



Mudras&Movimiento

MUDRAS, YOGA DE LAS MANOS

Gestos que danzan hacia la interioridad
Mantras con manos

*El objetivo del yoga es restringir el caballo de la mente.
Aquellos capaces de alejamiento son aquellos que son capaces de sostener las riendas de los sentimientos,
La habilidad de sostener las riendas es la esencia de mudra-Yoga.*



Copyright © 2018, Escuela Internacional Yoga&Movimiento Consciente.
Primera publicación 2018.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este manual puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito del autor.

ISBN 978-0-557-54999-11

España

Escrito por Valvanera Berenguer Marín

Publicado por la Escuela Internacional de Yoga&Movimiento Consciente

CERTIFICACIÓN DE MUDRAS (Escuela Internacional de Yoga&Danza&Movimiento Consciente)

INTRODUCCIÓN

1. Qué son los Mudras

- 1.1 – Definiciones rápidas
- 1.2 – Mudra y comunicación
- 1.3. - Mudras – Ekâgrata y Prathyâhâra
- 1.4 – Mudras y Energía
- 1.5 – Mudras y movimiento
- 1.6 – Mudras y Hatha Yoga

2. Origen e historia de los Mudras

3. Literatura y referencias bibliográficas

4. Psicología/Filosofía del Mudra

5. Ciencia de los Mudras

- 5.1. El sistema sankhia o sâṃkhya
- 5.2. Pranayama Kosha o el Cuerpo pránico
- 5.3. Acupresion y Reflexología (Mardana)
- 5.4. Quiromancia
- 5.5. Marma
- 5.6. Fisiología del sistema nervioso
- 5.7. Nadis y mudras
- 5.8. Chakras y mudras
- 5.9. Dedos y Planetas
- 5.10. Meridianos y dedos

6. Anatomía de los Mudras

- 6.1 . Dedos y su significado
- 6.2. Las manos y su simbología
- 6.3. Meditaciones para cada uno de los dedos

7. ¿Cómo producen su efecto los mudras?

8. Beneficios

9. Cómo usar los Mudras. Guía prácticas

10. Indice Mudras (40)

1. **Abhaya Mudra** - Valor
2. **Apan Vayu Mudra** – Fortalece el corazón
3. **Atmanjali Mudra** – Contacto profundo con nuestro propio centro
4. **Chin Mudra/ Jnana Mudra / Gyan Mudra** - Conciencia/ Sabiduría
5. **Dharma Chakra Mudra** – Buenos Auspicios
6. **Dhyani Mudra** - Meditación
7. **Ganesha Mudra** – Valor, confianza para superar obstáculos

8. **Garuda Mudra** - Madurez
9. **Hakini Mudra** – Desarrollo y estimulación cerebral
10. **Kalesvara Mudra** – Calma y tranquiliza la mente
11. **Karana Mudra & Apana Mudra** – Purificación/ Desintoxicación/ Lanzamiento
12. **Kubera Mudra** - Abundancia
13. **Maha sacral Mudra** – Conectar con la Tierra. Enraizar.
14. **Makara Mudra** – Fertilidad y recuperación de energía,
15. **Matangi Mudra** - Autenticidad
16. **Mukula Mudra** – Equilibrar nuestra energía
17. **Musthi mudra** - Centrado
18. **Nirvana Mudra** – Liberación y compasión
19. **Prana Mudra** - Vitalidad
20. **Prithivi Mudra (Mudra dela Tierra) / Variable** – Asimilación&Tierra - Meditación
21. **Pushan Mudra** – Humildad, reverencia, devoción
22. **Rudra Mudra** - Transformación
23. **Sahasrara Mudra** - Interconexión
24. **Sakata Mudra** - Liberación
25. **Samputa Mudra** - Presencia
26. **Shakti Mudra** - Inspiración
27. **Shanka Mudra** - Misterio
28. **Shankhavarta Mudra** - Intuición
29. **Shanmuhi Mudra** – Silencio interior. Conexión con la fuente.
30. **Shunya Mudra** - Omnipresencia
31. **Suchi Mudra/ Ksepana Mudra (o Kundalini Mudra)** – Omnipresencia y perdón
32. **Sumukha Mudra** - Coordinación
33. **Surabi Mudra** - Generosidad
34. **Ushas Mudras** - Productividad
35. **Uttarabodhi Mudra** - Comienzo
36. **Vaiu Mudra** - Serenidad
37. **Vajra Mudra** - Indestructibilidad
38. **Vajradhara Mudra** – Unión del método y la Sabiduría
39. **Vajrapradama Mudra** – Confianza inquebrantable
40. **Varuna Mudra** – Prosperidad
41. **Yoni Mudra** - Receptividad

11. Esquema de una sesión&clase de Mudras

12. CURSO MUDRAS&MOVIMIENTO - ÍNDICE DEL MATERIAL AUDIOVISUAL -

CALENTAMIENTO BÁSICO (Dedos, manos, muñecas, codos, brazos, hombros)

- *Calentamiento básico de dedos manos muñecas*
- *Saludo judío*
- *Diversos ejercicios tras el saludo judío*
- *Secuencia calmante*
- *Secuencia juego de dos peces*
- *Secuencia eliminar obstáculos*

- Secuencia red de perfección
- Mudras de activación energética y desarrollo de la sensibilidad y la percepción con las manos.
- Danza de los brazos para abrir el corazón
- Despertar la belleza y al armonía de nuestro cuerpo
- Moviéndonos como diosas.

SECUENCIAS DINÁMICAS DE CALENTAMIENTO CON MUDRAS

- Celebrando nuestra divina encarnación
- Sacar lo viejo para dejar espacio para lo nuevo
- Conectando el centro de creatividad y la visión interior
- Uniendo creatividad y corazón
- Establecer una intención y sembrarla en la tierra
- Vibrando la energía del amor por todo el cuerpo
- Secuencia para rebajar la ansiedad
- Aprovecha la abundancia
- Mudras&Chakras
- Dirigiendo la rueda de tu vida en una dirección inexplorada
- Abandonando al culpabilidad y recibiendo los dones de la confianza
- Calmar la mente para recibir la visión y llevarla al corazón
- Desarrollando la compasión
- Despertando a la vida con conciencia
- Eficiencia, visión y materialización
- Espiral dar y recibir
- Evocar nuestra fuerza interior y transformarla en amor y alegría
- Fortaleciendo nuestra salud y nuestro sistema nervioso
- Paciencia&Foco&Conexión&Materialización
- Prosperidad y autoconfianza
- Receptáculos de Sabiduría y Alegría
- Recibiendo protección y energía divina
- Secuencia de empoderamiento y protección

SECUENCIAS FLUIDAS DE MUDRAS

- Erradicando malos hábitos y llenándonos de energía
- Dándonos voz a nosotros mismos
- Acariciando el aire
- Abriendo nuestra respiración
- Activando el Fuego Interno
- Activación de manos
- Activación de manos 2
- Activación de manos 3
- Clarificación - ver con claridad -
- Empoderamiento
- Armonización
- Enraizándome en mi ser
- Calentando hombros
- Desintoxicante
- Liberar Tensión
- Gratitud
- Tomando energía de la Tierra
- Secuencia Zen
- Mudras & Vayus - Apana, Samana, Prana, Udana, Vyan, Apan)
- Secuencia "Shiva Mudra"
- Secuencia "Jnana Mudra"

MANTRA&MUDRA&MOVIMIENTO - PIE

- Introducción
- Sellos del Aura
- Enraizar M&M&M
- Gaja Nana
- EK ONG KAR

- ADI SHAKTI
- GURU GAITRI MANTRA - Gobinde Mukande
- WAAH YANTE
- MEDITACIÓN "DANZA A LA VIDA"
- ANG SANG WAHE GURU
- Meditación Cinética
- Meditación "Qui – Gong"
- Ascendiendo Kundalini y Unificando Polaridades
- Meditación "Anahata"
- Despertar la kundalini
- Jai Te Gang
- Meditación para el Corazón
- Meditación para la manifestación
- Loka Samasthaha Sukhino Bhavantu
- Wahe Guru
- Paz para todo, Vida para todo

MANTRAS&MUDRAS SENTADOS

- Presentación
- AAP SAHAA-I HOAA
- Akkal
- Chattr Chakkr
- Har
- Light of my Soul 1
- Light of my Soul 2
- Ong namo
- Sa Re Sa Sa
- Sa Ta Na Ma 1
- Sa Ta Na Ma 2
- Sat Kar Tar
- Ahava - Rachamin - Chesed – Salom
- Ang Sang Wahe Guru
- Ajai Alai
- Gobinda Mukhanday
- Ima Adama
- Laskmi Ong
- Sat Narayan
- Ra Ma Da Sa
- Pavan Guru
- Vahavta
- Sat Siri

13. Bibliografía y Referencias

14. TEMARIO DE APOYO AL CURSO "MUDRA&MOVIMIENTO" - LOS MANTRAS - MANTRAS DE LOS VÍDEOS EN UNRESPIRO.ES

AAP SAHAA-I HOAA - Mantra entonado para la prosperidad y la protección

AKKAL - Mantra para elevar a las almas que han dejado su cuerpo físico

CHATTR CHAKKR - Elimina el miedo, la ansiedad, la depresión, y fobias, y da victoria. Infunde coraje e intrepidez

HAR - Trae gozo y prosperidad.

LIGHT OF MY SOUL - Mantra para la autoestima y la autoconfianza. Es increíblemente empoderadora

ONG NAMO, GURU DEV NAMO – ADI MANTRA - Sintonizándonos con nuestro ser superior.

SA RE SA SA - Meditación de Luna Llena. Comunicación eficaz para que tus palabras contengan dominio e impacto.

SA TA NA MA - Purifica el subconsciente. Mejora la memoria y equilibra tu estado anímico, emocional y hormonal.

SAT KAR TAR - La meditación para abrir el centro del corazón

AJAI ALAI - Mantra para superar obstáculos. Es capaz de atravesar todos los bloqueos y la negatividad.

SAT NARAYAN - Mantra para la claridad mental. hermoso mantra de sanación e iluminación.

AHAVA-RACHAMIN-CHESED-SHALOM (Mantra Hebreo) – Amor – Compasión – Gratitude – Paz

ADI SHAKTI - Elimina temores, desarrolla la intuición

GURU GAITRI MANTRA- Elimina obstáculos kármicos y aflicciones del pasado. Purifica el campo electromagnético

GAJA NANA - El mantra de la felicidad y la prosperidad

EK ONG KAR- Transmuta energía negativa en energía positiva

ANG SANG WAHE GURU - Mantra para cultivar la paz interior y lidiar con los desbalances mentales y pensamientos obsesivos. El universo vibra y danza en cada una de mis células.

IMA ADAMA - Veneración a la madre tierra

SAT SIRI - Este mantra da coraje, calibre y victoria en nuestras vidas. Nos ayuda a superar todas las reacciones negativas que podemos tener ante los desafíos y retos, ya sea huir, fantasear, o la ilusión de la separación.

SAY SARASWATI - Mantra para encontrar respuestas y desarrollar la intuición. Nos trae felicidad, victoria prosperidad y plenitud.

BHAND JAMMEE-AI - Mantra para sanar la Energía Femenina

V'AHAVTA - Cuando me abro a la divinidad todo mi ser canta con al divinidad. El Amor es solo el comienzo.

PAVAN GURU - PRAN BANDHA MANTRA – Este mantra incrementa la energía pránica y da la experiencia de “que la fuerza esté contigo”.

WAAH YANTE - Para despertar de la intuición

JAI TE GONG - Mantra para despejar negatividad y atreverse a Brillar

WAHE GURU - Estoy en éxtasis experimentando la sabiduría Indescriptible del Universo. Este es un mantra de la Infinitud del éxtasis de habitar en Dios.

LOKAH SAMASTHA - Que todos seamos libres y felices

RA MA DA SA - Expande tu sensación de Amor

