EXPIRAÇÃO LIBERANDO A TENSÃO.

SUKHAM MUDRA

Gesto de alívio de estresse



Se você vive uma vida agitada e cheia de ação com longas horas de trabalho, corre o risco de esgotamento. Toda essa atividade é estimulante – ajuda a cumprir prazos e superar a exaustão – mas, em algum momento, você precisa parar de ser tão ocupado e reduzir seus níveis de estresse. Sukham Mudra é usado na tradição da cinesiologia para fazer exatamente isso. É melhor praticá-lo sentado: experimente em sua mesa ou no ônibus ou trem antes de um dia estressante de trabalho.

Ao desacelerar, implemente algumas mudanças no estilo de vida para proteger sua saúde: priorize o sono e uma dieta saudável e tente reduzir os estimulantes estressantes, desde cafeína e açúcar até vozes altas e filmes violentos.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – leve a ponta do polegar até as pontas dos dedos médio e mínimo.

Mão esquerda – use o polegar para pressionar a unha do dedo mindinho.

Segure por 2 minutos de manhã, meio-dia e noite.

COMO FUNCIONA

A mão direita equilibra as energias do éter (meio) e da água (dedo mínimo), o que tem um efeito de aterramento e aumenta os níveis de prana. Ao repousar na parte de trás do dedo mindinho, o polegar esquerdo reduz a influência do elemento água e aumenta a estabilidade da terra.

CONSELHOS DIETÉTICOS QUE ACOMPANHAM: PARA APOIAR OS EFEITOS DE REDUÇÃO DO ESTRESSE DESTA MUDRA, TOMAR UM SUPLEMENTO MULTIVITAMÍNICO DIÁRIO CONTENDO COMPLEXO DE VITAMINA B E VITAMINA C. CERTIFIQUE-SE DE QUE VOCÊ ESTÁ RECEBENDO CÁLCIO, MAGNÉSIO E FERRO SUFICIENTES.

VISHNU MUDRA

Gesto Universal de Equilíbrio



Na mitologia indiana, Vishnu é o protetor do mundo. É ele quem mantém o universo em equilíbrio. Seu mudra ativa as energias de seus três chakras inferiores - os chakras muladhara, swadhisthana e manipura (consulte página 17) – e praticá-lo ajuda a equilibrar as energias dentro de seus corpos físico e energético. Se você frequenta aulas de ioga, pode estar familiarizado com este mudra porque é frequentemente usado em exercícios respiratórios. Eles purificam seu corpo enquanto acalmam e equilibram sua mente, pacificando suas emoções e liberando o estresse.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Pratique sempre com a mão direita; nunca troque de mãos, mesmo se você for canhoto. Levante a mão direita e dobre os dedos indicador e médio na palma da mão, permitindo que o polegar, o anelar e o dedo mínimo permaneçam estendidos. Mantenha o gesto enquanto pratica pranayama (veja ao lado).

COMO FUNCIONA

Seu polegar direito representa o elemento fogo e o chakra manipura, enquanto seu dedo mindinho está associado à água e ao chakra swadhisthana, e seu dedo anelar ao elemento terra e ao chakra muladhara. Estender esses dedos equilibra seus três chakras inferiores.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: OS EFEITOS DE VISHNU MUDRA E DO EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO OPOSTO SÃO AMPLIADOS SE VOCÊ

CANTAR O VISHNU MANTRA 'OM NAMO NARAYANAYA' ANTES DE COMEÇAR A PRATICAR.

VISHNU MUDRA EM UMA PRÁTICA DE RESPIRAÇÃO

Anuloma Viloma: Respiração de Narinas Alternadas

Vishnu Mudra posiciona seus dedos perfeitamente para abrir e fechar suas narinas neste exercício de respiração. O polegar direito (fogo) se conecta à narina direita (lado do aquecimento), enquanto o elemento água do dedo mindinho e a terra do dedo anelar pressionam a narina esquerda (resfriamento). Assim, ao praticar, você alterna os elementos de aquecimento e resfriamento em seu corpo para purificá-lo e equilibrá-lo.

1 Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Traga a mão direita para Vishnu Mudra e levante a palma da mão até o rosto. Feche a narina direita pressionando-a com o polegar direito. Inspire pela narina esquerda contando até 4.

2 Aperte suavemente ambas as narinas, fechando a narina esquerda com o anel e os dedinhos. Prenda a respiração por 16 (evite se tiver pressão alta ou estiver grávida).

3 Solte o polegar e expire pela narina direita por 8 (o dobro da contagem da inspiração), mantendo a narina esquerda fechada.

4Com a narina esquerda ainda fechada, inspire pelo lado direito por 4.

5Aperte suavemente ambas as narinas fechando a narina direita com o polegar. Prenda a respiração por 16 (evite se tiver pressão alta ou estiver grávida).

6Solte a narina esquerda e expire pelo lado esquerdo por 8, mantendo a narina direita fechada. Isso completa uma rodada. Construa pelo menos 10 rodadas diárias

7Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



KALI MUDRA

Gesto da Deusa Negra



Kali representa a energia da sabedoria intuitiva. A palavra sânscrita kala significa 'tempo' ou 'escuridão' - Kali ajuda a remover a escuridão de sua mente. Embora sua forma pareça feroz, ela é repleta de simbolismo. Sua guirlanda de 50 cabeças humanas representa as 50 letras do alfabeto sânscrito e o conhecimento infinito. Sua saia de braços humanos significa a libertação do carma, as consequências de ações passadas.

Praticar Kali Mudra ativa e equilibra a energia do seu chakra muladhara, e o aterramento regular dessa maneira melhora seus níveis gerais de energia, bem como seu bem-estar, segurança, coragem e força interior.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Com as duas mãos na frente do peito, entrelace os dedos indicador, médio e mínimo, certificando-se de que o dedo mínimo direito fique do lado de fora. Estenda e junte os dois dedos anulares para que apontem para cima. Cruze o polegar esquerdo sobre o direito. Levante os cotovelos até que os antebraços fiquem paralelos ao chão. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Ao interligar os dedos e os polegares, cada elemento apóia o fortalecimento da energia da terra em seus dedos anulares direcionados para cima. Isso leva a uma experiência de firmeza e segurança e o torna mais aberto à sabedoria intuitiva.

EXERCÍCIO ACOMPANHANTE: EM PÉ, LEVE SUAS MÃOS PARA KALI MUDRA. AFASTE OS PÉS E GIRE-OS PARA FORA EM UM ÂNGULO DE 45 GRAUS. DOBRE OS JOELHOS E ABAIXE-SE O MÁXIMO QUE POSSÍVEL, MANTENHA AS COSTAS RETAS E O CÓXIMO PARA BAIXO. MANTENHA A POSTURA POR 30 SEGUNDOS. AUMENTE GRADUALMENTE ATÉ 3 MINUTOS.

KALI MUDRA EM UMA POSE DE IOGA

Tadasana: Postura da Montanha

O efeito de aterramento de Kali Mudra é complementado por este exercício de aterramento, que também o reconecta com a energia do elemento terra. Pratique no início do dia ou sempre que sentir necessidade de algum centramento e segurança.

1 Fique em pé com os pés paralelos um ao outro e afastados na largura do quadril. Traga as mãos para Kali Mudra e feche os olhos.

2 Mude lentamente seu peso entre os dois pés, até que você tenha uma quantidade igual de peso em cada pé. Balance suavemente para frente e para trás até sentir que seu centro de equilíbrio está diretamente sobre o ponto médio de seus arcos.

3 Levante os dedos dos pés e estique-os o máximo possível antes de recolocá-los no chão. Sinta a ponta de cada dedo do pé firmemente empurrando o chão.

4 Mantenha os joelhos retos, mas não os trave. Sinta os ossos da coxa empurrando para trás, enquanto o cóccix avança. Mantenha as costelas inferiores dobradas para baixo.

5 Junte ligeiramente as omoplatas, de modo que o esterno flutue para cima. Mantenha a cabeça ereta com o queixo paralelo ao chão e sinta a respiração entrando e saindo ritmicamente.

6 Fique em pé, como se uma corda invisível estivesse puxando seu corpo para o céu por 1 a 3 minutos. Observe como, quando seus pés estão firmemente enraizados e suas mãos unidas, sua mente se sente mais livre e tem mais clareza.

7 Quando terminar, solte o mudra e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2–3 respirações profundas.





6

MUDRAS DE ÁGUA

MELHORANDO A SAÚDE E EQUIPANDO VOCÊ PARA SEGUIR EM FRENTE

Parte da mão: dedo mindinho

Elemento: água

Chakra relacionado: sacral

Associações físicas: bem-estar, fluidos corporais, sistema urinário e reprodutivo, paladar

Associações emocionais: seguir em frente, deixar ir, adaptar, seguir o fluxo

'Nada no mundo é mais flexível e maleável do que a água. No entanto, quando ataca o firme e o forte, ninguém pode resistir, porque não há como mudá-lo.

Assim, o flexível supera o inflexível, o flexível supera o forte.'

Lao Tzu

APRESENTANDO OS MUDRAS DA ÁGUA

Este capítulo apresenta mudras envolvendo o dedo mínimo, que se relaciona com o elemento água e o chakra sacral. Ao praticar esses gestos, você ajuda a garantir o bem-estar desse elemento em seu corpo, mente e chakra. Isso aumenta sua capacidade de 'seguir o fluxo' – ser flexível e adaptável – e abrir mão do que não precisa mais. Esses mudras também aumentam sua capacidade de se divertir sem se sentir culpado e estimulam a aptidão para saborear e aproveitar o que a vida tem a oferecer.

A água, conhecida como *apas* ou *jala* em sânscrito, inclui toda a matéria na forma líquida, e esse elemento costuma ser referido como a própria fonte da vida. Está associado a *swadhisthana*, o chakra sacral, que governa suas emoções, bem como todos os fluidos de seu corpo, desde sangue e linfa até muco e saliva. Este chakra também preside seus rins, bexiga, trato urinário, sistemas reprodutivo e circulatório, homeostase e todas as necessidades relacionadas à água do seu corpo.

Na Ayurveda, os elementos água e terra compõem o *kapha dosha* (ver páginas 18–19), que fornece a base de que todos os outros doshas precisam para funcionar. A água é um símbolo universal de limpeza e purificação; o desejo de 'lavar' os pecados talvez esteja ligado a uma necessidade de reequilibrar ou desbloquear a energia do elemento água. Ter um elemento água saudável e equilibrado é a chave para ser flexível e adaptável. Os mudras deste capítulo

serão de interesse especial para você se você se sentir estagnado na vida e precisar de mudanças. Os mudras de água também podem ajudá-lo a deixar de lado a culpa, a frustração, a vergonha, o ciúme ou a luxúria à medida que aprende a apreciar o fluxo e refluxo da vida.

A água está intimamente relacionada com a lua, uma vez que a atração gravitacional da lua controla as marés. Até 60% do corpo adulto é composto de água, e algumas pessoas argumentam que a atração gravitacional da lua em suas diferentes fases também afeta nossa fisiologia, influenciando o sono na lua cheia, por exemplo. Você pode descobrir que o uso dos mudras deste capítulo pode ajudá-lo a preparar seu corpo e sua mente para as poderosas atrações das luas cheia e nova.

Fisicamente, os mudras de água podem ajudá-lo a estabelecer um equilíbrio líquido em seu corpo - se você sofre de retenção de líquidos, desidratação frequente ou experimenta muito calor interno. Você pode recorrer a eles se tiver problemas físicos associados aos sistemas urinário ou reprodutivo.

Emocionalmente, você pode querer experimentar esses mudras quando se sentir incapaz de "saborear" a doçura da vida, ou quando nada parecer satisfazê-lo ou fazê-lo se sentir em paz consigo mesmo. Eles são eficazes se você sofre de baixa energia habitual ou fadiga crônica, ou frequentemente fica estressado.

Acima de tudo, esses mudras podem ajudá-lo a criar uma atmosfera de flexibilidade e adaptabilidade que se estende a todas as áreas do seu ser. Ao praticar esses mudras, espero que descubra que eles aumentam sua capacidade de aproveitar e ver o benefício de tudo que a vida lhe trouxe.

Mudras de água em resumo

Mudra	Beneficiar
Varuna	Ajuda a reidratar o corpo e remover as impurezas
Jalodar-nāshak	Alivia a retenção de água
Swadhisthana	Auxilia na manutenção do equilíbrio emocional
Mahatrika	Traz energia de cura para a região sacral
Shakti	Conecta você com uma energia de apoio
Kilaka	Ajuda você a resolver situações difíceis
Karana	Forte energia desintoxicante
Kurma	Conserva energia através da retirada dos sentidos
Yoni	Estabiliza corpo e mente; cria foco durante a medi
Masiki	Aliviar cólicas menstruais; alivia a dor em todo o c
Matsya	Aumenta a flexibilidade física e mental; relaxa os
makara	Ajuda a acessar as reservas internas de energia; co

VARUNA MUDRA

Gesto de equilíbrio de água



Na tradição védica, Varuna é o guardião das águas e rei dos animais aquáticos. Diz-se que ele esvaziou os canais por onde correm os rios, talvez uma alusão ao sistema nadi através do qual flui o prana (verpáginas 12–13). Varuna Mudra purifica e nutre os elementos fluidos do seu corpo, particularmente o sangue e a linfa. Tem um efeito reidratante, eliminando a secura do corpo enquanto restaura a homeostase. Também pode aliviar problemas de pele e tornar sua pele mais suave.

Como este é um mudra refrescante, pratique no verão ou quando houver muito 'fogo' no corpo, por exemplo, sintomas da menopausa, erupções cutâneas, febre ou reações alérgicas. Você pode evitá-lo no inverno, pois diminui o calor do corpo. Se você sofre de rigidez física ou mental, tente meditar com este mudra por 10 a 30 minutos diariamente.

Cuidado:Evite se você sofre de retenção de água ou edema.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21). Junte as pontas dos dedinhos e polegares em cada mão. Mantenha os outros três dedos estendidos, mas relaxados. Descanse as costas das mãos nas coxas. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Trazer a ponta do polegar (elemento fogo) para encontrar a ponta do dedo mindinho (água) intensifica o elemento água, restaurando a umidade do corpo. Isso também simboliza a união de opostos, contrariando estruturas rígidas.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'VARUNA MUDRA ME CONECTOU ÀS MINHAS EMOÇÕES; ESTIMULOU-OS DE FORMA POSITIVA. EU GOSTEI DE TRABALHAR COM ESTE MUDRA E EXPERIMENTOU UMA SENSACÃO DE LEVEZA Sutil.'

JALODAR-NĀSHAK MUDRA

Gesto de redução de água



Jala significa 'água' e jalodar é um termo para edema, um acúmulo anormal de líquido no corpo. Ficar em pé por longos períodos ou sentado em uma mesa faz com que o líquido esorra para os pés e pernas, às vezes causando inchaço no final do dia. Este mudra pode ajudar a superar tais sintomas de retenção de água, reduzindo a umidade do corpo. Também é uma prática excelente se você suar profusamente ou sofrer de excesso de muco, olhos inchados ou lacrimejantes, diarréia ou micção excessiva ou fluxo menstrual.

Jalodar-nāshak Mudra se assemelha à saudação usada por batedores e guias ao redor do mundo, os dedos para cima representando os três aspectos de sua promessa.

COMO PRATICAR

Deite-se ou sente-se com os pés elevados. Você pode praticar com uma ou ambas as mãos. Traga a ponta do dedo mindinho até a base do polegar; em seguida, use o polegar para pressionar suavemente o dedo mindinho. Os outros três dedos permanecem retos, mas relaxados. Segure por 5 a 30 minutos uma ou duas vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

Ao pressionar o dedo mindinho (representando a água) com o polegar, você reduz o elemento água dentro de seu corpo.

CONSELHOS DIETÉTICOS QUE ACOMPANHAM: ESTE MUDRA FUNCIONA MELHOR SE VOCÊ REDUZIR A INGESTÃO DE ALIMENTOS RICOS EM SAL E SÓDIO. AO MESMO TEMPO, BEBA MAIS ÁGUA E COMA FRUTAS FRESCAS RICAS EM POTÁSSIO E LEGUMES LEVEMENTE COZIDOS NO VAPOR, COMO BANANAS E VERDURAS ESCURAS, QUE ESTIMULAM O CORPO A LIBERAR O EXCESSO DE LÍQUIDOS.

SWADHISTHANA MUDRA

Gesto do Chakra Sacral



Este mudra ajuda você a manter um equilíbrio emocional saudável e a se sentir mais à vontade consigo mesmo e confortável com seu corpo. Localizado na região sacral/genital, o chakra swadhisthana está associado a instintos criativos e impulsos de prazer. Sua energia é encontrar seu caminho na vida e confiar em sua criatividade única.

Você precisará de um pouco de flexibilidade nos dedos para este mudra. Se seus dedos não se dobram facilmente em Swadhisthana Mudra, aqueça praticando os exercícios em Capítulo 1.

Cuidado: Evite se estiver grávida.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Segure ambas as palmas voltadas uma para a outra. Cruze cada dedo médio sobre o dedo indicador próximo a ele. Dobre os dedos mínimo e anelar de ambas as mãos e entrelace-os. Junte as pontas dos dedos indicadores. Junte a ponta de cada polegar com o dedo médio da mesma mão. Traga os lados de ambos os polegares o mais próximo possível um do outro; tente pressioná-los juntos. Descanse as mãos no colo com os polegares para cima por 3 minutos, aumentando gradualmente até 30 minutos.

COMO FUNCIONA

Você começa cruzando os dedos do meio (elemento éter) e indicador (ar) no gesto de "espero". Ao entrelaçar os dedos anelar (terra) e mínimo (água), você adiciona estabilidade à sua visão e coloca todos os elementos em ação para transformar os sonhos em realidade.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR OS BENEFÍCIOS DESTE MUDRA, FECHER OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA MENTALMENTE O MANTRA DO SWADHISTHANA CHAKRA, 'VAM'.

SWADHISTHANA MUDRA EM UMA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO

Meditação Swadhisthana: Meditação do Chakra Sacral

Esteja você dando à luz um bebê, um projeto ou o trabalho de sua vida, você está trabalhando com a energia do chakra swadhisthana. Esta prática de meditação ajuda a desbloquear e equilibrar essa energia: ao segurar Swadhisthana Mudra, você se torna mais capaz de experimentar fluidez e graça em seus empreendimentos criativos e aceitar e se adaptar à mudança. Sinta-se à vontade para alterar as afirmações sugeridas aqui para atender aos seus próprios objetivos.

1Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Certifique-se de que suas costas estejam retas. Levante ligeiramente o esterno para poder respirar livremente; deslize as omoplatas juntas e puxe-as para baixo em direção à cintura. Mantenha os ombros relaxados. Feche os lábios e respire calmamente pelas narinas.

2Traga as mãos para o Swadhisthana Mudra e descanse-as no colo, com os polegares para cima. Se for mais confortável, descanse as mãos em uma pequena almofada no colo. Mantenha os braços próximos ao corpo e concentre sua atenção na região pélvica.

3Feche seus olhos. Sente-se por até 30 minutos, repetindo mentalmente uma destas afirmações: 'Confio em mim mesmo para seguir meus sonhos', 'Deixo de me sentir indigno/pouco atraente/inadequado', 'Estou aberto ao processo de mudança positiva', ' Hoje vou deixar as coisas acontecerem sem agonizar com as consequências', 'Eu me adapto, ajusto e acomodo à situação sem abrir mão dos meus ideais.'

4Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



MAHATRIKA MUDRA

Gesto do Grande Triângulo



Em sânscrito maha significa 'grande' e trika significa 'triângulo'; este mudra é usado na medicina tradicional da Índia, Ayurveda, para trazer uma energia de cura para a região pélvica. É especialmente útil para as mulheres, reduzindo as cólicas menstruais e ajudando a regular o ciclo menstrual.

O mudra é útil para quem enfrenta impotência ou infertilidade. A prática regular também pode ajudar a liberar emoções bloqueadas, principalmente aquelas relacionadas a traumas causados por abuso.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Você usa as duas mãos neste mudra. Estenda os dois dedinhos e junte as pontas. Junte as pontas dos polegares e indicadores de cada mão e depois conecte-os. Deixe seus dedos anelar e médio ficarem retos, mas relaxados. Gire levemente as mãos de modo que os dedos anelar, médio e mínimo apontem para baixo. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Ao juntar as pontas dos dois dedinhos, você equilibra o elemento água dentro do corpo, que governa a área sacral. Isso estimula a expressão saudável das emoções e ajuda a aliviar as cólicas menstruais. O triângulo formado com os outros dedos se aproxima da forma da bacia pélvica.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: PARA ALIVIAR A DOR, SENTE-SE COM AS MÃOS EM MAHATRIKA MUDRA, FECHE OS OLHOS E TRAZER SUA CONSCIÊNCIA PARA A RESPIRAÇÃO. AO INSPIRAR, DIRECIONE MENTALMENTE SUA ENERGIA PARA A PARTE INFERIOR DAS COSTAS. AO EXPIRAR, RESPIRE A TENSÃO DE SEU CORPO.

MAHATRIKA MUDRA IN UMA POSE DE IOGA

Badha-konasana: postura do ângulo fechado

O Mahatrika Mudra torna-se especialmente eficaz na liberação de energia bloqueada na região pélvica quando você o pratica sentado nesta postura de ioga. Estimula o chakra sacral localizado no meio da região lombar, que rege os elementos líquidos do corpo e é responsável pela manutenção dos níveis corretos de líquido e da viscosidade do sangue.

1Sente-se no chão ou em um sofá e tire os sapatos. Dobre os joelhos e junte as solas dos pés. Deixe os joelhos caírem para os lados e desça em direção ao chão. Se seus joelhos estiverem doloridos ou não alcançarem o chão, coloque almofadas embaixo deles.

2Traga suas mãos para o Mahatrika Mudra. Vire as mãos para que os dedos anelar, médio e mínimo fiquem voltados para o chão e, em seguida, descance os pulsos na parte interna das coxas.

3Feche os olhos e respire suavemente pelas narinas. A cada expiração, imagine

que está liberando a energia bloqueada da região pélvica.

4Sente-se nesta posição por pelo menos 30 segundos e até 7 minutos. Pratique três vezes ao dia, ou sempre que sentir necessidade.

5Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



SHAKTI MUDRA

Essência do Gesto de Poder



Shakti é a personificação indiana da energia, retratada como uma deusa com todos os poderes do universo em suas mãos. Praticar seu mudra conecta você com uma fonte de energia de apoio que permite que você seja flexível e adaptável. Também ajuda a manter a saúde de seus sistemas urinário e reprodutivo, trazendo uma riqueza de prana para esta região. Equilibra as energias do chakra sacral e da raiz, deixando-o aterrado, mas com a capacidade de "seguir o fluxo".

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21). Junte as pontas dos dois dedinhos e junte as pontas dos dedos anulares. Dobre os polegares em suas respectivas palmas e dobre os dedos indicador e médio sobre eles. Gire as palmas das mãos para que os dedos anelar e mínimo apontem ligeiramente para baixo. Descanse as mãos no abdômen, relaxando os braços e ombros. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Os dedos mindinhos (elemento água) e anulares (terra) unidos equilibram os elementos água e terra. Água e terra formam kapha dosha (ver páginas 18–19), tornando este mudra excelente se você tiver um desequilíbrio kapha. Apontar os dedos para baixo permite o fluxo de aparna para baixo, liberando o que você não precisa mais.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: ENQUANTO VOCÊ SEGURA O

MUDRA, IMAGINE RESPIRAR ATRAVÉS DE CADA PORO, SUA PELE UM ÓRGÃO DINÂMICO DESENHANDO NO AR. INALANDO, SINTA UMA SUAVE EXPANSÃO, COMO SE ESTIVESSE SENDO FORTALECIDO PELO AR QUE RESPIRA. EXPIRANDO, SINTA SEUS MILHÕES DE POROS EXPULSANDO TOXINAS E NEGATIVIDADE.

SHAKTI MUDRA IN UMA POSE DE IOGA

Gomukasana: postura da cabeça de vaca

Sentar-se com as pernas cruzadas dessa maneira é uma excelente maneira de potencializar os benefícios do Shakti Mudra, pois direciona a energia para a região pélvica. Esta posição da perna é geralmente associada ao exercício de braço empáquina 29, onde ajuda a liberar a tensão no pescoço e nos ombros. Usado com Shakti Mudra, atua mais na região sacral e beneficia o chakra swadhisthana.

1Coloque um tapete ou cobertor dobrado no chão. Ajoelhe-se no tapete, dobre um joelho e coloque-o em cima do outro. Sente-se entre os pés em uma almofada ou travesseiro.

2Traga as mãos para o Shakti Mudra e descanse-as no joelho superior.

3Feche os olhos e inspire profundamente; imagine levar a respiração até a região sacral (no meio da região lombar). Prenda a respiração por alguns momentos.

4Ao expirar, visualize sua respiração como uma névoa que está levantando e limpando todas as suas toxinas mentais e emocionais.

5Repita por 5 a 10 minutos diariamente.

6Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra e sacuda suavemente os pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



KILAKA MUDRA

Chave para o gesto de boa saúde



Recorra a este mudra quando algo o estiver intrigando. A palavra sânscrita kilaka denota uma pista para um enigma místico. Na tradição do yoga, um professor inicia um aluno dando um kilaka, como um mantra e uma certa maneira de recitá-lo.

Pratique Kilaka Mudra também para apoio emocional e manutenção do equilíbrio. Ao fortalecer o elemento água, traz uma sensação de segurança que facilita a intimidade e os relacionamentos próximos.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21). Junte as costas das duas mãos na frente do esterno. Entrelace os dedos mínimos e, em seguida, junte a ponta de cada polegar à ponta dos dedos indicador e médio da mesma mão. Estenda seus dedos anelares para que eles apontem ligeiramente para cima. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Ao ligar os dois dedinhos (elemento água) e unir os outros elementos (representados pelos outros dedos e polegares), você evoca a união de Siva (consciência) e Shakti (o princípio criativo), o masculino (ha) e o feminino (tha) princípios de hatha yoga. Isso é muito equilibrador e de apoio aos relacionamentos.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: ENQUANTO VOCÊ SEGURA O MUDRA, FECHÉ OS OLHOS E IMAGINE SUA MENTE COMO UM LAGO. OBSERVE AS ONDAS (PENSAMENTOS) NO LAGO. NÃO TENDE Afastá-los; APENAS RESPIRE SUAVEMENTE E VEJA SEU LAGO DA MENTE FICAR MAIS CALMO. SENTE-SE POR 15–45 MINUTOS DIARIAMENTE OU QUANDO SE SENTIR MENTALMENTE CANSADO OU TEM UM PROBLEMA.

KARANA MUDRA

Gesto do Instrumento



Em sânscrito, karana é um instrumento, mas também se refere ao seu corpo como o instrumento através do qual você elabora o carma: as consequências de suas ações. Você pode usar o Karana Mudra como instrumento para purificar o espaço interior do seu corpo e também para limpar o espaço em que vive. Em seu corpo físico, o mudra atinge seu efeito desintoxicante ao fortalecer o sistema urinário e a energia dos rins. Em casa ou no trabalho, limpa a energia do seu espaço quando praticada em um ritual meditativo em movimento usando incenso (veja abaixo).

COMO PRATICAR

Pratique em qualquer posição. Use apenas a mão direita. Dobre os dedos médio e anelar na palma da mão e pressione as unhas com o polegar. Permita que seus dedos indicador e mínimo permaneçam estendidos, mas relaxados. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Ao pressionar as unhas dos dedos médio e anular, você reduz a influência dos elementos éter (espaço envolvente) e terra (aterramento). Ao mesmo tempo, você libera os efeitos purificadores do elemento água (seu dedo mindinho) e os efeitos expansivos de seu dedo indicador arejado.

MEDITAÇÃO ACOMPANHANTE: SEGURE UM INCENSO DE SALVA BRANCA, INCENSO OU SÂNDALO NA SUA MÃO ESQUERDA. COM A MÃO DIREITA EM KARANA MUDRA, CAMINHE PELO SEU ESPAÇO

CUIDADOSAMENTE, GIRANDO LENTAMENTE AS MÃOS NO SENTIDO HORÁRIO PARA MOVER A ENERGIA NEGATIVA ESTAGNADA. PRESTE ATENÇÃO ESPECIAL AOS CANTOS.

KURMA MUDRA

Gesto da Tartaruga



Kurmaem sânscrito significa 'tartaruga', um animal aquático também confortável em terra. Representa alguém que pode se adaptar para sobreviver, retirando-se para dentro, quando necessário, para proteção. Um dos principais mitos do hinduísmo fala de Vishnu assumindo a forma de uma tartaruga para proteger o mundo da negatividade.

Este mudra é eficaz porque encoraja pratyahara, retirando a energia mental dos sentidos. Praticar pratyahara é como fechar as janelas em um dia frio para economizar energia: fechar seus sentidos conserva as reservas de energia geralmente gastas quando você se envolve com o exterior.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21) ou em pé, com as mãos da seguinte forma:

Mão esquerda – com a palma voltada para cima, dobre os dedos médio, anular e mínimo na palma.

Mão direita – com a palma voltada para baixo, dobre os dedos médio e anular na palma da mão.

Estenda o polegar direito e apoie-o na base do pulso esquerdo. Junte a ponta do dedo indicador direito ao polegar esquerdo. Em seguida, junte a ponta do dedo

mínimo da mão direita com o dedo indicador da mão esquerda. Segure por até 30 minutos uma ou duas vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

Trazer suas mãos para este gesto intrincado bloqueia o movimento externo dos sentidos, encorajando pratyahara.

ACOMPANHANDO O EXERCÍCIO DE FOCALIZAÇÃO: EM LOCAIS MULTIPLICADOS OU NEGATIVOS OU NA COMPANHIA DE PESSOAS DRENANDO, LEVE SUAS MÃOS AO KURMA MUDRA. FECHER OS OLHOS SE PUDER E RESPIRE GENTILMENTE, CONCENTRANDO-SE NO SOM DA RESPIRAÇÃO PARA EVITAR QUE SEUS SENTIDOS SE ENGAJEM COM O QUE ESTÁ AO SEU REDOR.

YONI MUDRA

Selo da Deusa



A yoni – a palavra sânscrita significa 'selo', 'lugar de descanso', 'ventre', 'fonte', 'repositório' e 'receptáculo' – é uma representação abstrata de Shakti, o dinâmico poder feminino da natureza. Geralmente contém uma pedra linga, representando Siva (a consciência passiva e testemunha). Praticar Yoni Mudra também equilibra energias opostas, mas complementares em seu corpo, particularmente aquelas dos dois hemisférios cerebrais. Durante a meditação, estabiliza corpo e mente, desenvolvendo maior concentração e consciência interna. O mudra redireciona o prana de volta ao corpo que, de outra forma, seria disperso e aumenta o fluxo descendente de apana, a energia sutil que limpa corpo, mente e emoções.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Entrelace frouxamente os dedos de ambas as mãos e, em seguida, solte os polegares e os indicadores. Junte as pontas dos polegares, apontando para cima. Junte as pontas dos dedos indicadores, apontando para baixo. Descanse as mãos no colo. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

O entrelaçamento dos dedos cria uma conexão maior entre as energias das mãos direita e esquerda. Unir as pontas dos dedos indicadores e polegares e apontá-los para baixo estimula a energia de limpeza que flui para baixo. Juntar os polegares intensifica o fluxo ascendente de prana para melhorar a saúde.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'MEUS DEDOS AQUECERAM-SE ONDE
FIZERAM O ESBOÇO DO MUDRA. MINHA MENTE FOCOU NO
TRIÂNGULO QUE OS DEDOS FIZERAM. SENTI-ME COMO SE A
ENERGIA FOI TENDIDA DO CORPO PARA O ESPAÇO ENTRE OS
DEDOS.'

MĀSIKI MUDRA

Gesto de Alívio Mensal



Este mudra vem da tradição da cinesiologia e é usado para ajudar a aliviar o desconforto e as cólicas menstruais mensais. Serve para aliviar a dor e restaurar o equilíbrio de todo o corpo. Também remove bloqueios do chakra sacral, que podem ser a causa energética da dor física. Você pode usar o mudra preventivamente e em momentos de angústia aguda. Como prevenção, comece a praticar vários dias antes da menstruação, principalmente se você sofre de síndrome pré-menstrual (TPM). Se sentir dores extremas, cólicas ou outro desconforto, segure o mudra por 10 minutos até quatro vezes ao dia, fazendo uma pausa de pelo menos 25 minutos entre as sessões de prática.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21) ou deite-se. Cada mão faz algo diferente:

Mão direita – leve a ponta do polegar para dentro da unha do dedo anelar.

Mão esquerda – junte as pontas do polegar e do dedo mínimo.

Segure por 3 minutos duas vezes ao dia, com pelo menos 25 minutos de intervalo entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Sua mão direita está diminuindo o elemento terra que pode estar causando dor quando você coloca o polegar na unha do dedo anelar. Sua mão esquerda equilibra o elemento água quando você junta as pontas do polegar e do dedo mínimo.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'ACHO QUE A PRÁTICA REGULAR DESTA MUDRA, ESPECIALMENTE NA POSIÇÃO DE CRIANÇA, NÃO SÓ REDUZI MINHAS CÓLICAS MENSTRUAIS, MAS TAMBÉM ME AJUDOU A SUPERAR A INSÔNIA.'

MĀSIKI MUDRA EM UMA POSE DE IOGA

Balāsana: postura da criança

A maioria das pessoas acha que a maneira mais eficaz de praticar o Māsiki Mudra é inclinar-se para a frente na postura da criança, apoiando o abdômen nas coxas. Praticar nessa postura ajuda a cultivar a qualidade calmante e rejuvenescedora do desapego, geralmente associada a apana, sua respiração purificadora.

1 Coloque um tapete ou cobertor dobrado no chão. Ajoelhe-se no colchonete com os pés e joelhos juntos – ou se for mais confortável, deixe os joelhos ligeiramente afastados. Em seguida, sente-se de modo que as nádegas fiquem firmes nos calcanhares.

2Abaxe lentamente a parte superior do corpo para a frente, trazendo a testa para o chão – você pode colocar uma almofada sob a testa se for mais confortável.

3Estique os braços no chão à sua frente e coloque as mãos em Māsiki Mudra. Feche os olhos e sinta como se estivesse respirando em sua região pélvica.

4Mantenha a postura por pelo menos 5 respirações, aumentando gradualmente até 25 respirações ou mais.

5Quando terminar, abra os olhos, solte o mudra, empurre-se para trás lentamente até a posição ajoelhada e sacuda suavemente as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



MATSYA MUDRA

Gesto de Peixe



Matsya Mudra ativa o potencial de cura do seu corpo. Estimula o elemento água para aumentar a flexibilidade, relaxa os músculos, ajuda a hidratar o sistema e proporciona uma sensação refrescante. Pratique sempre que quiser aumentar sua flexibilidade física ou mental. É especialmente útil se você pratica asanas de ioga. Este mudra recebeu o nome de um peixe (matsya) que, do riacho, ouviu Siva contando a sua esposa Parvati sobre um sistema que ele havia planejado para liberar o potencial adormecido dentro de cada indivíduo. Quando o peixe se transformou em um humano chamado Masyendranath, ele se tornou o primeiro professor de hatha yoga; seus ensinamentos ainda são seguidos por praticantes hoje.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Coloque a palma da mão direita contra as costas da mão esquerda. Estenda os polegares para os lados e junte os outros dedos. Segure por 3–5 minutos. Para tornar o mudra mais eficaz, gire os polegares no sentido horário, como se o peixe estivesse nadando.

COMO FUNCIONA

Ao juntar as mãos e os dedos e soltar o elemento fogo (polegares) para o lado, você intensifica o efeito do elemento oposto, a água, aumentando tanto a sua paz interior quanto a flexibilidade física.

EXERCÍCIO ACOMPANHANTE: SENTAR NO CHÃO COM AS PERNAS

JUNTAS, ESTENDIDAS. COLOQUE UM ALMOFADA OU COBERTOR DOBRADO LONGAMENTE ATRÁS DE VOCÊ PARA APOIAR A PARTE SUPERIOR DAS COSTAS E DA CABEÇA ENQUANTO VOCÊ SE DEITA. ESTIQUE OS BRAÇOS, APOIANDO-OS NO CORPO, E LEVE AS MÃOS AO MATSYA MUDRA. SEGURE POR 3–5 MINUTOS.

MAKARA MUDRA

gesto de crocodilo



Na tradição indiana, um makara é um animal mitológico com corpo de crocodilo e cauda de peixe (ou às vezes de cobra ou pavão). Ele carrega a deusa Ganga, a forma personificada do rio Ganges. Os crocodilos são conhecidos por sua capacidade de permanecer absolutamente parados por longos períodos, depois atacam na velocidade da luz, convertendo rapidamente reservas em energia utilizável.

Este mudra é útil se você tiver dificuldade em acessar e liberar suas próprias reservas de energia potentes, se sentir deprimido ou frustrado ou simplesmente tiver muito em seu prato. Além de acalmar e trazer serenidade, este mudra ajuda a aliviar as bolsas sob os olhos e fortalece os rins.

COMO PRATICAR

Pratique em qualquer posição. Junte as pontas do polegar esquerdo e do dedo anelar. Traga o polegar direito entre o anel e o dedo mínimo da mão esquerda e coloque a ponta na base do polegar esquerdo. Traga a palma da mão direita contra as costas da mão esquerda. Segure por 5 a 10 minutos três vezes ao dia.

COMO FUNCIONA

A mão esquerda equilibra os elementos fogo e ar enquanto você une o polegar e o dedo anelar, produzindo um efeito meditativo semelhante ao Dhyana Mudra (veja página 50). O polegar direito diminui o 'calor' de uma situação, estimulando os elementos terra e água dos dedos anelar e mínimo.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: PARA TORNAR O MAKARA MUDRA MAIS EFICAZ, PRATIQUE PERTO DA ÁGUA OU FECHANDO OS OLHOS E VISUALIZE UM CORPO DE ÁGUA. APROFUNDE SUA RESPIRAÇÃO ENQUANTO SEGURA O MUDRA E IMAGINE A CENA.



7

MENTE MUDRAS

AUMENTANDO A CONCENTRAÇÃO E A CLAREZA

Parte da mão: palma

Elemento: mente

Chakra relacionado: terceiro olho

Associações físicas: controle geral do corpo e dos sentidos

Associações emocionais: concentração, intuição, inteligência, insight

'Yoga é a experiência que você tem quando sua mente está em paz.'

APRESENTANDO OS MUDRAS DA MENTE

Na filosofia indiana, as palmas se relacionam com a mente e com o ajna chakra no centro da testa. As palmas controlam seus dedos e seus cinco elementos interligados, assim como sua mente controla suas ações e sentidos. A mente está além de todos os elementos, mas controla os cinco elementos em seu corpo, bem como os sentidos associados. Ao praticar esses mudras, você traz equilíbrio e foco para a mente e clareza para os sentidos

Em sânscrito, a mente é referida como chitta, significando a consciência de um indivíduo. Isso abrange sua inteligência, emoções, pensamentos, memórias e sonhos, bem como sua mente consciente e subconsciente. Chitta, ou mente, pode ser comparada a um lago no qual ondas de pensamento sobem e descem constantemente, às vezes suavemente e outras vezes com mais violência. Quando as ondas estão paradas, você pode ver o fundo claramente. Da mesma forma com a mente: quando os pensamentos perturbadores desaparecem – por exemplo, quando você pratica esses mudras – sua mente se torna pacífica e a vida entra em foco.

Alguns dos mudras do capítulo envolvem unir as palmas das duas mãos. Isso ajuda a equilibrar os pensamentos racionais e lógicos do lado esquerdo do cérebro com o pensamento não linear intuitivo do lado direito, aprimorando o pensamento abstrato, a intuição, a imaginação, a concentração, a disciplina mental, o insight e sua capacidade de entender símbolos e sinais. . Outros mudras trabalham na integração do cérebro, equipando-o melhor para lembrar as palavras na ponta da língua ou para colocar nomes em rostos.

Os mudras que aplicam pressão na palma da mão podem – dependendo do dedo que você usa – aumentar o contentamento, a concentração e a capacidade de meditar, ao mesmo tempo em que aliviam problemas como confusão ou nebulosidade mental, memória fraca, enxaquecas e insônia. Muitos desses mudras são facilmente praticados no trabalho, tornando-os úteis para aumentar o desempenho e a eficiência também.

A palma está ligada ao chakra ajna, comumente referido como o 'terceiro olho' ou 'olho da mente'. Este é o centro de comando do seu corpo sutil; o instrumento interno que controla seus cinco sentidos, todos os outros chakras e as rodovias de energia nadi que os alimentam (veja páginas 14–15).

Em seu corpo físico, o chakra frontal governa seus olhos, ouvidos, nariz e a região da base do crânio. Um desequilíbrio energético ou bloqueio deste chakra pode contribuir para sintomas como problemas de visão, dores de cabeça, tonturas e sinusite aguda. Você pode aliviar muitos desses problemas trabalhando com mudras de palma.

Emocionalmente, praticar esses mudras pode aprimorar sua intuição e fornecer uma visão mais clara de seu propósito de vida. Eles podem ajudá-lo a se tornar uma pessoa mais imaginativa, com a capacidade de pensar tanto simbolicamente quanto literalmente. Além disso, trabalhar com mudras de palma é uma excelente maneira de aumentar a determinação, superar obstáculos, combater o medo e aliviar uma mente hiperativa.

As palmas também contêm chakras menores – os chakras das mãos ou das palmas – e juntar ambas as palmas as estimula, levando à fácil expressão de alegria. Observe como quando você se sente feliz ou gostou de algo, você naturalmente bate palmas. Espero que os mudras deste capítulo o encorajem a juntar as mãos – em alegria ou como uma expressão de paz e contentamento.

Visão geral dos mudras mentais

Mudra	Beneficiar
Ajna	Ajuda você a planejar o futuro
Nirvana	Supera a resistência à mudança; desperta compaixão
Bhairava	Apoia a resolução de permanecer pacífico; ajuda a enfrentar o medo
Ganesha	Constrói autoconfiança e coragem; ajuda a enfrentar o medo
Namaskar	Reduz o estresse; equilibra a energia dentro do corpo
Anjali	Aumenta a gratidão, a compaixão e a generosidade
Abhaya	Instila uma atitude de destemor que inspirará os outros
Varada	Incentiva o perdão; melhora o foco; oferece um novo começo
Aperto de mão	Oferece amizade e encoraja os outros a se abrirem
hagini	Aumenta a memória e a intuição; aumenta a conexão com a natureza
Samasti	Equilibra o pensamento intuitivo e racional; ajuda a lidar com o estresse
Maha-shirsha	Alivia dores de cabeça e congestão nasal; reduz a ansiedade
mandala	Melhora o bem-estar geral, aliviando problemas emocionais
Mushti	Libera frustrações; protege o coração; reduz a ansiedade

ATIVANDO OS CHAKRAS DA PALMA

Sensibilizando as Mãos



O que você faz quando bate o cotovelo ou o joelho, ou se sente cansado ou com dor? Sem pensar, você esfrega a área dolorida com a palma da mão. Você usa os centros de energia nas palmas das mãos o tempo todo para estimular um fluxo de energia curativa. Este exercício ajuda a sensibilizar as mãos ativando os chakras menores nas palmas das mãos. Com a prática, pode ajudá-lo a começar a sentir a energia em um nível mais sutil e, eventualmente, a transmitir o prana de cura para você e para outras pessoas.

Os óleos usados na massagem abaixo aumentam sua compaixão, sua sensibilidade à energia de outras pessoas e sua capacidade de confortar os outros em momentos de tristeza ou luto.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Descanse uma mão sobre a palma da outra e pressione suavemente o centro da palma superior com o polegar da mão oposta. Sinta a localização dos chakras das mãos e observe quaisquer sensações. Segure por 3–5 segundos. Troque as mãos e repita.

COMO FUNCIONA

Embora não seja realmente um mudra, este exercício sensibiliza as palmas das mãos e o prepara para praticar qualquer um dos mudras deste capítulo.

ACOMPANHAMENTO DA MASSAGEM: AO PRESSIONAR AS PALMAS, MASSAGEM EM ½ COLHER DE CHÁ DE ÓLEO DE AMÊNDOAS DOÇES OU AZEITE COM 1 GOTA DE ÓLEO ESSENCIAL DE ROSA (PARA CANALIZAR ENERGIA AMOROSA E CONFORTO), MELISSA (PARA EQUILIBRAR A FORÇA DE VONTADE E COMPAIXÃO) OU LAVANDA (PARA AUMENTAR SENSIBILIDADE AOS OUTROS).

SENSIBILIZAÇÃO DAS MÃOS EM UMA PRÁTICA DE MOVIMENTO

Sentindo uma bola de energia sutil

Este exercício sensibiliza ainda mais as palmas das mãos e o coloca em contato com sua capacidade de sentir e transmitir energia. Não confunda a energia sutil que você experimenta com o calor do corpo; é mais como um campo magnético flutuando entre as palmas das mãos.

Colocar a língua contra o céu da boca, como é feito neste exercício, ajuda a silenciar uma mente ocupada.

1 Sentado ou em pé, estenda os dois braços à sua frente. Mantenha-os paralelos ao chão com os cotovelos retos. Vire os braços de modo que uma palma fique voltada para cima e a outra para baixo.

2 Sele suavemente os lábios e coloque a ponta da língua no cume duro do céu da boca; mantenha-o lá durante todo o exercício enquanto respira pelas narinas.

3Feche os punhos e solte-os rapidamente, abrindo e fechando as mãos de 20 a 30 vezes.

4Inverta a direção das mãos, de modo que a palma que estava voltada para cima agora esteja voltada para baixo e vice-versa. Repita o movimento de abertura e fechamento 20 a 30 vezes.

5Vire as palmas das mãos uma para a outra, mantendo as mãos abertas. Traga lentamente as palmas das mãos uma para a outra. Quando estiverem separados por cerca de 10 cm, veja se consegue sentir uma bola sutil de energia. Afastes as palmas das mãos uma da outra e volte para trás para ajudar a localizá-lo.

6Feche os olhos e brinque com a energia, passando-a de mão em mão. Em seguida, mova as mãos em círculo, primeiro em uma direção, depois na outra. Quando terminar, sacuda suavemente as mãos.



AJNA MUDRA

Gesto do Chakra Frontal



Este é o mudra chave de ajna, o chakra frontal, a sede do seu julgamento, inteligência emocional, pensamento racional, intuição e sabedoria. Quando este chakra está em equilíbrio, sua visão é clara; você é capaz de ver o 'quadro maior' e até mesmo se abrir para a percepção psíquica. Praticar Ajna Chakra Mudra ajuda você a reconhecer os vários padrões em sua vida pelo que eles realmente são. Pratique-o sempre que sentir necessidade de 'ver' para onde algo o está levando ou de planejar o futuro.

COMO PRATICAR

Você pode praticar em qualquer posição estacionária. Levante a mão esquerda na frente do rosto. Enrole suavemente todos os dedos da mão esquerda na palma da mão, fechando o punho com o polegar para fora. Solte o dedo indicador e estenda-o para cima. Traga os dedos da mão direita ao redor do dedo indicador esquerdo estendido, usando o polegar direito para pressionar suavemente a borda externa da unha. Segure por 1–2 minutos.

COMO FUNCIONA

Ao estimular o dedo que você usa para apontar para o lado esquerdo do corpo, você motiva o hemisfério direito do cérebro a lhe dar direção. Trabalhar com as duas mãos ajuda a equilibrar todos os pontos de vista.

CANTO DE ACOMPANHAMENTO: PARA OTIMIZAR OS BENEFÍCIOS DESTES MUDRAS, FECHANDO OS OLHOS ENQUANTO SEGURA O MUDRA E REPITA MENTALMENTE O MANTRA DO AJNA CHAKRA, 'OM'

NIRVANA MUDRA

gesto de libertação



Tudo na vida está sujeito a mudanças, e o Nirvana Mudra ajuda você a parar de se apegar ao pensamento inútil de que as coisas podem permanecer as mesmas. Este mudra é usado na tradição do yoga para despertar a compaixão, reduzir o egoísmo e libertá-lo do ciclo de nascimento, morte e renascimento. A palavra nirvana significa literalmente 'extinto' - como uma vela apagada.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou ficar. Estique os braços à sua frente, cruze os pulsos e junte as palmas das mãos. Gire as mãos unidas primeiro para baixo, depois em direção ao corpo e para cima, de modo que todos os dedos apontem para cima. Suas palmas se curvarão ligeiramente, mas tente manter cada ponta do dedo pressionando contra o dedo oposto. Mantenha os polegares lado a lado e os cotovelos o mais próximo possível. Incline ligeiramente a cabeça para que as pontas dos dedos se aproximem do chakra frontal. Segure por 10 a 60 segundos ou mais. Solte as mãos, sacuda e repita com os pulsos cruzados no sentido oposto.

COMO FUNCIONA

À medida que as pontas de todos os seus dedos se unem, todas as suas energias elementares se equilibram e são colocadas sob o controle da sua mente, representada pelas palmas das mãos.

CANTINHO DE ACOMPANHAMENTO: FORTALECER O MUDRA COM O MANTRA DA PAZ: 'A-SATO MA, SAT GA-MA-YA / TA-MA-SO MA JYO-

TIR GA-MA-YA / MRIT-YOR-MA A-MRI-TAM GA -MA-YA' – 'LEVE-ME
DO IRREAL AO REAL, DA ESCURIDÃO À LUZ, DA MORTE À
IMORTALIDADE.' 'OM SHANTI SHANTI SHANTI OM' – 'PAZ PAZ PAZ'.

BHAIRAVA MUDRA

Gesto de Determinação Feroz



Segure este mudra quando se encontrar em uma situação que exija que você seja ferozmente determinado a permanecer em paz. Este é um mudra de meditação tradicional e o mais comumente usado em grupos budistas. Na mitologia hindu e budista, Bhairava assume uma forma feroz ou aterrorizante e tem o poder de destruir a negatividade associada à sua natureza inferior para permitir que mais qualidades positivas surjam.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) e coloque as mãos no colo – em uma pequena almofada se for mais confortável. Descanse a mão direita sobre a esquerda, com as duas palmas voltadas para cima. Permita que suas mãos unidas descansem em seu colo. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário. Como variação, repita com a mão esquerda para cima, o que acentua a feroz energia feminina do mudra e é conhecido como Bhairavi Mudra.

COMO FUNCIONA

Juntar as mãos dessa maneira melhora a comunicação pacífica entre os dois hemisférios do cérebro. Em termos de filosofia de yoga, você traz a união de dois dos principais nadis, ou caminhos de energia (ver páginas 12–13): o canal ida que flui à esquerda de sua coluna e o pingala à direita.

EXPERIÊNCIA PESSOAL: 'MANTER AS MINHAS PALMAS JUNTAS DESTA FORMA ME DEU UMA SENSAÇÃO DE APOIO, COMO SE EU

FOSSE APOIADO PELO UNIVERSO. ME SENTI LEVE E MAIS ENERGÉTICA.'

GANESHA MUDRA

Removedor de Obstáculos



Esse gesto aumenta a autoconfiança e a coragem, infunde em você coragem e força de vontade para enfrentar situações difíceis e promove a compaixão e o respeito pelas outras pessoas. Fisicamente, Ganesha Mudra tem um efeito poderoso nas veias e nos brônquios, estimulando-os a se abrir. Ganesha é uma divindade indiana favorita, com muitos admiradores no Ocidente também. Ele representa a energia que afasta os problemas que te atrapalham. Isso é relativamente fácil para ele fazer, já que é ele quem coloca os obstáculos lá em primeiro lugar. Seu objetivo ao fazer isso é torná-lo fisicamente, mentalmente e emocionalmente mais forte.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21), fique de pé ou deite-se. Coloque a palma da mão direita para cima e coloque a palma da mão esquerda voltada para baixo sobre ela. Dobre todos os dedos e junte-os. Mantenha as mãos unidas na altura da cintura ou descanse-as no colo. Segure pelo tempo que se sentir confortável sem se mover. Repita conforme necessário, por exemplo, durante reuniões difíceis ou quando estiver em um trem lotado.

COMO FUNCIONA

Enganchar os dedos reúne todos os cinco elementos e, à medida que as palmas das mãos pressionam uma contra a outra, sua mente as une para dar força e determinação ao corpo e à mente.

ACOMPANHANDO O EXERCÍCIO: PARA TORNAR ESSA PRÁTICA MAIS

DINÂMICA, SEGURANDO O MUDRA, EXPIRE E PUXE SUAVEMENTE AS MÃOS EM DIREÇÕES OPOSTAS; INSPIRE E RELAXE. REPITA SEIS VEZES, TROQUE A CRUZ DAS MÃOS E REPITA.

NAMASKAR MUDRA

Minha Essência Encontra Sua Essência Gesto



A palavra namaskar significa 'eu saúdo sua essência', e este símbolo de saudação usado na Índia desde os tempos antigos é talvez o mais conhecido dos mudras. Praticar este mudra gracioso reduz o estresse, equilibra as energias nos lados direito e esquerdo do corpo e ajuda você a atrair sua mente para dentro.

Normalmente, você mantém as mãos na frente do esterno ao cumprimentar as pessoas com esse gesto. Segurá-lo na frente do rosto é um sinal de grande respeito, às vezes acompanhado de uma leve inclinação da cabeça. Segurar as mãos sobre a cabeça indica que você está saudando um poder superior.

Você pode ver este gesto referido como 'Namaste' e muitos praticantes de ioga o chamam de Anjali Mudra, para não ser confundido com o oposto de Anjali Mudra. No Ocidente, Namaskar Mudra é comumente conhecido como 'posição de oração'.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21) ou ficar. Junte as palmas das mãos, planas uma contra a outra, com todos os dedos apontando para cima. Traga os polegares contra o esterno. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Unir as duas mãos dessa maneira simétrica e simples equilibra todas as suas energias, conectando as correntes energéticas do lado direito do cérebro racional com as do lado esquerdo do cérebro intuitivo.

EXERCÍCIO ACOMPANHANTE: PARA EXPERIMENTAR A VERSÃO DA DANÇA INDIANA DO MUDRA, LEVANTE OS COTOVELOS DE FORMA QUE SEUS ANTEBRAÇOS FIQUEM PARALELOS AO CHÃO E SUAS MÃOS FIQUEM NA LARGURA DA MÃO À FRENTE DO SEU ESTIMA.

ANJALI MUDRA

Gesto de Oferenda



Pratique este mudra para aumentar sua capacidade de gratidão, compaixão e generosidade. Anjali Mudra diminui a ganância e o desejo por mais do que você precisa e, no nível físico, reduz o estresse, diminui a pressão sanguínea e equilibra a digestão e a eliminação. A palavra sânscrita anjali significa tanto 'oferta' quanto 'mãos unidas em reverência'. Tradicionalmente na Índia, as pessoas se levantam antes do nascer do sol para se banhar em um rio ou córrego. Lá eles encaram o sol nascente e fazem as orações matinais enquanto mantêm as mãos neste mudra para oferecer água. Anjali Mudra é muitas vezes referido como pushpanjali, ou 'oferenda de flores'.

COMO PRATICAR

Em pé, junte os dedos mínimos das mãos com as palmas das mãos em concha e voltadas para cima. Incline as mãos levemente para que os dedos fiquem logo abaixo dos pulsos, como se você tivesse água nas mãos e a estivesse derramando. Relaxe os ombros e segure o quanto for confortável

COMO FUNCIONA

Juntar e abrir as mãos com as palmas voltadas para cima indica que você está doando com o coração aberto e deseja receber inspiração.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: SEGURANDO ESTE MUDRA, FECHANDO SEUS OLHOS E TRAGA SUA CONSCIÊNCIA AO SEU CORAÇÃO. IMAGINE UMA ILHA EM UM OCEANO DE NÉCTAR, COM ÁRVORES DE FLORAÇÃO PERFUMADA. CONCENTRE-SE NA ÁRVORE MAIS BELA, A

KALPA-VRIKSHA (ÁRVORE DOS DESEJOS). PEÇA ORIENTAÇÃO.
QUANDO PRONTO, ABRA OS OLHOS E TOME 2-3 RESPIRAÇÕES
PROFUNDAS.

ABHAYA MUDRA

Não tenha nenhum gesto do medo



Este é um gesto instintivo que os pais podem usar para acalmar uma criança medrosa com a promessa: 'Não se preocupe, estou aqui.' A palavra sânscrita abhaya significa literalmente 'sem medo', e o mudra transmite uma promessa de proteção. É um antigo gesto de amizade e benevolência frequentemente retratado em pinturas e estátuas de budas e outras divindades e professores orientais.

Uma lenda budista relata que, quando o Buda estava sendo atacado por um elefante furioso, ele simplesmente segurou sua mão em Abhaya Mudra. Imediatamente, o animal furioso ficou calmo. Trazer sua própria mão para este mudra instila em você uma atitude semelhante de destemor que se estende a todos que entram em contato com você.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21) ou levante-se. Você pratica este mudra com uma mão, geralmente a mão direita. Dobre o cotovelo e leve a mão até o nível do ombro. Achate a palma da mão e estenda-a para fora, mantendo os dedos juntos e apontando para cima. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Estender e achatar a palma da mão transmite seus pensamentos de destemor para o ambiente.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: PARA AJUDAR ALGUÉM QUE ESTÁ DOENTE OU PASSANDO POR UM MOMENTO DIFÍCIL, SENTE-SE POR ALGUNS MINUTOS COM A MÃO NESTE MUDRA. FECHÉ OS OLHOS E VISUALIZE ENVIANDO PENSAMENTOS POSITIVOS E ENERGIAS DE CURA PARA ESSA PESSOA.

VARADA MUDRA

gesto de perdão



Neste gesto de generosidade 'mão aberta', os cinco dedos simbolizam os seguintes atributos: generosidade, moralidade, paciência, esforço e concentração meditativa. A palavra sânscrita varada significa 'favorável' e, na iconografia hindu, jainista e budista, Varada Mudra representa caridade, presentear e conceder desejos. Experimente quando quiser dar a si mesmo ou aos outros o dom do perdão. Também melhora a sua concentração e oferece uma nova visão.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Pratique este mudra com a mão esquerda. Deixe o braço esquerdo cair, com o cotovelo levemente dobrado, e descanse a parte de trás do pulso no joelho esquerdo, de modo que a mão fique na frente do joelho com a palma da mão voltada para fora. Mantenha os dedos juntos e apontando para baixo. Segure pelo tempo que for confortável; repita conforme necessário.

COMO FUNCIONA

Juntar todos os dedos indica que todas as suas energias elementais estão unidas. Ter a mão voltada para baixo demonstra uma atitude de humildade e generosidade amorosa.

MEDITAÇÃO ACOMPANHANTE: SEGURANDO O MUDRA, PENSE EM TODAS AS MANEIRAS QUE VOCÊ SE MAGOOU COM PENSAMENTOS, PALAVRAS OU AÇÕES NEGATIVOS OU DESCUIDADOS. REPITA MENTALMENTE: 'POR TODAS AS VEZES QUE ME MAGO COM AÇÃO

OU INAÇÃO, POR MEDO OU CONFUSÃO, PERDOE-ME. EU CARREGO
ESSA DOR POR MUITO TEMPO. AGORA EU DEIXO IR.'

APERTO DE MÃO COMO MUDRA

Gesto Compartilhado



Em muitas culturas, as pessoas se cumprimentam, parabenizam ou expressam gratidão com um aperto de mão. Pode sinalizar um acordo, ser um sinal de bom espírito esportivo ou selar um contrato. O costume de apertar as mãos é um gesto antigo de intenção pacífica, mostrando que você não tem armas. Este é um gesto formal e íntimo, atraindo outra pessoa para você enquanto estabelece limites seguros. Ao apertar as mãos, você troca prana (energia sutil) e influencia a impressão que deixa nos outros. Use este mudra para oferecer amizade e encorajar outras pessoas a se abrirem para você.

COMO PRATICAR

Você vai precisar de um parceiro. Pratique com a mão direita (a maioria das pessoas é destra). Fique de frente para o seu parceiro e estenda o braço direito, cotovelo levemente flexionado. Segure sua mão verticalmente, todos os quatro dedos juntos e o polegar levemente para cima. Entre em contato com a mão de seu parceiro e envolva delicadamente todos os cinco dedos em torno dela; certifique-se de que suas palmas se conectam. Ajuste sua pegada à da outra pessoa: não aperte com força, mas evite uma mão flácida. Um aperto de mão típico consiste em 2 a 4 movimentos para cima e para baixo, ou simplesmente segure por 3 a 4 segundos. Mantenha o braço esquerdo relaxado e a mão esquerda aberta ao lado do corpo.

COMO FUNCIONA

Juntar as palmas das mãos garante uma troca de energia que permite que você sinta a sinceridade da outra pessoa e assegure a sua.

INTENÇÃO ACOMPANHANTE: AO APERTAR AS MÃOS, FAÇA CONTATO VISUAL COM UM SORRISO GENUÍNO. SINTA A TRANSFORMAÇÃO QUE ESTA INTENÇÃO TRAZ AOS SEUS OLHOS E ROSTO, EXPRESSANDO SUA ABERTURA E PRAZER EM ENCONTRAR O OUTRO.

PRÁTICA DE APERTO DE MÃO

Variações de aperto de mão

Na quiromancia védica, diz-se que a palma da mão indica quem você realmente é, enquanto seus dedos mostram apenas o que você deseja revelar; portanto, variações na posição da mão durante o aperto de mãos permitem que você transmita informações ligeiramente diferentes para a pessoa que está cumprimentando. . Segurar a mão verticalmente no Handshake Mudra, por exemplo, demonstra uma relação de igualdade com a outra pessoa. Com todas as variações, adicione um sorriso para comunicar autoconfiança e sinceridade.

VARIAÇÃO 1



Fique de frente para o seu parceiro e estenda o braço direito, cotovelo levemente flexionado. Incline a mão levemente para que a palma fique voltada para cima. Em seguida, toque a mão do seu parceiro como oposto. Isso transmite uma mensagem sutil de que você está disposto a ajudar a outra pessoa.

VARIAÇÃO 2



Se você inclinar sua mão levemente de forma que sua palma fique voltada para baixo antes de tocar a mão de seu parceiro, você transmite uma mensagem sutil de que se sente superior de alguma forma à outra pessoa, então é melhor não usar essa variação.

VARIAÇÃO 3



Fique de frente para o seu parceiro e estenda o braço direito, cotovelo levemente flexionado. Segure sua mão verticalmente e toque a mão de seu parceiro como acima, então use sua mão esquerda para envolver a mão. Este 'abraço de mão' é visto como a forma mais amigável e confiável de aperto de mão.

HAKINI MUDRA

Gesto de resolução de problemas



Este mudra ajuda você a se lembrar das coisas, permite que você toque em sua intuição para orientação e aumenta sua capacidade intelectual, estimulando a comunicação entre os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Experimente quando sentir que 'perdeu o fio' de uma conversa ou gostaria de ter mais foco.

Na filosofia do yoga, Hakini é o guardião da porta de entrada para a consciência superior. Ela personifica a energia do chakra ajna e é frequentemente representada com seis faces e quatro braços. Duas de suas mãos estão em Abhaya e Varada Mudras (verpáginas 140–41), representando destemor e perdão; os outros dois seguram um tambor, cujo som constante induz à meditação, e uma caveira, simbolizando a mente.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21) ou ficar. Se você se deitar, pode cair no sono. Pressione a ponta de cada dedo contra a ponta do mesmo dedo da outra mão. Com os olhos abertos ou fechados, olhe ligeiramente para cima, direcionando o olhar para o chakra ajna no centro da testa. Para dar mais ênfase, bata suavemente com as pontas dos dedos. Segure por 5 a 10 respirações profundas.

COMO FUNCIONA

Cada ponta do dedo estimula e equilibra o respectivo elemento e reequilibra a energia do seu chakra ajna.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: PRATICAR ESTE MUDRA APROFUNDA A RESPIRAÇÃO, ÚTIL AO REFLETIR ALGO OU TENTAR RESOLVER UM PROBLEMA. CADA VEZ QUE VOCÊ INALAR ENQUANTO SEGURA O MUDRA, LEVE A PONTA DE SUA LÍNGUA ATRÁS DOS DENTES. RELAXE A LÍNGUA ENQUANTO EXPIRA.

SAMASTI MUDRA

Gesto de integração dos hemisférios cerebrais



Usado em cinesiologia, Samasti Mudra encoraja ambos os hemisférios do cérebro a se comunicarem de forma mais eficaz, para que você possa se expressar mais plenamente e pensar intuitivamente (função do lado direito do cérebro), bem como de forma objetiva e racional (cérebro esquerdo). Samasti é a palavra sânscrita para 'integração'. Samasti Mudra é especialmente eficaz alternado com Sankalpa Mudra (ver página 83) – experimente-os sucessivamente enquanto interrompe o trabalho no computador. Sankalpa Mudra aumenta sua capacidade de ver o 'quadro geral' enquanto Samasti integra suas várias funções cerebrais.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21), ficar de pé, andar ou deitar. Dobre o anel e os dedinhos de cada mão para que as pontas dos dedos toquem suas respectivas palmas. Pressione as costas dos dedos dobrados com o polegar da mesma mão. Mantenha os dedos indicador e médio estendidos e relaxados. Segure por 4 minutos seis vezes ao dia, esperando pelo menos 20 minutos entre as sessões.

COMO FUNCIONA

Ao manter pressionados os dedos anelar e mínimo, você reduz o efeito pesado do kapha (consulte páginas 18–19) elementos de terra e água em suas faculdades mentais. Isso libera sua mente de restrições e ajuda a integrar seus componentes.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: QUANDO SE SENTIR PRESO EM

UM PROJETO OU NÃO SABER COMO PROCEDER, FAÇA UMA LONGA CAMINHADA COM AS MÃOS EM SAMASTI MUDRA. CONCENTRE-SE NA RESPIRAÇÃO: INSPIRE QUATRO ETAPAS E EXPIRE QUATRO. SUA MENTE IRÁ LIMPAR E UMA IMAGEM DO CAMINHO A SEGUIR SE APRESENTARÁ.

MAHA-SHIRSHA MUDRA

Gesto de Alívio da Mente Hiperativa



Maha-shirshasignifica 'grande cabeça' em sânscrito. Este é o mudra a quem recorrer para aliviar dores de cabeça, principalmente enxaquecas. Ele alivia a tensão, elimina a congestão nasal e também ajuda a clarear a mente quando você tem muito em que pensar. Este mudra também é útil sempre que você passa por um período de estresse agudo.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (verpáginas 20–21) ou deite-se de costas com os pés apoiados no chão. Pratique com uma ou ambas as mãos. Enrole o dedo anelar na palma da mão. Traga as pontas dos dedos indicador e médio para tocar a ponta do polegar. Estenda o dedo mindinho. Feche os olhos e respire suavemente. Segure o quanto for confortável e repita conforme necessário. Para dores de cabeça crônicas, pratique de 8 a 15 minutos diariamente.

COMO FUNCIONA

Ao usar o dedo anular (elemento terra), que representa a estabilidade, para empurrar a palma da mão (a mente), você reduz suas flutuações. Os outros elementos são equilibrados quando o polegar (fogo), o dedo indicador (ar) e o dedo médio (éter) se juntam.

ACOMPANHANDO A RESPIRAÇÃO: ENQUANTO SEGURA O MUDRA, FECHER OS OLHOS E REGULE A RESPIRAÇÃO, EXPIRANDO CONTANDO ATÉ 8 E INSPIRANDO ATÉ 4. VOCÊ PODE AJUSTAR A CONTAGEM SE DESEJAR, MAS MANTENHA A RELAÇÃO DE 2:1. A

CADA EXPIRAÇÃO, RESPIRE UM POUCO MAIS DA TENSÃO DE SEU CORPO.

MANDALA MUDRA

Gesto do Universo Circular



Este mudra melhora a qualidade de vida geral; alivia problemas de saúde, protege você da negatividade e desperta sua consciência da natureza transitória da existência. Uma mandala é um símbolo circular com uma forma geométrica que representa os padrões de energia do universo. Ao meditar sobre sua forma, você extrai energia do mundo exterior e a direciona para o seu ser interior para aumentar sua intuição e concentração.

COMO PRATICAR

Venha para a posição sentada (ver páginas 20–21). Comece com as palmas voltadas para cima com os lados dos dedos mínimos se tocando. Cruze os dedinhos e pressione-os nas palmas das mãos com os polegares das mãos opostas. Cruze os dedos do meio; afaste-os um do outro com os dedos indicadores das mãos opostas. Mantenha os dedos anulares o mais retos possível e um ao lado do outro. Descanse as mãos no colo (em uma pequena almofada, se for mais confortável). Segure por 5 a 30 minutos.

COMO FUNCIONA

Ao entrelaçar e pressionar as costas dos dedos, você reduz e equilibra a influência de todos os elementos, com exceção dos dedos anulares, que oferecem a estabilidade e proteção do elemento terra.

MEDITAÇÃO ACOMPANHANTE: COM AS MÃOS NO MUDRA, SENTE-SE DE FRENTE PARA UMA FLOR. COM OS OLHOS SEMIFECHADOS OLHE PARA O TOPO DA FLOR. GIRE LENTAMENTE SEU OLHAR NO

SENTIDO HORÁRIO EM TORNO DA BORDA EXTERNA DA FLOR,
OBSERVANDO CORES E FORMAS. DEPOIS DE 3–5 RODADAS, DEIXE
SEUS OLHOS LENTAMENTE ESPILAR PARA DENTRO. DEPOIS DE
VÁRIAS SENTADAS, CHEGUE AO CENTRO.

MUSHTI MUDRA

Gesto de punho fechado



A mão fechada é um símbolo universal de força, raiva e agressão. Muitas vezes respondemos inconscientemente a emoções negativas, como raiva ou medo, cerrando os punhos. Mas se você praticar Mushti Mudra de maneira consciente, isso pode ajudar a liberar irritação e frustração, reduzindo os efeitos do estresse no coração e diminuindo a pressão alta. Também cura a letargia. Este mudra estimula o fluxo positivo de energia para o fígado e o estômago, sendo um excelente momento para a prática logo após as refeições.

COMO PRATICAR

Fique em posição sentada ou ajoelhada (ver páginas 20–21), fique de pé ou mova-se. Usando ambas as mãos, dobre todos os dedos e enrole-os na palma da mão, com o polegar para dentro ou para fora dos dedos. Segure o mudra sempre que sentir necessidade de liberar emoções reprimidas ou pratique por 5 a 15 minutos diariamente para aliviar a raiva e a frustração reprimidas.

COMO FUNCIONA

Assim como todos os seus dedos se curvam na palma da mão, todos os elementos se concentram e tornam sua mente unificada.

ACOMPANHANDO A VISUALIZAÇÃO: PARA AUMENTAR SUA PACIÊNCIA, SENTE-SE EM VAJRASANA (VEJAPÁGINA 99) COM AS DUAS MÃOS NESTE MUDRA, REPOUSANDO NAS COXAS. FECHE OS OLHOS E OS LÁBIOS; RESPIRE PELO NARIZ. LEMBRE-SE DE UM MOMENTO EM QUE VOCÊ ESTAVA IRRITADO. REVIVA O EVENTO,

DESTA VEZ COM CALMA, SEM ANSIEDADE – VOCÊ PODE REPETIR ISSO QUANDO ESTÁ ESTRESSADO.

MUSHTI MUDRAIN UMA POSE DE IOGA

Yoga Mudra: Gesto de Yoga

Esta poderosa pose de ioga emprega um hasta mudra, um gesto de mão que sela a energia. À medida que suas mãos pressionam o abdômen e a pelve, você estimula os caminhos de energia nadi e os chakras na parte inferior do corpo. Um novo fluxo de sangue corre para essa região, aliviando a constipação e estimulando o sistema urinário a funcionar com mais eficiência. Sua coluna fica mais flexível e a variação com os braços levantados alivia os músculos tensos e melhora a circulação ao redor do pescoço, parte superior das costas e ombros também. Pratique logo pela manhã, depois de beber água com suco de limão espremido.

1Ajoelhe-se com as nádegas nos calcanhares (ou adote a postura de lótus, se achar confortável). Traga as mãos para Mushti Mudra com os polegares fora dos dedos, em cima dos dedos indicadores curvados.

2Coloque os lados dos dedos mínimos de suas mãos em seu abdômen, em ambos os lados de seu umbigo. Em Lotus Pose, coloque os punhos atrás dos calcanhares.

3Inspire profundamente. Ao expirar, traga a testa em direção ao chão sem

permitir que as nádegas se levantem. Você pode descansar sua testa em uma almofada.

4Segure entre 10 segundos e 1 minuto, respirando suavemente pelas duas narinas.

5Como variação, no passo 2, junte as mãos atrás das costas com as palmas o mais juntas possível. Endireite os cotovelos e levante os braços enquanto leva a testa em direção ao chão.

6Quando terminar, abra os olhos e gentilmente sacuda as mãos dos pulsos. Faça 2 a 3 respirações profundas antes de se levantar.



ROTINAS MUDRA

CONSTRUINDO BEM-ESTAR IDEAL

Neste capítulo você encontrará uma rotina diária básica de sete mudras para manter a saúde do corpo e da mente. Também são sugeridas rotinas para doenças comuns, com explicações sobre essas doenças de acordo com os cinco elementos usados na filosofia indiana. Pratique essas rotinas ao lado ou em vez da sequência de manutenção diária. Existem duas rotinas para escolher - basta selecionar aquela que mais atrai em um determinado dia. Quando sua doença for menos problemática, retorne à rotina diária básica.

Para obter instruções sobre como praticar cada um dos mudras e exercícios recomendados (e seus benefícios específicos), consulte a referência da página nos capítulos principais dos mudras.

ROTINA DIÁRIA PARA O BEM-ESTAR

Pratique os 'sete básicos' mudras diariamente por 10 minutos cada: Dhyana Mudra (página 50), Vayu Mudra (página 56), Chin Mudra (página 62), Shunya

Mudra (página 75), Prithivi Mudra (página 94), Prana Mudra (página 100), Apana Mudra (página 101).

DORES DE CABEÇA E ENXAQUECAS

Para prevenção e alívio dos sintomas:

Opção 1: Mudra de pacificação de Pitta (página 48) por 5 minutos, cinco vezes ao dia, deixando pelo menos 3 minutos entre as sessões + Hridaya Mudra com Meditação do Coração Compassivo (página 61) por 20 minutos, concentrando-se nas etapas 1 a 6, aprendendo a amar a si mesmo.

Opção 2: Ajña Mudra (página 134) por 2 minutos + Nirvana Mudra com canto de acompanhamento (página 135) por 2 minutos + Maha-shirsha Mudra com acompanhamento de respiração de liberação de tensão (página 146) Por 10 minutos.

Evitar: Agni Mudra (página 36) e Guru Mudra (página 37).

PROBLEMAS DIGESTIVOS

Para resolver os problemas do elemento fogo, seja muito fogo ou um déficit de calor:

Opção 1 (acidez e azia):Mudra de pacificação de Pitta (página 48) por 5 minutos, duas vezes ao dia + Surabhi Mudra (página 87) + Apana Mudra (página 101) + Prithivi Mudra (página 94).

Evitar:aquecimento de fogo mudras, como Linga Mudra (página 39).

Opção 2 (perda de apetite):Surya Mudra (página 40) por 10 minutos + Mudra de energização Pitta (página 49) por 3 minutos, duas vezes ao dia.

Tente também mastigar os alimentos corretamente e faça sua refeição principal ao meio-dia, quando seu fogo digestivo é mais forte.

PROBLEMAS MENSTRUAIS

Para ajudar a aliviar problemas menstruais, relacionados ao elemento água e ao chakra swadhisthana; para alívio de câibras, pratique Māsiki Mudra na postura da criança (página 125):

Opção 1:Yoni Mudra (página 123) por 15 minutos + Māsiki Mudra (página 124) por 3 minutos, duas vezes ao dia + Shakti Mudra (página 118) por 10 minutos + Mahatrika Mudra (página 116) por 10 minutos + Jalodar-nāshak Mudra (página 113) Por 5 minutos.

Opção 2:Kali Mudra acompanhando o exercício de agachamento (página 106) por 3 minutos + Yoga Mudra segurando Mushti Mudra (página 149).

Evitar:Varuna Mudra (página 112) por pelo menos uma semana antes e durante a menstruação. Tente também reduzir a ingestão de sal e alimentos salgados durante a semana anterior à menstruação.

ASMA E DOENÇAS DA PELE

Para aliviar um número complicado de fatores, muitas vezes envolvendo a falta do elemento ar e o excesso de terra e fogo:

Opção 1 (prevenção):Bhramara Mudra (página 78), sozinho por 5 minutos ou com três ciclos de acompanhamento da respiração + Jalodar-nāshak Mudra (página 113) por 5 minutos + Pranāpana Mudra (página 66) por 5 minutos, quatro vezes ao dia, deixando pelo menos 15 minutos entre as sessões + Matangi Mudra com Postura da Lua Crescente Ajoelhada (página 85) para abrir os pulmões.

Opção 2 (alívio):Quando sentir falta de ar, segure Dhyana Mudra (página 50), feche os olhos e concentre-se em expirar pelo dobro do tempo que você inala + Pose de peixe suportada (página 67).

Evitar:Respiração Solar (página 41), Mudra de pacificação de Pitta (página 48), Prithivi Mudra (página 94) e Bhumi-sparsha Mudra (página 95).

Tente também reduzir o consumo de laticínios e grãos e coma o máximo possível de frutas frescas e vegetais verdes.

FEBRE DO FENO E ALERGIAS

Para aliviar as perturbações dos elementos ar e fogo:

Opção 1: Vayu Mudra com três rodadas de 20 bombeamentos na Respiração do Crânio Brilhante (página 57) + Vishnu Mudra com dez ciclos de Respiração de Narinas Alternadas (página 105) + Varuna Mudra (página 112) Por 10 minutos.

Opção 2: Shankha Mudra (página 46) por 5 minutos + Pranāpana Mudra (página 66) por 5 minutos, quatro vezes ao dia, com intervalo mínimo de 15 minutos entre as sessões + Mudra Pittapacificante (página 48) por 5 minutos, cinco vezes ao dia, com intervalo mínimo de 3 minutos entre as sessões.

Tente também reduzir a ingestão de alimentos formadores de muco, como laticínios.

ARTRITE E ARTICULAÇÕES DIFÍCEIS

Comece com a Massagem nas Mãos e os Exercícios com os Dedos nas páginas 25–26. Para aliviar a perturbação dos elementos ar e espaço, estimule o fluxo de prana (energia sutil) e relaxe:

Opção 1: Vayu Mudra (página 56) por 15 minutos com três rodadas de Respiração da Caveira Brilhante (página 57) para começar a desintoxicar o corpo + Vishnu Mudra com dez ciclos de Respiração das Narinas Alternadas (página 105) + Muladhara Mudra (página 96) por 3 minutos.

Opção 2: Prana Mudra (página 100) por 15 minutos para acalmar o elemento ar perturbado + Apana Mudra (página 101) por 15 minutos para liberar tensões e impurezas físicas + Sthira Mudra (página 102) por 3 minutos, duas vezes ao dia.

Beba também muita água e reduza a ingestão de café, chá e alimentos ácidos (carne, peixe, ovos, nozes, grãos). Coma muitas frutas e vegetais alcalinos.

ESTRESSE

Para fortalecer o elemento terra e equilibrar os elementos perturbados do ar e do espaço que causam estresse; para alívio imediato do estresse, use Ganesha Mudra (página 137):

Opção 1: Kaleshwara Mudra (página 82) por 15–20 minutos enquanto observa sua respiração + Kubera Mudra (página 86) por 5 minutos + Kilaka Mudra (página 120) Por 5 minutos.

Opção 2: Bhumi-sparsa Mudra (página 95) por 10 minutos + Muladhara Mudra (página 96) por 3 minutos + Apana Mudra (página 101) por 10 minutos + Sukham Mudra (página 103) por 2 minutos, duas vezes ao dia) + Matsya Mudra (página 126) por 3 minutos. Reduza também a ingestão de café, chá, açúcar branco e bebidas carbonatadas (mesmo sem açúcar).

RAIVA

Para combater uma condição aquecida produzida por muito 'fogo' na mente:

Opção 1: Mudra de pacificação de Pitta (página 48), de preferência observando sua respiração por 5 minutos, cinco vezes ao dia + Kamajayi Mudra (página 43) por 10 minutos, duas vezes ao dia + Shankha Mudra (página 46) Por 5 minutos.

Opção 2: Dhyana Mudra (página 50) com Meditação para Transformar a Raiva (página 51) por 15–20 minutos diariamente + Kubera Mudra (página 86) por 5 minutos + Vishnu Mudra com dez rodadas de Respiração de Narinas Alternadas (página 105).

Evitar: Surya Bheda Mudra (página 153) e os seguintes mudras produtores de calor: Agni Mudra (página 36), Guru Mudra (página 37), Linga Mudra (página 39), Surya Mudra (página 40) e Mudra de energização de Pitta (página 49).

Tente também reduzir o consumo de café, alimentos condimentados, álcool e tabaco. Você pode tomar um ocasional chá preto com leite e uma pitada de cardamomo.

JET LAG

Para se adaptar ao seu novo ambiente; pratique regularmente se for um passageiro frequente para restaurar o equilíbrio do espaço perturbado e dos elementos da terra:

Opção 1 (durante o voo): Akasha Mudra (página 74) por 15 minutos, pelo menos duas vezes, mais frequentemente em viagens longas + Shunya Mudra (página 75) por 4–5 minutos, 2–3 vezes.

Opção 2 (recuperando do voo): Sentado em silêncio ou meditando por 20 a 30 minutos diariamente, segurando Jnana Mudra (página 97), Muladhara Mudra (página 96) ou Bhumi-sparsa Mudra (página 95) + Varuna Mudra (página 112) Por 5 minutos. Tente também beber muita água e reduzir a ingestão de álcool.

INSÔNIA

Para restaurar o equilíbrio dos elementos de ar e éter perturbados:

Opção 1:Jñana Mudra (página 97) por 10 minutos + Prana Mudra (página 100) por 10 minutos + Bhru Mudra (página 98) Por 5 minutos.

Opção 2:Shunya Mudra (página 75) + Prana Mudra (página 100).

Evitar:Respiração Solar (página 41) e mudras que aprimoram os elementos do ar e do espaço, como Vayu Mudra (página 56) e Akasha Mudra (página 74).

Tente também eliminar café e chá preto de sua dieta; se necessário, beba um pouco de chá verde no início do dia.

FADIGA CRÔNICA

Para reconstruir seus recursos mentais e físicos fortalecendo os elementos fogo e terra:

Opção 1:Vishnu Mudra com dez rodadas de Respiração de Narinas Alternadas (página 105) + Surya Mudra (página 40), sozinho por 10–20 minutos ou com dez rodadas de Respiração Solar (página 41) + Kilaka Mudra (página 120) Por 10 minutos.

Opção 2:Prana Mudra (página 100) por 10 minutos + Prithivi Mudra (página 94) por 5 minutos + Pushan Mudra (página 42) por 10 minutos + Kilaka Mudra (página 120) Por 5 minutos.

Tente também reduzir a ingestão de açúcar, álcool, café, chá e refrigerantes (mesmo sem açúcar).