

e n s e ñ a n z a s v i t a l e s

# Ayur Yoga Vital

*presenta*

## *Los mudras y su magia*

*con Sri Dev Hansa Natha, Jorge Bidondo*

The logo for Yoga Vital features the word "Yoga" in a purple serif font with a small pink crescent moon above the letter 'a'. Below it, the word "Vital" is written in a smaller, pink sans-serif font, with a horizontal line separating the two words.

Yoga  
Vital



# Los mudras y su magia

Transcripción de una charla  
dada por  
Sri Dev Hansa Natha  
Jorge Bidondo  
año 2023

Ham Sa, bienvenidos a este momento para compartir las enseñanzas del Yoga Vital. En esta oportunidad me han pedido que hable acerca de los mudras. Los *mudras* son una herramienta muy poderosa que los antiguos yoguis diseñaron con mucha atención y cuidado. Consiste en hacer ciertas conexiones dentro de nuestro cuerpo que creen un circuito bioenergético, que nuestra energía interna se mueva de una determinada manera. Estos mudras pueden realizarse con todo el cuerpo, pero pueden hacerse con nuestras manos. Y aquí el nombre de nuestra charla que es la magia de nuestras manos, esta extraordinaria herramienta de los *hastha*, significa manos, mudras. Hoy voy a compartir con ustedes un mudra muy poderoso. Este mudra se llama *shakti mudra*, *shakti* es un término en idioma sánscrito para referirse a la energía. *Shakti mudra*, el gesto de la energía. Este *mudra* lo podemos realizar solo con nuestras manos o también se puede realizar con todo el cuerpo, depende un poquito el efecto que busquemos lograr. Por ejemplo, si lo que queremos es generar una especie de tónico anti stress una revitalización en nuestros órganos abdominales, un efecto de relajación emocional,

en ese caso la idea es hacerlos acostados en la colchoneta, de espaldas a la colchoneta armar este mudra que voy a contarles cómo se realiza. Si lo que queremos, por otro lado, es potenciar nuestra interiorización, lograr comprender un poco mejor nuestras estructuras internas, cómo está conformada nuestra personalidad, nuestro ego, cómo funciona, debe realizarse sentado en una posición cómoda o puede realizarse sentado en una silla. Con el *shakti mudra*, para lograr este *mudra* necesitamos juntar los dedos anulares y los dedos meñique, las yemas de los dedos deben quedar bien en contacto. Luego con el resto de los dedos, vamos a llevar el pulgar al centro de la palma de la mano y con el índice y mayor vamos a rodear el dedo pulgar. Vamos luego a conectar a la altura el segundo nudillo de una mano con los de la otra mano. Si ustedes van a hacer esto en la posición de savasana, es decir, acostado, de espalda al suelo, simplemente tienen que acostarse de espalda al suelo, dejar los codos apoyados a los lados del cuerpo y los dedos anulares y meñiques proyectados hacia el cielo, justo por encima de su ombligo. O sea, si trazamos una línea desde los dedos hacia abajo debería caer justo sobre su ombligo. En esa posición simplemente nos acostamos, cerramos nuestros ojos, nos interiorizamos y empezamos a tomar consciencia de todo el gesto corporal, no solo de la posición de las manos, sino de todo el gesto corporal que estamos logrando. Nos relajamos profundamente, enfocándonos en la sensación que promueve este mudra, en nuestra respiración y vamos obtener como les comenté antes un efecto antiestrés, de relajación, de nivelación de nuestra energía emocional, de revitalización y lo usamos para aliviar cualquier síntoma, cualquier desequilibrio en los órganos abdominales, especialmente en la zona de las gónadas. Si lo que queremos lograr es un efecto de interiorización para conocer mejor nuestras propias estructuras, cómo

está conformado, cómo opera, cómo funciona nuestra personalidad, entonces lo hacemos sentados. Juntamos los dedos anulares y los dedos meñique, el pulgar al centro de la palma de la mano los dedos índice y mayor que rodean, y colocamos hombros relajados, los codos a donde caen y los antebrazos paralelos al suelo, en una posición cómoda, sin elevar demasiado, sin bajar demasiado. Los dedos anular y meñique proyectados hacia el frente, sentados muy cómodos y en esa posición mantenemos la espalda bien erguida, cerramos nuestros ojos y nos concentramos otra vez en nuestro ombligo, en nuestra respiración y en nuestro gesto corporal completo. Y se va a sentir, van a sentir ustedes que algo está pasando, algo que se está generando. Algo que es sumamente importante y yo diría el secreto de las prácticas de los *mudras* es el esperar el tiempo necesario, para que estos *mudras* realmente den todo su poder, todo su potencial, generen todo su efecto. Lo ideal es mantenerlos durante un ciclo de 20 minutos. Bueno no es tanto, sin embargo, hay que disponerse para estar 20 minutos sin desarmar, sin romper el *mudra*. Muchas personas intentan poner en práctica este recurso de los mudras, pero no son capaces de sostenerlo el tiempo, y esto hace que lógicamente los resultados, los beneficios se vean coartados, se vean limitados y no funcione correctamente. No es que si vos haces este mudra 10 minutos te va a dar el 50% del beneficio, no funciona así. El beneficio realmente se logra, cuando logras los 20 minutos. Si podés ir más allá muchísimo mejor, se potencia todavía más el resultado. Si uno solo se queda 10 minutos o una cantidad de tiempo parecida a esa va a lograr un 10% del beneficio. Por eso la clave es, en el mudra, la mantención. Muy bien espero que esta enseñanza haya sido de ayuda para ustedes, lo puedan usar, es muy sencillo y que disfruten de los beneficios. Pranam. dhanyavad, muchísimas gracias.