





Título: Mudras: Gestos Sagrados

Copyright © 2016 Nina Greguer.

1ª edição – Todos os direitos reservados.

Fotos de Nina Greguer.

O conteúdo deste livro refere-se a terapias complementares e não se propõe a ser utilizado em substituição à assistência médica.



PREFÁCIO

Um grande e poderoso ensinamento que durante milhares de anos, manteve-se oculto, conhecido apenas pelos grandes mestres do passado, acaba de chegar em suas mãos: Chama-se **MUDRA**, ou **GESTOS SAGRADOS**.



Mudra é a senha de acesso aos dados do seu computador interior; Mudra é a chave que abre as portas da conexão com o cosmos.

Esta técnica sagrada pode desencadear estados de consciência avançados já nos primeiros minutos de prática.



Os Mudras liberam a energia que está presa no corpo, canalizando-a para a conquista de sonhos e objetivos.

Podem ser usados para proteção contra forças espirituais hostis e para equilibrar a energia entre chakras e órgãos, curando, renovando e equilibrando-os.





Os Mudras nos permitem a
comunicação com o divino. São a nossa
ligação com o divino jogo cósmico.



Mudra é a senha de acesso aos dados do seu computador interior; Mudra é a chave que abre as portas de conexão com o cosmos.





O QUE SÃO MUDRAS?

Mudra é uma palavra em sânscrito que significa **selo, senha ou chave**.

Outro significado para Mudra é **magia** ou **encanto**, pois, como num passe de mágica ou num encantamento, um determinado gesto corporal conduz o indivíduo a um respectivo estado mental.

Assim, os Mudras são também chamados de **gestos de poder**.

Os Mudras influenciam diretamente sobre o fluxo da energia nos canais energéticos (meridianos, nadís), na mente, no campo eletromagnético, no nível mental e emocional, no corpo físico por meio do sistema endócrino e do sistema nervoso



simpático e parassimpático, produzindo efeitos fisiológicos e psíquicos.

Uma técnica aparentemente simples pode desencadear estados de consciência avançados já nos primeiros minutos de prática.

Estas posições simbolizam também vários sentimentos, emoções e estados de ser.

Nossas mãos e seus gestos desempenham um papel em muitas sociedades e religiões que podem ser relatados pela história.

Mesmo na cultura ocidental moderna, temos movimentos com as mãos que estão associados a significados importantes.



Muitos gestos corporais estão no inconsciente coletivo, ou, como dizem os orientais, estão no Akasha, o espaço cósmico, onde estão armazenados todos os conhecimentos da Humanidade, desde os primórdios.

Os Mudras encerram um simbolismo profundo, cujo objetivo é unificar a dualidade, como por exemplo, unir a consciência individual à consciência cósmica, o prana solar ao prana lunar, a matéria ao espírito.

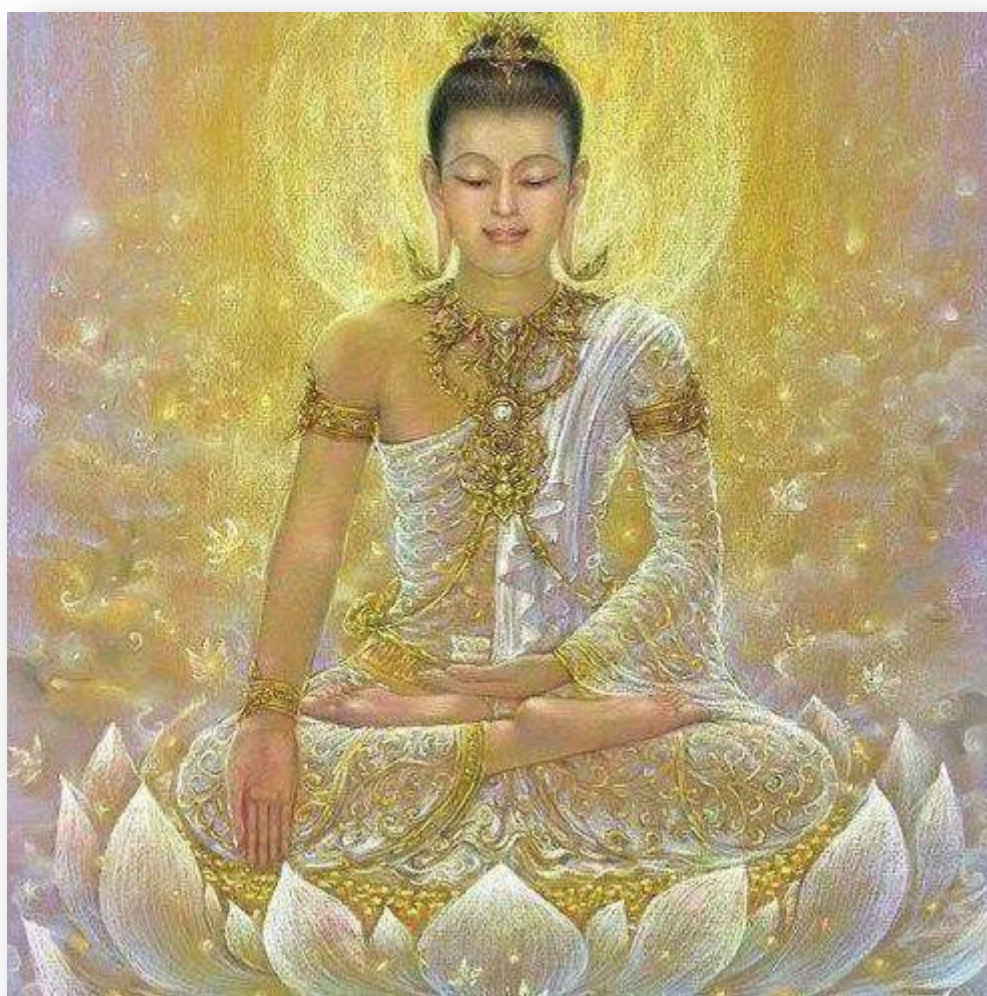
Segundo a Yoga e a Ayurveda, a saúde plena é o resultado dessa sintonia em que o ser individual, o microcosmo, sincroniza-se com o Universo, o macrocosmo.



Essa sincronia é a base do equilíbrio e da cura. Assim, os Mudras são ferramentas poderosas para melhorar a saúde.



O PODER SAGRADO DOS MUDRAS



Quando colocamos as mãos em Mudras, elas atuam como antenas canalizando as energias de cura para todos os aspectos de nosso Ser.



Isso funciona porque nosso corpo é composto de 5 elementos: terra, água, fogo, ar e espaço. Cada um destes elementos está relacionado com um de nossos sistemas fisiológicos, e também com certas qualidades.

Os Mudras são técnicas extremamente poderosas. Pode-se dizer que podem ser transcendidos para se tornar um estado de consciência.

Um estado no qual o praticante se identifica integralmente com suas mãos e, com isso, traz do inconsciente, informações, sensações e vivências que se utilizam da técnica, para vir à tona.



As mãos são poderosas ferramentas de defesa, de cura, de comunicação física e espiritual e acima de tudo para manifestar a criação.

Os Mudras liberam a energia que está presa no corpo, canalizando-a para a conquista de sonhos e objetivos.

Os Mudras podem ser usados para proteção contra forças espirituais hostis e para equilibrar a energia entre chakras e órgãos, curando, renovando e equilibrando-os.

O maior objetivo dos mudras é a união das energias: a cósmica, a espiritual e a atômica.



Estas técnicas expressadas mediante gestos, (a posição das mãos, dos olhos, do corpo e técnicas de respiração), ajudam a conectar com o interior de nosso corpo e com a energia universal.

Em nossas mãos se encontram um grande poder sobre a saúde de nosso corpo. Com o correto uso deste poder, podemos curar mesmo as doenças mais misteriosas.

Com as mãos, podemos também transferir energia para lugares que se encontram distante de nós. Através dos Mudras é possível atrair aquilo que desejamos.



Com a prática constante pode-se modificar situações negativas, proteger-nos do mal e curar a nós mesmos e aos outros.

A arte dos Mudras tem inspiração divina: ela nos permite a comunicação com o divino. Os Mudras são a nossa ligação com o divino jogo cósmico.



HISTÓRIA E ORIGEM DOS MUDRAS

Os Mudras fazem parte de antiquíssimos e preciosos ensinamentos da ciência yoga.

Durante milhares de anos, o saber existente por detrás da anatomia, fisiologia e simbologia dos Mudras manteve-se oculto, conhecido apenas pelos grandes mestres do passado.

Ao longo do tempo, tais ensinamentos foram transmitidos por mestres de grande saber aos seus discípulos.

A realização de gestos com as mãos existem em todas as culturas da face da Terra e pode ser considerada intrínseca à civilização: os antigos egípcios, romanos,



gregos, persas, aborígenes da Austrália, indianos, chineses, turcos, habitantes das Ilhas Fiji, maias, esquimós e índios norte-americanos usavam a linguagem das mãos.

No Egito há cinco mil anos atrás, esses gestos eram praticados em rituais por sacerdotes e sacerdotisas. Os gestos sagrados eram fundamentais na comunicação com os deuses e na manifestação de milagres.

Do Egito, esses gestos e o conhecimento de sua utilização e de seu poder espiritual estenderam-se a Índia e a Grécia.

Os monges budistas aprofundaram ainda mais a compreensão dos Mudras,



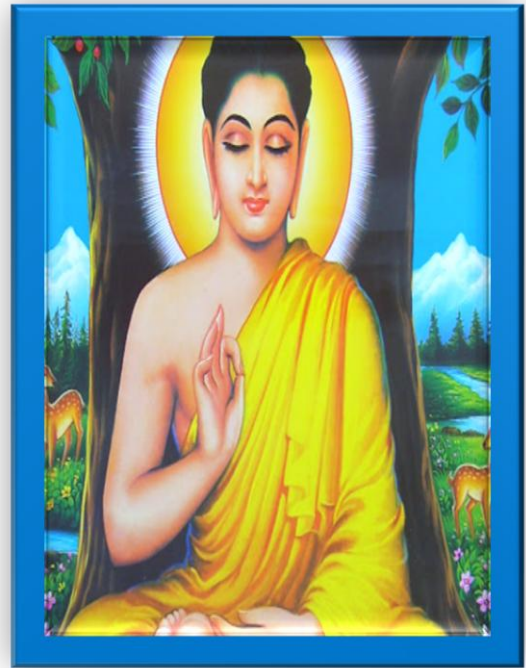
utilizando-os no encerramento de seus rituais sagrados.

Do Egito e da Grécia, esses gestos foram levados a Roma, onde vieram a fazer parte intrínseca do discurso popular.

No cristianismo, os Mudras adquiriram uma forma mais difícil de identificar.

As posições estilizadas das mãos estão quase sempre presentes nas representações de Jesus Cristo, mas poucos conhecem o seu significado.

E dessa forma, as culturas ocidentais foram perdendo a noção do poder curativo e sagrado dos Mudras.





O QUE REPRESENTA CADA DEDO DA MÃO

Importantes e sensíveis ramificações nervosas chegam até as pontas dos dedos, assim como também inúmeros e finos canais de energia. Na mão, encontra-se a representação dos cinco elementos da natureza. Cada dedo da mão representa um (elemento) e corresponde a um órgão do corpo.

- Dedo polegar: éter ou espaço (cérebro);
- Dedo indicador: elemento ar (pescoço, traqueia e pulmões);
- Dedo médio: elemento fogo (esôfago, estômago e intestino);



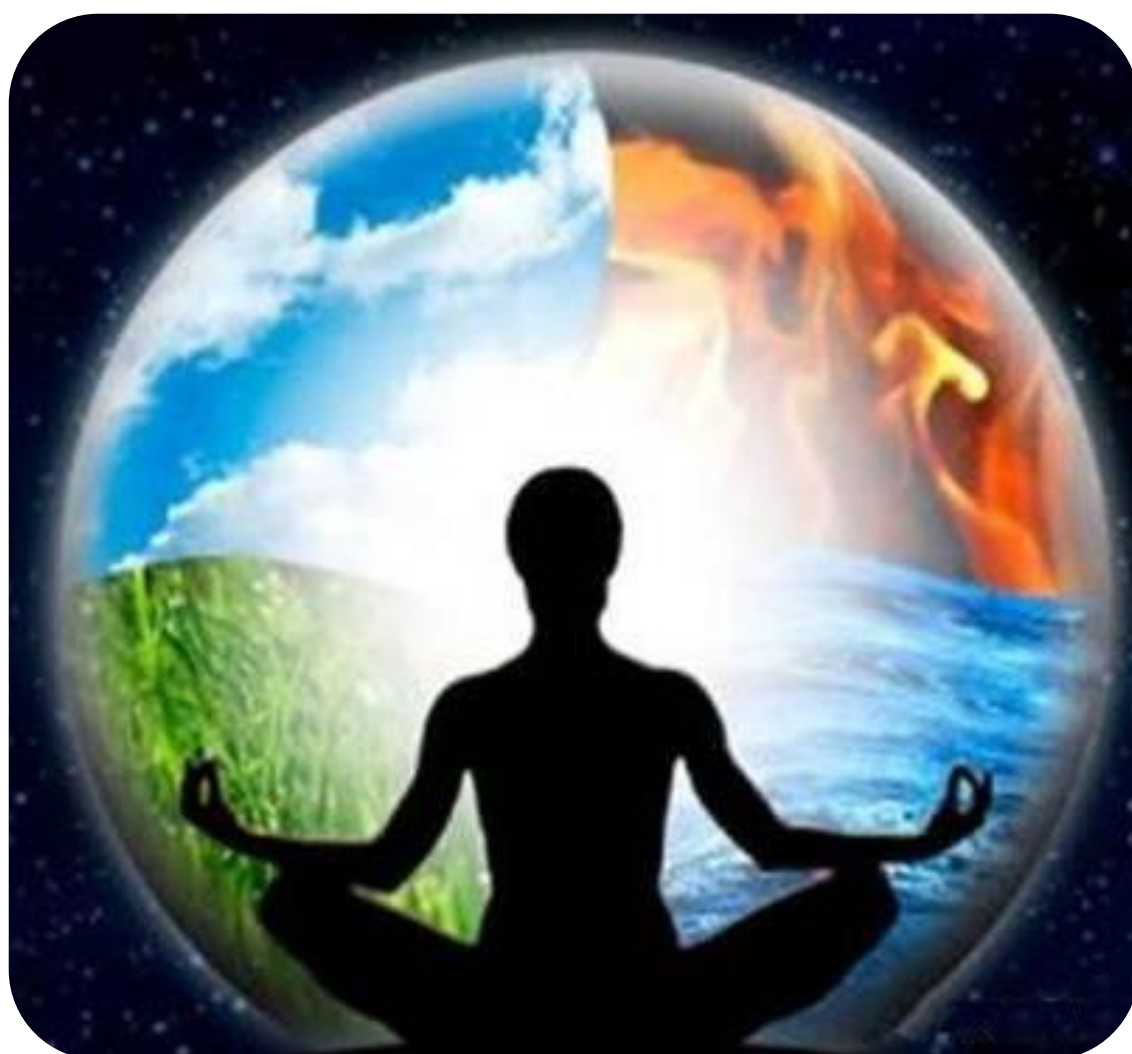
- Dedo anular: elemento água (rins, bexiga e aparelho reprodutor);
- Dedo mínimo, o elemento terra (pericárdio, coração e sistema circulatório).

Cada um destes elementos está relacionado com um de nossos sistemas fisiológicos, e também com certas qualidades.

Por exemplo: o elemento terra está relacionado com o sistema esquelético e possui as qualidades de força, estabilidade e firmeza.



Quando estes elementos estão presentes na quantidade adequada, a saúde estará presente.





CADA MÃO E CADA DEDO APRESENTA UMA POLARIDADE OU CARGA ELÉTRICA

Cada **Mudra** faz um circuito magnético específico ao ligar os dedos e assim desencadeiam os seus resultados energéticos.





É interessante notar esses efeitos após um mínimo de execução com permanência de aproximadamente cinco minutos.

Como são de atuação muito sutil, o magnetismo exige concentração para ser percebido.

A ciência moderna concorda que tipos diferentes de ondas eletromagnéticas são transmitidos de nossos dedos.

Estas energias têm função definida e precisamos aprender a utilizá-las, como fizeram muitos grandes Mestres antes de nós.



Por intermédio dos nervos, os dedos estão conectados ao cérebro, e este aos órgãos.

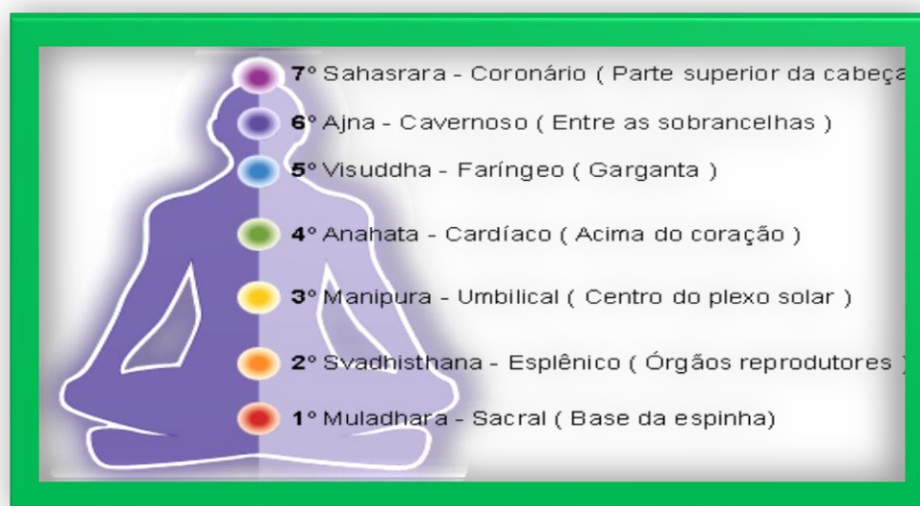
As puras energias dos chakras sanam as moléstias do corpo e do espírito.



OS MUDRAS E OS CHAKRAS

Em nosso corpo existem sete principais centros nervosos e energéticos, que estão localizados ao longo da coluna cervical.

Esses centros são chamados chakras. A energia dos chakras influencia e é influenciada pela nossa saúde emocional, espiritual e física. Cada Chakra coordena e reflete a anatomia e a saúde física, mental, emocional e espiritual do indivíduo.





Nosso corpo físico tem uma ligação sutil com o mundo astral. Os chakras são pontos de conexão entre vários planos. E, através deles nosso corpo etérico se manifesta mais intensamente no corpo físico.

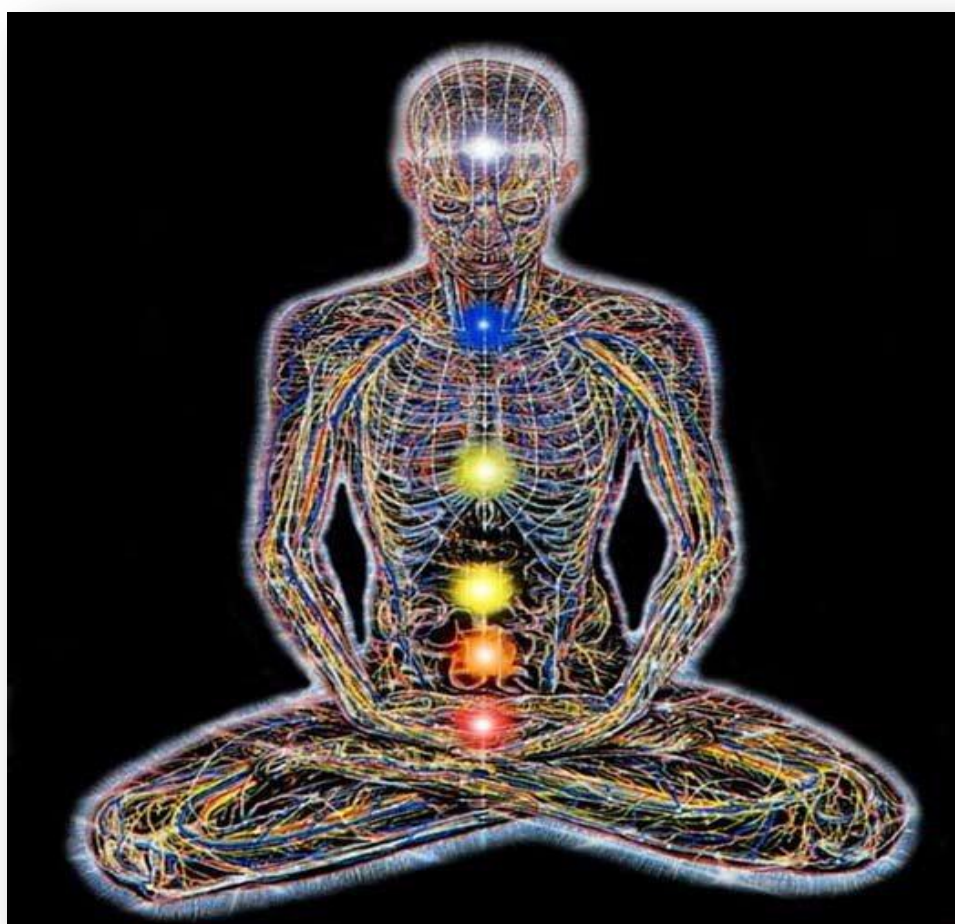
Chakra	Localização	Cor	Elemento	Descrição
	Base da coluna vertebral	Vermelho e Preto	Terra	Representa a conexão do ser humano com o planeta terra, mundo material e físico. Está relacionado com a sobrevivência.
	Dois dedos abaixo do umbigo	Laranja	Água	Chakra da reprodução. Está relacionado com a sexualidade, curiosidade e prazer material.
	Boca do estômago	Amarelo	Fogo	Representa a personalidade do ser humano. Está relacionado com as qualidades da mente, vitalidade, saber, aprender, comunicar.
	Região cardíaca	Verde ou Rosa	Ar	Representa o Amor Incondicional. Elo de ligação de energia dos chakras inferiores e superiores. Chakra onde passa toda a nossa energia.
	Garganta	Azul claro	Éter	Representa a comunicação, criatividade, som, vibração e capacidade de receber e assimilar. Relaciona-se com o paladar, audição e olfacto.
	Entre as sobrancelhas	Azul índigo	Éter	Chakra dos sentidos. Relaciona-se com a intuição, vidência, audiência no campo da paranormalidade.
	Topo da cabeça	Branco Dourado Violeta	-	Chakra da luz do conhecimento, consciência, visão do Universo. Chakra complexo que permite a ligação do ser às Energias Superiores.



Os Mudras são instrumentos preciosos para energizar e equilibrar os chakras, ativando a corrente elétrica do corpo e liberando os poderes ilimitados que o ser humano possui.



OS MUDRAS E OS NADIS



”Nádi” (sânscrito) significa tubo, vaso ou veia. Sua tarefa é a de conduzir o prana, ou energia vital, através do sistema de energia etérica.



Além dos sete chakras que existem no nosso corpo, há 72 mil canais ou correntes de energia elétrica chamados **Nadis** e representam um tipo de artéria etérica. No entanto, na prática do Yoga são mencionados três principais: **Ida, Pingala e Sushumna.**

Ida

É o canal da esquerda e condutor de energia lunar, (negativa, tranquilizadora). Este canal começa do lado esquerdo do 1º Chakra e termina na narina esquerda.

Quando a energia flui por Ida Nadi, tomamos consciência de nosso corpo. Há



prevalência do sentimento em relação ao pensamento.

Pingala

É o canal da direita e condutor de energia solar (positiva, estimulante). Este canal começa no lado direito do 1º Chakra e termina na narina direita. Serve como meio da energia solar. Está relacionado com a energia intelectual e mental.

Sushumna

É o canal central, que percorre todos os Chakras (do 1º ao 7º) e por meio do qual se processa a descida e subida do Prana.



A força vital dentro de Sushumma é mais forte quando os outros dois canais se encontram em equilíbrio.

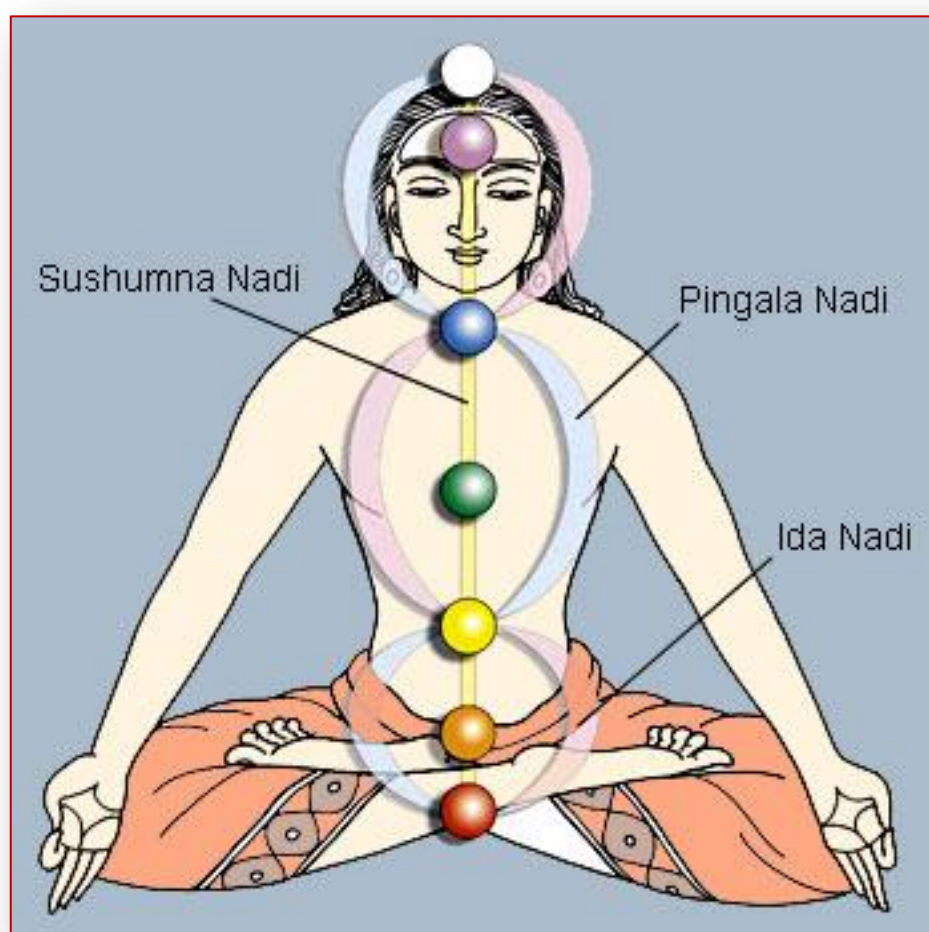
Manter essas correntes energéticas ativadas e dar-lhes livre fluxo é fundamental para o nosso bem estar. Quando os nadis estão bloqueados, o terceiro olho permanece fechado.

Quando começamos a criar consciência do movimento sutil do prana, as tensões diminuem e a ignorância começa a desaparecer.

Cada **Mudra** redireciona, ativa e liberta a energia que flui por esses canais, estimulando os centros cerebrais, nervos e



órgãos, beneficiando dessa forma todo o sistema físico, neuromuscular e glandular.





A AURA E OS MUDRAS



Aura significa corpo de luz. A Aura é o campo energético que cerca toda matéria, portanto tudo que é dotado de estrutura atômica tem aura.



Cada ser ou objeto tem um campo eletromagnético e espiritual que o rodeia. No caso humano, esta aura constitui um halo de luz invisível.

A aura humana rodeia todo o corpo físico, com efeito tridimensional, sendo que quanto mais saudável for a pessoa, maior será a figura elíptica que a envolve. Em um indivíduo médio ela ocupa entre 2,5 e 3 metros ao redor do corpo.

A forma, as cores, a nitidez e a distribuição de seus feixes de luz indicam estado físico, mental, emocional e espiritual.



Sensível à totalidade do nosso ambiente interno e externo, a aura é condicionada pelos nossos estados físicos e espirituais.

Ou seja, tudo aquilo que afeta a nossa mente e o nosso corpo pode provocar alterações drásticas na nossa aura.

Relações sociais negativas, baixa autoestima, interesses pessoais, questões sociais, frustrações ou até situações distantes, como efeitos cósmicos e globais, podem interferir nesta situação.

Até mesmo alguns efeitos de droga podem “sugar” momentaneamente toda a cor da sua aura e também debilitá-la,



reduzindo dessa forma todo o círculo energético que a envolve.

No entanto se a pessoa está rodeada de sentimentos positivos, como o amor, a caridade e as boas ações, a sua aura mais facilmente se iluminará. O que mais influencia a iluminação da aura é o fato de ter uma imagem própria positiva.

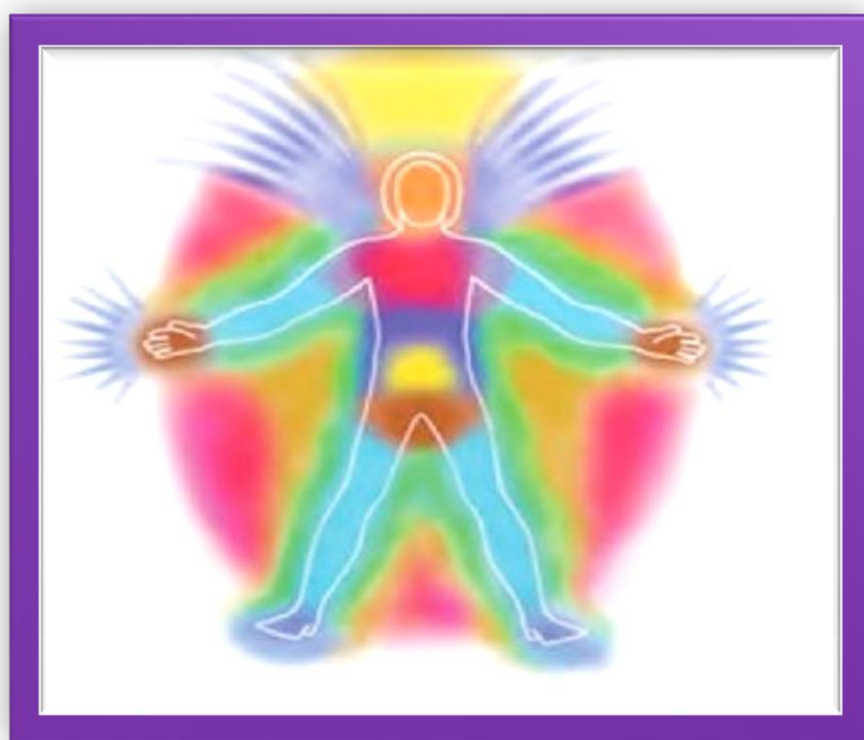
Mesmo aumentado e diminuindo a intensidade, a aura humana jamais perde a sua iluminação, variando a sua cor conforme as suas vivências.

Quando nossa força magnética invisível está vibrando bastante, significa saúde, força e capacidade de cura.



Com concentração e prática é possível aprender a enxergar as auras. O “Mudra” para sentir o corpo energético, contribui muito para ajudar a ver os estados das auras.

Através da prática regular de Mudras específicos, o campo energético é intensificado, podendo mesmo ser visto.





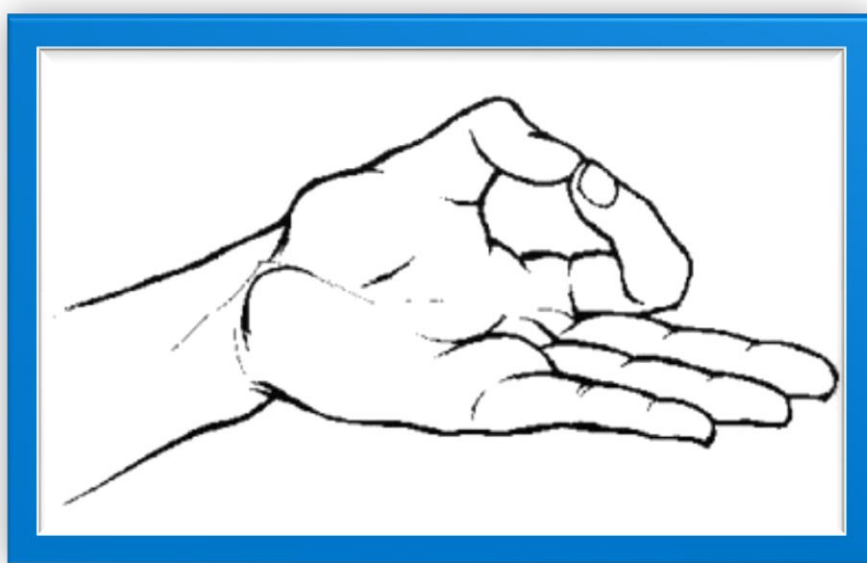
MUDRAS

E

BENEFÍCIOS



GYAN MUDRA: MUDRA DO CONHECIMENTO



Neste Mudra o polegar representa Brahma (Realidade - Supremo); o dedo indicador é uma alma individual e sua união cria conhecimento e sabedoria eterna.

TÉCNICA:



A ponta do dedo indicador toca a ponta do polegar, enquanto os outros dedos permanecem retos.

BENEFÍCIOS:

- Melhora o conhecimento;
- Estimula a pituitária e glândulas endócrinas;
- Aumenta a memória;
- Ajuda a meditação;
- Previne a insônia;
- Melhora o humor e traz clareza;
- Ativa a glândula pineal;
- Relaxa a mente;
- Melhora a concentração;

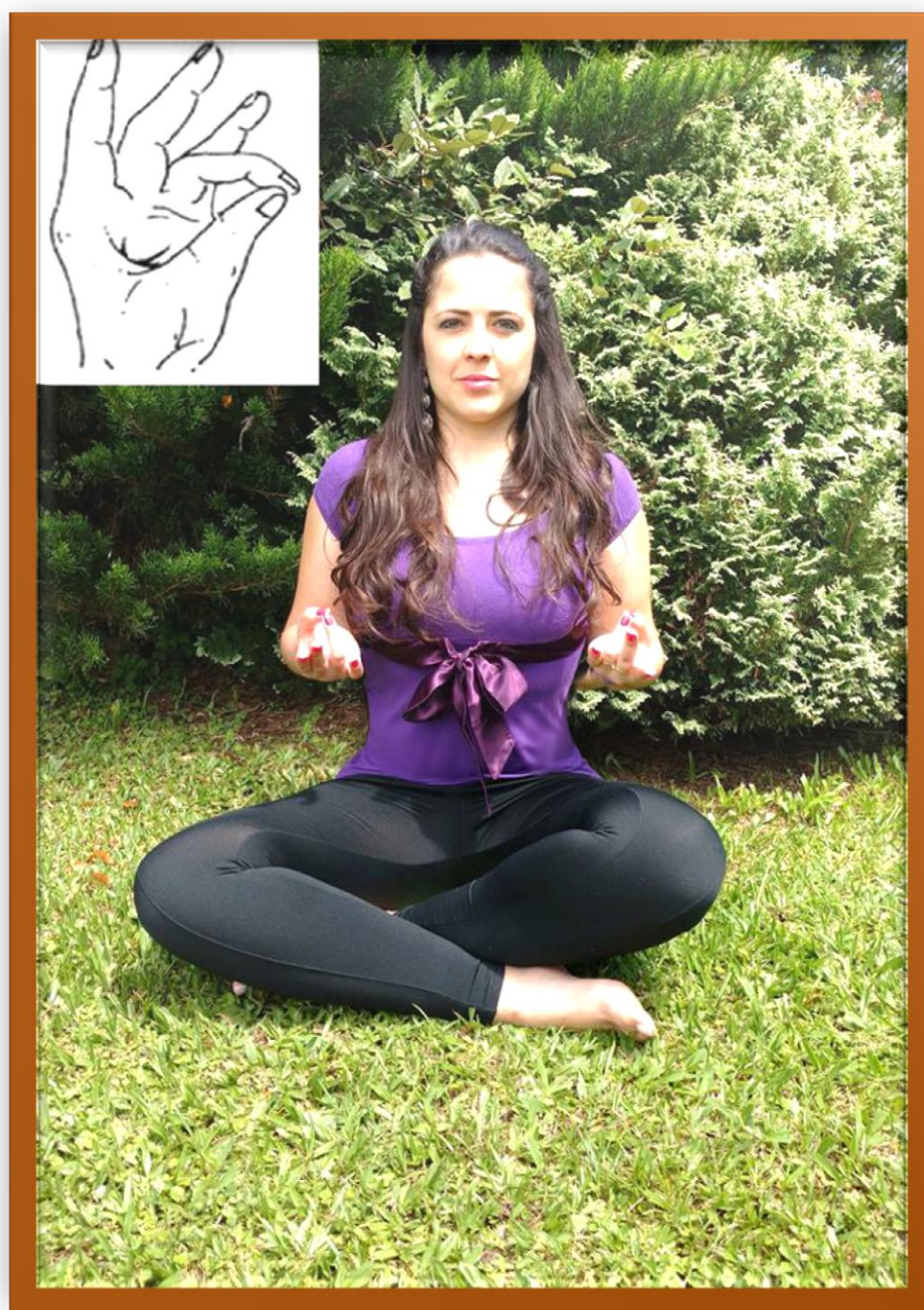


PRÁTICA:

A qualquer momento, sentado, em pé ou deitado na cama. Deve ser feito pelo menos cinco minutos com ambas as mãos.



PRITHVI MUDRA (MUDRA DA TERRA)





Este Mudra amplifica o elemento terra do corpo. Elementos da Terra são componentes vitais de ossos, cartilagem, pele, cabelo, unhas, músculos, tendões, órgãos internos, etc.

TÉCNICA:

A ponta do dedo anelar toca o polegar enquanto os outros dedos permanecem em linha reta para fora.

BENEFÍCIOS:

- Reduz deficiências físicas e espirituais;
- Aumenta a força da vida;
- Ajuda a limpar a pele;

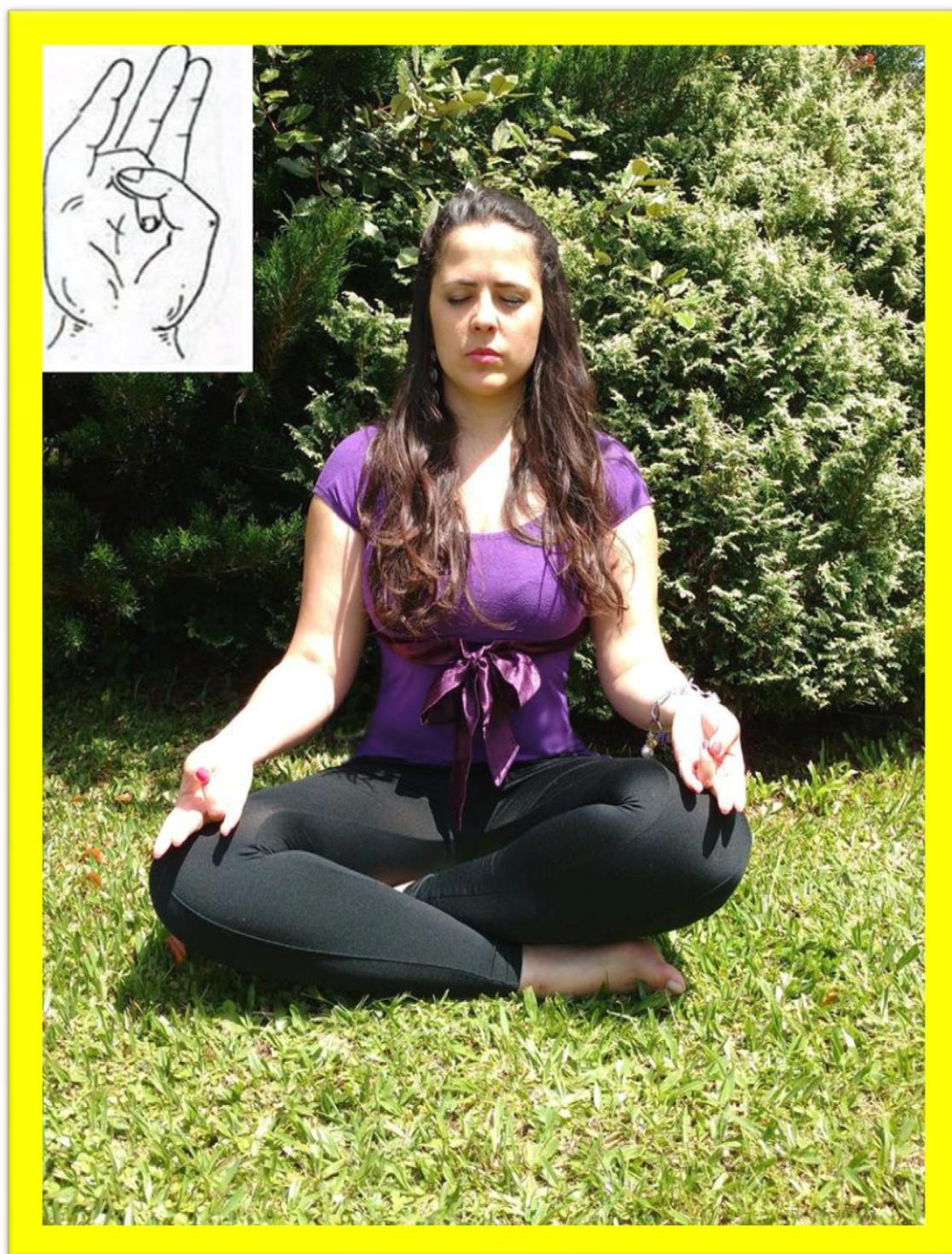


- Constrói e revigora os tecidos do corpo;
- Fortalece os ossos;
- Produz estabilidade, confiança e força;

PRÁTICA: Execute este Mudra por cinco minutos, duas vezes ao dia.



SURYA MUDRA (MUDRA DO SOL)





Sua prática traz energia revitalizante, força e boa saúde.

A qualidade do dedo anular é simbolizada pelo Sol ou Urano. O Sol representa energia, saúde e sexualidade.

TÉCNICA:

Dobre o dedo anelar sob o polegar, enquanto o resto dos dedos permanecem em linha reta.

BENEFÍCIOS:

- Ajuda a estimular a glândula tireóide;



- Ajuda na perda de peso e reduz o apetite;
- Estimula a digestão;
- ajuda a aliviar a ansiedade e stress;
- Ajuda a guiá-lo para o seu propósito;

PRÁTICA:

Pratique este Mudra de cinco a quinze minutos, duas vezes por dia.



MUDRA GANESHA: ATIVAÇÃO DE FORÇAS DO CHAKRA DO CORAÇÃO



Esta técnica é usada para proteção e também para destruir os obstáculos da vida de quem a pratica.

Trabalha para a ativação de forças associadas ao **Chakra do Coração**.



PRÁTICA:

- Sente-se em uma postura firme e confortável, com a coluna e a cabeça eretas.
- Coloque as duas mãos enganchadas uma na outra, na altura do coração, conforme mostrado na figura abaixo, formando o **Ganesha Mudra**.



- Expire com força, puxando os braços como se quisesse separar as mãos. Isso vai tensionar os músculos dos braços e do peito.





- Inspire suavemente, relaxando os braços, mas mantendo as mãos presas na altura do coração.
- Concentre-se em sentimentos de coragem, força, confiança, poder e amor.
- Realize uma retenção, que não precisa ser longa, com as mãos encostadas no peito. Solte o ar e fique respirando suavemente.
- Repita 6 vezes (6 expirações e 6 inspirações).

EFEITOS:



- Liberta a pessoa de sentimentos negativos de tristeza, fraqueza, depressão, raiva, frustração;
- Ativa sentimentos positivos como auto-confiança, coragem, força, bem como as conexões amorosas positivas;
- Aumenta a vitalidade; Reduz a fadiga e nervosismo; Melhora a visão; Dá perseverança e capacidade de prevalecer; Coragem para iniciar um novo ciclo de vida e força de tolerância; Estimula a atividade do coração; Estimula e fortalece os músculos do coração; Alivia o stress; Abre o quarto chakra;



PALAVRAS DE GRATIDÃO

Sinto-me imensamente grata em compartilhar com vocês, meus queridos irmãos de jornada esse poderoso conhecimento que certamente será de grande valor na busca por saúde, prosperidade, espiritualidade e plenitude!

Gratidão imensa! Namastê!





Aproveito para fazer um amoroso convite aos meus queridos: Conheçam nosso Curso Completo, **“Mudras: O Poder Oculto em Suas Mãos”**, que lhe ensinará passo-a-passo como praticar um grande número de **Mudras** extremamente poderosos.

Este Curso permitirá a você, conhecer seus poderes sagrados, despertar para os seus dons espirituais, curar a sua alma, seu corpo e sua vida!

Abaixo segue alguns dos **Mudras mais poderosos que se encontram em nosso curso:**

➤ **MUDRA PARA EMAGRECER**



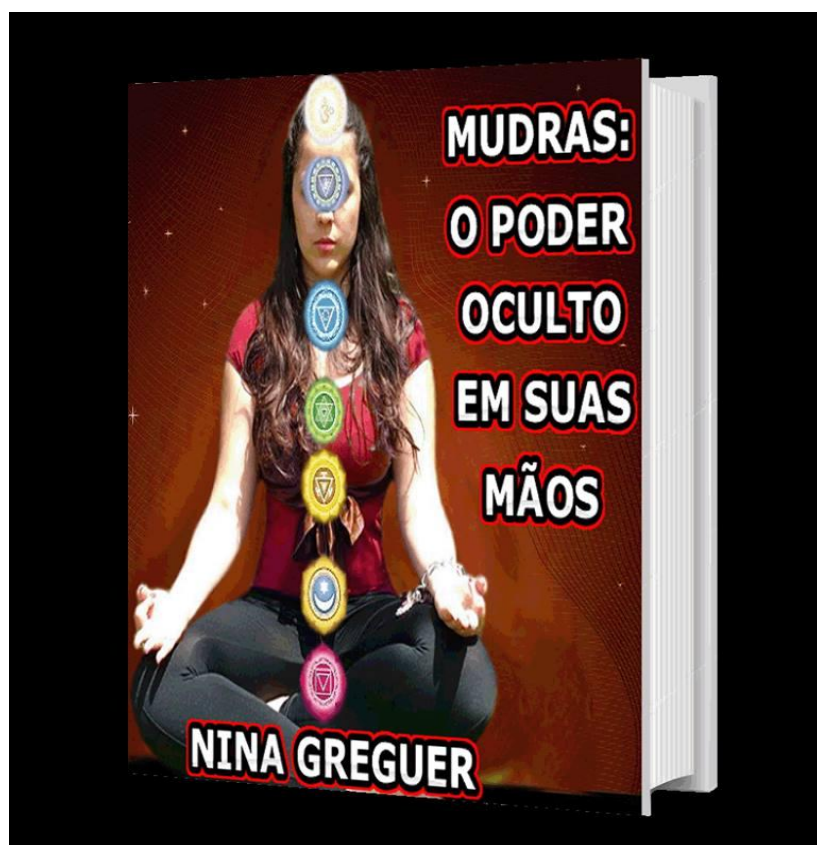
- **MUDRA PARA TRATAR DORES CRÔNICAS**
- **MUDRA DA RIQUEZA**
- **MUDRA DO PODER**
- **MUDRA PARA SUPERAR OBSTÁCULOS**
- **MUDRA PARA DESBLOQUEAR O SUBCONSCIENTE**
- **MUDRA PARA DISSIPAR O SENTIMENTO DE CULPA**
- **MUDRA PARA ENFRENTAR O MEDO**
- **MUDRA PARA ABANDONAR VÍCIOS**
- **MUDRA PARA CURAR DESILUSÕES AMOROSAS**
- **MUDRA PARA EQUILIBRAR A ENERGIA SEXUAL**



- **MUDRA PARA RETARDAR O ENVELHECIMENTO**
- **MUDRA PARA DESPERTA O PODER PSÍQUICO E SENTIR A AURA**
- **MUDRA DA RENOVAÇÃO**
- **MUDRA DA VITALIDADE**
- **MUDRA DA DIGESTÃO**
- **MUDRA DO CORAÇÃO**
- **MUDRA DA FLOR DE LÓTUS**
- **MUDRA DA INTUIÇÃO**
- **MUDRA DA GARGANTA**
- **MUDRA DA SATISFAÇÃO**
- **MUDRA DA TOTALIDADE**
- **MUDRA PARA O EQUILÍBRIO DOS 7 CHAKRAS**



**Clique no livro abaixo e saiba
mais sobre este poderoso
conhecimento.**



<http://www.opoderdosmudras.com.br/>



BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

BONWITT, Ingrid Ramm (1987). **Mudrás. As mãos como símbolo do Cosmos.** Editora Pensamento – São Paulo.

FEUERSTEIN, G. **A Tradição do Yoga.** Pensamento, São Paulo, 2001.

GHAROTE, M.L. **Técnicas de Yoga.** Phorte Editora, Guarulhos, 2000.

GHAROTE, M.L. **Yoga Aplicada** - da teoria à prática. Phorte Editora, Londrina, 1996.

MENEN, Rajendar (2007). **O Poder Curativo dos Mudrás** (A Ioga das mãos). Madras Editora LTDA - São Paulo.

MESKO, S. **Mudras que Curam - Yoga para suas mãos.** Pensamento, São Paulo, 2003.

MIRANDA, C. **Hatha Yoga - a ciência da saúde perfeita.** Ed. Freitas Bastos, Rio de Janeiro, 1962.

NABÃO , Lúcia Maria de Oliveira. **Mudras, os gestos do yoga.**

OATES, Eugênio (1990). **Linguagem das mãos.** Editora Santuário LTDA - 5 edição.

RAMM-BONWITT, J. **Mudras - as mãos como símbolo do cosmos.** Pensamento, São Paulo, 1995.