GUIA DE PRÁTICA · Nº 7



मुद्रा

Mudrā

Guia de prática dos conteúdos do yoga.pro.br

GESTOS MÃOS BANDHAS CORPO

Como usar este guia

Apresentação e sumário

O yoga.pro.br tem mais de mil artigos, e é fácil perder-se na imensidão de uma casa tão grande. Os guias de prática reúnem, em torno de um tema, os textos e os roteiros que vale a pena ler e praticar, e mostram por onde começar.

Este guia é dedicado às mudrās, os gestos do Yoga, e aos bandhas, os fechos que conduzem a força vital. Abre com duas páginas sobre o que são e como praticá-los com segurança. Depois, os textos aparecem agrupados por tema, cada um com uma breve glosa e, quando é o caso, com os benefícios e os cuidados.

São 25 leituras. Os títulos e os endereços são clicáveis.

SUMÁRIO


O que é mudrā *Gestos, selos e bandhas, e como praticá-los* 3


Os gestos do Yoga *O que são as mudrās* 5


As mudrās das mãos *Saudação, conhecimento e respiração* 6


Os bandhas *Os fechos que conduzem o prāṇa* 7


Mudrās do corpo e dos sentidos *Olhos, língua, ouvidos e assoalho pélvico* 8

श्रीः

INTRODUÇÃO

O que é mudrā

*M**udrā* quer dizer gesto, selo, matriz. São gestos feitos com as mãos, os olhos, a língua ou o corpo inteiro, que dirigem a atenção e a força vital para um ponto, um estado ou um significado. Têm origem na tradição tântrica e estão presentes no ritual, na dança indiana, no prāṇāyāma e na meditação.

Os *bandhas*, os fechos, são uma família próxima: contrações sutis que «selam» a energia numa região do corpo durante as retenções do ar. Os quatro principais são o mūlabandha, na base do tronco; o uḍḍīyānabandha, no abdômen; o jālandharabandha, na garganta; e o mahābandha, os três juntos.

A Haṭhayoga Pradīpikā dedica o seu terceiro capítulo às mudrās e enumera as dez principais:

> HAṬHAYOGA PRADĪPIKĀ, III:6-7
>
> महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
> उड्डीयानं मूलबन्धश्च बन्धो जालन्धराभिधः ॥
> करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ।
> इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥
>
> *mahāmudrā mahābandho mahāvedhaśca khecarī /*
> *uḍḍīyānaṁ mūlabandhaśca bandho jālandharābhidhaḥ //*
> *karaṇī viparītākhyā vajrolī śakticālanam /*
> *idaṁ hi mudrādaśakaṁ jarāmaraṇanāśanam //*
>
> Mahāmudrā, mahābandha, mahāvedha, khecarī, uḍḍīyāna, mūlabandha, jālandhara, viparītakaraṇī, vajrolī e śakticālana: estas são as dez mudrās que destroem a velhice e a morte. ↗

Como praticar

Os tipos de mudrā

- Das mãos (hasta): jñāna, añjali, viṣṇu e tantas outras, usadas na meditação, no prāṇāyāma e na saudação.
- Da cabeça (māna): as fixações dos olhos (dṛṣṭi), a língua no palato (khecarī, jihvā bandha), o fechar dos sentidos (ṣaṇmukhī).
- Do corpo (kāya): posições inteiras, como a viparītakaraṇī, a inversão.
- Os fechos (bandha): as contrações da base, do abdômen e da garganta.
- Da base (ādhāra): as que trabalham o assoalho pélvico, como a aśvinī mudrā.

Para começar

- Aprenda os bandhas sem retenção do ar e só depois os combine com o kumbhaka.
- Faça as mudrās das mãos com a coluna ereta e a respiração calma, mantendo a atenção no gesto e no seu significado.
- Comece com poucos minutos e aumente aos poucos; a constância vale mais do que a intensidade.

Cuidados

Os bandhas com retenção não são indicados em caso de hipertensão, cardiopatia, glaucoma ou gravidez; o uḍḍīyāna se faz sempre de estômago vazio e se evita durante a menstruação. As práticas mais avançadas, como a khecarī e a vajrolī, só se aprendem com um professor.



CAPÍTULO 1

Os gestos do Yoga

O que são as mudrās, de onde vêm e como aparecem nos textos clássicos do Haṭha e na dança indiana.

1 Mudrās, os Gestos do Yoga

Gestos feitos com a mente, as mãos, os pés, a boca, os olhos ou o corpo todo: uma introdução às mudrās do Yoga e da dança.

- yoga.pro.br/mudras-os-gestos-do-yoga

2 Yoga, Dança e Mudrā

Gesto, selo ou matriz: as mudrās como linguagem gestual nascida na tradição tântrica.

- yoga.pro.br/yoga-e-mudra

3 Ritual e Êxtase: Yoga, Dança e o momento presente

Ritual e êxtase: os pontos de convergência entre o Yoga, a dança e o momento presente.

- yoga.pro.br/ritual-e-extase-yoga-danca-e-o-momento-presente

4 As 67 Práticas da Haṭhayoga Pradīpikā

As 67 práticas da Haṭhayoga Pradīpikā, entre elas as dez mudrās, com as suas definições.

- yoga.pro.br/as-65-praticas-da-hathayoga-pradipika

5 Haṭhayoga Pradīpikā

A Haṭhayoga Pradīpikā completa, para baixar gratuitamente: o terceiro capítulo é dedicado às mudrās.

- yoga.pro.br/hathayoga-pradipika

6 Gheraṇḍa Saṁhitā

A Gheraṇḍa Saṁhitā, manual de Haṭha do século XVII que descreve vinte e cinco mudrās.

- yoga.pro.br/gheranda-samhita

7 Śiva Saṁhitā, a Coleção de Śiva (Ensinamentos do Yoga)

A Śiva Saṁhitā, a Coleção de Śiva: 540 estrofes sobre o Haṭha, com as mudrās e os bandhas.

- yoga.pro.br/siva-samhita-os-ensinamentos-de-siva

CAPÍTULO 2

As mudrās das mãos

Os gestos das mãos mais usados na prática: a saudação, o gesto do conhecimento na meditação e a viṣṇumudrā no prāṇāyāma.

1 Añjali Mudrā, o Gesto da Paz

Añjali mudrā, o gesto de saudação: saudar, elevar, invocar, cultivar.

BENEFÍCIOS Acalma e recolhe a atenção no centro do peito.

- yoga.pro.br/o-anjali-mudra-o-gesto-saudacao-da-paz

2 Namaste, a Palavra Mágica do Yoga

A saudação namaste, que se estendeu a muitos ambientes alheios ao Yoga, e o seu sentido.

- yoga.pro.br/namaste-a-palavra-magica-do-yoga

3 Jñānamudrā, o Gesto do Conhecimento

Jñānamudrā, o gesto que outorga o conhecimento: indicador e polegar unidos pelas pontas.

BENEFÍCIOS Favorece a estabilidade e a concentração na meditação.

- yoga.pro.br/o-jnana-mudra

4 Nāḍīśodhana, a Respiração Alternada

Nāḍīśodhana, a respiração alternada, com a viṣṇumudrā para fechar as narinas.

BENEFÍCIOS Purifica as nāḍīs e equilibra a mente.

- yoga.pro.br/nadi-sodhana-a-respiracao-alternada-20-ciclos

CAPÍTULO 3

Os bandhas

Os bandhas são contrações sutis que dirigem a força vital durante o prāṇāyāma e a meditação. Aprenda-os primeiro sem retenção do ar.

1 Os 4 Bandhas do Haṭhayoga

Bandha quer dizer fecho, fixação, contração: os quatro bandhas do Haṭhayoga.

◆ yoga.pro.br/conheca-os-bandhas-do-hatha-yoga

2 Como Fazer o Mūlabandha

Mūlabandha não é apenas a contração dos esfíncteres: duas dicas para fazê-lo corretamente.

CUIDADOS Aprenda primeiro sem retenção do ar.

◆ yoga.pro.br/como-fazer-o-mulabandha-duas-dicas-de-pedro-kupfer

3 A Ativação da Garganta, Jalāṇḍhārabandha

Jālandharabandha, o fecho da garganta, usado nas retenções para conduzir o fluxo da força vital.

CUIDADOS Evite em caso de problemas na cervical.

◆ yoga.pro.br/a-ativacao-da-garganta-jalandharabandha

4 Kumbhaka bandha prāṇāyāma: um respiratório com retenções e bandhas

Kumbhaka bandha: a respiração completa com ritmo, retenções e os três bandhas.

BENEFÍCIOS Atua sobretudo no corpo sutil.

CUIDADOS Com retenções, evite em caso de hipertensão, cardiopatia ou gravidez.

◆ yoga.pro.br/kumbhaka-bandha-pranayama

5 Bāhya kumbhaka prāṇāyāma

Bāhya kumbhaka, a retenção com os pulmões vazios, onde entram o uḍḍīyāna e os outros fechos.

CUIDADOS Sempre de estômago vazio; evite durante a menstruação e a gravidez.

◆ yoga.pro.br/bahya-kumbhaka-pranayama

6 Prática para dinamização da força vital

Uma prática recomendada pela Haṭhayoga Pradīpikā para dinamizar a força vital.

◆ yoga.pro.br/pratica-para-dinamizacao-da-forca-vital

CAPÍTULO 4

Mudrās do corpo e dos sentidos

Mudrās que envolvem os olhos, a língua, os ouvidos e a musculatura da base do tronco. Algumas servem à meditação; outras, à saúde.

1 Aśviṇī Mudrā: Rejuvenesça seu Assoalho Pélvico

Aśvinī mudrā, o gesto da égua, descrito na Gheraṇḍa Saṁhitā: rejuvenesça o assoalho pélvico.

BENEFÍCIOS Tonifica a musculatura do assoalho pélvico.

◆ yoga.pro.br/asvi%e1%b9%87i-mudra-salve-e-rejuvenesca-seu-assoalho-pelvico

2 Mūlabandha, Aśviṇīmudrā e Endometriose

Mūlabandha e aśvinī mudrā como aliados da saúde da mulher e no cuidado da endometriose.

CUIDADOS Em caso de dor, pratique com orientação médica.

◆ yoga.pro.br/mulabandha-e-endometriose

3 Amṛta dhyāna, a meditação no néctar celestial

Amṛta dhyāna e a jihvā bandha: a língua pressionada contra o palato mole.

◆ yoga.pro.br/amrita-dhyana-a-meditacao-no-nectar-celestial

4 Dṛṣṭi, as Oito Fixações Oculares do Haṭhayoga

Os oito dṛṣṭis, as fixações oculares do Haṭha, para a meditação e os respiratórios.

BENEFÍCIOS Estimulam os músculos e os nervos óticos e recolhem a atenção.

CUIDADOS Não force os olhos; pisque e descanse quando necessário.

◆ yoga.pro.br/drsti-as-oito-fixacoes-oculares-do-hatha-yoga

5 Trātaka, a Fixação Ocular

Trāṭaka, a fixação do olhar numa chama, que limpa os olhos e concentra a mente.

CUIDADOS Evite em caso de epilepsia ou de problemas oculares graves.

◆ yoga.pro.br/trataka-a-fixacao-ocular

6 Nāda dhyāna, a meditação na sonoridade interior

Nāda dhyāna: fechar os ouvidos com os polegares e escutar o som interior, a ṣaṇmukhī mudrā.

◆ yoga.pro.br/nada-dhyana-a-meditacao-na-sonoridade-interior

7 Meditação Ajapājapa – Estágio II

Ajapājapa, segundo estágio, com a fixação do olhar no entrecenho.

◆ yoga.pro.br/meditacao-ajapajapa-estagio-2-pedro-kupfer

8 Histerectomia, Câncer e Yoga

O Yoga, os bandhas e as mudrās como aliados na recuperação da histerectomia e da quimioterapia.

CUIDADOS Pratique sempre com o acompanhamento da equipe médica.

◆ yoga.pro.br/histerectomia-e-yoga

॥ हरिः ॐ ॥

Guia de prática preparado a partir dos artigos de Pedro Kupfer e dos colaboradores do yoga.pro.br.
Os textos completos estão no site, com os mantras, as traduções e os vídeos, quando for o caso.

Aviso. Este guia não substitui a orientação de um professor nem o acompanhamento médico. Respeite sempre os limites do seu corpo.

Capa. Matsyendrāsana, ilustração da Jogapradīpikā de Rāmānandī Jayatarāma (texto de 1737), manuscrito de c. 1830. British Library, domínio público.

Tipografia. Gentium Book Plus, Fraunces e Tiro Devanagari Sanskrit, as mesmas fontes do site.



yoga.pro.br