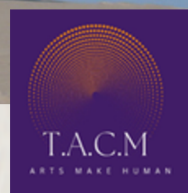
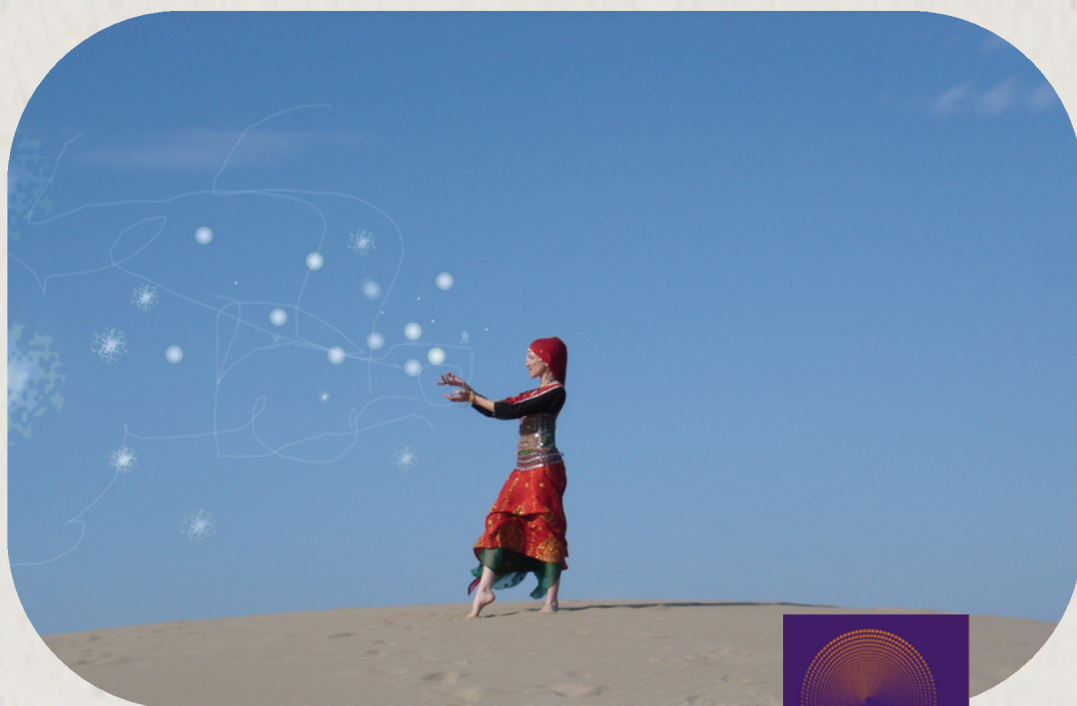


UN LENGUAJE MÁGICO Y CERCANO

DESDE HACE MILES DE AÑOS, LOS SABIOS DE INDIA OBSERVARON QUE CIERTAS POSICIONES DE LAS MANOS PODÍAN MODIFICAR EL ESTADO EMOCIONAL, ENERGÉTICO Y MENTAL DEL SER HUMANO. ASÍ NACIERON LOS MUDRAS: GESTOS CAPACES DE INFLUIR EN LA RESPIRACIÓN, LA CONCENTRACIÓN Y EL EQUILIBRIO INTERIOR.

EN UN MUNDO ACELERADO, DONDE LA ANSIEDAD CONSUME EL SILENCIO, LOS MUDRAS EMERGEN COMO HERRAMIENTAS SIMPLES, PROFUNDAS Y AL ALCANCE DE TODOS. NO NECESITAS EQUIPOS. NO NECESITAS EXPERIENCIA. SOLO RESPIRACIÓN, PRESENCIA Y TUS PROPIAS MANOS.



¿Qué son los mudras?

La palabra mudra proviene del sánscrito. Puede traducirse como sello, gesto, marca energética o actitud simbólica. Mucho más que un simple movimiento, cada mudra crea un circuito energético único en el cuerpo.

¿DONDE LOS ENCONTRAMOS?

- ✓ **Yoga**
Herramienta central en la práctica postural y meditativa
- ✓ **Budismo**
Gestos sagrados de maestros y deidades iluminadas
- ✓ **Danza**
Gestos sagrados que se usan bailando.



“

Cada gesto es una invocación sanadora a nuestro yo sutil



Cómo Practicar Mudras Correctamente

Puedes practicar sentado, en meditación, en una silla o incluso acostado. La espalda debe permanecer cómoda y relativamente recta. Respira lento, sin forzar: la respiración consciente potencia el efecto del mudra.

Postura y respiración

Concentración

Mantén la atención en la respiración, las sensaciones corporales y el silencio interno. Cada vez que la mente se distraiga, regresa suavemente al gesto.

TIEMPO RECOMENDADO

5 min

Principiantes

15 min

Nivel intermedio

30–45 min

Práctica avanzada

La práctica diaria, aunque breve, genera resultados más profundos que sesiones largas y esporádicas.



Gyan Mudra Mudra de la sabiduría.



Une la punta del pulgar con la punta del índice; los demás dedos permanecen relajados y estirados. Mejora la concentración, favorece la memoria y ayuda a reducir la ansiedad.

Anjali Mudra Mudra del saludo.



Palmas unidas al centro del pecho. Equilibra los hemisferios cerebrales, genera presencia plena y activa la gratitud y la calma interior.

Chin Mudra Mudra de la conciencia.



Similar al Gyan, pero con la palma hacia arriba. Favorece la receptividad, la apertura mental y la conexión con el momento presente.

🌿 Antes de cerrar este viaje...

Los mudras no son teoría.

Son práctica.

Son experiencia.

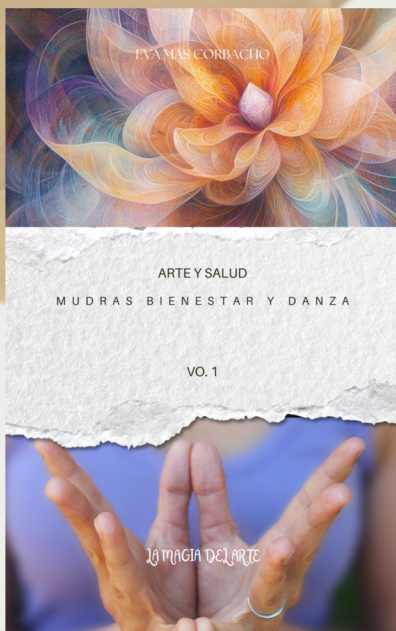
Son regreso a ti.

🌟 Si este conocimiento resonó contigo, no lo dejes en lectura. Llévalo a tu vida.

He creado este ebook con intención, tiempo y energía para que tengas una guía clara, simple y profunda sobre los mudras y su poder real.

📖 Consigue la versión completa del libro y empieza a practicar hoy mismo.

Convierte lo que has leído en experiencia. Convierte tus manos en herramienta de equilibrio, calma y energía.



✉ artecaminodevida@gmail.com

☎ +34629734437

📍 <https://www.evamasjheva.com/eventos/danza/danzadeindia>