





Título: Mudras: O poder Oculto em suas mãos

Copyright © 2016 Nina Greguer.

1ª edição – Todos os direitos reservados.

Fotos de Nina Greguer.

O conteúdo deste livro refere-se a terapias complementares e não se propõe a ser utilizado em substituição à assistência médica.



Mudras são gestos sagrados que levam o praticante a elevação espiritual, proporcionam equilíbrio físico e emocional, atraem sorte e atuam como poderosos escudos de proteção contra diversos males.



SUMÁRIO

Sumário

SOBRE A AUTORA	8
AGRADECIMENTOS	13
O QUE SÃO MUDRAS?	15
O PODER SAGRADO DOS MUDRAS	19
O QUE REPRESENTA CADA DEDO DA MÃO	28
CADA MÃO E CADA DEDO APRESENTA UMA POLARIDADE OU CARGA ELÉTRICA	31
OS MUDRAS E OS CHAKRAS	34
OS MUDRAS E OS NADIS	37
A AURA E OS MUDRAS	42
INSTRUÇÕES PARA A PRÁTICA DOS MUDRAS	47
TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO E RESPIRAÇÃO	51
EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO PARA AS MÃOS	53
MUDRA PARA EMAGRECER: BRAHMA MUDRA	58
GYAN MUDRA: MUDRA DO CONHECIMENTO	63



PRITHVI MUDRA (MUDRA DA TERRA)	66
VARUNA MUDRA: MUDRA DA ÁGUA	69
VAYU MUDRA (MUDRA DO AR)	73
SHUNYA MUDRA (MUDRA DO VAZIO)	76
SURYA MUDRA (MUDRA DO SOL)	80
PRANA MUDRA (MUDRA DA VITALIDADE)	83
APANA MUDRA (MUDRA DA DIGESTÃO)	86
APANA VAYU MUDRA: MUDRA DO CORAÇÃO	89
LINGA MUDRA (MUDRA DE CALOR)	92
MATANGI MUDRA	95
PADMA MUDRA: MUDRA DA FLOR DE LÓTUS	98
HAKINI MUDRA (MUDRA DA INTUIÇÃO)	101
GRANTHI MUDRA MUDRA DA GARGANTA	104
MUDRA DA SATISFAÇÃO	108
MUDRA DA RIQUEZA	111
RUDRA MUDRA: MUDRA DO PLEXO SOLAR)	114
SHAKTI MUDRA (MUDRA DO PODER)	117
MUDRAS PARA TRATAR DORES CRÔNICAS: MUDRA BENIGNO	120



MANDALA MUDRA (MUDRA DA TOTALIDADE)	125
MUDRA GANESHA (MUDRA PARA SUPERAR OBSTÁCULOS)	128
MUKULA MUDRA (MUDRA DA RENOVAÇÃO)	132
MUDRA PARA DESBLOQUEAR O SUBCONSCIENTE	136
MUDRA PARA DISSIPAR O SENTIMENTO DE CULPA	140
MUDRA PARA ENFRENTAR O MEDO	145
MUDRA PARA ABANDONAR VÍCIOS	148
MUDRA PARA A ADORAÇÃO DIVINA (ANJALI MUDRA)	151
MUDRA PARA CURAR DESILUSÕES AMOROSAS	155
MUDRA PARA EQUILIBRAR A ENERGIA SEXUAL: MUDRA DE VÊNUS	158
MUDRA PARA RETARDAR O ENVELHECIMENTO	161
MUDRA PARA DESPERTAR O PODER PSÍQUICO E SENTIR A AURA	165
MUDRAS PARA O EQUILÍBRIO DOS 7 CHAKRAS	168
1° CHAKRA: RAIZ	170
MUDRA: Gyan	170
2° CHAKRA: SACRAL	172
MUDRA: Dhyani Mudra- Grande	172
3° CHAKRA: PLEXO SOLAR	174



MUDRA: Uttarabodhi	174
4° CHAKRA: CARDÍACO	176
MUDRA: Lótus Mudra	176
5° CHAKRA LARÍNGEO	178
MUDRA: Shankh Mudra	178
6° CHAKRA DO TERCEIRO OLHO	180
MUDRA: Hakini Mudra	180
7° CHAKRA CORONÁRIO	182
MUDRA: Matangi Mudra	182
<i>USHAS MUDRA PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA SACRAL</i>	184
<i>Botânica Oculta e Medicinal</i>	192
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	197



SOBRE A AUTORA

Nina Greguer é escritora dos Livros *“Saúde e Prosperidade Através dos Mantras, “Botânica Oculta e Medicinal” e “A Natureza Contra a Depressão”* É também pesquisadora, colunista e redatora do “Site Universo Espiritual”, o qual nos últimos meses recebeu mais de quatro milhões de visitas, vindas do mundo inteiro em busca de terapias espirituais que possam curar suas vidas.

Nina administra o “*Grupo Por dentro do Mundo da Espiritualidade e da Ciência*”, no Facebook, o qual possui hoje mais de 12 mil membros, assim como as Fanpages, *Mudras e Mantras, Símbolos Espirituais e Meditação de Cura, Botânica Oculta e Medicinal e Orações de Cura*, as quais, somam mais de 100 mil seguidores.

Nina iniciou sua jornada espiritual no ano de 2012, quando alcançou o que podemos chamar de



“um salto quântico na mente”, ou seja, um encontro com o aquilo que inconscientemente sempre havia buscado: a missão de sua alma.

Após participar do Congresso Internacional de Saúde Quântica de Gramado RS, Nina teve vivências extraordinárias nos workshops ministrados por grandes nomes da Física Quântica e Terapias Holísticas, como Amit Goswami, Eduardo Chianca, Wallace Lima e outros.

Nina, iniciou então uma jornada de encontro à alma. Realizou inúmeros cursos, seminários, congressos e workshops na área das Terapias Holísticas, Cura Quântica, Yoga, entre outros.

Mas, a grande descoberta de Nina foi justamente quando conheceu o poder de cura através das mãos. Seu fascínio pelo estudo dos poderosos gestos sagrados, a levaram a querer



buscar tudo quanto fosse possível sobre esta técnica milenar de cura.

Iniciou então uma intensa jornada de pesquisas. Participou de inúmeros cursos, realizou pesquisas em dezenas de livros e sites, tanto brasileiros, quanto estrangeiros. Passou um grande número de horas dentro de bibliotecas a procura de artigos e literatura sobre Mudras.

E a cada nova pesquisa ficava mais fascinada ainda. Pois, os gestos sagrados, além de extremamente fáceis de praticar possuíam poderes capazes de transformar vidas.

Se Nina queria buscar uma terapia holística que pudesse ser alcançada por todos de forma fácil e acessível, ela havia encontrado: Mudras, a poderosa técnica sagrada, usada há milhares de anos em processos de cura e milagres, estava ali,



ao alcance de Nina e poderia vir a ser ao alcance de todos.

Estava então se descortinando para Nina, uma grande e maravilhosa missão: levar este conhecimento sagrado a um grande número de pessoas e entregar a elas a chave para desencadear os infinitos poderes que existem dentro de cada uma delas.

(Matheus Órion)



“Mudra é a senha de acesso aos dados do seu computador interior; Mudra é a chave que abre as portas de conexão com o cosmos. Este manual de Mudras permitirá a você querido Irmão de Jornada, conhecer seus poderes sagrados, despertar para os seus dons espirituais, curar a sua alma, seu corpo e sua vida!”

Paz e Luz a todos!

Nina Greguer



AGRADECIMENTOS

Gratidão imensa ao Divino Criador que através de sua manifestação, permitiu-me transmitir as Sagradas técnicas de cura dos Mudras a muitas pessoas.

Gratidão aos queridos irmãos de jornada do Grupo “Por Dentro do Mundo da Espiritualidade e da Ciência”, os quais tive a honra de conviver e receber preciosos ensinamentos.

Gratidão a equipe de programação do site Universo Espiritual, (Matheus Órion



e Carolina Zanella) por tornar possível o meu sonho de levar conhecimento de cura a um grande número de pessoas.

Gratidão imensa aos queridos Irmãos de Jornada que chegam a mim todos os dias, compartilhado saberes, amizade e generosidade.

Paz e Luz a todos.

Nina Greguer



O QUE SÃO MUDRAS?

Mudra é uma palavra em sânscrito que significa selo, senha ou chave.

Outro significado para Mudra é magia ou encanto, pois, como num passe de mágica ou num encantamento, um determinado gesto corporal conduz o indivíduo a um respectivo estado mental.

Assim, os Mudras são também chamados de gestos de poder.

Os Mudras influenciam diretamente sobre o fluxo da energia nos canais energéticos (meridianos, nadís), na mente, no campo eletromagnético, no



nível mental e emocional, no corpo físico por meio do sistema endócrino e do sistema nervoso simpático e parassimpático, produzindo efeitos fisiológicos e psíquicos.

Uma técnica aparentemente simples pode desencadear estados de consciência avançados já nos primeiros minutos de prática.

Estas posições simbolizam também vários sentimentos, emoções e estados de ser.

Nossas mãos e seus gestos desempenham um papel em muitas



sociedades e religiões que podem ser relatados pela historia.

Mesmo na cultura ocidental moderna, temos movimentos com as mãos que estão associados a significados importantes.

Muitos gestos corporais estão no inconsciente coletivo, ou, como dizem os orientais, estão no Akasha, o espaço cósmico, onde estão armazenados todos os conhecimentos da Humanidade, desde os primórdios.

Os Mudras encerram um simbolismo profundo, cujo objetivo é unificar a dualidade, como por exemplo, unir a



consciência individual à
consciência cósmica, o prana solar ao
prana lunar, a matéria ao espírito.

Segundo a Yoga e a Ayurveda, a saúde
plena é o resultado dessa sintonia em que
o ser individual, o microcosmo,
sincroniza-se com o Universo, o
macrocosmo.

Essa sincronia é a base do equilíbrio e
da cura. Assim, os Mudras são
ferramentas poderosas para melhorar a
saúde.



O PODER SAGRADO DOS MUDRAS

Quando colocamos as mãos em Mudras, elas atuam como antenas canalizando as energias de cura para todos os aspectos de nosso Ser.

Isso funciona porque nosso corpo é composto de 5 elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. Cada um destes elementos está relacionado com um de nossos sistemas fisiológicos, e também com certas qualidades.

Os Mudras são técnicas extremamente poderosas. Pode-se dizer que podem ser transcendidos para se tornar um estado de consciência.



Um estado no qual o praticante se identifica integralmente com suas mãos e, com isso, traz do inconsciente, informações, sensações e vivências que se utilizam da técnica, para vir à tona.

As mãos são poderosas ferramentas de defesa, de cura, de comunicação física e espiritual e acima de tudo para manifestar a criação.

Os Mudras liberam a energia que está presa no corpo, canalizando-a para a conquista de sonhos e objetivos.

Os Mudras podem ser usados para proteção contra forças espirituais hostis e para equilibrar a energia entre chakras e



órgãos, curando, renovando e equilibrando-os.

O maior objetivo dos mudras é a união das energias: a cósmica, a espiritual e a atômica.

Estas técnicas expressadas mediante gestos, (a posição das mãos, dos olhos, do corpo e técnicas de respiração), ajudam a conectar com o interior de nosso corpo e com a energia universal.

Em nossas mãos se encontram um grande poder sobre a saúde de nosso corpo. Com o correto uso deste poder, podemos curar mesmo as doenças mais misteriosas.



Com as mãos, podemos também transferir energia para lugares que se encontram distante de nós. Através dos Mudras é possível atrair aquilo que desejamos.

Com a prática constante pode-se modificar situações negativas, proteger-nos do mal e curar a nós mesmos e aos outros.

A arte dos Mudras tem inspiração divina: ela nos permite a comunicação com o divino. Os Mudras são a nossa ligação com o divino jogo cósmico.





HISTÓRIA E ORIGEM DOS MUDRAS

Os Mudras fazem parte de antiquíssimos e preciosos ensinamentos da ciência yoga.

Durante milhares de anos, o saber existente por detrás da anatomia, fisiologia e simbologia dos Mudras manteve-se oculto, conhecido apenas pelos grandes mestres do passado. Ao longo do tempo, tais ensinamentos foram transmitidos por mestres de grande saber aos seus discípulos.

A realização de gestos com as mãos existem em todas as culturas da face da Terra e pode ser considerada intrínseca à



civilização: os antigos egípcios, romanos, gregos, persas, aborígenes da Austrália, indianos, chineses, turcos, habitantes das Ilhas Fiji, maias, esquimós e índios norte-americanos usavam a linguagem das mãos.

No Egito há cinco mil anos atrás, esses gestos eram praticados em rituais por sacerdotes e sacerdotisas. Os gestos sagrados eram fundamentais na comunicação com os deuses e na manifestação de milagres. Do Egito, esses gestos e o conhecimento de sua utilização e de seu poder espiritual estenderam-se a Índia e a Grécia.

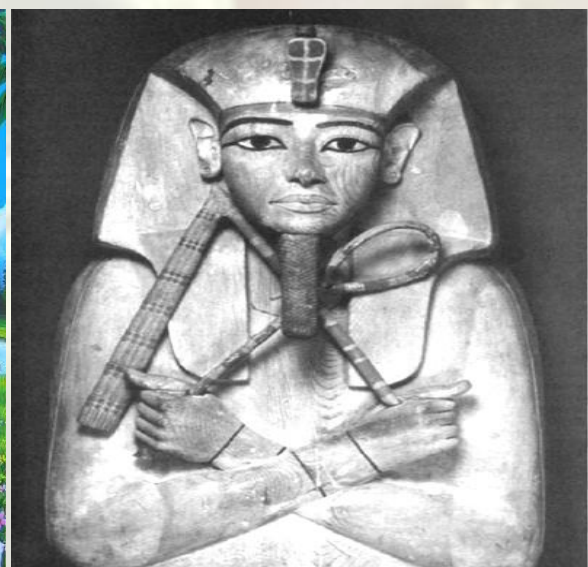
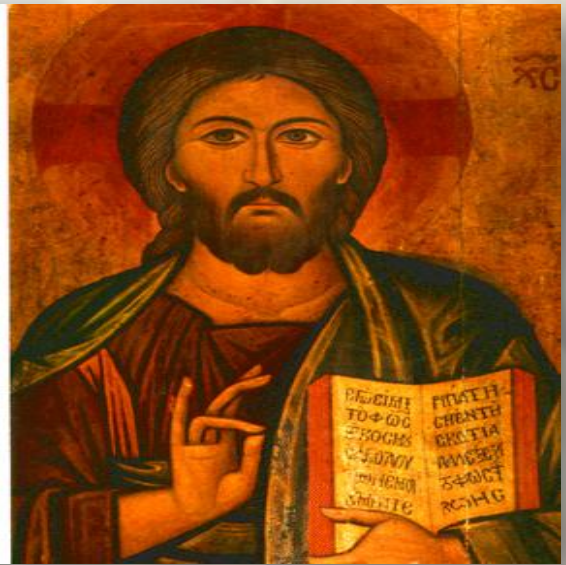
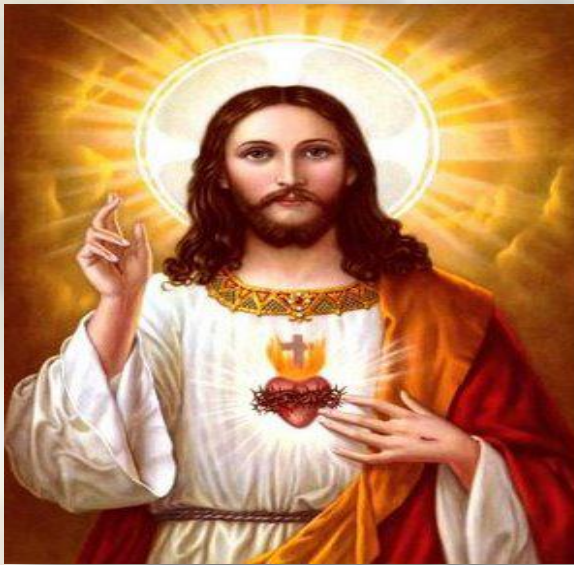


Os monges budistas aprofundaram ainda mais a compreensão dos Mudras, utilizando-os no encerramento de seus rituais sagrados. Do Egito e da Grécia, esses gestos foram levados a Roma, onde vieram a fazer parte intrínseca do discurso popular.

No cristianismo, os Mudras adquiriram uma forma mais difícil de identificar. As posições estilizadas das mãos estão quase sempre presentes nas representações de Jesus Cristo, mas poucos conhecem o seu significado. E dessa forma, as culturas ocidentais foram



perdendo a noção do poder curativo e sagrado dos Mudras.





O QUE REPRESENTA CADA DEDO DA MÃO

Importantes e sensíveis ramificações nervosas chegam até as pontas dos dedos, assim como também inúmeros e finos canais de energia.

Na mão, encontra-se a representação dos cinco elementos da natureza. Cada dedo da mão representa um (elemento) e corresponde a um órgão do corpo.

- Dedo polegar: éter ou espaço (cérebro);
- Dedo indicador: elemento ar (pescoço, traqueia e pulmões);



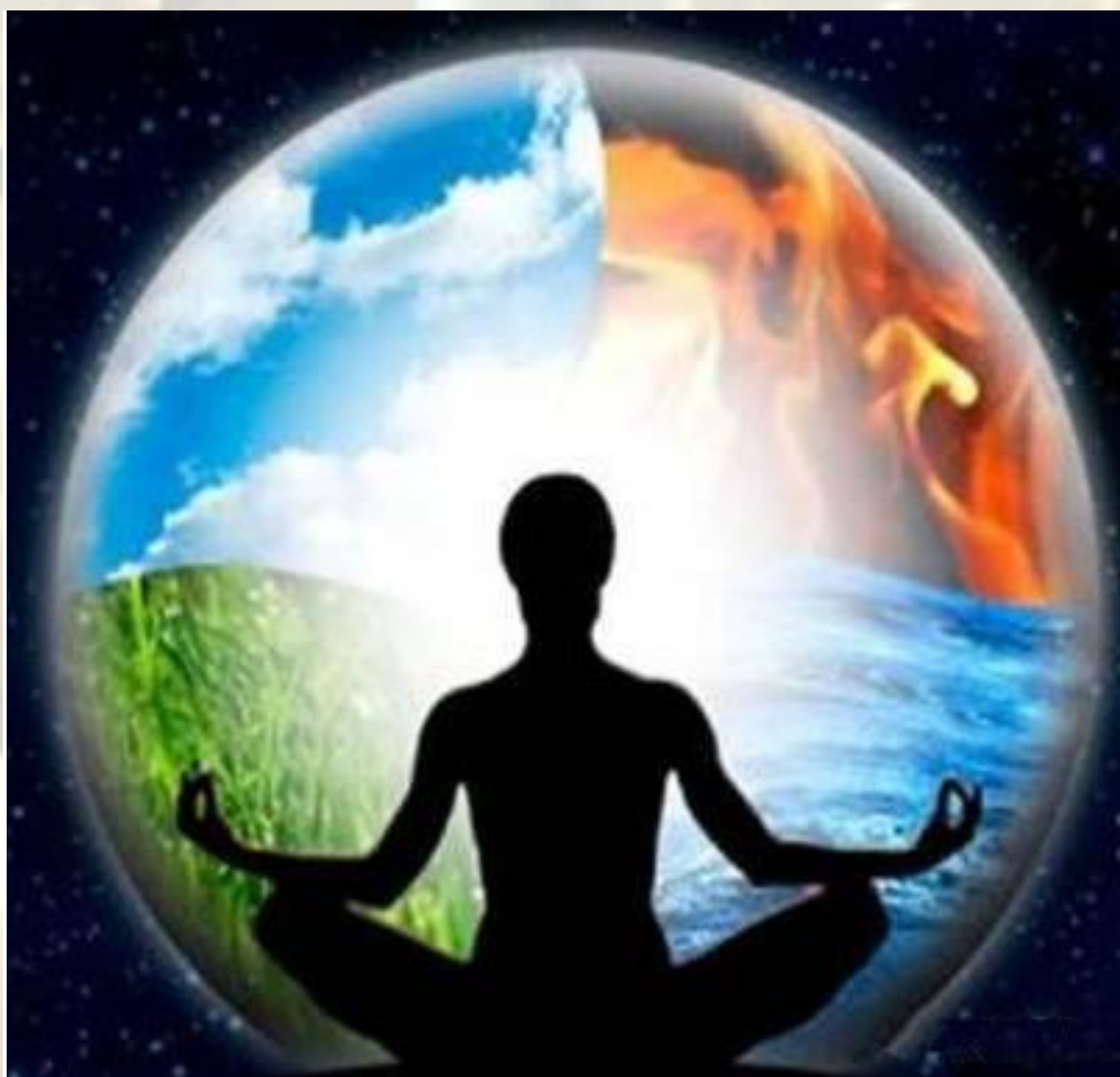
- Dedo médio: elemento fogo (esôfago, estômago e intestino);
- Dedo anular: elemento água (rins, bexiga e aparelho reprodutor);
- Dedo mínimo, o elemento terra (pericárdio, coração e sistema circulatório).

Cada um destes elementos está relacionado com um de nossos sistemas fisiológicos, e também com certas qualidades.

Por exemplo: o elemento terra está relacionado com o sistema esquelético e possui as qualidades de força, estabilidade e firmeza.



Quando estes elementos estão presentes na quantidade adequada, a saúde estará presente.





***CADA MÃO E CADA DEDO APRESENTA
UMA POLARIDADE OU CARGA
ELÉTRICA***

Cada Mudra faz um circuito magnético específico ao ligar os dedos e assim desencadeiam os seus resultados energéticos.

É interessante notar esses efeitos após um mínimo de execução com permanência de aproximadamente cinco minutos.

Como são de atuação muito sutil, o magnetismo exige concentração para ser percebido.



A ciência moderna concorda que tipos diferentes de ondas eletromagnéticas são transmitidos de nossos dedos.

Estas energias têm função definida e precisamos aprender a utilizá-las, como



fizeram muitos grandes Mestres antes de nós.



Por intermédio dos nervos, os dedos estão conectados ao cérebro, e este aos órgãos.

As puras energias dos chakras sanam as moléstias do corpo e do espírito.

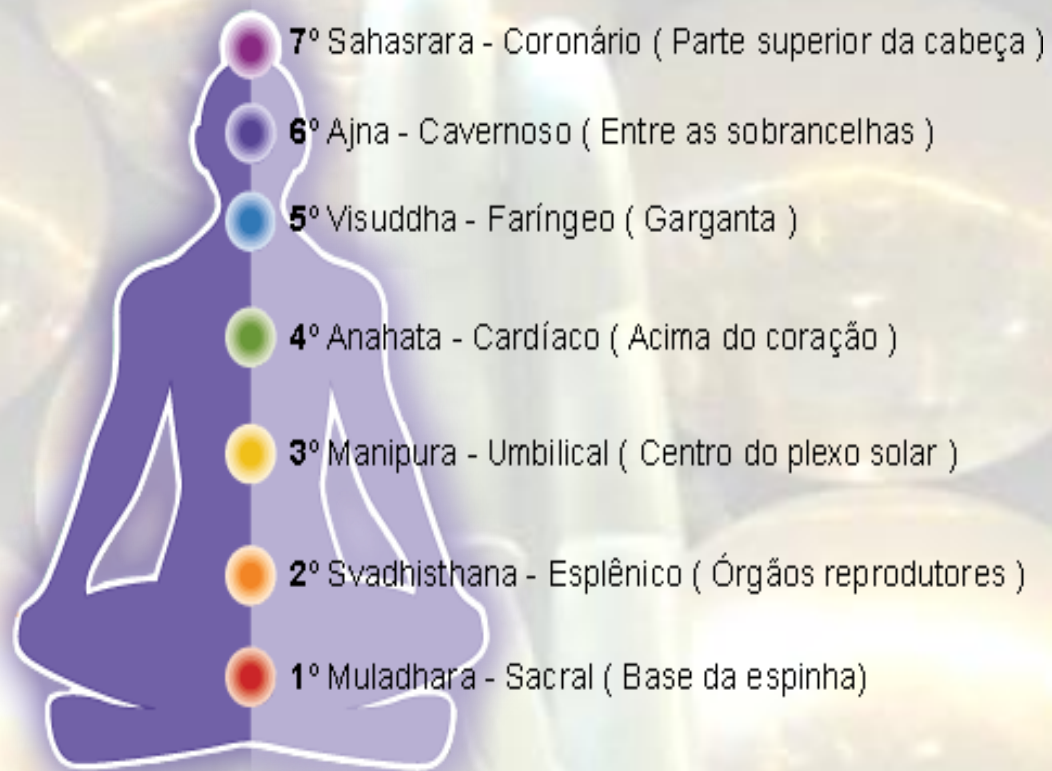


OS MUDRAS E OS CHAKRAS

Em nosso corpo existem sete principais centros nervosos e energéticos, que estão localizados ao longo da coluna cervical.

Esses centros são chamados chakras. A energia dos chakras influencia e é influenciada pela nossa saúde emocional, espiritual e física.



Cada Chakra coordena e reflete a anatomia e a saúde física, mental, emocional e espiritual do indivíduo.



Nosso corpo físico tem uma ligação sutil com o mundo astral. Os chakras são pontos de conexão entre vários planos. E, através deles nosso corpo etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico.

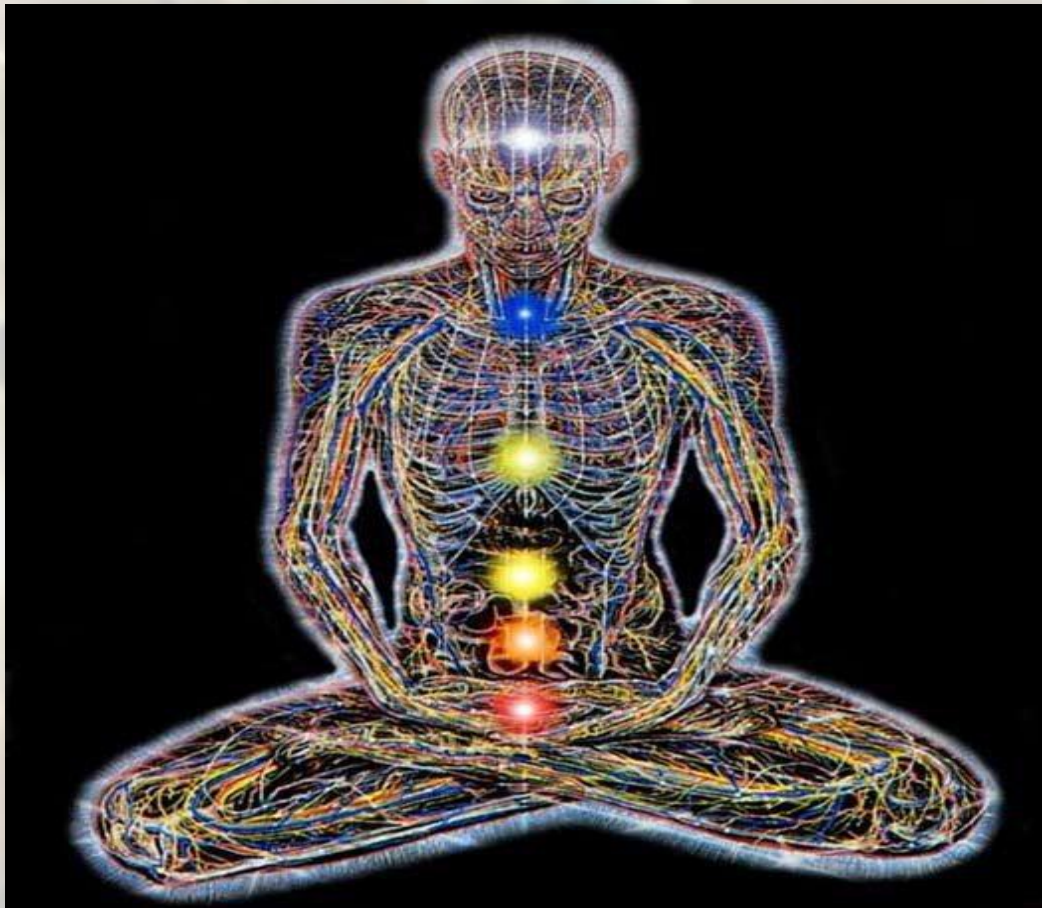


Os Mudras são instrumentos preciosos para energizar e equilibrar os chakras, ativando a corrente elétrica do corpo e liberando os poderes ilimitados que o ser humano possui.

Chakra	Localização	Cor	Elemento	Descrição
	Base da coluna vertebral	Vermelho e Preto	Terra	Representa a conexão do ser humano com o planeta terra, mundo material e físico. Está relacionado com a sobrevivência.
	Dois dedos abaixo do umbigo	Laranja	Água	Chakra da reprodução. Está relacionado com a sexualidade, curiosidade e prazer material.
	Boca do estômago	Amarelo	Fogo	Representa a personalidade do ser humano. Está relacionado com as qualidades da mente, vitalidade, saber, aprender, comunicar.
	Região cardíaca	Verde ou Rosa	Ar	Representa o Amor Incondicional. Elo de ligação de energia dos chakras inferiores e superiores. Chakra onde passa toda a nossa energia.
	Garganta	Azul claro	Éter	Representa a comunicação, criatividade, som, vibração e capacidade de receber e assimilar. Relaciona-se com o paladar, audição e olfacto.
	Entre as sobrancelhas	Azul índigo	Éter	Chakra dos sentidos. Relaciona-se com a intuição, vidência, audiência no campo da paranormalidade.
	Topo da cabeça	Branco Dourado Violeta	-	Chakra da luz do conhecimento, consciência, visão do Universo. Chakra complexo que permite a ligação do ser às Energias Superiores.



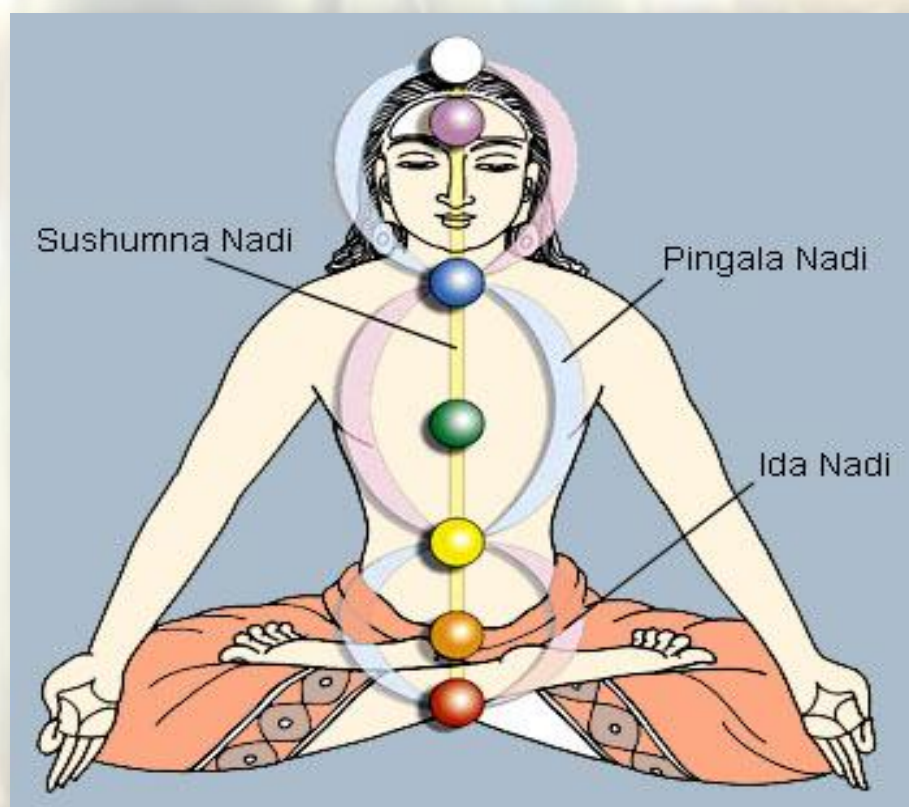
OS MUDRAS E OS NADIS



”Nádi” (sânscrito) significa tubo, vaso ou veia. Sua tarefa é a de conduzir o prana, ou energia vital, através do sistema de energia etérica.



Além dos sete chakras que existem no nosso corpo, há 72 mil canais ou correntes de energia elétrica chamados **Nadis** e representam um tipo de artéria etérica. No entanto, na prática do Yoga são mencionados três principais: **Ida, Pingala e Sushumna.**





Ida

É o canal da esquerda e condutor de energia lunar (negativa, tranquilizadora). Este canal começa do lado esquerdo do 1º Chakra e termina na narina esquerda. Quando a energia flui por Ida Nadi, tomamos consciência de nosso corpo. Há prevalência do sentimento em relação ao pensamento.

Pingala

É o canal da direita e condutor de energia solar (positiva, estimulante). Este canal começa no lado direito do 1º Chakra e termina na narina direita. Serve como meio da energia solar. Está



relacionado com a energia intelectual e mental.

Sushumna

É o canal central, que percorre todos os Chakras (do 1° ao 7°) e por meio do qual se processa a descida e subida do Prana. A força vital dentro de Sushumma é mais forte quando os outros dois canais se encontram em equilíbrio.

Manter essas correntes energéticas ativadas e dar-lhes livre fluxo é fundamental para o nosso bem estar. Quando os nadis estão bloqueados, o terceiro olho permanece fechado.



Quando começamos a criar consciência do movimento sutil do prana, as tensões diminuem e a ignorância começa a desaparecer.

Cada **Mudra** redireciona, ativa e liberta a energia que flui por esses canais, estimulando os centros cerebrais, nervos e órgãos, beneficiando dessa forma todo o sistema físico, neuromuscular e glandular.



A AURA E OS MUDRAS



Aura significa corpo de luz. A Aura é o campo energético que cerca toda matéria, portanto tudo que é dotado de estrutura atômica tem aura.



Cada ser ou objeto tem um campo eletromagnético e espiritual que o rodeia. No caso humano, esta aura constitui um halo de luz invisível.

A aura humana rodeia todo o corpo físico, com efeito tridimensional, sendo que quanto mais saudável for a pessoa, maior será a figura elíptica que a envolve. Em um indivíduo médio ela ocupa entre 2,5 e 3 metros ao redor do corpo.

A forma, as cores, a nitidez e a distribuição de seus feixes de luz indicam estado físico, mental, emocional e espiritual.



Sensível à totalidade do nosso ambiente interno e externo, a aura é condicionada pelos nossos estados físicos e espirituais.

Ou seja, tudo aquilo que afeta a nossa mente e o nosso corpo pode provocar alterações drásticas na nossa aura.

Relações sociais negativas, baixa autoestima, interesses pessoais, questões sociais, frustrações ou até situações distantes, como efeitos cósmicos e globais, podem interferir nesta situação.

Até mesmo alguns efeitos de droga podem “sugar” momentaneamente toda a cor da sua aura e também debilitá-la,



reduzindo dessa forma todo o círculo energético que a envolve.

No entanto se a pessoa está rodeada de sentimentos positivos, como o amor, a caridade e as boas ações, a sua aura mais facilmente se iluminará. O que mais influencia a iluminação da aura é o fato de ter uma imagem própria positiva.

Mesmo aumentado e diminuindo a intensidade, a aura humana jamais perde a sua iluminação, variando a sua cor conforme as suas vivências.

Quando nossa força magnética invisível está vibrando bastante, significa saúde, força e capacidade de cura.



Com concentração e prática é possível aprender a enxergar as auras. O “Mudra” para sentir o corpo energético, contribui muito para ajudar a ver os estados das auras. Através da prática regular de Mudras específicos, o campo energético é intensificado, podendo mesmo ser visto.





INSTRUÇÕES PARA A PRÁTICA DOS MUDRAS

1. Dê preferência a lugares tranquilos, onde possa ser possível a privacidade.
2. O ideal é sentar-se em posição confortável, podendo ser sobre uma almofada, tapete ou manta. Mantenha as costas retas.
3. Os Mudras podem ser executados sempre que houver necessidade, porém será mais fácil concentrar-se



pela manhã, logo ao levantar ou à noite antes de dormir.

4. Não pratique os Mudras após as refeições, pois a energia de seu corpo-mente estará concentrada no abdômem.
5. Os Mudras podem ser praticados duas vezes por dia, no tempo mínimo de três minutos cada, podendo ir aumentando este tempo até chegar a trinta minutos.



6. Em alguns casos é necessário esperar por algumas semanas até que o Mudra comece a fazer seu efeito pleno.
7. Pratique os Mudras concentrado e atento a todos os movimentos.
8. Pressione os dedos apenas o suficiente para sentir o fluxo de energia.
9. Fazer um bom alongamento com as mãos ajuda bastante a performance.



10. Lembre-se que os Mudras são tratamentos holísticos que devem ser praticados de forma consistente, correta e com espírito positivo.

11. Não é aconselhável esperar resultados imediatos com a primeira sessão.

12. Mas, se você adotar a prática como um hábito diário e estabelecer horários apropriados, com certeza começará a ver resultados em um curto espaço de tempo.



TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO E RESPIRAÇÃO

- A. Num lugar tranquilo, sobre uma esteira, adote uma posição sentada com as pernas cruzadas em que tenha domínio, mantenha a coluna vertebral alinhada, preservando a curvatura natural da coluna lombar. Feche os olhos e volte a atenção para o interior.
- B. Concentre-se na respiração e procure acalmá-la, assim como a mente, respirando de forma lenta, suave e profunda, prolongando a entrada e a saída do ar dos pulmões, e



relaxe todo o corpo, removendo as tensões.

C. Para as pessoas que possuem problemas cardíacos e pressão alta, devem executá-la com menos vigor e poucas vezes.

D. A concentração em um determinado Mudra pode ser também realizada na posição sentada numa cadeira ou, então, deitada no leito (no caso de uma pessoa doente). Se sentir que a mente está longe volte a se concentrar na respiração.



EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO PARA AS MÃOS

O alongamento, é uma técnica que com a prática constante, beneficia a flexibilidade das articulações e músculos, a postura, o relaxamento e previne dores e lesões.

Porém, os exercícios de alongamento devem ser feitos com cuidado também, pois, mesmo que seja uma maneira de explorar a intensidade dos músculos e articulações, devemos reconhecer o limite do corpo.



Mantenha uma boa postura e sustente cada exercício por cerca de 10 a 30 segundos;

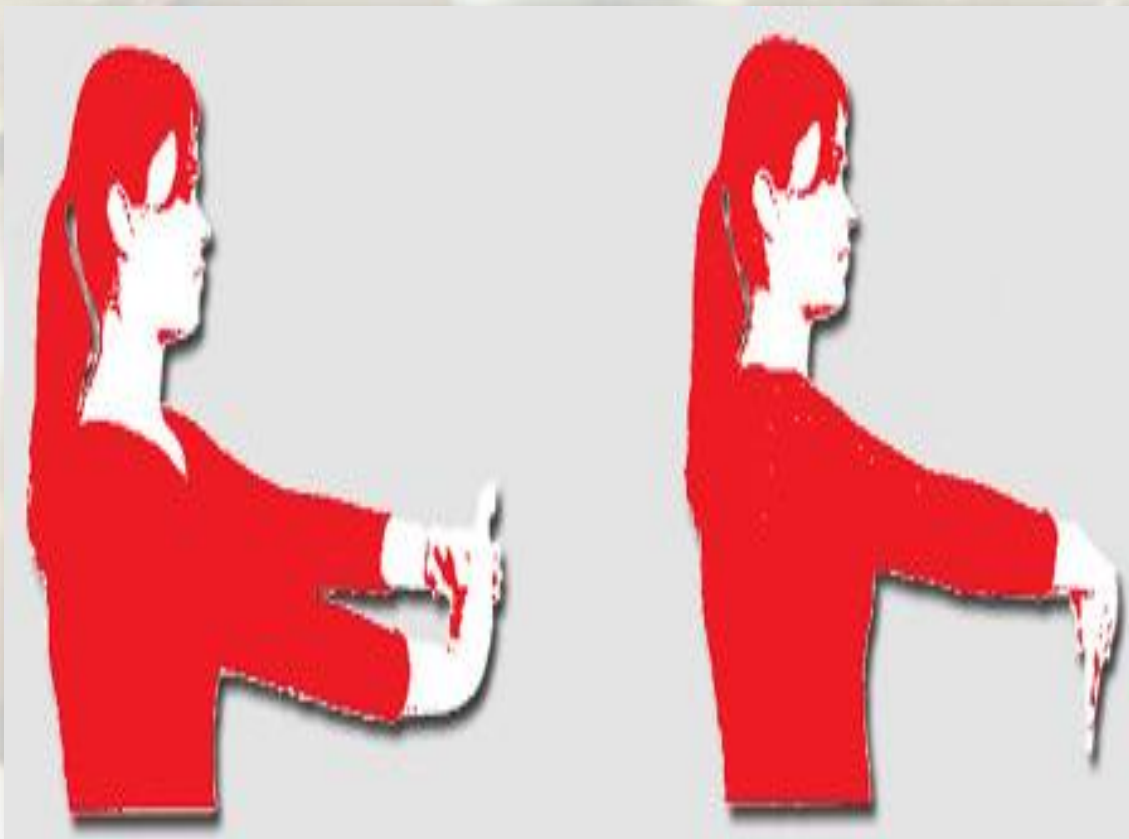
Nunca tente fazer as atividades apressadamente; não alongue os músculos com muita força ou até sentir dor e, jamais prenda a respiração durante o alongamento.

Exercícios para alongar antebraços, mãos, pulsos e dedos:

1. Relaxe os ombros.
2. Com os dedos para cima estique o braço e com a outra mão puxe os dedos em direção ao seu corpo.



3. Em seguida, com o braço ainda esticado, abaixe os dedos e puxe essa mão em direção ao seu corpo.



4. Mantenha cada posição por 20 segundos.



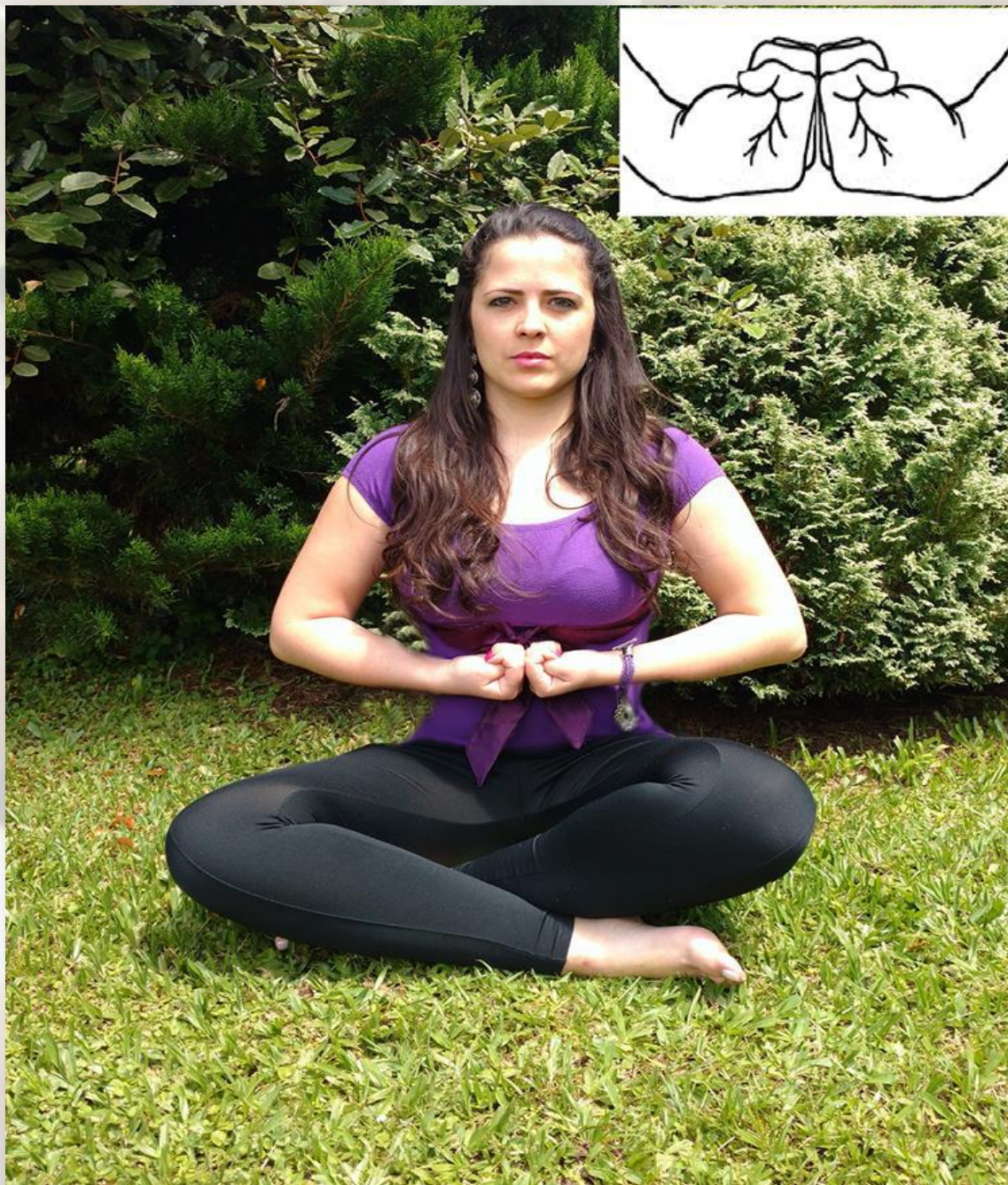
5. Repita cada exercício 3 vezes em cada braço.
6. Levante a mão, relaxe os dedos e gire o punho no sentido horário e depois ao contrário.
7. Junte as mãos na altura do peito e empurre os dedos de uma mão contra os da outra mão, por 20 segundos.







MUDRA PARA EMAGRECER: BRAHMA MUDRA





Dentre os inúmeros mudras que estão a nossa disposição para nos auxiliar tanto no aspecto físico, emocional e mental, o Brahma Mudra é um salvaguarda indispensável para os momentos que mais necessitamos.

Este Mudra auxilia àqueles que desejam encontrar o eixo, se acalmar e conseqüentemente dormir bem.

TÉCNICA:

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



BENEFÍCIOS:

1. Acelera o metabolismo, estimulando a digestão de gorduras, com redução do tecido adiposo em excesso.
2. Inibe o apetite;
3. Permite que os batimentos cardíacos se regulem e com isso os problemas de arritmia e isquemia podem ser amenizados;
4. Induz o praticante a um estado de paz e profunda tranquilidade;



5. Além de induzir ao sono profundo;
6. Otimiza a capacidade pulmonar e a respiração se torna completa ajudando a amenizar resfriados, gripes e outras indisposições do aparelho respiratório.

PRÁTICA:

1. Sente-se em posição confortável. Respire calma e profundamente. Execute o Mudra de três a cinco minutos, duas vezes ao dia. Afirme: *“A verdade do meu Ser é que fui*



*criado perfeito, pleno e completo. Eu
agora sou perfeito, pleno e completo.
Sempre serei perfeito, pleno e
completo.”*





GYAN MUDRA: MUDRA DO CONHECIMENTO



Neste Mudra o polegar representa Brahma (Realidade - Supremo); o dedo indicador é uma alma individual e sua união cria conhecimento e sabedoria eterna.



TÉCNICA:

A ponta do dedo indicador toca a ponta do polegar, enquanto os outros dedos permanecem retos.

BENEFÍCIOS:

1. Melhora o conhecimento;
2. Estimula a pituitária e glândulas endócrinas;
3. Aumenta a memória;
4. Ajuda a meditação;



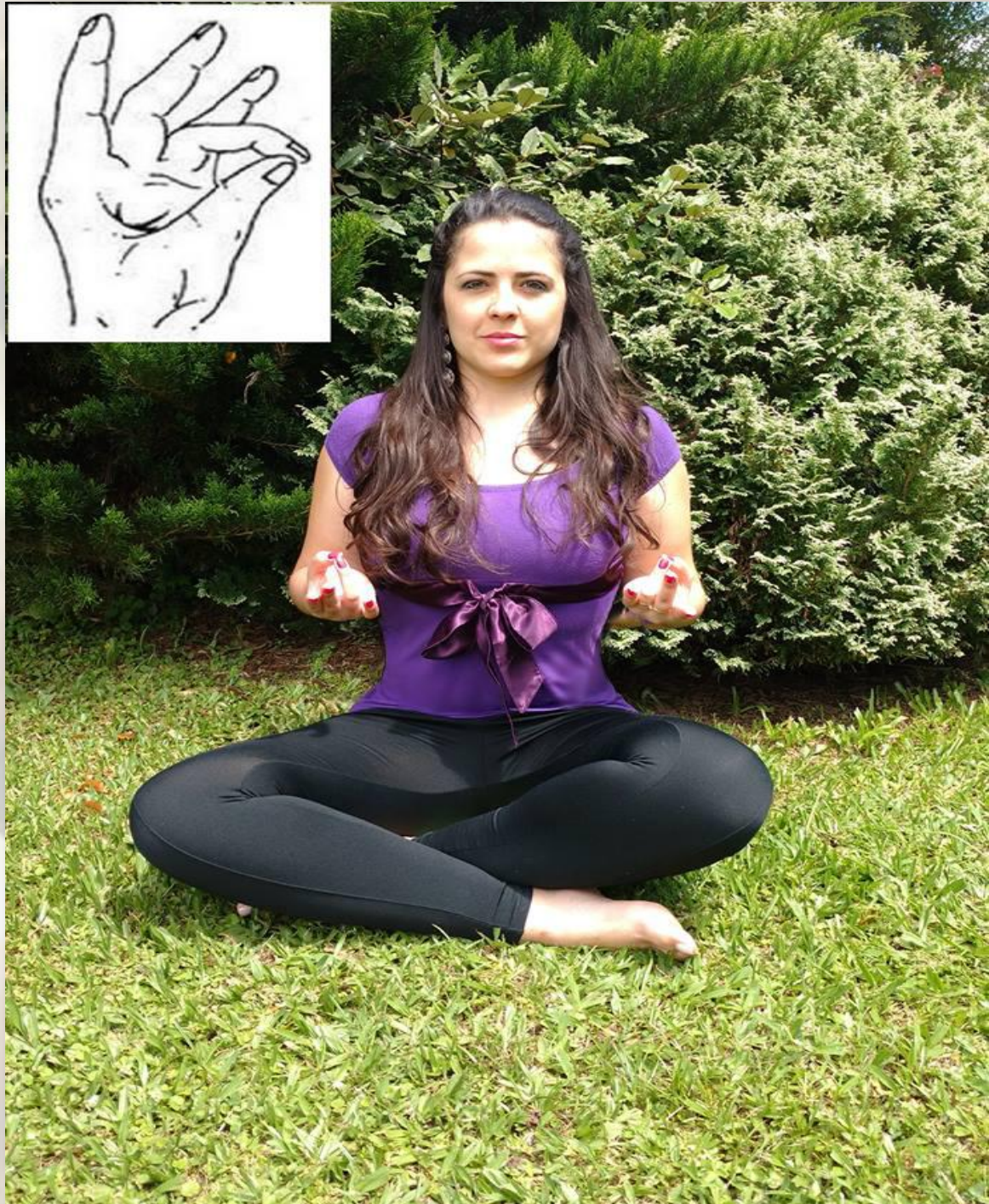
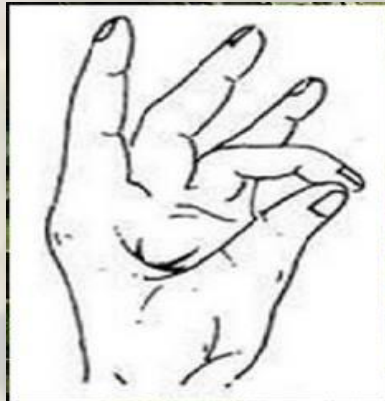
5. Previne a insônia;
6. Melhora o humor e traz clareza;
7. Ativa a glândula pineal;
8. Relaxa a mente;
9. Melhora a concentração;

PRÁTICA:

A qualquer momento, sentado, em pé ou deitado na cama. Deve ser feito pelo menos cinco minutos com ambas as mãos.



PRITHVI MUDRA (MUDRA DA TERRA)





Este Mudra amplifica o elemento terra do corpo. Elementos da Terra são componentes vitais de ossos, cartilagem, pele, cabelo, unhas, músculos, tendões, órgãos internos, etc.

TÉCNICA:

A ponta do dedo anelar toca o polegar enquanto os outros dedos permanecem em linha reta para fora.

BENEFÍCIOS:

1. Reduz deficiências físicas e espirituais;



2. Aumenta a força da vida;
3. Ajuda a limpar a pele;
4. Constrói e revigora os tecidos do corpo;
5. Fortalece os ossos;
6. Produz estabilidade, confiança e força;

PRÁTICA: Execute este Mudra por cinco minutos, duas vezes ao dia.



VARUNA MUDRA: MUDRA DA ÁGUA





Este mudra aumenta o elemento (água) dentro do corpo. A deficiência de água no corpo resulta na desidratação dos tecidos.

Varuna Mudra aumenta o teor de água do corpo, afetando adequadamente o metabolismo da água, hidratando as células, tecidos, músculos e pele.

TÉCNICA:

A ponta do dedo mindinho toca o polegar enquanto os outros dedos permanecem em linha reta.



BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a equilibrar a emoção;
2. Ajuda a aliviar a prisão de ventre e cólicas;
3. Regula os ciclos menstruais e condições hormonais;
4. Melhora do humor;
5. Tratamento: secura dos olhos, secura do trato digestivo (boca, garganta e intestinos), secura da pele



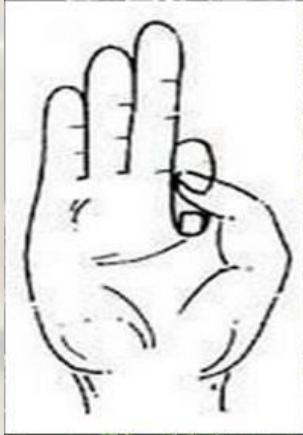
levando a rachaduras, eczema, psoríase, etc.

PRÁTICA:

Sente-se em posição confortável. Pratique este mudra por no mínimo cinco minutos, duas vezes por dia.



VAYU MUDRA (MUDRA DO AR)





TÉCNICA:

O polegar é colocado sobre o dedo indicador enquanto o resto dos dedos permanecem retos.

BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a acalmar uma mente ansiosa;
2. Acalma a voz tensa.
3. Diminui o stress; Ajuda a reduzir a impaciência e a indecisão;

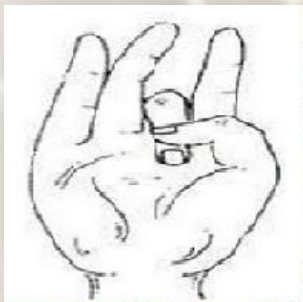


4. Cura reumatismo, artrite e gota;
5. Acalma as glândulas endócrinas.
6. Alívio para dor no pescoço e da coluna vertebral;
7. Eficaz no alívio da dor de dente.
8. Permite a reidratação da pele e cartilagem articular.

PRÁTICA: Pratique este Mudra de cinco a quinze minutos, duas vezes por dia.



SHUNYA MUDRA (MUDRA DO VAZIO)





Este Mudra é praticado com o dedo médio. E o dedo médio representa o céu. Por isso, é dito que este Shunya é a porta de entrada para dimensões mais elevadas ou porta de entrada para o céu.

SHUNYA MUDRA está associado com o despertar espiritual e tem a finalidade de buscar o vazio da mente para que possa surgir a essência divina do nosso Eu Interior.

TÉCNICA:

A ponta do polegar pressiona o dedo do meio para baixo, enquanto o restante dos dedos ficam para cima.



BENEFÍCIOS:

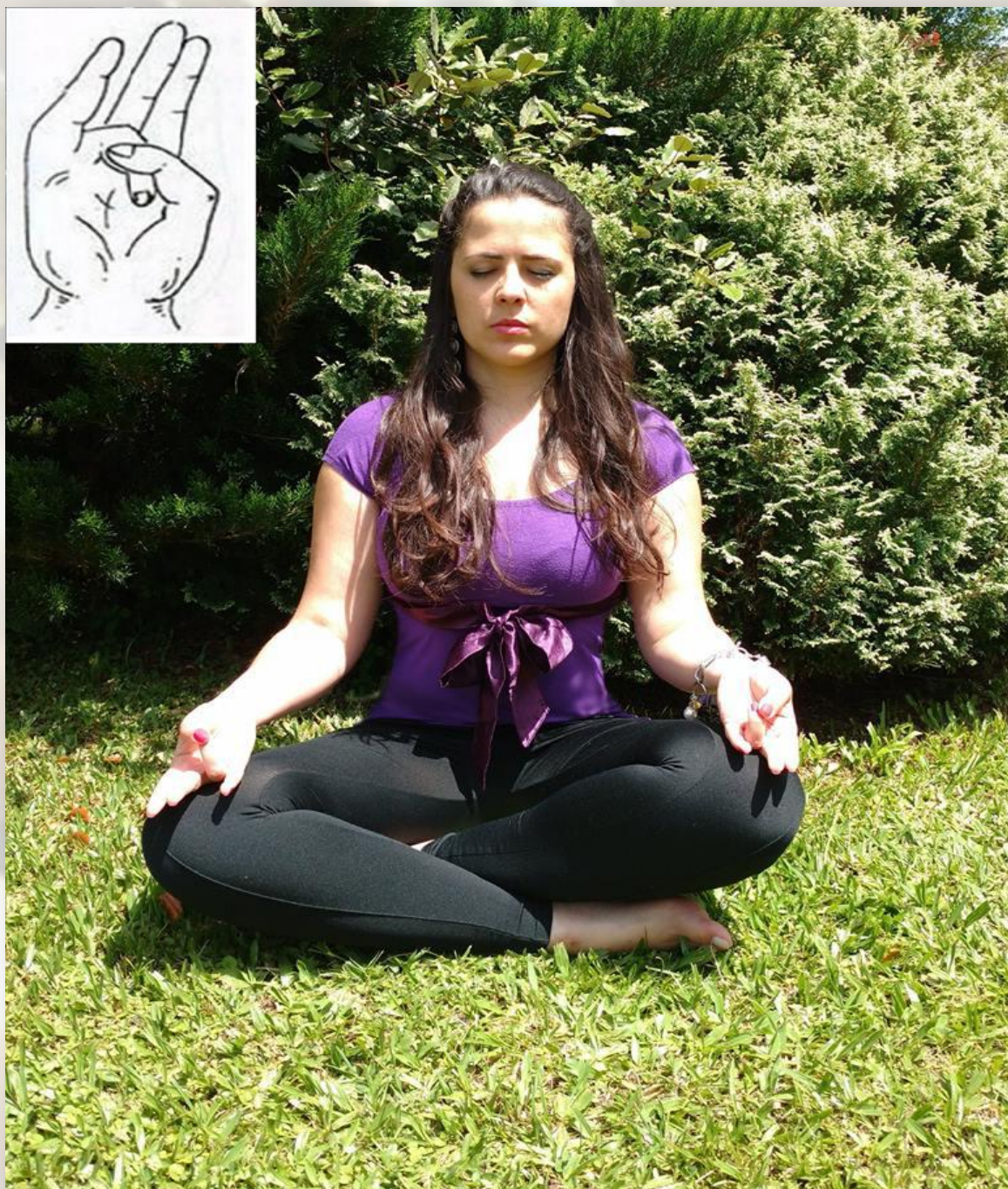
1. Reduz a fadiga;
2. Pode ser altamente eficaz para dores de ouvido;
3. Ajuda a restaurar a confiança;
Aumenta a cognição mental;
4. Alivia dor de ouvido;
5. Dá poder milagroso para o praticante, que poderá ser capaz de ouvir o inaudível;



PRÁTICA: Sentar com as costas eretas.
Praticar de cinco a quinze minutos, 2
vezes ao dia.



SURYA MUDRA (MUDRA DO SOL)





Sua prática traz energia revitalizante, força e boa saúde. A qualidade do dedo anular é simbolizada pelo Sol ou Urano. O Sol representa energia, saúde e sexualidade.

TÉCNICA:

Dobre o dedo anelar sob o polegar, enquanto o resto dos dedos permanecem em linha reta.

BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a estimular a glândula tireóide;



2. Ajuda na perda de peso e reduz o apetite; Estimula a digestão;

3. Ajuda a aliviar a ansiedade e stress;

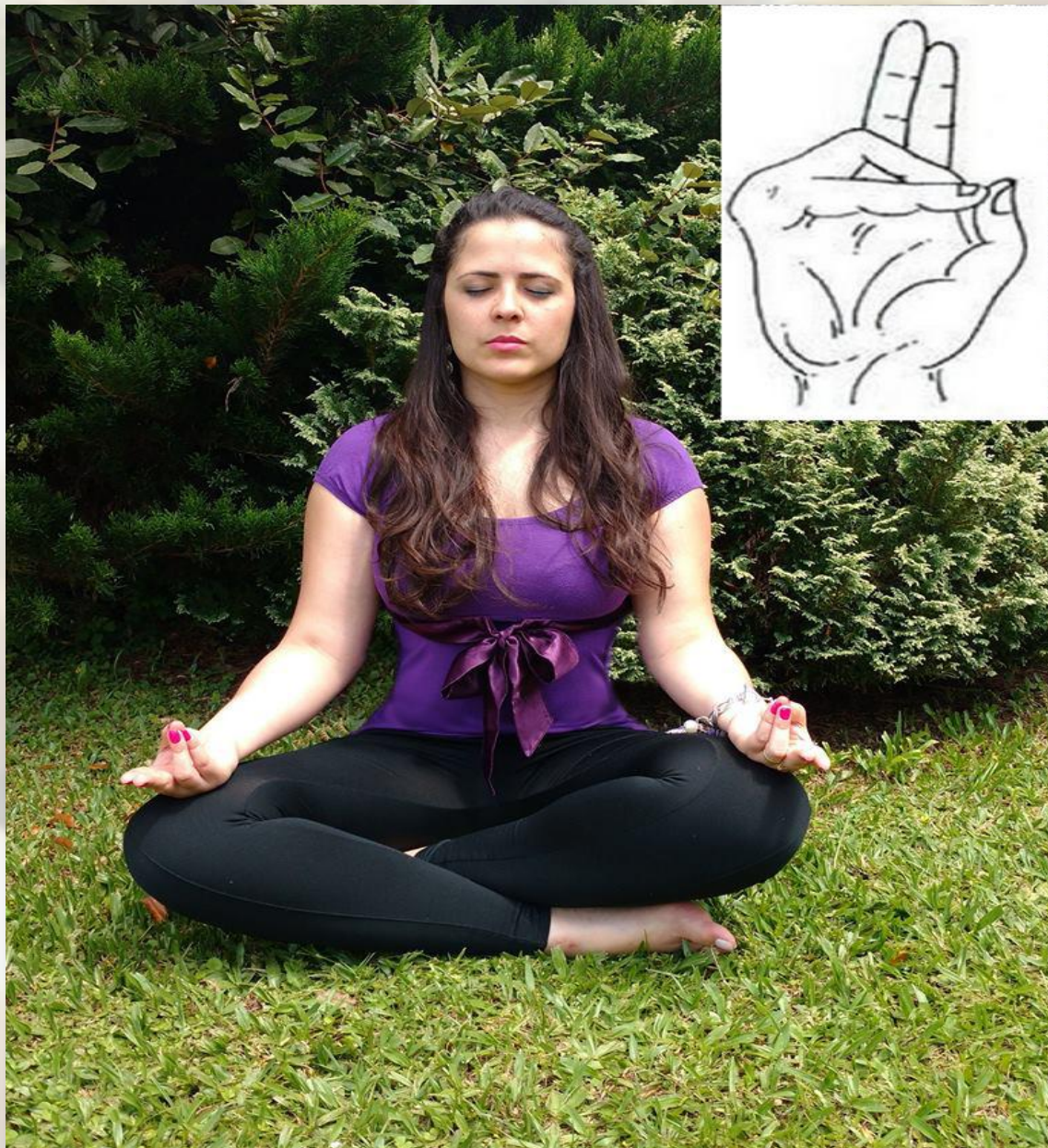
4. Ajuda a guiá-lo para o seu propósito;

PRÁTICA:

Pratique este Mudra de cinco a quinze minutos, duas vezes por dia.



PRANA MUDRA (MUDRA DA VITALIDADE)





Significa gesto da vida. No prana mudra os elementos fogo, terra e água se interligam para trazer maior vitalidade ao físico.

TÉCNICA:

O dedo anelar e mindinho dobram para alcançar o polegar, enquanto o indicador e o dedo médio permanecem apontados diretamente para cima.

BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a fortalecer a mente, corpo e espírito;



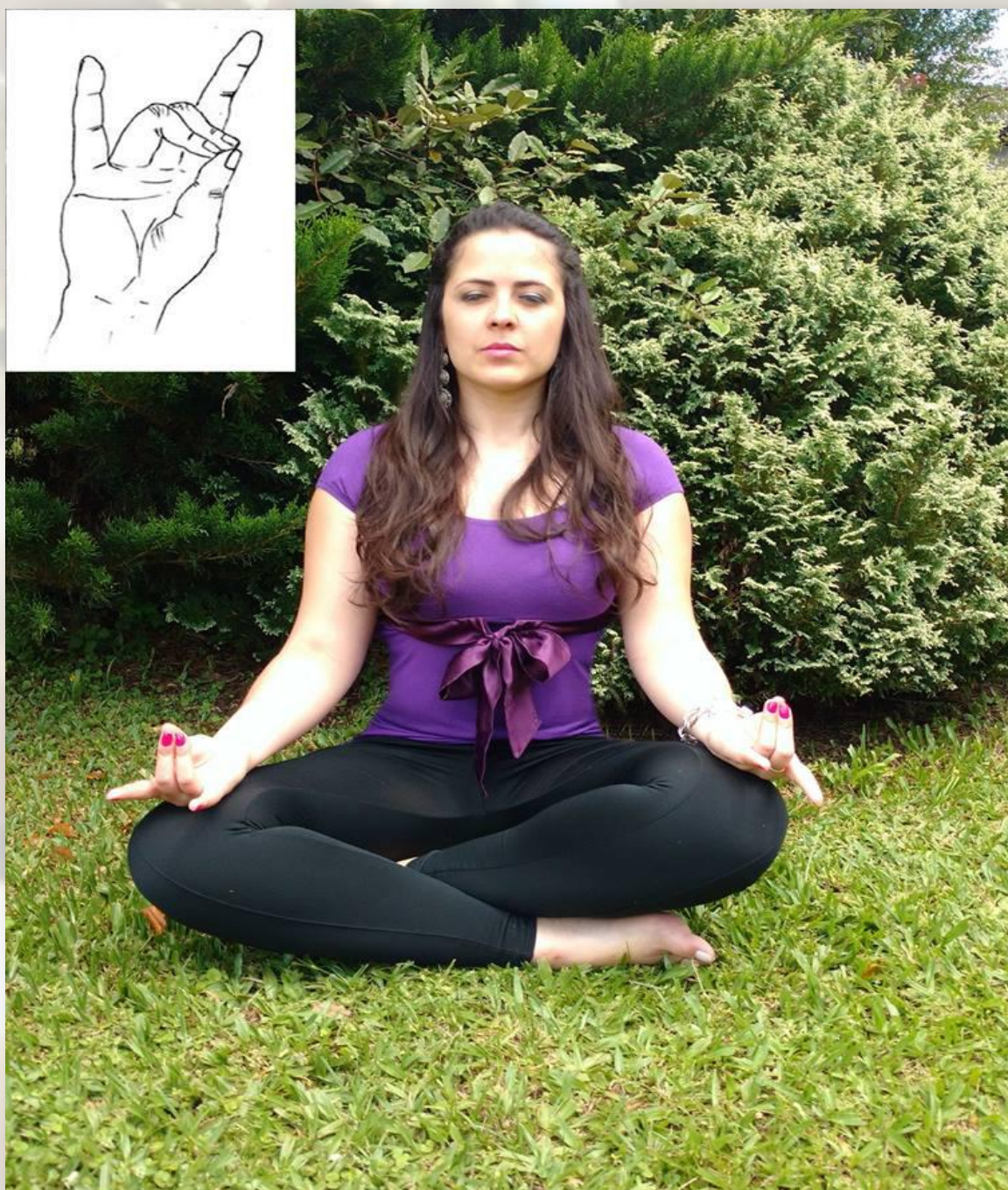
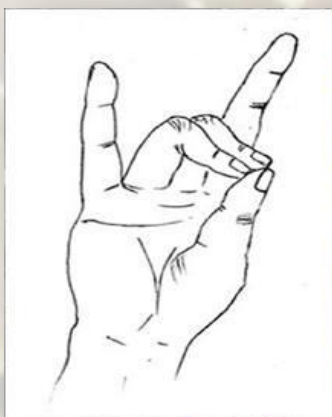
2. Ajuda nas tomadas de decisões;
Melhora a imunidade; Reduz a fadiga;
3. Aumenta a vitalidade; Melhora a
visão;
4. Aumenta a auto-Confiança;
Estrutura as idéias;

PRÁTICA:

A qualquer hora ou sempre que se sentir sem energia. A prática de vê ser de cinco a 10 minutos.



APANA MUDRA (MUDRA DA DIGESTÃO)





Significa: gesto da energia descendente.

Na verdade, no apana mudra os elementos fogo, terra e espaço (éter) representados pelos dedos que estão envolvidos nesta ação, ativam, num sentido figurado, uma força vulcânica interna, que irá expelir tudo o que estiver em excesso pelo corpo físico e que já não tem mais qualquer utilidade.

TÉCNICA:

O dedo médio e anelar são dobradas sob o polegar enquanto o mindinho e o dedo indicador ficam voltados para cima.



BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a regular o sistema excretor;
2. Ajuda a desintoxicar e estimular os movimentos intestinais; Alivia a prisão de ventre e hemorróidas;
3. Ativa um estado mental de confiança e paciência;

PRÁTICA: Pratique de cinco a quinze minutos, duas vezes ao dia.



APANA VAYU MUDRA: MUDRA DO CORAÇÃO





É um poderoso Mudra e na Índia antiga foi considerado um salva-vidas em caso de um ataque cardíaco

TÉCNICA:

O dedo indicador dobra-se para tocar a base do polegar, enquanto a curva do dedo médio e anelar tocam a ponta do polegar. O dedo mindinho permanece esticado.

BENEFÍCIOS:

1. Estimula a cura do coração; Ajuda a proteger fisicamente o coração;



2. Ajuda a reduzir gases e azia.

PRÁTICA:

Sente-se de forma confortável.
Execute este Mudra no mínimo cinco minutos, podendo ir aumentando até chegar a quinze minutos.



LINGA MUDRA (MUDRA DE CALOR)





Este Mudra aumenta o calor corporal, uma vez que reforça o elemento fogo.

TÉCNICA:

Entrelace os dedos das duas mãos, mas mantenha o polegar da mão esquerda apontando para cima. Leve o polegar direito a envolver o polegar esquerdo para que ele toque o dedo indicador da mão direita.

BENEFÍCIOS:

1. Ajuda a estimular calor no corpo;



2. Ajuda a reduzir o catarro e congestão nasal; Fortalece os pulmões;

3. Ajuda a revigorar e equilibrar o corpo;

PRÁTICA: Sente-se de forma confortável.
Pratique de cinco a três minutos por dia.



MATANGI MUDRA





Este Mudra faz referência ao Deus da harmonia interior. É conhecido como a divindade da harmonia interna e do domínio real.

TÉCNICA:

Entrelace todos os dedos, estique e una os dedos médios em frente ao plexo solar. (área do estômago).

BENEFÍCIOS:

1. Energiza a área do plexo solar;
2. Facilita a sensação de auto-estima;

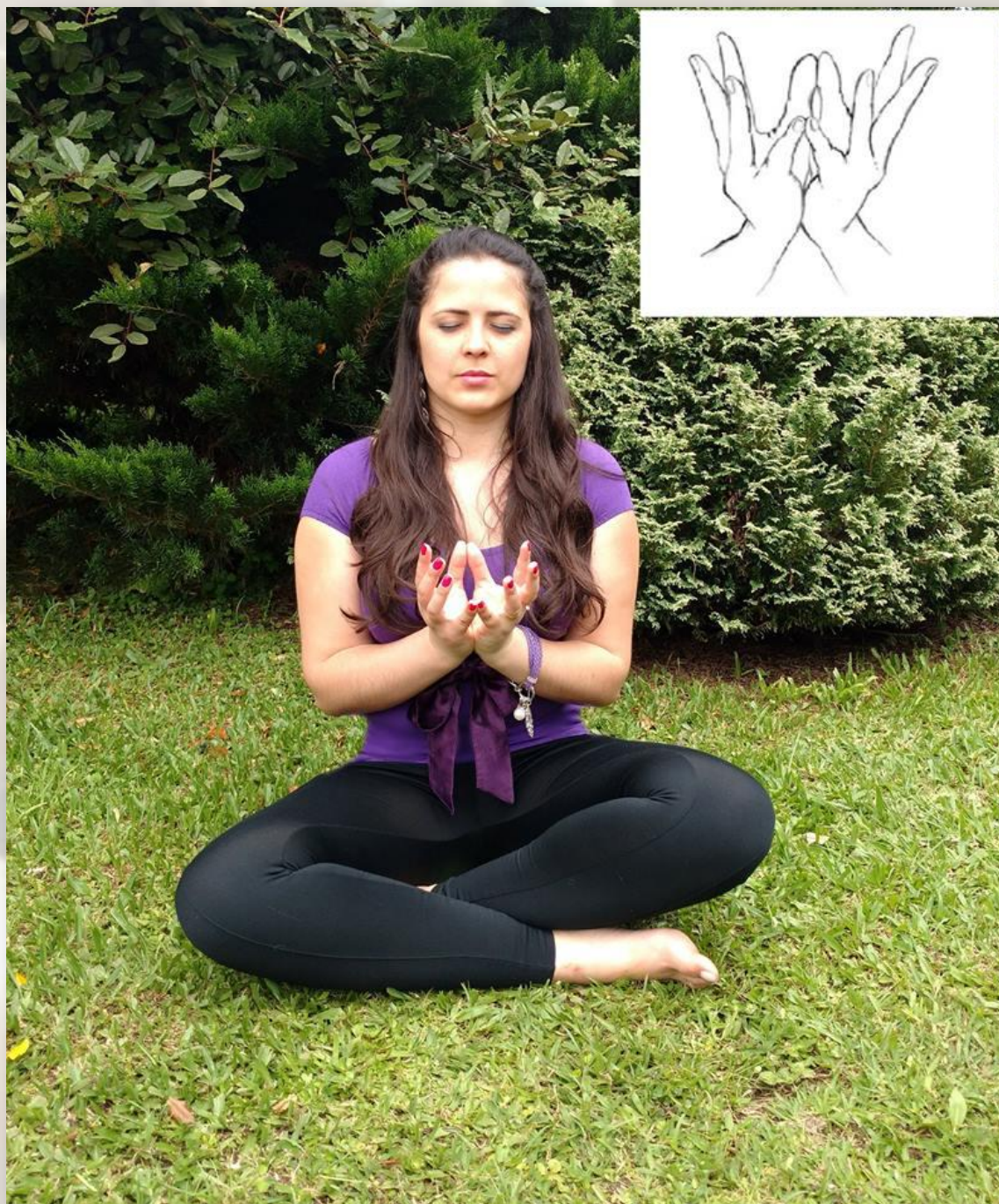


3. Fortalece o impulso de respiração no plexo solar e equilibra as energias nesta área;
4. Trata problemas de coração, estômago, fígado, duodeno, vesícula biliar, baço, pâncreas, e rins; Auxilia nos problemas de digestão;
5. Também alivia dores e tensão na mandíbula; Fortalece o ciclo respiratório do corpo;

PRÁTICA: 3 vezes ao dia por 4 min.



PADMA MUDRA: MUDRA DA FLOR DE LÓTUS





Significa a abertura da luz do sol, abertura da raiz da escura consciência para a iluminação espiritual, tal qual a simbologia da flor de lótus que nasce das profundezas escuras da lama, crescendo e se elevando em busca da luz e se abrindo na superfície acima das águas.

TÉCNICA:

Junte os punhos, polegares e dedos mínimos e abra os outros dedos. Coloque sobre o peito na altura do coração.

BENEFÍCIOS:



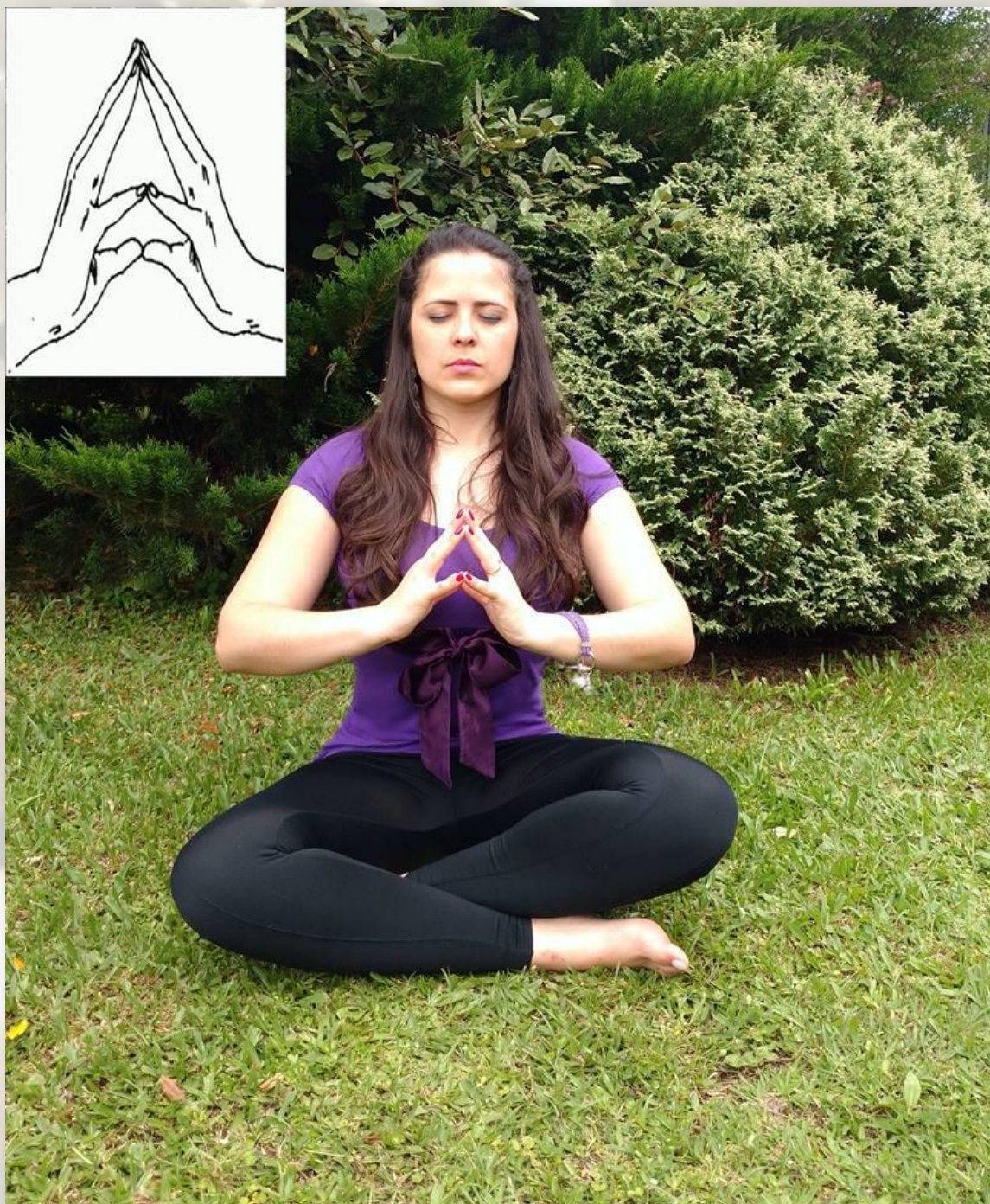
1. Alinha o chakra do coração;
2. Ameniza a solidão; Cura o coração das dores e feridas da vida; Melhora da depressão;
3. Beneficia a função digestiva;

PRÁTICA:

Mantenha o Padma Mudra enquanto respira lenta e profundamente por seis vezes.



HAKINI MUDRA (MUDRA DA INTUIÇÃO)





Este gesto está ligado ao terceiro olho, onde a imaginação e a intuição estão localizados.

Esse Mudra pode fazer maravilhas se praticado corretamente.

TÉCNICA:

Junte as pontas de todos os dedos, conforme a imagem acima.

BENEFÍCIOS:

1. Aumenta o equilíbrio mental;
Melhora a inteligência;

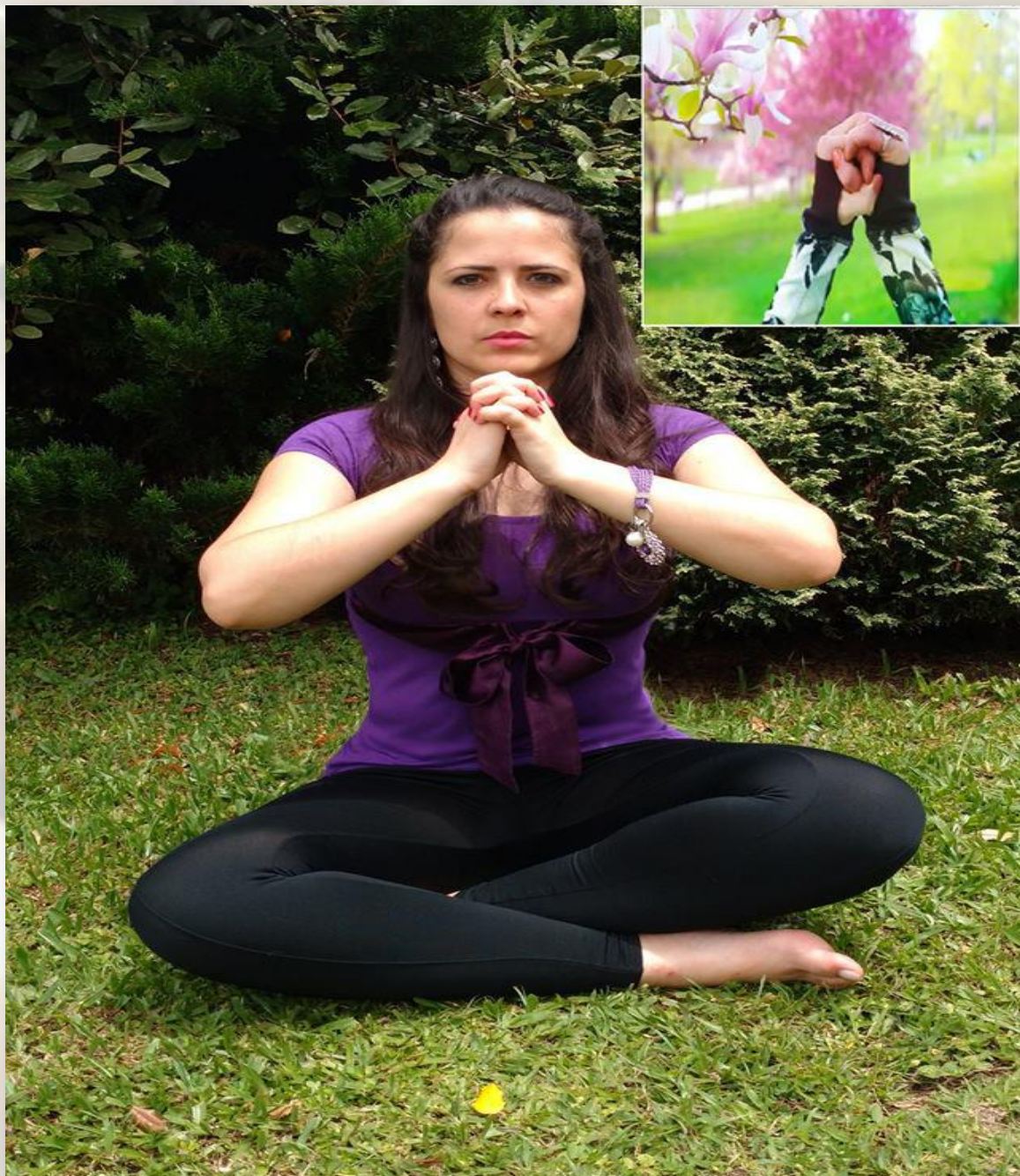


2. Ajuda a aumentar a concentração;
Promove equilíbrio entre os hemisférios do cérebro;
3. Facilita o estado de equilíbrio da glândula pituitária que regula todo o sistema endócrino; Equilibra o chakra frontal;

PRÁTICA: Enquanto executa o Mudra, inspire e coloque a língua no céu da boca. Expire enquanto traz a língua para o centro da boca. Pratique esses passos por no mínimo três minutos.



GRANTHI MUDRA MUDRA DA GARGANTA





Os “grathis” são obstáculos psico/emocionais energéticos, que cada um deve passar ao longo de sua trajetória rumo ao autoconhecimento.

Ao mesmo tempo expressam as defesas e bloqueios que construímos.

Este nó energético faz com que a interatividade do homem com os aspectos mais práticos da vida (trabalho, dinheiro, saúde), não flua com eficiência.

Este Mudra pode ser usado para limpar o caminho para a expressão de sua própria fé.



TÉCNICA:

Entrelace os últimos três dedos, (médio, anular e mindinho) juntos dentro de suas mãos.

Entrelace as pontas dos polegares e indicadores para formar dois anéis e mantenha este Mudra na frente da garganta.

BENEFÍCIOS:

1. Abre o chakra da garganta; Torna a voz nítida e doce; Equilibra a glândula tireóide;



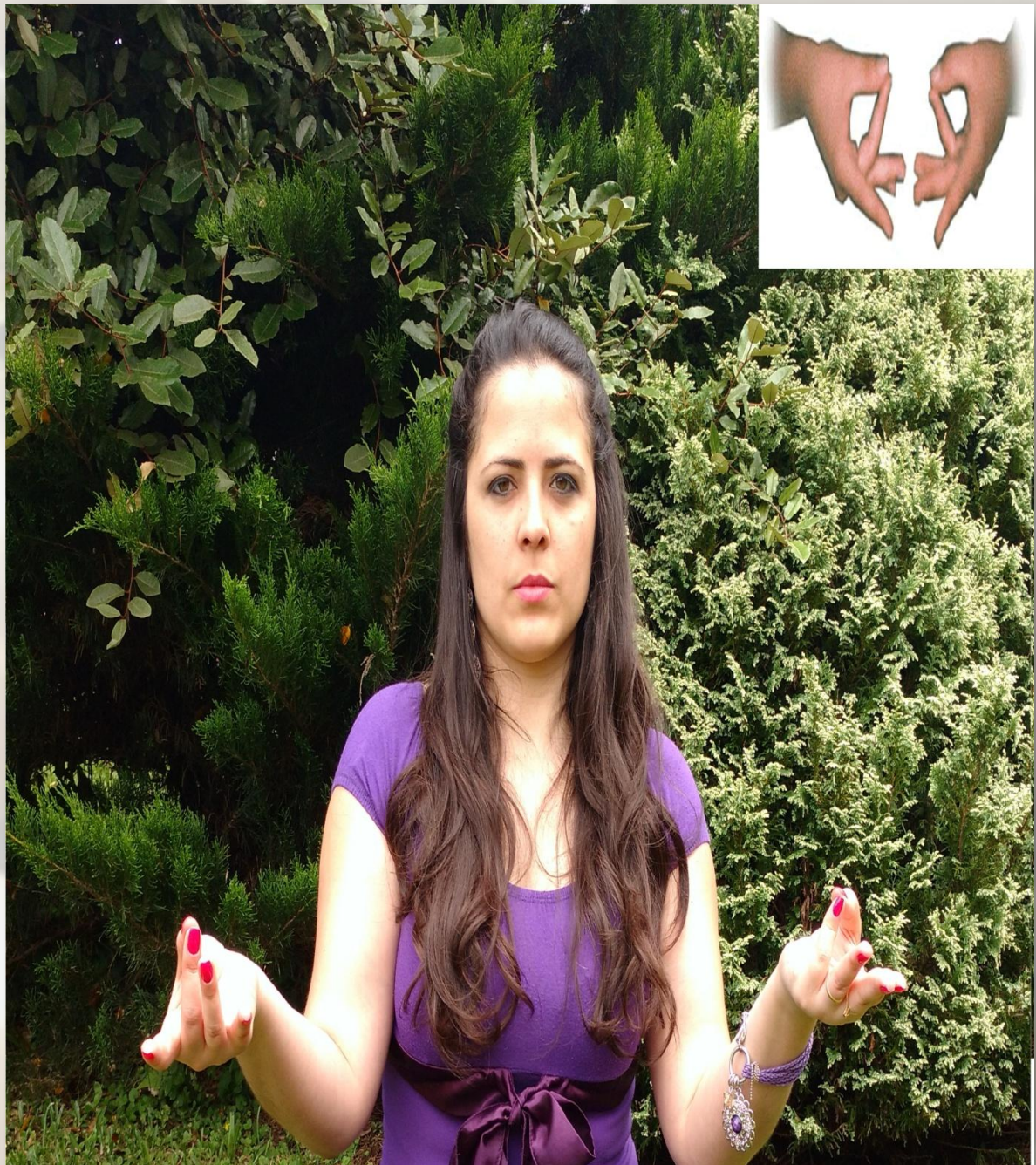
2. Induz a autocura;
3. Este Mudra é especialmente útil para pacientes com câncer;

PRÁTICA: Relaxe o corpo e se concentre no centro da garganta. Visualise luz no espaço interior da garganta.

Afirme: “O centro de minha garganta está abrindo. Eu estou experimentando a vasta extensão do universo. Todos os males e karmas estão sendo transmutados em pura luz.”



MUDRA DA SATISFAÇÃO





Os acontecimentos do passado podem afetar o presente e o futuro. Este Mudra tem o poder de cortar esse ciclo.

TÉCNICA:

O dedo polegar e o médio da mão direita se tocam formando um círculo. Na mão esquerda, toque o polegar com o mínimo. Para os homens, inverta as mãos, tocando o mínimo com o polegar da mão direita e o médio com o polegar da esquerda.

BENEFÍCIOS:



1. Ajuda a encontrar a serenidade, satisfação e harmonia;
2. Este gesto sagrado reforça o contato com o Eu Superior.

PRÁTICA:

A respiração deve ser profunda, prolongada e lenta.

Medite por 5 minutos enquanto pratica o mudra.



MUDRA DA RIQUEZA





Este gesto é conhecido como “Mudra do Deus da Riqueza”. Praticá-lo, enquanto se concentra no desejo de prosperidade e abundância, pode dar vazão à fluidez de energia que levará o praticante a tomar as ações corretas para que, o que almeja venha se realizar.

TÉCNICA:

Os dedos médios e indicadores devem estar com as suas pontas unidas, enquanto os outros devem estar dobrados nas palmas das mãos.



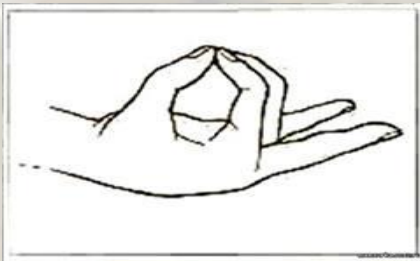
BENEFÍCIOS:

1. Ajuda no planejamento do futuro;
Limpa o sinus frontal tornando a respiração mais livre:
2. No campo mental, se o praticante se encontrar em meio a um estado de preocupação e irritação que parece não se diluir, esse Mudra corta a frequência e em alguns minutos a sensação mental de preocupação irá embora; Traz Paz de Espírito;

PRÁTICA: 3 min. duas vezes por dia.



RUDRA MUDRA: MUDRA DO PLEXO SOLAR)





A força de centragem está associada com o elemento terra que governa o estômago, o baço e o pâncreas.

TÉCNICA:

Junte as pontas dos dedos, indicador, polegar e anular. Os dedos médio e mindinho devem estender-se para fora.

BENEFÍCIOS:

1. Regula a respiração e pressão arterial; Melhora a concentração;
2. Melhora a visão;



3. Fortalece os músculos e ossos;
4. Energiza o corpo; Trata cansaço, fadiga e fraqueza geral;
5. Melhora a circulação sanguínea;
6. Traz clareza mental; Controla o peso; Ajuda a governar e ativar o chakra do plexo solar;

PRÁTICA: Mantenha a postura por 5 minutos. Este Mudra pode ser praticado até três vezes por dia.



SHAKTI MUDRA (MUDRA DO PODER)





A palavra “shakti” significa poder e capacitação. Shakti Mudra é um gesto sagrado que garante vários benefícios, físicos, mentais e espirituais.

Este Mudra é considerado como um benefício para a humanidade.

TÉCNICA:

Com as palmas das mãos em frente de seu peito, junte os dedos anulares e mindinhos. Dobre os outros dedos conforme a imagem acima. Junte os polegares.



BENEFÍCIOS:

1. Aumenta a energia física e mental;
2. Acalma a mente e o sistema nervoso;
3. Melhora o sono e traz resultado eficaz para a insônia e outros distúrbios do sono;
4. Diminui a tensão mental e física;

PRÁTICA: De cinco a dez minutos, duas vezes ao dia.



***MUDRAS PARA TRATAR DORES
CRÔNICAS: MUDRA BENIGNO***





Neste mudra, o gesto de uma mão simboliza tomar e receber e o da outra mão, significa entrega e desprendimento.

TÉCNICA:

1. Coloque-se em uma posição confortável, como sentar-se na cama ou sofá, com o corpo relaxado.
2. Mão direita: Junte as pontas do polegar, indicador e dedo médio, enquanto os outros dedos permanecem estendidos.



3. Mão esquerda: Junte as pontas do polegar, dedo médio e anelar, enquanto os outros dedos permanecem estendidos.

BENEFÍCIOS:

1. Alivia dores crônicas; Desintoxica o organismo;
2. Regula a energia no sistema nervoso;
3. Influencia os fluxos de energia que são responsáveis pela ingestão e



assimilação dos alimentos e defecação;

4. Torna a respiração mais profunda e portanto, também aumenta o fornecimento de oxigênio e a troca de dióxido de carbono nos pulmões;
5. Atua para relaxar o plexo solar, ou seja, na área do estômago, fígado, baço e vesícula biliar;

PRÁTICA:



Mantenha estas posições das mãos por quatro minutos, enquanto respira profundamente.

Coloque sua atenção na dor que o aflige e visualize a energia do Mudra eliminando esta dor completamente.



MANDALA MUDRA (MUDRA DA TOTALIDADE)





Este Mudra estimula os cinco elementos, permitindo que a energia mova-se livremente através dos canais sutis chamados Nadis e Chakras.

Este Mudra Facilita a experiência de integração com todo o universo.

TÉCNICA:

Descanse sua mão direita sobre seu lado esquerdo com as palmas para cima, em seu colo com polegares tocando levemente.

BENEFÍCIOS:



1. Ajuda na concentração e na conexão com o universo em geral;
2. Estimula o chakra coronário;
3. Equilibra a mente e as emoções;

PRÁTICA:

Execute este Mudra por cinco minutos, duas vezes ao dia.



MUDRA GANESHA (MUDRA PARA SUPERAR OBSTÁCULOS)





Este gesto está ligado ao elemento fogo e ao chakra do coração. Ativa o Elemento Fogo.

TÉCNICA:

1. Posicionar a mão esquerda na frente do Chakra do Coração. Palma da mão direita virada na direção do peito; segure a mão esquerda com os dedos.
2. Expire, aperte as mãos e puxe-as fortemente para além, sem soltar. Inalar, relaxar o aperto.



3. Repita estes passos pelo menos cinco vezes. Quando completo, solte as mãos, abra as palmas das mãos, coloque-as em seu chakra do coração.

BENEFÍCIOS:

1. Fortalecer e abre o coração em relação aos sentimentos, liberando tristeza, depressão, raiva, etc. de forma a deixar o coração fortalecido e limpo para os sentimentos bons;
2. Fortalece os músculos do coração; abre os brônquios;



3. Resgata e proporciona autoconfiança e coragem para enfrentar as pessoas, as situações e os ideais;

PRÁTICA: Uma vez ao dia. Afirme: “Eu posso. Eu tenho força. Eu sou vitorioso (a).”



MUKULA MUDRA (MUDRA DA RENOVAÇÃO)





Este Mudra representa a flor de lótus em botão, pronta para desabrochar, simbolizando um novo começo, uma nova energia. Significa renovação.

TÉCNICA:

Unir os quatro dedos (indicador, médio, anular e mindinho) com o dedo polegar de maneira a formar um botão, semelhante ao botão da flor de lótus.

Pode ser praticado com uma ou ambas as mãos.

Aplicar o Mukula Mudra no corpo enfraquecido ou em locais de dor:



Aplicar o Mudra, (encostar, afastar e encostar novamente) na parte do corpo que mais precisar, ou aplicar sem encostar, fazendo círculos na parte do corpo que mais precisar.

Aplicar o Mukula Mudra para relaxamento:

Como a energia desse Mudra é totalmente relaxante, pode ser usado em momentos de grande tensão ou simplesmente para relaxamento.

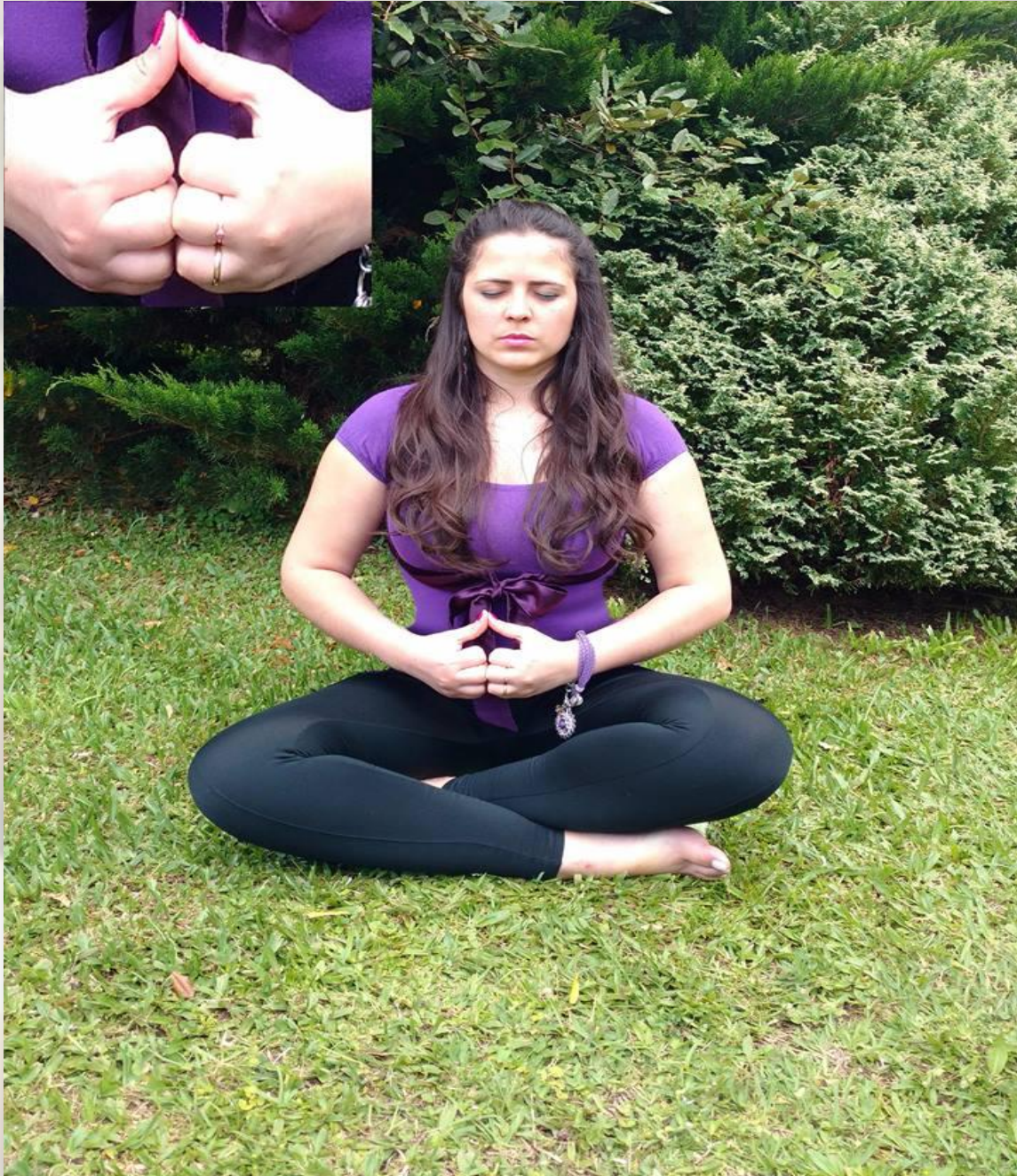
TÉCNICA



1. Sentar sobre as pernas em local confortável. Apoiar cada punho de cada mão em cada joelho e executar o Mukula Mudra em ambas as mãos.

PRÁTICA: Praticar conforme necessário.

**MUDRA PARA DESBLOQUEAR O
SUBCONSCIENTE**





Todos os acontecimentos de nossa vida, tanto positivos, quanto negativos ficam gravados no subconsciente.

A energia das memórias de dor, mesmo quando inconscientes, podem impedir que sejamos bem sucedidos.

Através deste Mudra é possível voltar-se para as memórias subconscientes e desbloqueá-las.

TÉCNICA:

1. Sente-se com as costas retas.
2. Relaxe e traga os braços à frente.



3. Dobre os cotovelos, até que as mãos estejam diante do estômago.
4. Dobre os dedos. As pontas dos polegares devem ficar unidas, assim como as falanges médias dos dedos médios.
5. Nenhum dos outros dedos se toca.

BENEFÍCIOS:

1. Ajuda no processo de autoavaliação e transformação; Estimula o terceiro olho;
2. Desbloqueia memórias de dor e sofrimento;



PRÁTICA:

Concentre-se e mantenha a respiração profunda e lenta. Mantenha essa postura de 3 a 5 minutos.



MUDRA PARA DISSIPAR O SENTIMENTO DE CULPA





Não existe um único ser humano que não tenha sentimento de culpa.

Em algum momento de nossas vidas, magoamos ou ferimos alguém.

Talvez tenhamos sido egoístas em algum momento.

E este sentimento de culpa nos faz acreditar que não merecemos a felicidade e impedem-nos de seguir em frente com nossos objetivos.

A prática desse Mudra é o primeiro passo para libertarmos nosso espírito do peso do passado.



TÉCNICA:

1. Ajoelhe-se com as costas eretas.
2. Este Mudra deve ser executado entre o estômago e o centro do coração.
3. As palmas devem estar viradas para cima, a mão direita deve estar sobre a esquerda.
4. Respire profundamente enquanto pensa na situação que o incomoda e coloque-a para fora de você a cada respiração.



BENEFÍCIOS:

1. Estimula a energia de rejuvenescimento;
2. Encaminha para pensamentos novos e possibilidades positivas;
3. Liberta o espírito do peso do passado;

TÉCNICA:

Respire profundamente enquanto pensa na situação que o incomoda e coloque-a para fora de você a cada



respiração, substituindo-a por uma afirmação positiva: “Eu me perdôo e me aceito.”

Peça ao Poder Supremo que apague todo sentimento de culpa que existe em você.

Pratique por 5 minutos.



MUDRA PARA ENFRENTAR O MEDO





Todos nós temos medo de algo. O medo nos impede de seguir adiante com nossos sonhos e objetivos. Este Mudra ajuda a enfrenar e derrotar o medo.

TÉCNICA:

1. Sente-se com as costas eretas, dobre o cotovelo esquerdo e ponha a mão diante do umbigo, com a palma voltada para cima.
2. Levante a mão direita e coloque-a acima da linha do ombro direito, com a palma virada para frente.



BENEFÍCIOS:

1. Traz proteção divina; ajuda a diminuir a sensação de medo; ajuda a enfrentar o medo;

PRÁTICA:

1. Respire profundamente e sinta-se divinamente protegido.
2. Inspire a sensação positiva da proteção e expire o sentimento negativo do medo.



MUDRA PARA ABANDONAR VÍCIOS





Para superar uma dependência, primeiro é preciso superar o medo que existe por trás dela.

A prática desse Mudra com disciplina ajudará a superar qualquer tipo de dependência.

TÉCNICA:

1. Sente-se e procure manter uma boa postura.
2. Feche os punhos e estique os polegares para fora. Comprima-os contra as têmporas.



BENEFÍCIOS:

- 1.** Age nos vícios tanto físicos, quanto emocionais;
- 2.** Desencadeia a corrente de um reflexo rítmico sobre o cérebro, equilibrando as energias que levam à dependência;

PRÁTICA:

Concentre-se no centro do terceiro olho, enquanto mantém os polegares nas têmporas. Pratique de três a dez minutos.



MUDRA PARA A ADORAÇÃO DIVINA (ANJALI MUDRA)





Representa o símbolo universal da oração e demonstra nossa humildade diante do poder Divino. Transmite sentimentos positivos, de pacificação.

É a união das energias passiva e ativa, assim como o contato com todos os chakras, ativando a energia.

Representa também o gesto de Namastê, ou seja, o reconhecimento da alma de uma pessoa pela a alma de outra pessoa.

TÉCNICA:



1. Una as palmas das mãos frente ao peito, com os dedos voltados para cima.
2. Esse Mudra é utilizado também em frente da testa, trabalhando o chakra Ajña para abertura da consciência.

BENEFÍCIOS:

1. Conecta o ser a Essência Divina; acalma a mente; Pacífica o ser;
2. Aumenta a energia de cura; Induz a um estado meditativo;



3. Expande o chakra do coração; reduz o stress e a ansiedade

PRÁTICA:

1. Sente-se em posição confortável. Junte as palmas das mãos diante do peito.
2. Concentre-se no centro do Terceiro Olho. Pratique por pelo menos três minutos.



MUDRA PARA CURAR DESILUSÕES AMOROSAS





Quando somos feridos em nossos sentimentos, tendemos a acreditar que esse sofrimento nunca vai acabar. Logo após uma desilusão a dor parece ser insuportável.

Este Mudra tem o poder de curar mais depressa as dores das desilusões amorosas.

TÉCNICA:

1. Sente-se em posição confortável. Junte as palmas das mãos, colocando as pontas dos dedos na altura do centro do Terceiro Olho.



2. Os braços devem ficar na horizontal, com os cotovelos abertos para os lados.

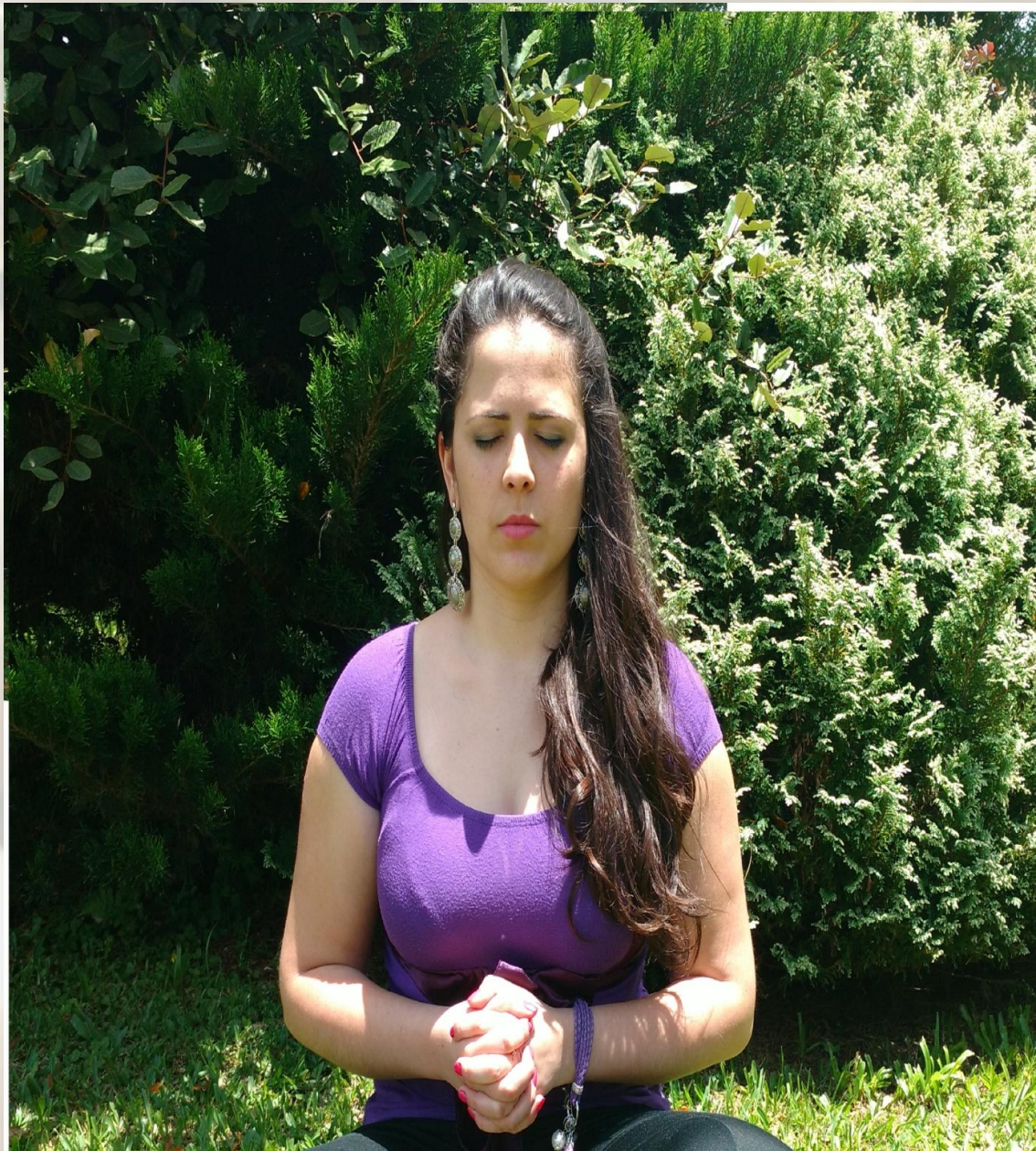
BENEFÍCIOS:

1. Acalma e cura o coração que se encontra em sofrimento;
2. Relaxa os nervos;

PRÁTICA: Mantenha a posição por três minutos no mínimo.



***MUDRA PARA EQUILBRAR A ENERGIA
SEXUAL: MUDRA DE VÊNUS***





Seu nome deriva do fato de conectar com os polegares, os lados positivo e negativo do monte de Vênus, em cada mão.

O monte de Vênus é a área fofa embaixo do polegar. É simbolizada pelo planeta Vênus, que é associado com a energia da sexualidade e sensualidade.

TÉCNICA:

1. Para formar o Mudra, coloque as palmas voltadas uma para outra; Entrelace os dedos com o mínimo esquerdo na base;



2. Coloque o polegar direito sobre o esquerdo, revitalizando o lado masculino; com o esquerdo sobre o direito o lado feminino é revitalizado;

BENEFÍCIOS:

1. Canaliza a energia sexual; promove o equilíbrio glandular;
2. Traz a habilidade de focar e concentrar-se facilmente;

PRÁTICA: Execute o Mudra de três a cinco minutos, duas vezes ao dia.



MUDRA PARA RETARDAR O ENVELHECIMENTO



Quando colocamos as mãos em Mudras, elas atuam como antenas canalizando as energias de cura para todos os aspectos de nosso Ser.



Com o Mudra que será ensinado a seguir, você poderá purificar o seu organismo, reverter o processo de envelhecimento e aprender a desfrutar da sabedoria e da experiência adquiridas com o tempo.

Além de purificar e iluminar sua aura, este Mudra, juntamente com a técnica de respiração, irá rejuvenescer suas células, deixando seu rosto radiante e evitando o envelhecimento.

TÉCNICA:

1. Sente-se com as costas eretas.



2. Apóie o dorso das mãos sobre os joelhos e forme círculos ligando os polegares aos indicadores.
3. Estique os demais dedos.
4. Mantenha a postura por no mínimo três minutos.

TÉCNICA RESPIRAÇÃO:

1. Inspire e expire pelo nariz em ritmo bem mais acelerado.



2. Concentre-se no umbigo e no movimento de expansão ao inspirar e contração ao expirar Ambos devm ter igual duração e ser bem rápidos.
3. No total, entre duas e três inspirações e expirações por segundo.
4. Tanto a técnica do Mudra, quanto a técnica de respiração tem um efeito revigorante, depurativo e com grande poder de cura.



***MUDRA PARA DESPERTAR O PODER
PSÍQUICO E SENTIR A AURA***





A aura é um campo de energia que irradia de todo seu corpo. As pessoas têm auras de intensidade e cores variadas, que médiuns treinados tentam sentir, ver e decifrar.

Mesmo que seja desafiador sentir e ver a aura de outra pessoa, não é nada difícil sentir a sua própria.

Com algum treino é possível aprender a perceber esse halo vibrante que circunda o corpo.

Ao respirar e praticar este Mudra, a energia que passa entre as mãos poderá ser vista.

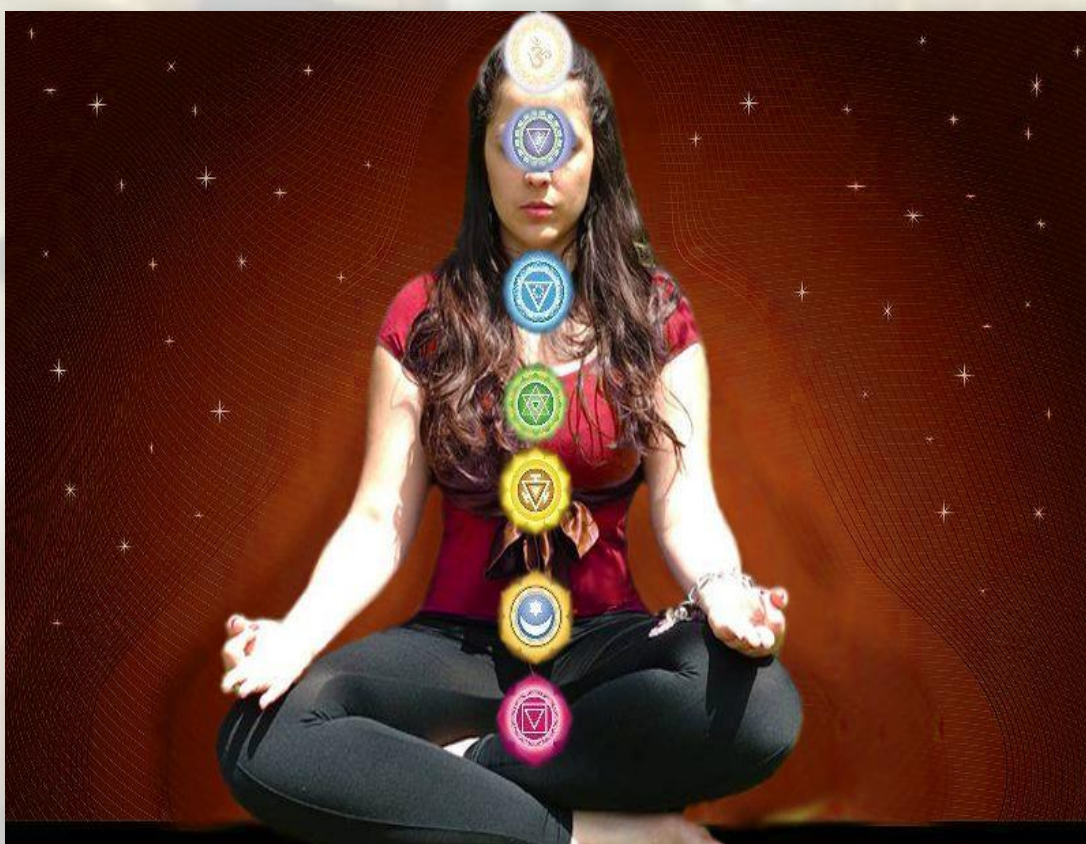


TÉCNICA:

1. Sente-se com as costas eretas. Coloque as mãos abertas a sua frente, permitindo que as palmas fique uma na frente da outra.
2. Os dedos devem ficar ligeiramente separados e curvados. Respire profundamente.
3. Mantenha o olhar entre as duas mãos, sentindo a energia que flui de uma mão para a outra. Após alguns minutos será possível ver o fluxo de energia.



MUDRAS PARA O EQUILÍBRIO DOS 7 CHAKRAS



Durante esta prática é importante visualizar a cor do chakra que será equilibrado.



EXEMPLO:

1. Visualize a cor do chakra que você quer equilibrar, envolvendo-o e energizando todo o seu corpo.
2. Caso você precise equilibrar todos os chakras, comece a visualização pelo primeiro chakra (Raíz) indo até o último (coronário).



1° CHAKRA: RAIZ

COR: Vermelho

SIGNIFICADO: Suporte da Base

PEDRA: Rubi; Granada;

ELEMENTO: Terra

MANTRA: LAM

MUDRA: Gyan





TÉCNICA:

1. A ponta do polegar toca a ponta do dedo indicador, estimulando o conhecimento e habilidade.
2. O dedo indicador é simbolizado por Júpiter, e o polegar representa o ego.
3. Gyan Mudra transmite receptividade e calma.



2º CHAKRA: SACRAL

COR: Laranja

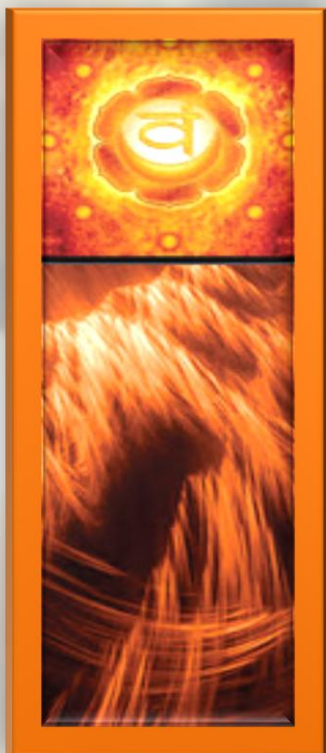
SIGNIFICADO: Morada do ser

PEDRA: Calcita laranja

ELEMENTO: Água

MANTRA: VAM

MUDRA: Dhyani Mudra- Grande





TÉCNICA:

1. Coloque as duas mãos sobre o colo com a mão direita colocada sobre a esquerda.
2. Polegares de ambas as mãos devem se tocar criando um triângulo. Este Mudra promove a limpeza de todas as impurezas em um nível etérico.



3° CHACRA: PLEXO SOLAR

COR: Amarelo

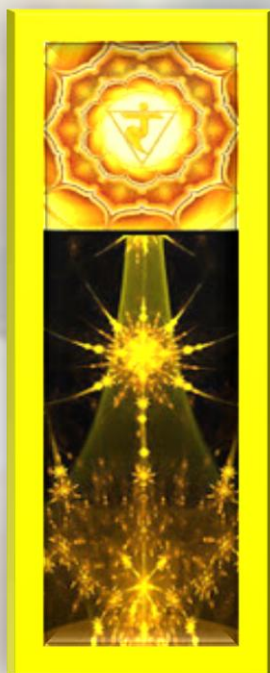
SIGNIFICADO: Cidade das pedras preciosas

PEDRA: Citrino amarelo

ELEMENTO: Fogo

MANTRA: RAM

MUDRA: Uttarabodhi





TÉCNICA:

- 1.** Ambas as mãos posicionadas na altura do estômago.
- 2.** Levante os dois dedos indicadores, fazendo com que se toquem.
- 3.** Os dedos restantes são cruzados. Os polegares também devem estar cruzados.
- 4.** É um gesto que evoca um sentido de unidade dentro de si mesmo no alinhamento com a fonte.



4° CHAKRA: CARDÍACO

COR: Verde

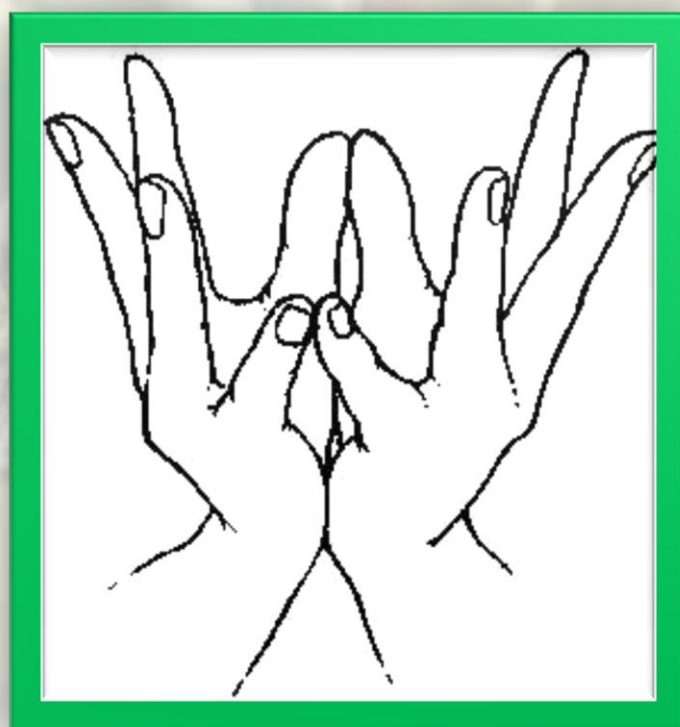
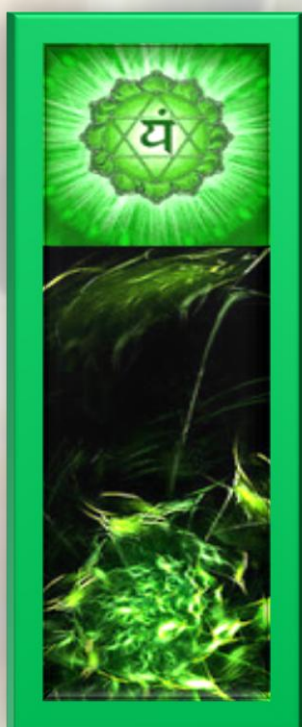
SIGNIFICADO: O intocável, o som da alma

PEDRA: Esmeralda; Turmalina Verde; Malaquita;

ELEMENTO: Ar

MANTRA: VAM

MUDRA: Lótus Mudra





TÉCNICA:

- 1.** Traga as palmas das mãos no centro do seu coração. Mantenha a base de suas palmas das mãos unidas.
- 2.** Abra os dedos para fora e una a ponta de seus dedos mindinhos e polegares para formar a flor de lótus aberta (como na foto). Você pode usar este mudra para promover amor e carinho e também para aliviar a solidão.



5º CHAKRA LARÍNGEO

COR: Azul

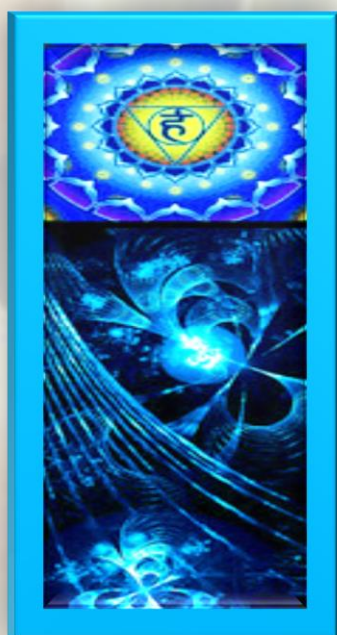
SIGNIFICADO: Centro da Pureza

PEDRA: Turquesa; Água Marinha; Lápis Lazuli

ELEMENTO: Ar

MANTRA: HAM

MUDRA: *Shankh Mudra*





TÉCNICA:

1. Envolver o polegar esquerdo com os quatro dedos da mão direita e o polegar direito deve tocar o dedo médio da mão esquerda.
2. Shankh é considerado o Mudra do autoconhecimento e do desenvolvimento pessoal.



6° CHAKRA DO TERCEIRO OLHO

COR: Indigo

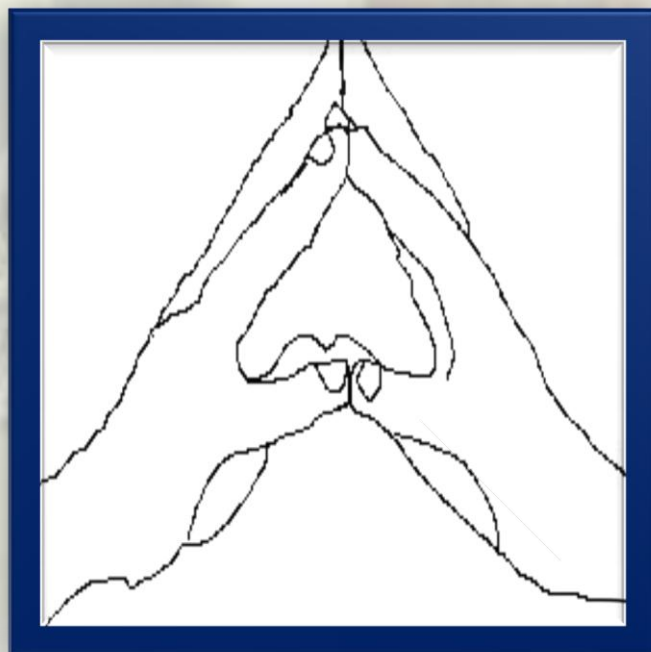
SIGNIFICADO: Comando Intuitivo e Poder

PEDRA: Safira; Sodalita

ELEMENTO: Éter

MANTRA: AUM

MUDRA: Hakini Mudra





TÉCNICA:

- 1.** Levante suas mãos na frente do rosto e coloque os dedos de sua mão direita em direção às pontas dos dedos de sua mão esquerda.
- 2.** Inspire enquanto você toca sua língua na parte superior de sua boca e expire permite que a língua volte ao centro da boca.
- 3.** Hakini é considerado o Mudra da concentração.



7º CHAKRA CORONÁRIO

COR: Violeta

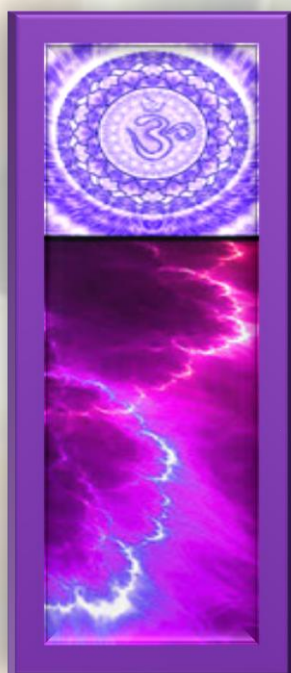
SIGNIFICADO: Chakra das Mil Pétalas

PEDRA: Ametista; Pérola; Diamante; Opala

ELEMENTO: Presença dos cinco elementos (Éter)

MANTRA: SHAM

MUDRA: Matangi Mudra





TÉCNICA:

- 1.** Junte-se os dedos médios de ambas as mãos E cruze os dedos restantes de ambas as mãos.
- 2.** Este Mudra deve ser executado na região entre o estômago e o coração. Matangi Mudra promove curas milagrosas.



USHAS MUDRA PARA EQUILÍBRIO DO CHAKRA SACRAL



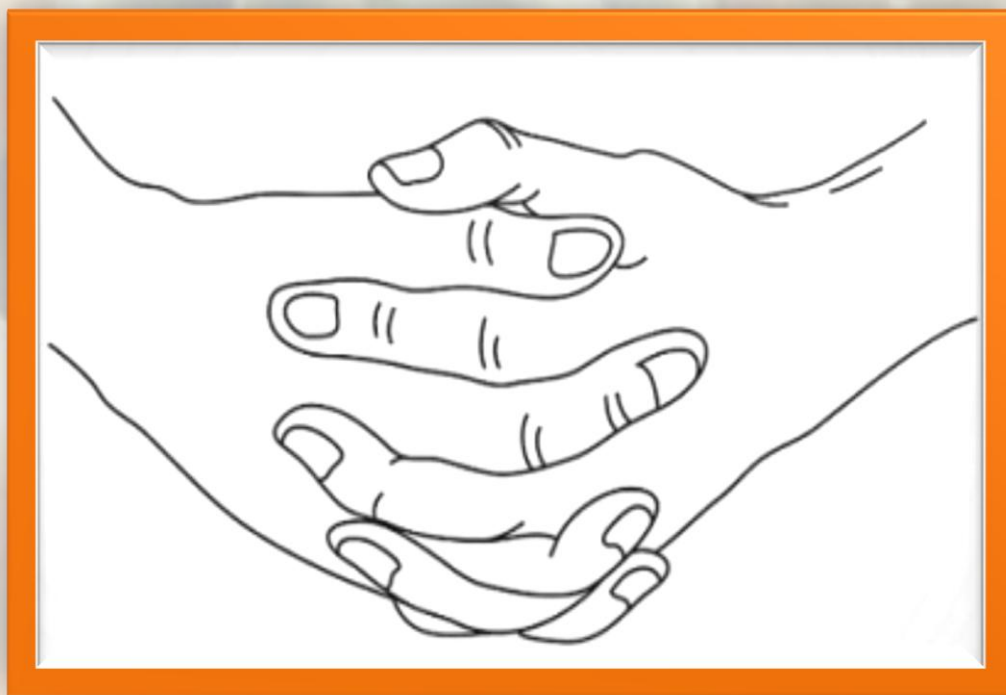
Os Gestos Sagrados são muito importantes porque nos permitem canalizar corretamente a energia através do nosso corpo e possibilita



alcançar muitos objetivos como elevação espiritual, cura física e cura emocional.

A palavra Ushas significa, "**amanhecer**".

Uma prática muito simples, que lhe permite começar o dia da melhor maneira possível.





Você será surpreendido com a energia positiva gerada através destes gestos. O Mudra Ushas traz paz de forma Imediata. Ele aborda tudo o que está relacionado com o segundo chakra.

Desta forma, executar este mudra alguns minutos por dia ajuda a equilibrar a energia dos nossos centros de poder.

O Ushas mudra, além de nos trazer paz, revitaliza a energia do nosso corpo e, em particular o chakra que está associado.



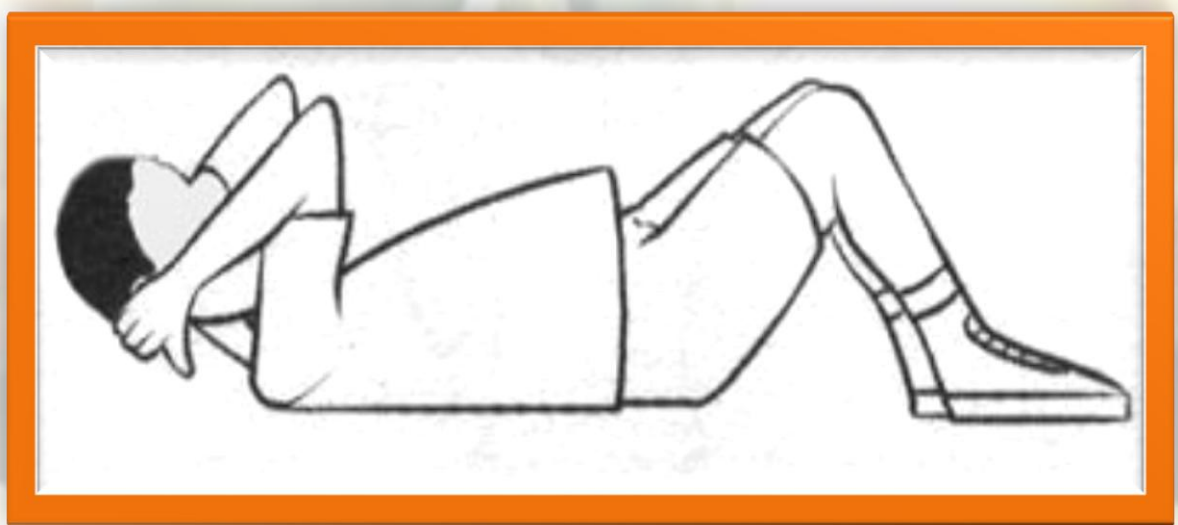
Portanto, nos momentos de baixa energia é uma excelente aplicação, como também em situações que são estressantes, como ter de falar em público ou enfrentar qualquer contato social que consideramos desconfortáveis.

O momento ideal para a prática do mudra Ushas é logo ao levantar-se de manhã, para enfrentar o dia com um centro de energia equilibrado. O ideal é praticar por cinco minutos.

PRÁTICA:



Ushas Mudra nos ajuda a acordar de manhã. Quando você ainda está deitado na cama, coloque as mãos cruzadas na parte de trás de sua cabeça.



Agora, inspire vigorosamente e profundamente várias vezes; abra seus olhos



e boca amplamente, pressione os cotovelos para trás no travesseiro.

Enquanto expira, deixe ir toda tensão. Outra maneira de praticar é colocar as mãos diante da barriga. Visualize-se cheio de energia nova, força, criatividade e entusiasmo.

Estando relacionado com os órgãos sexuais, o mudra Ushas corre de forma diferente dependendo do sexo de cada pessoa:



Os homens devem cruzar os dedos para que o polegar direito fique do lado esquerdo.

As mulheres devem cruzar os dedos para que o polegar esquerdo fique à direita.

BENEFÍCIOS:

- 1.** Estimula o Chakra Sacral
- 2.** Ajuda a despertar a criatividade.
- 3.** Bom catalisador para novos projetos
- 4.** Harmoniza nosso sistema hormonal.
- 5.** Aumenta o entusiasmo e auto-estima.



6. Concentra a energia do nosso segundo chakra e direciona-o para centros de energias superiores.

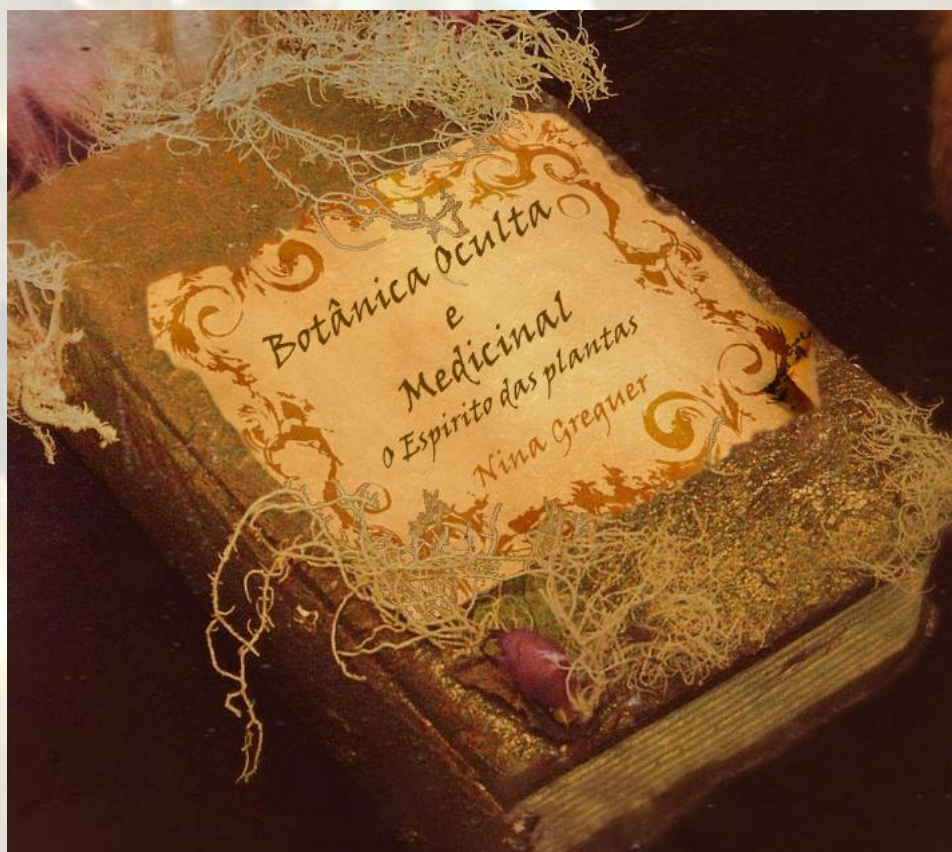


GALERIA DE MUDRAS





BOTÂNICA OCULTA E MEDICINAL



Se você gostou dos ensinamentos de meu livro de mudras não deixe de conhecer o manual de “BOTÂNICA MEDICINAL E OCULTA” que traz um amplo trabalho de pesquisa sobre Botânica medicinal e Oculta,



com indicação das propriedades curativas e mágicas de uma grande variedade de plantas. O Manual contém 330 páginas e está dividido em 10 capítulos, os quais abordam os seguintes tópicos:

- * O ESPÍRITO DAS PLANTAS
- * A INFLUÊNCIA DOS ASTROS SOBRE AS PLANTAS
- * FUNÇÃO ENERGÉTICA E MÁGICA DAS PLANTAS
- * CURA E ENERGIZAÇÃO DOS SETE CHAKRAS COM ERVAS E PLANTAS
- * PREPARAÇÃO DAS ERVAS



* DICIONÁRIO DE BOTÂNICA MEDICINAL
E OCULTA

* CONHECIMENTO MILENAR E MÍSTICO

* PLANTAS MESTRAS PROFESSORAS

* ERVAS: MAGIAS E SIMPATIAS

* O PODER MÁGICO DOS INCENSOS

Acesse magiadasplantas.com e conheça este poderoso ensinamento milenar. Namastê.



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BONWITT, Ingrid Ramm (1987). **Mudrás. As mãos como símbolo do Cosmos.** Editora Pensamento – São Paulo.

Disponível em:

<http://buddhaspa.com.br/blog/qualidade-de-vida/conhecendo-os-sete-chakras/>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em: <http://byebyedoc.com/healing-with-mudras-or-hand-symbols>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em: <http://byebyedoc.com/healing-with-mudras-or-hand-symbols>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em: <http://wellbeingmantras.com/shunya-mudra-rid-ear-problems/>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em:

<http://www.espiritualesuniversi.com/Padma-Mudra->



beneficia-o-Chakra-do-coracao-na-forma-fisica-e-espiritual. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em:

<http://www.humaniversidade.com.br/boletins/pranayama.htm>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em:

<http://www.raiossecrets.com.br/1a/grav/mudras.pdf>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em:

<http://www.yoga.pro.br/artigos/421/3025/mudras-os-gestos-do-yoga>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível em:

<http://www.yogaenred.com/pt/2013/04/10/mudras-pushan-mudra/>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

Disponível

em:<http://yogaemvoga.blogspot.com.br/2013/12/kubera-mudra-faca-o-pedido.html>. Acesso em 12 de Nov. 2015.



Disponível em:

<https://gemoterapia.wordpress.com/category/os-chakras/>. Acesso em 12 de Nov. 2015.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga**. Pensamento, São Paulo, 2001.

GHAROTE, M.L. Técnicas de Yoga. Phorte Editora, Guarulhos, 2000.

GHAROTE, M.L. **Yoga Aplicada - da teoria à prática**. Phorte Editora, Londrina, 1996.

MENEN, Rajendar (2007). **O Poder Curativo dos Mudrás** (A Ioga das mãos). Madras Editora LTDA - São Paulo.

MESKO, S. **Mudras que Curam - Yoga para suas mãos**. Pensamento, São Paulo, 2003.

MIRANDA, C. **Hatha Yoga - a ciência da saúde perfeita**. Ed. Freitas Bastos, Rio de Janeiro, 1962.



NABÃO , Lúcia Maria de Oliveira. **Mudras, os gestos do yoga.**

OATES, Eugênio (1990). **Linguagem das mãos.** Editora Santuário LTDA - 5 edição.

RAMM-BONWITT, J. **Mudras - as mãos como símbolo do cosmos.** Pensamento, São Paulo, 1995.

YOGA, Prana (2007). **Amor e desapego.** Editora EsferaBrMidia LTDA - Novembro – São Paulo.

YOGENDRA, S. Hatha Yoga Pradipika - **Luz sobre o Hatha Yoga.** Instituto Dharma, Florianópolis, 2002.