



Foto de Ksenia Makagonova en Unsplash

soportes

Mudrâ

Los mudrâs son gestos simbólicos que se hacen con las manos, algunos de ellos con todo el cuerpo, y que reflejan una actitud determinada. Forman parte de la práctica del Hatha Yoga y de una imaginería que podemos ver en dioses hindúes, *bodisattvas* budistas, e incluso en otras religiones como el cristianismo. Divinidades que con sus manos y pies muestran su bendición a los fieles y muestran gestos del poder divino.

No olvidemos que los ademanes con las manos forman parte de una gestualidad que usamos en todas los idiomas y que con gran seguridad formaron parte del protolenguaje en los albores de la humanidad. Esta conexión tan cercana entre el gesto y el cerebro abre un puente entre los mudrâs y las actitudes conscientes. Nuestras manos son tan precisas y tienen tantos movimientos posibles que captan con facilidad nuestra atención y se prestan con total idoneidad a ser soporte de concentración y de meditación, así como de una terapia energética. En este sentido, las manos son zonas reflejas que agrupan a los principales

meridianos energéticos que atraviesan todo el cuerpo y su manipulación aporta un plus de energía vital que resulta estimulante.

Las manos, en su versatilidad, pues con ellas manipulamos el mundo, aglutinan muchos elementos necesarios para la complejidad del lenguaje simbólico. Derecha o izquierda, cerrada o abierta, arriba o abajo, juntas o separadas, apuntando tal zona del cuerpo o alguna parte del universo. Los mudrâs aportan una riqueza de significados en la misma práctica del Yoga, ya sea en âsana, prânâyâma o dhyâna. Hay tantas cualidades que nos interesan desarrollar en nuestro proceso de individuación y consciencia que la variabilidad de posiciones de nuestras manos permite encontrar múltiples significados en una mezcla entre lo corporal, lo energético y lo espiritual.

Como sugeríamos, la presión ligera de los dedos con los movimientos de la muñeca nos ayudan a flexibilizar manos pero también a estimular puntos sutiles energéticos. Pero la misma construcción del mudrâ ya implica un cierto grado de concentración para llevarnos a un recogimiento interior. Al ser canal de afirmaciones varias nos permiten eliminar la negatividad que acumulamos y abrirnos a un pensamiento positivo. En su esencia los mudrâs nos abren a la alegría, a la fe y a la esperanza. Asimismo son útiles para afrontar retos vitales y tomar decisiones importantes.

Pero, sobretodo, muchos de ellos los utilizamos como soporte de la meditación. En la postura meditativa todo se recoge en quietud para imitar, de alguna manera, el vacío o la nada, incluso la misma presencia de la muerte. Las manos, los ojos, el cuerpo entero en movimiento son símbolos de conexión con el mundo y de actividad, a menudo frenética, de nuestra mente. Por eso las manos deben permanecer recogidas y de ahí, el atajo al sello simbólico del mudrâ. En la meditación, estos gestos son un recordatorio de lo esencial y a la vez una fuente de inspiración.

Para trabajar adecuadamente con los mudrâs sería conveniente hacer previamente un masaje de manos y dedos para activar la energía y flexibilizar nuestras pequeñas articulaciones. Podemos mantener cada mudrâ uno o varios ciclos de 12 respiraciones profundas, repitiendo, si fuera el caso, aquella afirmación que necesitamos en este momento.

Julián Peragón