GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Aprender a practicar mudras de la mano de mudra.top

Actualidad Empresarial | 30/04/2022 | 00:00

A la hora de practicar yoga, existen términos que hay que dominar para llevar a cabo un mayor control de la disciplina, entre los cuales se encuentra el concepto mudra.

Los mudras son gestos que se realizan comúnmente con las manos y tienen como objetivo principal distribuir de forma adecuada la energía dentro del cuerpo humano.

mudra.top es un portal web en el que se puede conocer más sobre este término tan común del yoga, así como es posible aprender conceptos básicos de manera gratuita.

Es importante entender qué es el mudra

Desde un punto de vista científico, los mudras se conocen como los gestos o posiciones que redireccionan la energía de los nadis y chakras hacia el interior del cuerpo. Cuando esto sucede, el yogui puede alcanzar un nivel de concentración mayor, así como un mejor equilibrio de su mente y cuerpo. Además, ayuda a calmar la mente, impulsa el conocerse a sí mismo y alcanzar un estado emocional más estable. Esto es importante para las personas que desean dejar de responder a sus impulsos y hábitos primitivos para conseguir un control o dominio total de su propio ser.

mudra.top también menciona que, desde el punto de vista místico, los mudras tienen como finalidad facilitar la unión entre la fuerza pránica individual y la fuerza cósmica universal. El resultado de esta unión se le conoce como iluminación y alcanzarla es importante para los yoguis porque les permite percibir el mundo como un todo y parte de sí mismo.

¿Cómo se clasifican los mudras?

Actualmente, existen diferentes tipos de mudras que se encuentran clasificados según la función que ejercen y entre los más populares están los Hasta. Estos son los mudras que se realizan con las manos, algunos de los cuales son el Jnana, Chin, Yoni, Hridaya y Bhairava mudra. Además de esto, existen los mudras de la cabeza (Mana), los cuales son practicados con mayor frecuencia en el kundalini.

Durante la práctica de los Mana, se utilizan los ojos, oídos, nariz, lengua e incluso los labios para redirigir la energía al interior del cuerpo. Hasta el momento, los mudras de la cabeza son el Shambhavi, Khechari y Nasikagra.

Otras clasificaciones de mudras son el Kaya (posturas físicas), Bandha (bloqueo) para despertar el kundalini y Adhara (perineo). Los yoguis pueden encontrar más detalles sobre estas clasificaciones en la web mudra.top junto a consejos, recursos, publicaciones en blog y un formulario de contacto para consultas personalizadas.

mudra.top es un portal web que brinda información acerca de los mudras, sus tipos y clasificaciones y demás información de interés para los yoguis o practicantes del yoga. Además, la página cuenta con un servicio de atención personalizada para aquellos usuarios que tienen dudas e inquietudes con relación a la práctica y aprendizaje de estos gestos o posturas.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/173290-aprender-a-practicar-mudras-de-la-mano-de-mudratop.htm