



www.iluminamentalhealth.com

ILUMINA

SERIE AUTOCUIDADO

E-BOOKLET MUDRAS



MUDRAS PARA CHAKRAS & MEDITAÇÃO

Adaptado e produzido por Kelli Kanashiro



O quê é Mudra?

MUDRA é uma palavra sânscrita que significa "símbolo", "selo" ou "gesto". É geralmente referido a um movimento ou ritual realizado com as mãos e dedos. Existem diversos tipos de mudras, originários da antiga tradição espiritual da Índia e do Tibete, além de serem comumente usados nas artes dramáticas e na dança na Índia.

Na verdade, mudras são usados em muitas tradições ao redor do mundo. Um dos mudras mais conhecidos é o que se é feito com as palmas das mãos juntas na frente do centro do coração: Anjali Mudra.

Como funciona?

Além de serem praticados há muito tempo, os Mudras expressam certas energias ou poderes cientificamente comprovados. É sobre a relação entre os dutos nervosos e a mente. A ciência explica que cada parte da mão tem uma reação reflexa em uma parte específica do cérebro. As terminações nervosas das pontas dos dedos têm uma concentração de elétrons livres (portanto energia ou prana) e correlação com as origens dos nervos.



Mengatto Photography

Anjali Mudra





Os Cinco Elementos - Pancha Maha Bhutas

Ao tocar as pontas dos dedos em outras partes da mão, como a palma ou demais dedos, essa energia (prana) é liberada, conduzida ao corpo através de canais específicos e devolvida ao cérebro.

Conseqüentemente, um mudra pode bloquear ou guiar o fluxo de energia no corpo, oferecendo benefícios como sintonizar internamente, desacelerar a mente, permanecer focado e atenuar os batimentos cardíacos.

De acordo com a filosofia do yoga, cada elemento (bhuta) é representado por um dedo específico, conforme mostra a tabela (ao lado), e é por isso que se usa um mudra específico para atingir uma causa e efeito desejado.

.



Em minha jornada do yoga, já recorri a diferentes práticas de mudras para obter efeitos rápidos e funcionais no corpo e mente. São gestos fáceis de fazer e você pode combiná-los com exercícios respiratórios (pranayamas), posturas de yoga (asanas), meditação (dhyana) ou até mesmo enquanto sentado numa sala de espera, transporte público, trabalho, etc. Seja qual for a ocasião, lembre-se de sempre manter a coluna reta e relaxar os ombros durante a prática.

É com grande alegria que compartilho com você um pouco da minha jornada e meus rituais diários (sadhana). O uso de um mudra específico para uma determinada intenção ou questão pode promover resultados transformadores.

Para que você experimente benefícios mais amplos, preparei uma seleção especial de 7 mudras, onde cada um se relaciona com um determinado centro de energia no corpo (chakra). Espero que você goste!



Kelli meditando com Prithivi Mudra



Bhu Mudra - Relacionado ao Primeiro Chakra ou Raiz (Muladhara)

O chakra Muladhara é sobre o relacionamento de um indivíduo com o ambiente físico que o permeia. Suas qualidades estão relacionadas a sensação de suporte, segurança, aterramento, estabilidade. Está localizado na base da coluna vertebral; a cor que o representa é o vermelho; o elemento é terra; o som é Lam. Ele rege as pernas, pés, sistema eliminatório e supra-renais.



Pratique este mudra quando precisar de mais segurança, estabilidade, conexão com o corpo físico, encontrar seu centro.

Benefícios: Ativa o chakra Muladhara, reduz o temor, estresse e pressão arterial.

Como praticar: Comece com todos os dedos estendidos, curve os dedos mínimo e anular para dentro da palma das mãos e coloque a ponta do polegar sobre as pontas dos dedos mínimo e anular. Com os braços estendidos, descanse os dedos indicador e médio no topo das pernas.

Você pode cantar o som "Lam" ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: "Estou centrado e seguro."



Trimurta Mudra - Relacionado ao Segundo Chakra ou Sacro (Svadhisthana)

O chakra Svadhisthana é sobre seu relacionamento com outros. Suas qualidades são criatividade, fluidez, receptividade. Está localizado abaixo do umbigo; a cor que o representa é o laranja; o elemento é água; o som é Vam. Ele regula os ovários, testículos e órgãos reprodutores.

Pratique este mudra se está buscando equanimidade, resiliência, equilíbrio nas transições da vida.

Benefícios: ajuda na menopausa e em problemas pélvicos em geral; promove o equilíbrio emocional e o bem-estar.

Como praticar: coloque as duas mãos com os dedos voltados para baixo sobre a pélvis. Conecte as pontas dos dedos dos polegares e indicadores para formar um triângulo. Repouse as palmas das mãos no colo, os ombros relaxados e a coluna ereta.

Você pode querer cantar o som "Vam" ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: "Estou em harmonia com as mudanças da minha vida."



Matangi Mudra - Relacionado ao Terceiro ou Plexo Solar Chakra (Manipura)

O chakra Manipura é sobre sua força de vontade, motivação e desejos. Suas qualidades estão relacionadas a determinação, vontade divina, ações conscientes, vitalidade. Ele está localizado no plexo solar (acima do umbigo); a cor é Amarelo; o elemento é Fogo; o som é Ram. Ele rege o pâncreas, a digestão.



Pratique este mudra com o objetivo de aumentar a sua energia vital, assimilação, propósito de vida.

Benefícios: Estimula a digestão; auxilia no processamento de novos aprendizados e experiências de vida.

Como praticar: mantendo a coluna alongada e os ombros relaxados, entrelace os dedos das duas mãos com o polegar direito sobre o esquerdo. Descanse os pulsos logo abaixo das costelas. Em seguida, estenda os dedos médios, tocando um ao outro.

Você pode querer cantar o som “Ram” ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: “Sou guiado por minha luz e vitalidade interiores.”



Padma Mudra - Relacionado ao Quarto Chakra ou Coração (Anahata)

O chakra Anahata é sobre amor incondicional ou aprender a amar. Suas qualidades são relacionadas a compaixão, amor, perdão, empatia. Ele está localizado no centro do coração; a cor é Verde; o elemento é Ar; o som é Yam. Ele governa os pulmões, o sistema respiratório, a glândula timo, o coração.

Pratique este mudra ao buscar expressão de gratidão, empatia, compaixão.

Benefícios: melhora a circulação nos pulmões, coração; Auxilia os sistemas imunológico e cardiorrespiratório.

Como praticar: junte as duas mãos no centro do coração. A base das palmas se toca, assim como as pontas dos dedos polegares e mínimos. Abra e alongue os outros dedos. O formato das mãos parece a de uma flor aberta. Mantenha a coluna ereta e os ombros relaxados.

Você pode cantar o som “Yam” ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: “Meu coração e eu amamos incondicionalmente.”



Kali Mudra - Relacionado ao Quinto Chakra ou Garganta (Vishuddha)

O chakra Vishuddha trata de expressar sua verdade e desejos genuínos. Suas qualidades estão relacionadas ao discernimento, comunicação, purificação, expansão. Ele está localizado no centro da garganta; a cor é Azul Celeste; o elemento é Espaço/Éter; o som é Ham. Ele rege o pescoço, garganta, boca, tireoide e sistema endócrino.



Pratique este mudra quando precisar de liberação, purificação espiritual, expansividade.

Benefícios: Estimula a glândula tireóide e a região da garganta, libera tensão muscular do pescoço e ombros.

Como praticar: com a coluna alongada e os ombros relaxados, entrelace os dedos das duas mãos com o polegar direito sobre o esquerdo. Mantenha as duas mãos na altura do centro do coração, elas não precisam tocar o peito. Em seguida, estenda os dedos indicadores para cima, apontando para o centro da garganta.

Você pode cantar o som “Ham” ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: “Eu supero qualquer obstáculo e vivo pela minha verdade”.



Trishula Mudra - Relacionado ao Sexto Chakra ou Terceiro Olho (Ajna)

O chakra Ajna é sobre intuição, ver através de uma perspectiva superior. Está relacionado com as qualidades de sabedoria, clareza, visão, intuição. Está localizado entre as sobrancelhas; a cor é Azul Indigo; o elemento é Espaço/Éter; o som é Ohm. Ele rege a visão, o sistema nervoso, os sentidos, a glândula pituitária.

Pratique este mudra ao buscar clareza, equilíbrio, unificação.

Benefícios: Ativa a glândula pituitária, melhorando a clareza mental e a auto-consciência. Suporta os sistemas nervoso e endócrino.

Como praticar: Comece com todos os dedos estendidos, curve os dedos mínimos em direção as palmas das mãos e coloque o polegar sobre o dedo mínimo dobrado. Mantenha as mãos longe do corpo, com os dedos voltados para fora.

Você pode cantar o som “Ohm” ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: “Eu sou um e estou unido a tudo.”



Dharma Chakra Mudra - Related to the Seventh or Crown (Sahasrara) Chakra

O chakra Sahasrara trata-se de perceber e conectar-se a tudo com contentamento e paz interior. Suas qualidades estão relacionadas a unidade, alegria, liberdade, leveza. Ele está localizado no topo da cabeça; a cor é Violeta/Roxo; o elemento é Espaço/Éter; o som é AUM ou So Ham. Ele rege todos os sistemas do corpo e a glândula pineal.



Pratique este mudra quando precisar de iluminação, visão, integração.

Benefícios: Aumenta a sensação de bem-estar, estabiliza todos os sistemas e centros de energia do corpo (chakras).

Como praticar: Una as pontas dos polegares e indicadores, estabelecendo um formato redondo. Em seguida, junte as pontas dos dedos deste círculo, com a palma esquerda voltada para dentro e a palma direita voltada para fora. Traga as mãos na altura do coração.

Você pode cantar o som “So Ham” ou “Aum” ou vibrá-lo mentalmente enquanto pratica este mudra. Além disso, você pode repetir a afirmação: “Estou desperto em minha visão mais elevada.”



Os mudras selecionados podem ser feitos e praticados a qualquer momento, desde que sua intenção seja positiva e pura. Se praticada durante a meditação, os efeitos serão sentidos mais profundamente, visto que a prática da meditação tem um forte poder sobre o corpo e a mente de cada indivíduo.

Por isso, tente sempre entrar em sintonia com o seu coração. O seu coração é o seu melhor amigo, o verdadeiro guia e o portal para novos horizontes na jornada do autoaperfeiçoamento.

As afirmações sugeridas são excelentes fontes de energia e vitalização do corpo e da mente. Resultados mais significativos dependerão da prática constante e da pureza da sua intenção.

Por meio do estudo do yoga e da prática de meditação, adquiri a habilidade de estar no comando da minha vida e de fazer escolhas, não apenas de ser refém das circunstâncias.

Em minha própria experiência, a auto-consciência é a chave para o processo de transformação. Hoje, meu propósito de vida, e o que me traz grande satisfação, é poder compartilhar meu aprendizado com aqueles que buscam uma nova perspectiva para se ver a vida.

Se você se identificou e não sabe por onde começar, ou precisa de um empurrãozinho para seguir em frente, dê uma conferida nas minhas sessões. Foram desenvolvidas com o objetivo de compartilhar experiências e facilitar a sua jornada.



Namastê!



Kelli Kanashiro é Head de Programas Holísticos e Yoga Terapeuta Certificada (C-IAYT) na Ilumina Mental Health.

Ela é também uma dedicada terapeuta holística, professora e educadora de yoga experiente e registrada no Yoga Alliance (E-RYT500, YACEP), Mestre em Reiki Xamânico e defensora do bem-estar.

Kelli tem como propósito de vida guiar pessoas no caminho do crescimento pessoal, resiliência emocional e desenvolvimento da espiritualidade.

Saiba mais: www.iluminamentalhealth.com





"Mude a si mesmo e você terá feito
a sua parte em mudar o mundo."

- Paramahansa Yogananda -