

Mudrā: el movimiento y la conducción de la energía

Por Adrián Marcelli

Los componentes de ekâgrata son: *mudra*, *mandala* y *mantra*. En los capítulos siguientes abordaremos cada una de estas técnicas, con el fin de ubicar claramente cómo funcionan las herramientas privilegiadas que ofrece el *prathyâhâra*, vía *ekâgrata*, para establecer un camino hacia *Samyama*.

Mudra es un término sánscrito (mud=gozo; ra= producir) que describe el conjunto de los gestos del cuerpo, principalmente de las manos, para facilitar el equilibrio de la energía vital de una persona. Los *mudras* en *prathyâhâra* también subrayan una actitud. En otras acepciones libres el término mudra se traduce también como sellar, tapar: “sello que produce gozo”. Se puede entender como un corto circuito yoghístico. Es la conexión de nuestros movimientos con arquetipos esenciales. Los *mudras* de las manos tienen su origen primordial en la vía del Tantra, ya que en el Yoga clásico se señalan sólo algunos mudras para la meditación.

El budismo ha contribuido de manera destacada en el estudio y la utilización de los *mudras*. Algunos textos refieren que los **mudras** en el mundo budista se utilizan a partir de los siglos VII y VIII. El primero en aparecer pudo haber sido el *abhaya-mudra* (gesto de alejar el temor), al que se agregan luego el *dhyana-mudra* (gesto de concentración), *bhumisparsa-mudra* (gesto de poner a la tierra por testigo de la iluminación), *upadesa-mudra* (sermón), *vyakhyana-mudra* (enseñanza), y *dharmacakrapravartana-mudra* (puesta en movimiento de la rueda de la Ley o *Dharma*).

En definitiva, son gestos que expresan pensamientos y sentimientos en situaciones de la vida cotidiana, y afirman nuestra habilidad de graduación mental (racional y emocional). Su origen es milenario. Según la tradición hindú,

transportan mensajes, desde las manos hacia el ser físico, psicológico y espiritual de cada persona.

El *mudra* es una forma de conducción de nuestra propia energía que permite lograr un nuevo equilibrio así como aprovechar el *Prana*. Las posiciones de los dedos de la mano dirigen la energía y la presión sutil de los dedos balancea el cuerpo. La práctica con mudras nos permite graduar el flujo de la energía. La sensación en la utilización de los *mudras* es la de una vibración sutil en los dedos. Al principio de su práctica puede darse una sensación de entumecimiento, de calor caliente o de frío.

Es importante utilizar los mudras en la vida cotidiana para balancear el flujo de la energía, con el fin de experimentar un bienestar total. Los *mudras* constituyen una metodología que balancea la energía alternativa de la salud y que no tiene ningún efecto perjudicial; puede ser muy eficaz en el plano emocional, y es fácil de realizarse.

Un *mudra* es un gesto o posición, normalmente de las manos, que atrapa y guía el flujo de energía al cerebro. Doblando, cruzando, estirando y tocando los dedos y las manos, podemos hablar con el cuerpo y la mente, dado que cada área de la mano está relacionada con cierta parte de la mente o el cuerpo.

Nuestra vida cotidiana está impregnada de gestos, cuyo origen apenas nadie conoce: alzar el pulgar para desear suerte a alguien, aplaudir, estrechar la mano, dar una palmada en el hombro, mostrar el puño o levantar el dedo medio, son mensajes con una carga energética específica que pocas veces observamos conscientemente.

Comúnmente las manos son consideradas como una extensión de nuestro cerebro, y nos sirven para reforzar la expresión y mostrar un estado de ánimo específico. Su posición en *prathyâhâra* es muy importante, porque permiten un equilibrio básico graduando nuestra capacidad perceptual y nuestras emociones, al adoptar una posición en donde la energía configura formas específicas que repercuten en su sentido e intensidad, es decir, facilitan la canalización adecuada de la energía a través de nuestro cuerpo así como concretan la consecución de numerosos objetivos como el equilibrio emocional.

Los *mudras* son los gestos corporales que se utilizan especialmente en el Hatha-Yoga, pero también son utilizados en otras tradiciones como el Jiu Jitsu, el Aikido, el Tai chi y el Jin Shin Jyutsu entre otras. Lo cual representa toda una vía de investigación desde la perspectiva del Yoghismo.

En las manos, al igual que en los pies, están reflejados todos nuestros puntos corporales y por ello las diferentes posiciones que se adquieren conscientemente ayudan a desbloquear aquellos puntos que se encuentran inarmónicos. Tradicionalmente, tanto en el Yoga tántrico como en el Yoga clásico, cada uno de los dedos tiene un significado específico:



El dedo pulgar representa al elemento fuego y su cometido energético es equilibrar las energías del cuerpo, nutriendo cuando debe alimentarse, y destruyendo cuando debe eliminarse. Representa lo "más alto" o el *self* universal; en él reside la puerta de la energía que permite conectar la conciencia universal.

El dedo índice representa al elemento aire y su cometido es proveernos de la capacidad de crear y de pensar. Este dedo nos trae las inspiraciones divinas. En él radican nuestros diferentes estados de ánimo. El índice representa además el *self* individual; es la puerta de la energía que permite conectarnos con nuestra individualidad.

El dedo medio representa al elemento éter y su cometido es proveernos de la energía necesaria para actuar y vivir con el mundo que tenemos a nuestro alcance. El dedo medio representa el ego.

El dedo anular representa al elemento tierra y su cometido es proveernos de la fuerza necesaria para defendernos y luchar por lo que es nuestro, así como del equilibrio interior para afrontar cualquier situación. El anular representa la ilusión de la mente.

Finalmente, el dedo meñique representa al elemento agua y su cometido es proveernos de la posibilidad de interactuar con otros seres humanos en sociedad. Es el que nos permite relacionarnos correctamente. Se encarga de trabajar nuestras emociones, las acciones mundanas y sus reacciones.

Es importante insistir en el contexto de prathyâhâra que los *mudras* son fundamentales, porque además de que nos permiten canalizar adecuadamente la energía a través de nuestro cuerpo, facilitan un manejo consciente en la intensidad

y el sentido o dirección de nuestra energía. Los dedos se van uniendo entre sí de maneras muy diversas y con presiones muy distintas; a veces sólo es necesario un leve roce y otras se necesita una gran presión.

Para practicar estos *mudras* no es necesaria una gran habilidad, sino bastante práctica, especialmente con aquellos que son complicados. Debido a la diferente cualidad de cada uno de ellos, es recomendable utilizarlos durante un tiempo determinado, que suele ir de uno a treinta minutos. Además es conveniente realizarlos una vez al día como mínimo.

El manejo de los *mudras* en *prathyâhâra* busca el equilibrio de los campos electromagnéticos y sutiles del cuerpo dentro de la visión de que la vida es un proceso de la energía que va más allá de la forma física. Se apoya en el manejo adecuado de los *nadis* (que tratamos en el capítulo de *prânâyâma*) y se refiere a todos los circuitos, campos y pautas energéticas que fluyen en el cuerpo. Cada uno de estos diez nadis tiene una polaridad determinada. Se observa también que la energía va reduciendo su intensidad y vibración, a la vez que va ascendiendo por el cuerpo.

Esta energía vital va formando un proceso de animación en su recorrido por el eje central del cuerpo. Todas las formas de energía obedecen al mismo principio, tanto si hablamos de energía sutil, como de energía nuclear, eléctrica, electromagnética, calor o luz. Desde el átomo hasta el sistema solar, todas las estructuras poseen campos electromagnéticos y tienen funciones polarizadas. La energía fluye a partir de una fuente neutra en forma expansiva y con una polaridad positiva se mueve hacia la periferia. La energía, en su fluir, forma siempre un circuito entre dos polos, uno de repulsión de polaridad positiva y otro de atracción de polaridad negativa, buscando siempre el equilibrio en un polo neutro.

Si contemplamos cada parte mencionada del cuerpo como una unidad podemos decir que encontraremos también tres zonas, cada una de cierta polaridad. Con esta visión podríamos ir reduciendo como unidades independientes, zonas corporales cada vez más pequeñas. Todo el cuerpo muestra también zonas reflejas que son en realidad vínculos energéticos entre diferentes partes del cuerpo.

La vida es movimiento. El ejercicio físico, como movimiento, acelera el proceso del flujo de la energía sutil. Las restricciones o bloqueos energéticos se producen precisamente a causa de nuestra creciente inactividad física. Cuanto más grande es la congestión de la energía, mayor es la sensación de agotamiento. La falta de movimiento produce rigidez tanto física como emocional. Las articulaciones se vuelven poco flexibles y dolorosas, y los tejidos y vísceras acumulan toxinas.

El *prathyâhâra* busca liberar las corrientes energéticas sutiles. Se intentan equilibrar patrones desorganizados del organismo total, liberar los bloqueos, reequilibrar el sistema nervioso y soltar las tensiones musculares y emocionales.

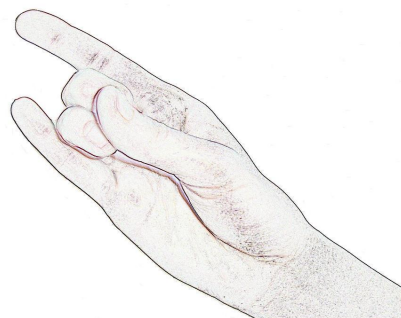
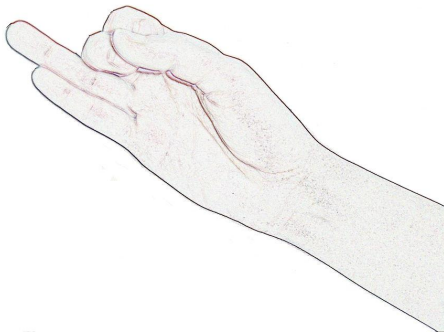
Los *mudras* en *prathyâhâra* constituyen técnicas específicas para utilizar los campos de energía en todo el cuerpo, y así, graduar nuestra sensibilidad, nuestra percepción y contactar adecuadamente con las emociones.

Si observamos y atendemos con profundidad, y reconocemos que la capacidad de cambiar y equilibrar nuestra energía está en nosotros mismos, comenzamos un movimiento diferente para superar nuestros conflictos y actitudes destructivas, para acceder de este modo a un nuevo equilibrio interno y, con ello, al manejo de las emociones, en tanto un arte.



Ganesha Mudra,

También hay mudras en movimiento que facilitan un proceso. *Pushan Mudra* impulsa el sentido del manejo de la energía como un sistema que tiene una entrada, una dirección o propósito y una salida. La energía nos revitaliza, le damos una dirección, fluye y nos desprendemos de ella. Estos tres tiempos (empezando con un minuto cada uno, y luego ampliando gradualmente su duración) afirman nuestro propia vitalidad y entusiasmo.





Una de los obstáculos para mantener una actitud sana en el plano emocional es la dificultad de perdonar. En el contexto del linaje del Yoghismo, el perdón, no se define en tanto un deber o una adhesión a una cierta moralidad. Por el contrario, la capacidad de perdonar es una habilidad de desapego. El Maestro Estrada afirmaba que la capacidad de perdonar es una habilidad liberadora; el odio en ese sentido, es una forma de encadenarnos al pasado. *Shunya Mudra* nos recuerda que el dedo medio simboliza el cielo, el acceso a dimensiones más altas o trascendentes. Este mudra nos facilita un proceso de purificación, el perdón y la habilidad de descarga de energía turbia.

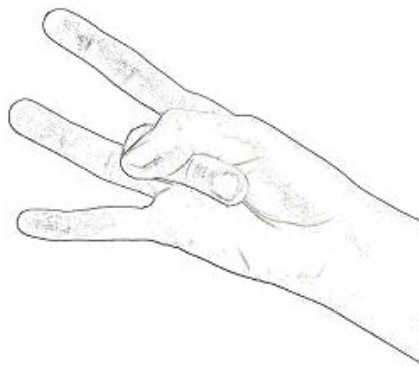
Algunas escuelas de Yoga afirman que este *mudra* nos facilita el desarrollo de una actitud de desprendimiento y de atender nuestra verdadera conciencia individual o sabiduría personal, que puede despertar con una atención y sensibilidad específica. Permite el escucharte a ti mismo y surge de él la capacidad de observar con mayor imparcialidad a los demás; además, desarrolla la empatía.

Si observamos nuestros procesos inconclusos, podemos comprender que estamos cargando residuos de energía obsoleta, y al darnos cuenta de ese hecho, pueden desvanecerse. Así, los dejamos de cargar, y logramos que nuestra energía emocional fluya más libremente. Para ello, este *mudra* es de gran utilidad.



Shunya Mudra

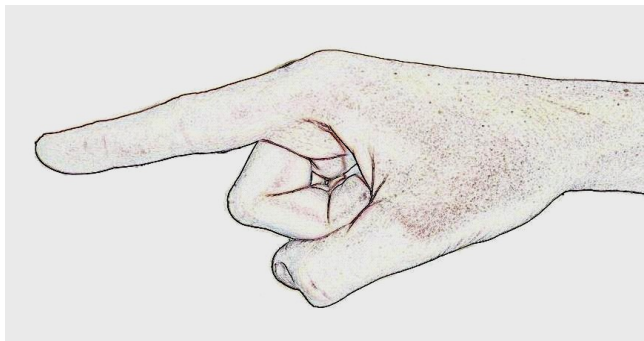
Si bien en Occidente se ha establecido una relación simbólica entre el corazón y los sentimientos, *Apan Vayu Mudra* es considerado una *mudra* capaz de fortalecer, en el nivel físico y energético, las funciones del corazón. Algunos textos afirman que inclusive es recomendable este *mudra* para evitar complicaciones cardiacas. El hecho es que es importante moderar su intensidad y el tiempo que lo apliquemos para no sobreestimar el corazón, lo que puede suceder realmente.



Apan Vayu Mudra

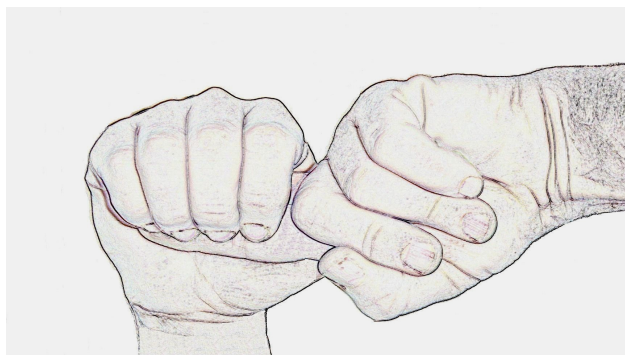
Un *mudra* clásico en las prácticas de *âsanas* es *Suchi Mudra*, el cual parece tener una cierta analogía con el funcionamiento de una aguja o un tubo. Tiene la función de cargar y descargar energía. Cuando lo realizamos, por ejemplo en *Ardha*

padmâsana, al tocar el piso descargamos; cuando levantamos el *mudra*, nos cargamos energía.



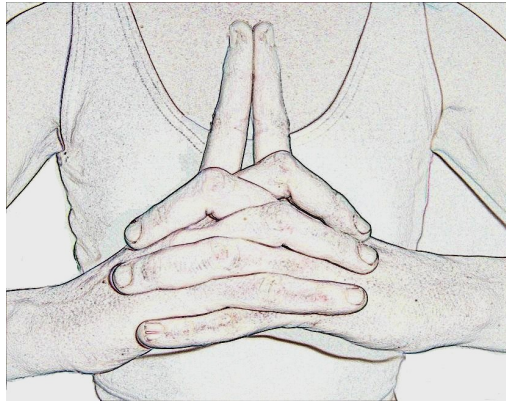
Suchi Mudra

Una variable de *Suchi Mudra* se trabaja en polaridad. Se toma con una mano, en este caso la mano derecha, el dedo índice de la mano izquierda, durante uno, dos o tres minutos. Después se hace el mismo *mudra* con la mano contraria y se mantiene el mismo tiempo. Este es un *mudra* clásico de *prathyâhâra* para la graduación y el control del miedo.



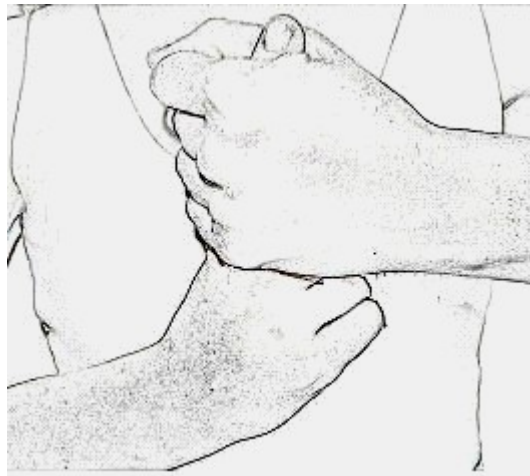
Variable de *Suchi Mudra*

Una variable de *Suchi Mudra* es *Ksepana Mudra*, que facilita la circulación y la renovación de la energía. Se trabaja concentrando la energía y, con ello, multiplicando su efecto. Para realizarlo, se entrelazan las manos y se mantienen los dedos índices sobresaliendo. Éste es un *mudra* tradicional para expulsar la energía densa y absorber y recargarnos de energía fresca y renovada.



Ksepana Mudra

Otra variable de *Suchi Mudra* es utilizado en el Tantra Yoga, ya que es uno de los mudras tradicionales para activar la energía kundalini. Inclusive y en algunos textos y escuelas se le ha conocido como *Kundalini Mudra*. Su particularidad es la dirección que se le da al dedo índice, de manera vertical. En el Tantra se considera que afirma la fuerza sexual que debe despertarse y activarse para una circulación integral de la energía. Se considera, de manera simbólica, que marca la intención misma del Tantra, es decir, la unión de la energía masculina y femenina.

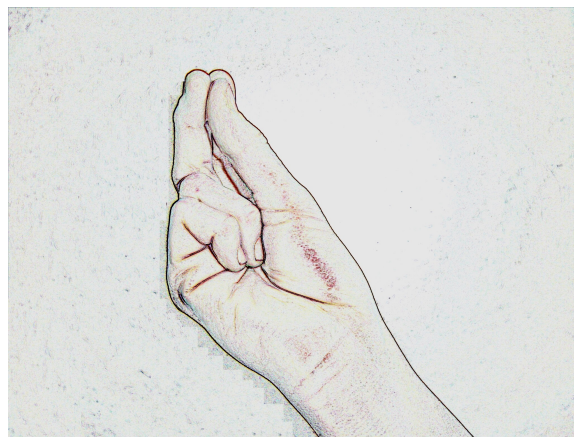


Variable de *Suchi Mudra* o *Kundalini Mudra*

Uno de los torbellinos emocionales más comunes, cuando menos en Occidente, es la angustia (o de la ansiedad). En elevados porcentajes, la angustia es una contaminación de nuestra visión y vivencia del tiempo. Es decir, cuando la angustia no es un problema de litio en el funcionamiento del cerebro (lo cual es poco frecuente), la angustia generalmente es generada entre otros factores por una fantasía catastrófica frente a un futuro irreal e imaginario.

Kubera Mudra tiene una función muy importante en *prathyâhâra*, ya que nos permite concentrar la energía, recargarnos de energía, concretizar el sentido de nuestra energía, ubicarnos frente al futuro, y ampliar nuestra autoconfianza frente a los imaginarios catastróficos que nos generan angustia. Ya hemos dicho cómo en el Yoga el uso de la mano izquierda relaja o desvanece la concentración de energía, y la mano derecha, afirma esta concentración.

Éste es el *mudra* tradicional para concentrar toda la energía del cuerpo, la mente y el espíritu en algún punto concreto, sea del tipo que sea.



Kubera Mudra

Mukula Mudra es el mudra que usamos en el ciclo de pranâyama ubicando las yemas cuatro dedos abajo del ombligo, en el *Hara*, para afirmar el eje de nuestro

equilibrio físico y emocional. Lo hacemos con una mano e inclusive lo afirmamos con una leve presión sobre el mudra con la mano contraria.



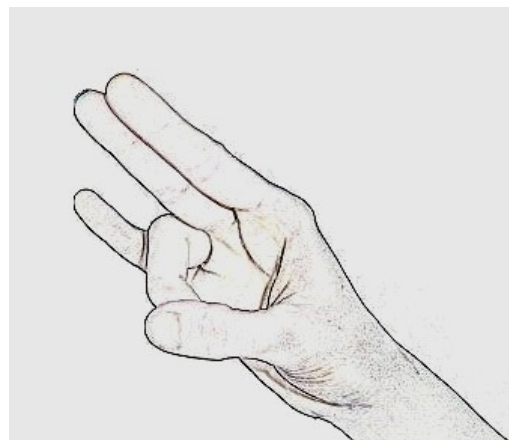
Mukula Mudra

Asimismo, para lograr un equilibrio de nuestra energía, antes de la meditación, o en momentos de tensión o fatiga es recomendable, como lo afirmamos en el capítulo de *ekâgrata*, realizar este mudra y ubicar los dedos unidos en tres puntos clave de equilibrio durante un minuto: arriba de las cejas, en la unión del cuello y el cráneo en la parte posterior de la cabeza, y, finalmente, en los pómulos. Si acompañamos este ejercicio con una respiración prolongada en cuatro tiempos, obtendremos una rápida relajación, y una lucidez adecuada y atenta.





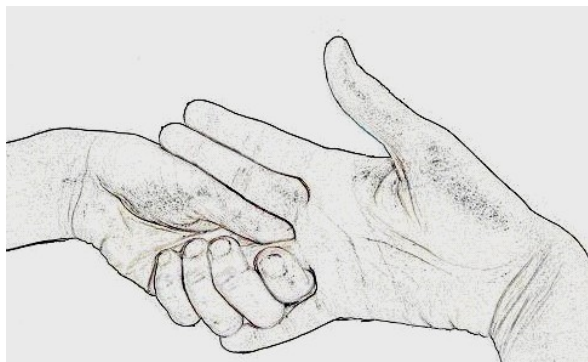
Un *mudra* tradicional para recuperar nuestra vitalidad, es el llamado “Mudra de la Tierra” o *Prithivi Mudra*, el cual nos facilita contrarrestar el déficit de energía básica.



Prithivi Mudra

Una variable de *Prithivi Mudra* se trabaja también en polaridad. Se toma con una mano, en este caso la mano derecha, el dedo anular de la mano izquierda; después de dos o tres minutos, se hace el mismo *mudra* con la mano contraria y

se mantiene el mismo tiempo, dos o tres minutos. Este es un *mudra* clásico de *prathyâhâra* para la graduación y el control de la tristeza.



Variable de *Prithivi Mudra*

En la vida cotidiana frecuentemente nos dejamos llevar por la inercia de las situaciones que nos rodean, y dejamos que otras personas ejerzan un dominio emocional sobre nosotros mismos. Es común padecer un chantaje emocional o religioso, por ejemplo, lo que revela inmadurez tanro en quién manipula, como quién se deja manipular. En los diversos talleres de *prathyâhâra*, *Mushti Mudra* ha sido una gran revelación para los practicantes del mismo cuando descubren sus propios miedos, que los inmovilizan. Este *mudra* nos facilita establecer límites en nuestras relaciones. Asimismo, nos ayuda, a partir de un cierto repliegue energético, a establecer contactos y a vincularnos de manera nutritiva emocionalmente.

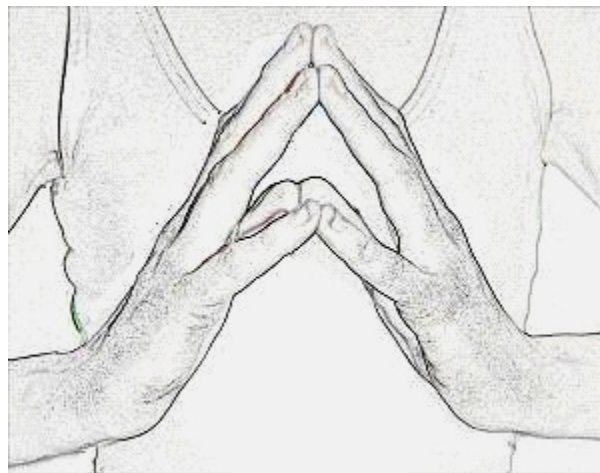


Mushti Mudra

Al cerrar un ciclo de prácticas de *prathyâhâra*, es común que utilicemos tres *mudras*, en una secuencia en que los tres se van repitiendo con una intención mutuamente complementaria: *Hakini Mudra*, *Garuda Mudra* y *Atmanjali Mudra*.

Hakini Mudra es un *mudra* de estímulo a los dos hemisferios del cerebro y al desarrollo de sus cualidades. Es la posición cotidiana de concentración, de prestar atención racional y emocional a un suceso o al establecer un diálogo con una persona. Inclusive es la postura ideal para reposar y descansar después de un particular esfuerzo mental.

Es un *mudra* poderoso para aprovechar la energía y para facilitar el proceso de la intuición. Ayuda al equilibrio de nuestra energía y a concluir o cerrar una etapa de confusión o dispersión de la energía. Es un apoyo importante para percibir con claridad nuestras auténticas emociones.



Hakini Mudra

Una vez que hemos equilibrado y cerrado la fuga de energía, *Garuda Mudra* es el *mudra* adecuado para impulsar un sentido o darle una dirección a nuestras

emociones, en particular, y a nuestra energía en general. Algunas tradiciones afirman que este *mudra* es también una forma de protección o de cierto aislamiento frente a la energía densa de nuestro alrededor. En este último caso debe aplicarse la lengua en la dentadura superior, y así cerrar nuestro propio ciclo de energía.

Orientación y sentido son las palabras que pueden definir más claramente el propósito de este *mudra*.



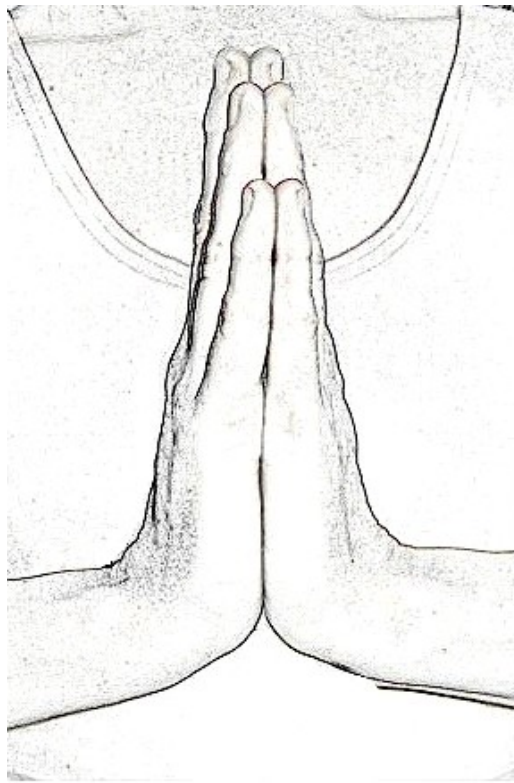
Garuda Mudra

Para finalizar esta secuencia de equilibrio, orientación y ubicación de nuestro propio centro, *Atmanjali Mudra* es la llave del contacto profundo con nuestro propio centro. Si quisiéramos establecer una imagen del sentido de estos tres *mudras*, podríamos recurrir a la imagen de un péndulo, en el que en principio la energía está moviéndose de un extremo a otro, y nosotros nos vemos atraídos en ese continuo vaivén, y poco a poco nos vamos ubicando en el centro hasta el punto en que estamos en el vértice del movimiento. Y después somos conscientes de que el movimiento lo provocamos nosotros mismos.

Este *mudra* es muy conocido en diversas tradiciones espirituales y se le vincula con la oración, el *mantra*, los buenos deseos, la paz, o el agradecimiento. Cuando

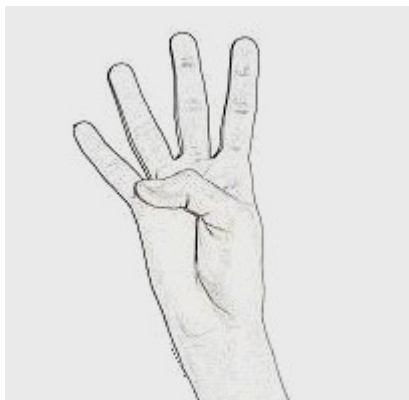
lo realizas de manera consciente te darás cuenta del impacto que genera en ti y en los demás. Inclusive este *mudra* es utilizado en diversas *âsanas* ubicándolo por arriba de la cabeza para acentuar el estado de equilibrio.

Atmanjali Mudra renueva y nos da vitalidad al concentrar nuestra energía; facilita un estado de serenidad; permite observar nuestro flujo emocional, y nos permite la sensación de liberación de cargas energéticas.



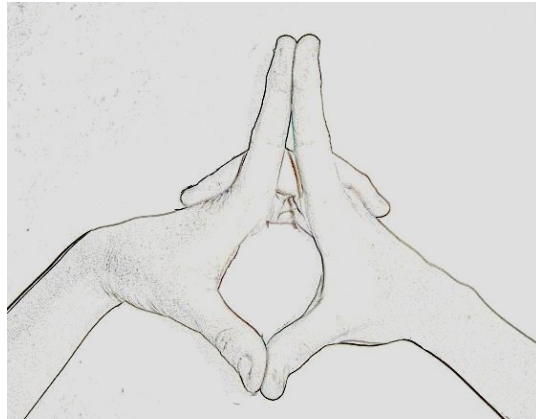
Atmanjali Mudra

Un *mudra* en movimiento que facilita la dinámica de la energía para trascender estados depresivos, es *Tse Mudra*, probablemente originario de la tradición espiritual de China. Este Mudra es conocido con el nombre de los tres secretos, y aumenta la energetización del cuerpo. Se recomienda que se realice en paralelo con la respiración del fuego, y en repeticiones de múltiplos de siete.



Tse Mudra

La capacidad de vinculación e implicación es una característica de la salud emocional. Ello requiere una cierta cualidad energética para desarrollar la empatía y el vínculo con la vitalidad que nos rodea a través de la naturaleza y de los propios seres humanos. La vinculación parte del reconocimiento de nuestra individualidad y la de los otros; así se establece un espacio que no está vacío, que es energía. *Uttarabodhi Mudra* impulsa la sensibilidad para percibir esta energía.



Uttarabodhi Mudra

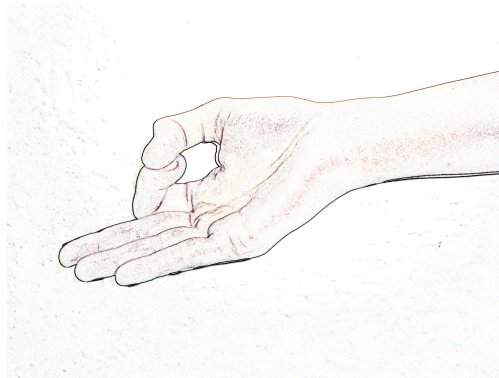
Hemos dicho que para acceder a la experiencia de Ser es necesario tener la capacidad de “no perder un detalle”; aprender a estar alertas; vivir el vacío; fluir, ubicando nuestra energía indistintamente entre el sujeto y el objeto, construyendo y deconstruyendo, entre ambos, puentes; vivir la luz y la oscuridad. Vivir el movimiento y el ritmo; observar el movimiento del medio ambiente de lo infinitamente pequeño y lo infinitamente grande. Ese movimiento de energía se nos presenta en múltiples ocasiones como una avalancha de pensamientos o emociones alteradas. *Kalesvara Mudra* calma y gradúa ese movimiento y nos permite ubicarnos en nuestro propio centro.



Kalesvara Mudra

En *Chin mudra*, el *self* individual se despoja de su adhesión al mundo cotidiano y se dirige hacia el *Self* Universal. Observa la dinámica de la realidad para acceder a la experiencia de la unidad. *Yug* podría ser la idea que se simboliza con este *mudra*. Algunas escuelas de Yoga lo denominan el “Mudra de la unidad”.

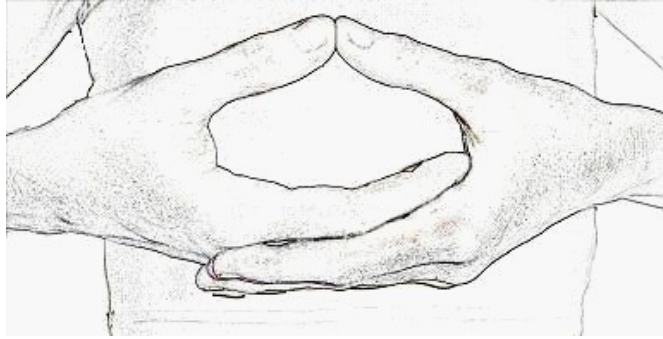
Podríamos decir que este *mudra* representa el punto de partida para observar y trascender los estados emocionales y racionales turbulentos y densos, ya que ayuda a que el flujo de energía circule equilibradamente fortaleciendo la capacidad de atención y recuerdo de nuestros propios potenciales y, por tanto, estimulando la inteligencia.



Chin mudra

Dhyani Mudra es muy conocido, especialmente en las tradiciones espirituales orientales, puesto que va unido a técnicas específicas de Samyama. Su particularidad es que facilita el establecimiento de un centro de energía y una actitud de apertura a la energía sutil. Algunas escuelas lo relacionan simbólicamente con un cuenco vacío que representa apertura, limpieza y sencillez.

Dhyani Mudra elimina el estrés motivado por nuestros pensamientos y emociones; renueva la concentración de energía en el plano emocional, y nos ubica en el presente. Representa la idea de que el camino está limpio, libre y vacío para conectarnos a planos sutiles.



Dhyani Mudra

Shanmukhí Mudra, por su parte, es el mudra clásico de *prathyâhâra*, y debe realizarse con cuidado. En la realización de este *mudra*, no deben apretarse los globos oculares y no debe realizarse si se padece alguna infección en los oídos. Asimismo, esta práctica no es recomendable para personas deprimidas o que tienen problemas con la presión baja. Los dedos solos deben rozar los párpados, los oídos, la nariz y los labios.

Tal como lo describimos en el capítulo de âsanas, este es de gran ayuda para revitalizar nuestro cuerpo. Asimismo es adecuado para concluir la práctica de âsanas. Es recomendable como un ejercicio previo a la meditación.



Shanmukhí Mudra