



# Trabalho de Conclusão do Curso de Formação e Aprofundamento em Yoga Integral

Aluna: Zenita Maria Dias Queiroz

Turma: 2022

“O yoga não é somente  
levar as mãos nas  
pontas dos pés”





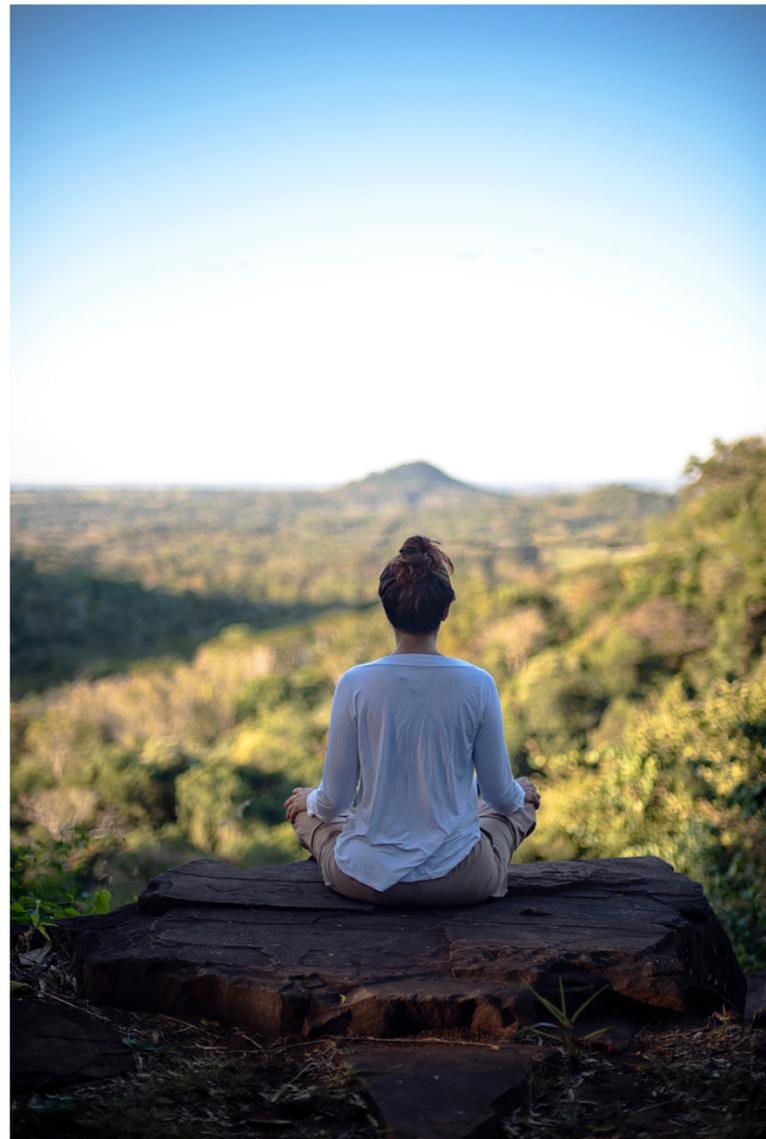
- O yoga é um sistema holístico;
- Este envolve não apenas o corpo, mas também a mente e o espírito;
- Vai além das poses físicas (asanas);
- Inclui meditação, técnicas de respiração (pranayamas), filosofia, princípios, comportamento ético e práticas para alcançar um estado de consciência elevado.



“O yoga não é só ficar  
de cabeça para baixo”



- No yoga não importa o quão profundo em uma postura você vá, o que importa é quem você é quando chega lá;



“Quando você encontra a paz dentro de si mesmo você se torna o tipo de pessoa que pode viver em paz com os outros”



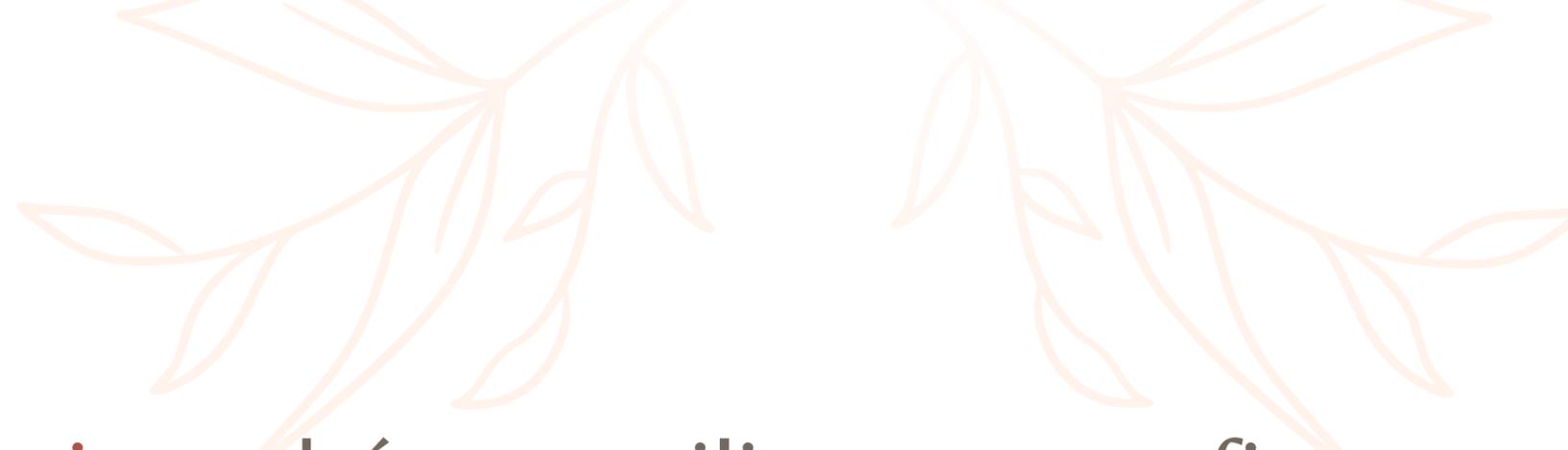
HASTA MUDRAS -  
GESTOS  
MAGNÉTICOS E  
SIMBÓLICOS COM  
AS MÃOS E OS  
DEDOS



- Papel das mãos: comer, cumprimentar os outros, fazer nosso trabalho diário, comunicação, criar e demonstrar afeto, fazer arte com as mãos, dentre outras funções;
- Reiki: técnica que usa as mãos para ajudar a equilibrar a energia do corpo

Terapia integrativa,  
reconhecida pela OMS e  
aplicada pelo SUS



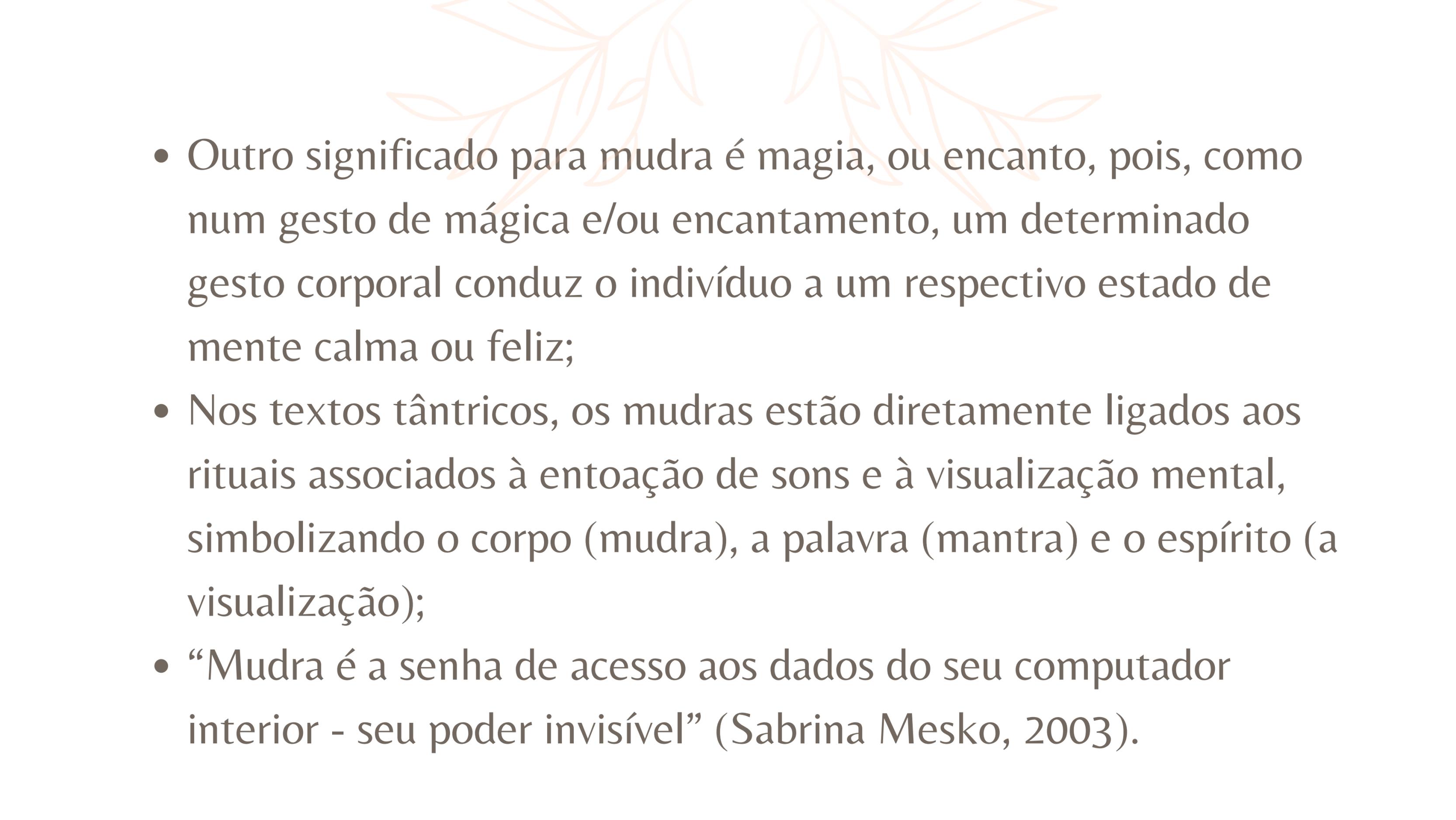


- Arte Mahikari: também as utiliza e se configura como uma prática de imposição das mãos;
- No Yoga, os hastas mudras são gestos com as mãos ou posições específicas das mãos que têm um papel importante no redirecionamento de energia dentro do corpo.



- Os mudras são usados em conjunto com as técnicas de respiração (pranayamas), com as posturas (ásanas) e com a meditação para influenciar o fluxo de energia e alcançar estados mentais específicos;
- Cada mudra tem um significado simbólico e é associado a diferentes aspectos do corpo e mente;
- Além disso, os hastas mudras ainda são conhecidos como selos (Feuerstein, 2001), pois, por meio do controle de energias vitais, selam o corpo e geram alegria.

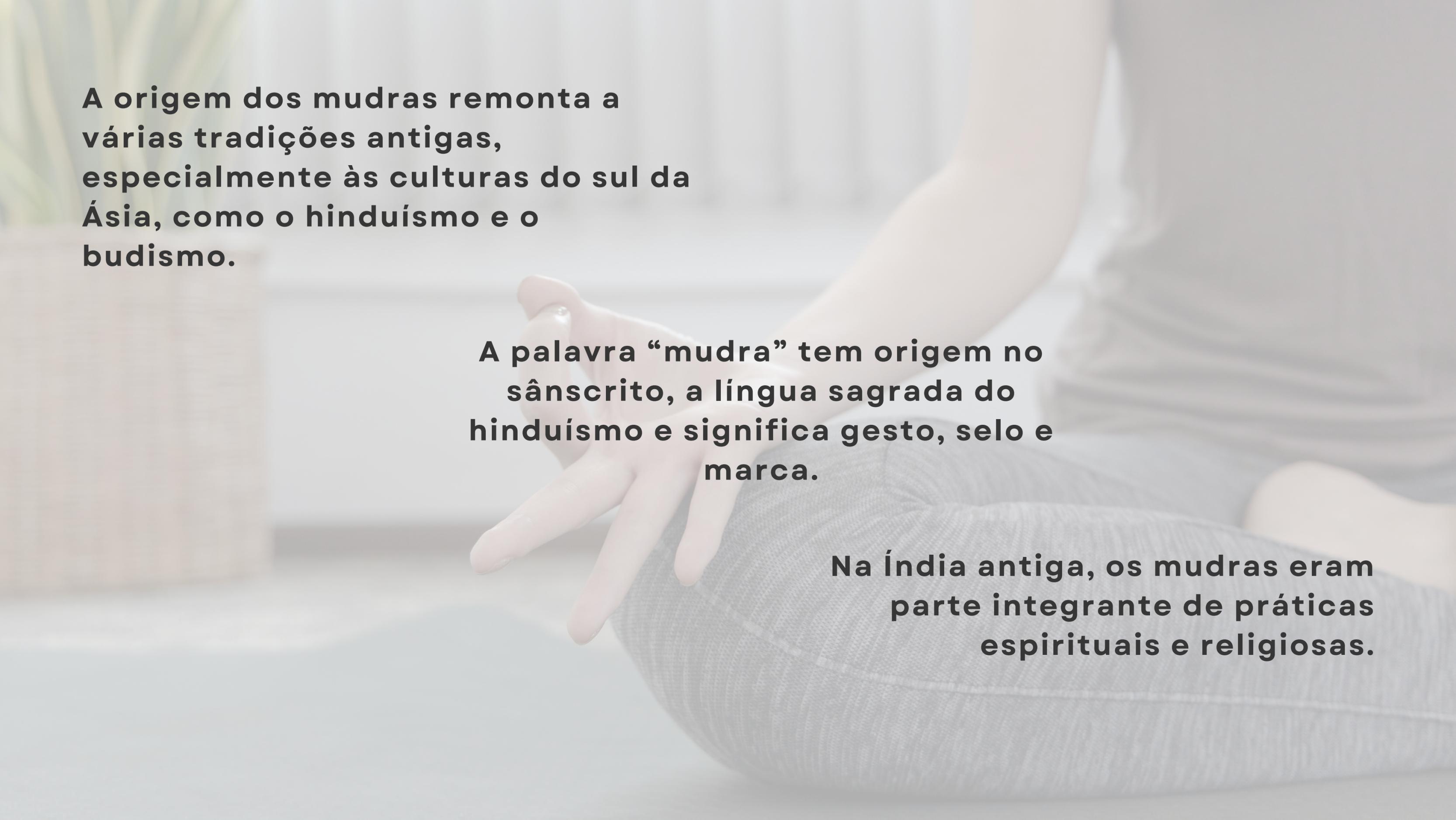


- 
- Outro significado para mudra é magia, ou encanto, pois, como num gesto de mágica e/ou encantamento, um determinado gesto corporal conduz o indivíduo a um respectivo estado de mente calma ou feliz;
  - Nos textos tântricos, os mudras estão diretamente ligados aos rituais associados à entoação de sons e à visualização mental, simbolizando o corpo (mudra), a palavra (mantra) e o espírito (a visualização);
  - “Mudra é a senha de acesso aos dados do seu computador interior - seu poder invisível” (Sabrina Mesko, 2003).



# HASTA MUDRAS - A ORIGEM

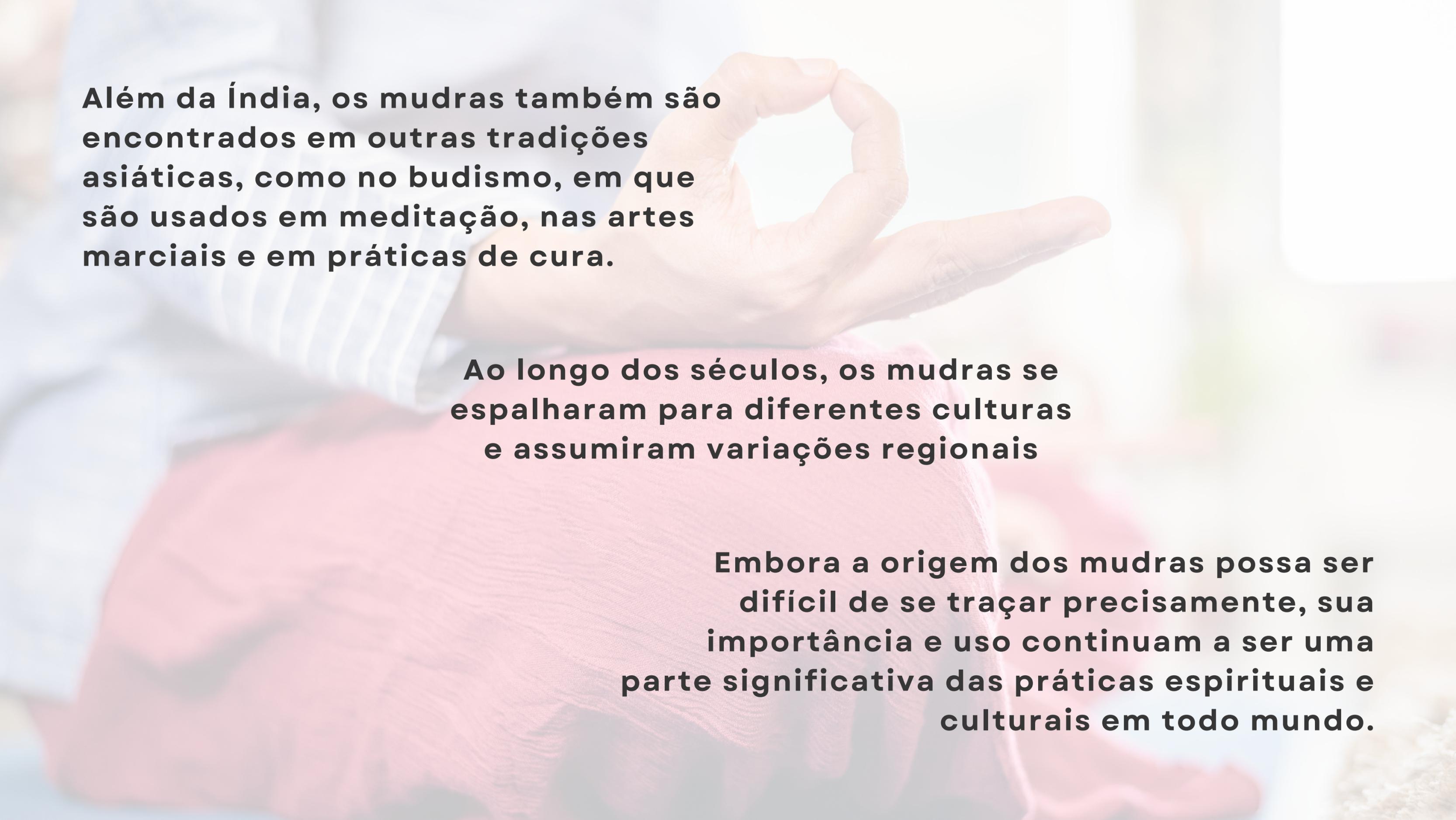


A person wearing a grey tunic is sitting in a meditative pose on a light-colored surface. Their hands are held in a mudra, with the right hand resting on the left knee and the left hand held in front of it. The background is softly blurred, showing a wooden cabinet and a plant.

**A origem dos mudras remonta a várias tradições antigas, especialmente às culturas do sul da Ásia, como o hinduísmo e o budismo.**

**A palavra “mudra” tem origem no sânscrito, a língua sagrada do hinduísmo e significa gesto, selo e marca.**

**Na Índia antiga, os mudras eram parte integrante de práticas espirituais e religiosas.**

A person wearing a white long-sleeved shirt and pink pants is shown from the waist up, performing a mudra gesture with their right hand. The hand is held in a specific pose with the thumb and index finger touching to form a circle, and the other three fingers extended. The background is a soft, out-of-focus indoor setting with light-colored walls and a window.

**Além da Índia, os mudras também são encontrados em outras tradições asiáticas, como no budismo, em que são usados em meditação, nas artes marciais e em práticas de cura.**

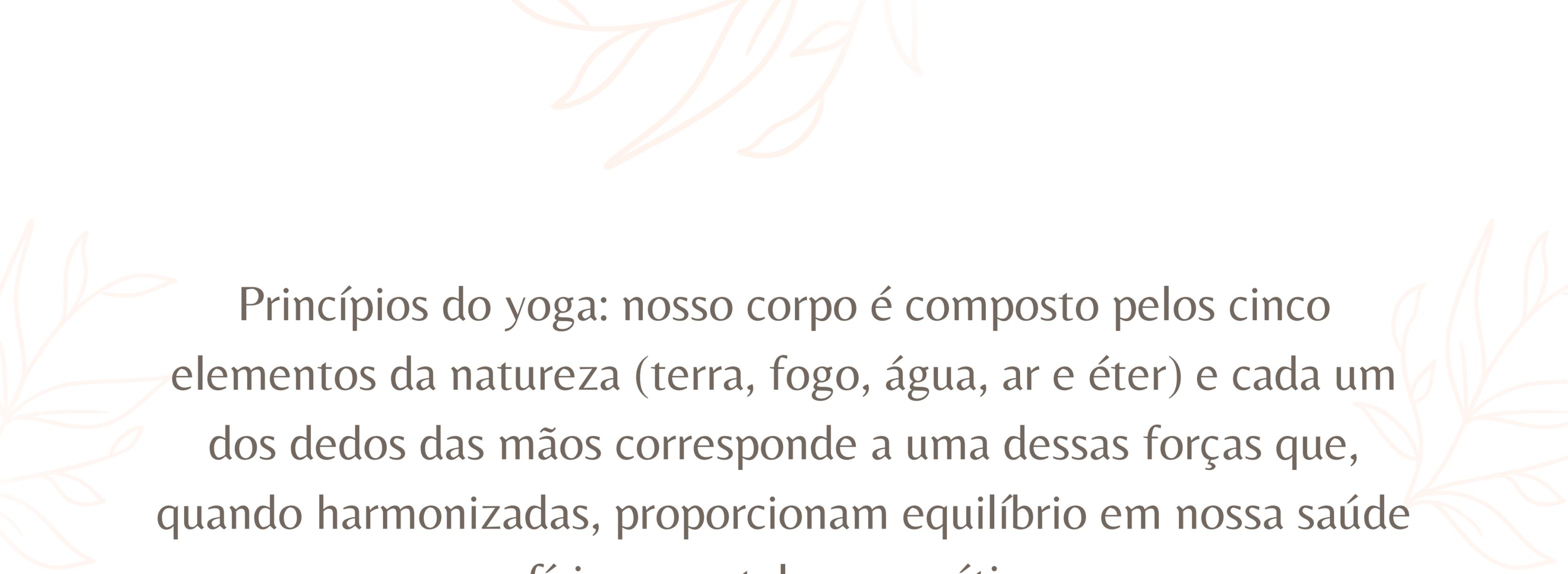
**Ao longo dos séculos, os mudras se espalharam para diferentes culturas e assumiram variações regionais**

**Embora a origem dos mudras possa ser difícil de se traçar precisamente, sua importância e uso continuam a ser uma parte significativa das práticas espirituais e culturais em todo mundo.**

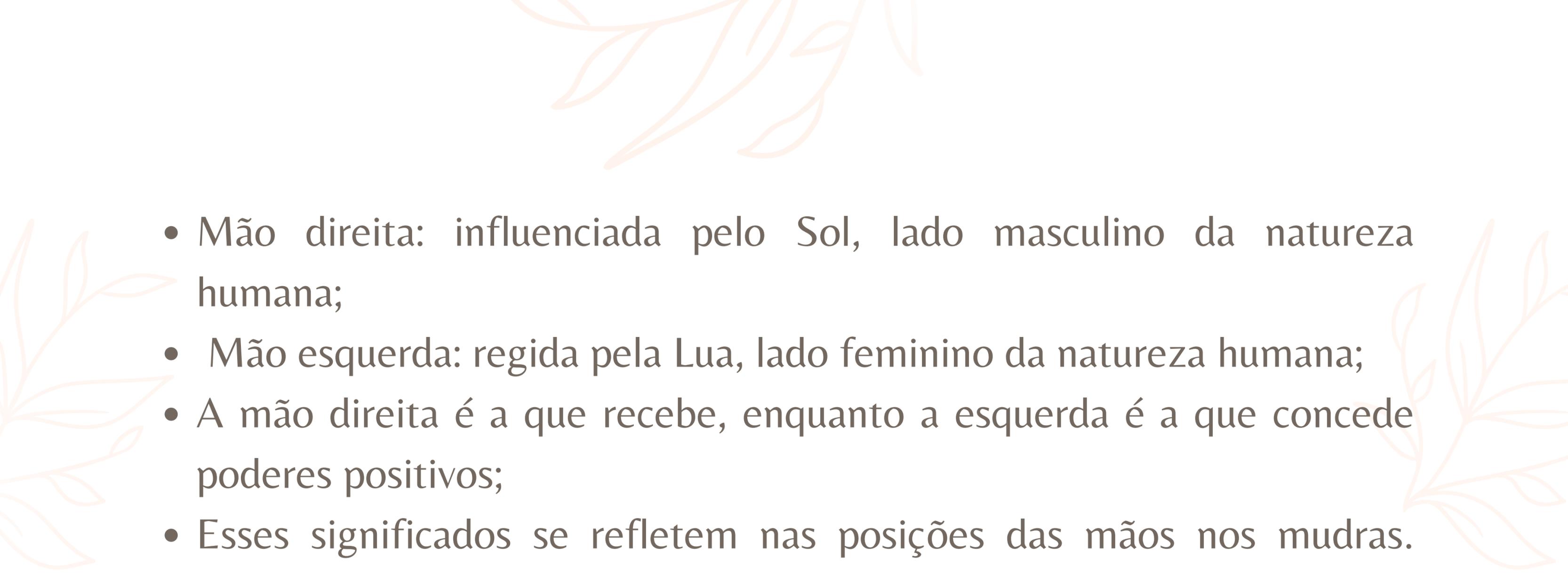


HASTA MUDRAS -  
COMO  
FUNCIONAM  
OS MUDRAS



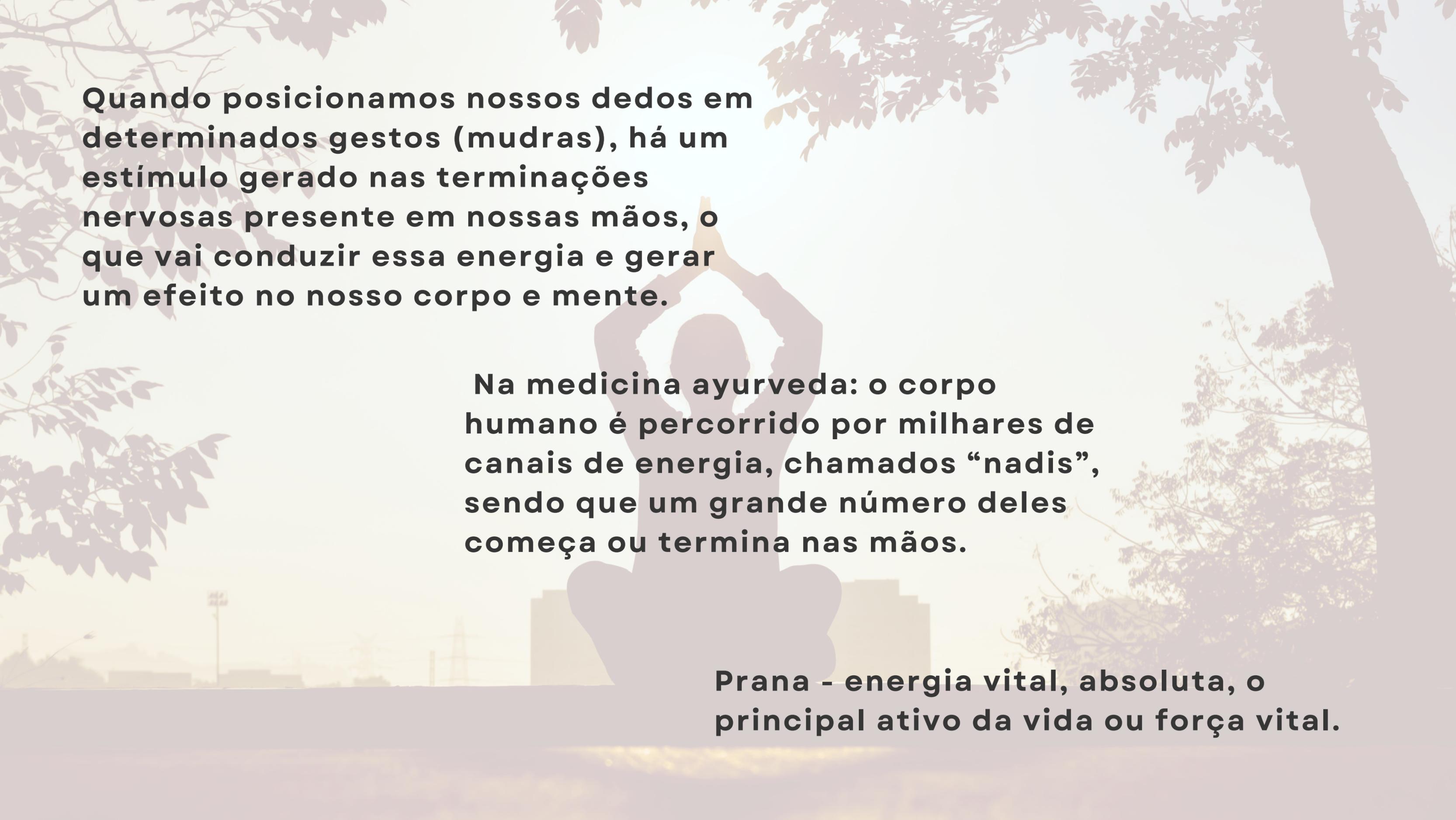


Princípios do yoga: nosso corpo é composto pelos cinco elementos da natureza (terra, fogo, água, ar e éter) e cada um dos dedos das mãos corresponde a uma dessas forças que, quando harmonizadas, proporcionam equilíbrio em nossa saúde física, mental e energética

- 
- Mão direita: influenciada pelo Sol, lado masculino da natureza humana;
  - Mão esquerda: regida pela Lua, lado feminino da natureza humana;
  - A mão direita é a que recebe, enquanto a esquerda é a que concede poderes positivos;
  - Esses significados se refletem nas posições das mãos nos mudras. Cada dedo está associado a uma capacidade, tendência ou características especiais e suas influências na vida.

(Sabrina Mesko, 2003)

- O polegar representa o fogo; representa Deus, quando os demais se juntam a ele, simbolicamente, você se curva diante de Deus. Esse representa ainda a força de vontade, a lógica, o amor, o ego;
- O dedo indicador simboliza o ar, a sabedoria, o conhecimento, o poder e a autoconfiança;
- O dedo médio corresponde ao éter relacionado com a paciência e controle emocional. Acrescenta-se que seu efeito se manifesta na forma de equilíbrio;
- O dedo anelar representa a terra, a vitalidade, a energia viva e a saúde, correspondendo à sua relação com a família;
- O dedo mínimo reflete a água, a capacidade de comunicação e criatividade.



**Quando posicionamos nossos dedos em determinados gestos (mudras), há um estímulo gerado nas terminações nervosas presente em nossas mãos, o que vai conduzir essa energia e gerar um efeito no nosso corpo e mente.**

**Na medicina ayurveda: o corpo humano é percorrido por milhares de canais de energia, chamados “nadis”, sendo que um grande número deles começa ou termina nas mãos.**

**Prana - energia vital, absoluta, o principal ativo da vida ou força vital.**



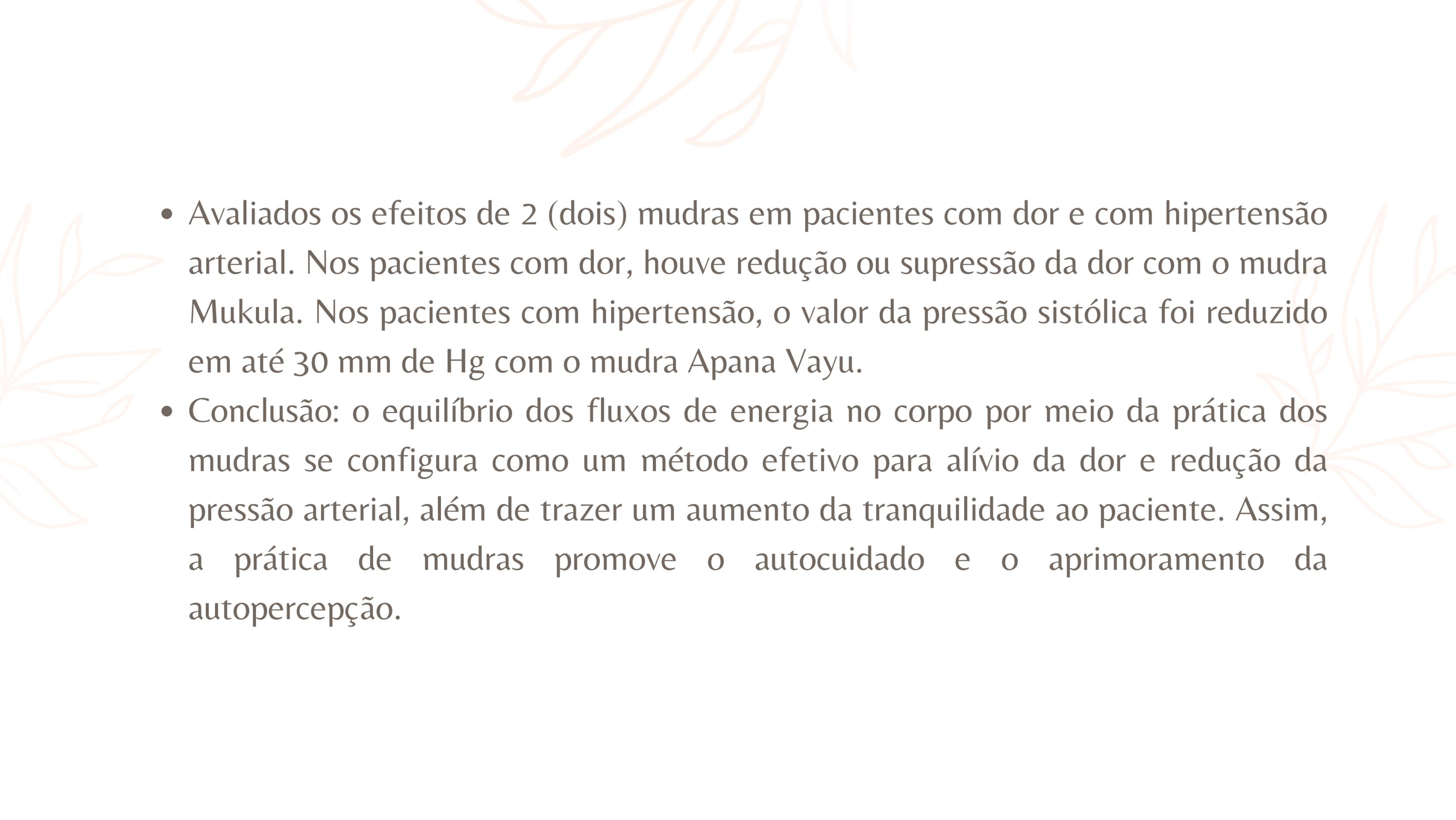
# ARTIGO “USO DE MUDRAS TERAPÊUTICOS NA REDUÇÃO DA DOR E NO CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL”

(3º SIMPÓSIO DE MEDICINAS TRADICIONAIS E  
PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS, UNIFESP, JUNHO DE 2012)



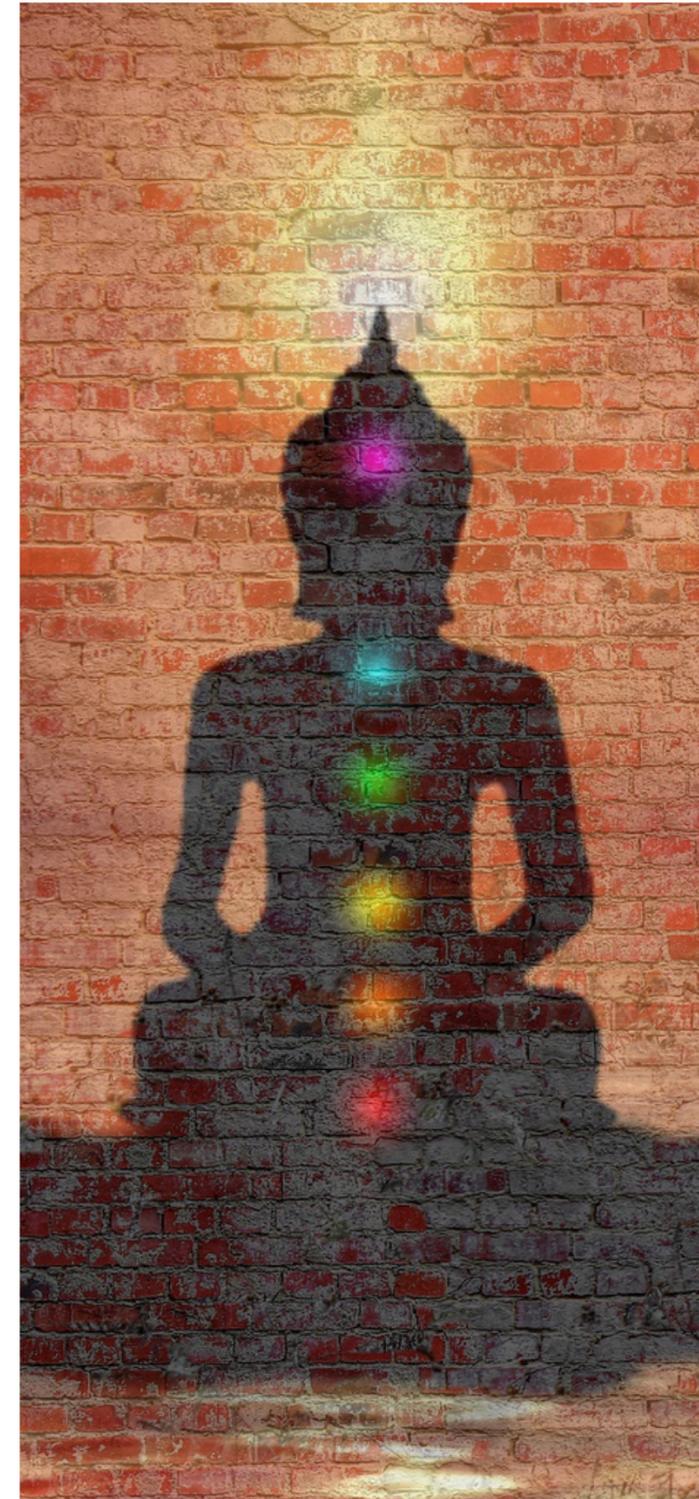
## AUTORAS:

- Miriam Regina Xavier Barros: Doutora em Física, Instrutora de Yoga e Mudras - Padma Yoga e Terapias - Campinas, SP
- Amarylis Zaldua Triana: Médica Sanitarista, Homeopata e Acupunturista

- 
- Avaliados os efeitos de 2 (dois) mudras em pacientes com dor e com hipertensão arterial. Nos pacientes com dor, houve redução ou supressão da dor com o mudra Mukula. Nos pacientes com hipertensão, o valor da pressão sistólica foi reduzido em até 30 mm de Hg com o mudra Apana Vayu.
  - Conclusão: o equilíbrio dos fluxos de energia no corpo por meio da prática dos mudras se configura como um método efetivo para alívio da dor e redução da pressão arterial, além de trazer um aumento da tranquilidade ao paciente. Assim, a prática de mudras promove o autocuidado e o aprimoramento da autopercepção.

# OS MUDRAS E OS CHAKRAS

- Os chakras são circuitos energéticos presentes em nosso corpo. Essa energia influencia e é influenciada pela nossa saúde emocional, espiritual e física.
- Os chakras possuem canais de energia (os nadis) que estão ligados aos dez dedos das mãos e se relacionam às estruturas física, emocional, mental e energética do ser humano.
- Os mudras estão ligados diretamente aos chakras, uma vez que tem conexão direta com o canal de energia ao qual eles pertencem.



# OS MUDRAS NA MEDITAÇÃO

Os mudras auxiliam no encontro consigo mesmo e na busca do eu superior, assim, durante a meditação, eles podem estimular o foco, evitando que a mente divague mantendo a concentração no presente, no aqui e agora.

Os mudras são considerados como mecanismos que ajudam o indivíduo a evoluir em suas práticas meditativas.





# AS PRÁTICAS DOS MUDRAS (MUDRAS QUE CURAM - SABRINA MESKO)

- Onde praticar
  - Como praticar
  - Quando devo praticar os mudras
  - Com que frequência pode ser praticado
  - Quanto tempo deve durar a prática de um mudra
- 



# AS PRÁTICAS DOS MUDRAS (MUDRAS QUE CURAM - SABRINA MESKO)

- Respiração
  - Concentração
  - Visualizações
  - Orações e mantras
  - Efeitos
- 

# EXEMPLOS DE MUDRAS



**Pronam Mudra**



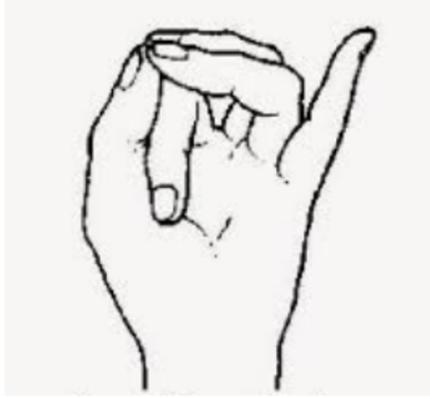
**Jnana Mudra**



**Kali Mudra**



**Samana Mudra  
(Mukula Mudra)**



**Apana Vayu  
Mudra**



**Padma  
Mudra**



**Shiva Mudra**

# CONCLUSÕES

- O uso consciente e correto do universo dos mudras pode nos ajudar, muda muita coisa em nossa vida para melhor, proporcionando um novo nível de autoconhecimento e força pessoal
- Quem incorpora o yoga percebe que algo muda em sua vida. Conseguimos abrir a mente, clarear e ampliar a visão interna de quem somos, perceber melhor os desígnios ocultos da existência, sentir-nos melhor e adquirir condições para agir hoje melhor que ontem em todas as áreas da vida.



CONECTANDO COM NOSSAS  
RAÍZES, CONSEGUIMOS,  
AINDA, ABRIR A LUZ INTERNA E  
PERCEBER QUE A MAIOR  
SENSAÇÃO DE ESTABILIDADE  
NA VIDA É UM CORAÇÃO  
ABERTO





# Referências

Livro ‘ Mudras que curam’ Sabrina Mesko

Material do Curso Formação PDMI 2022  
[www.rbmfc.org.br/index.php/rbmfc/article/view/628](http://www.rbmfc.org.br/index.php/rbmfc/article/view/628)

<https://www.minhavidacom.br/materias/materia-20642>

<https://www.mudrasterapeuticos.com.br/>

<https://www.nathaliamorgana.com/>

<https://www.yoga.pro.br/>



Obrigada!