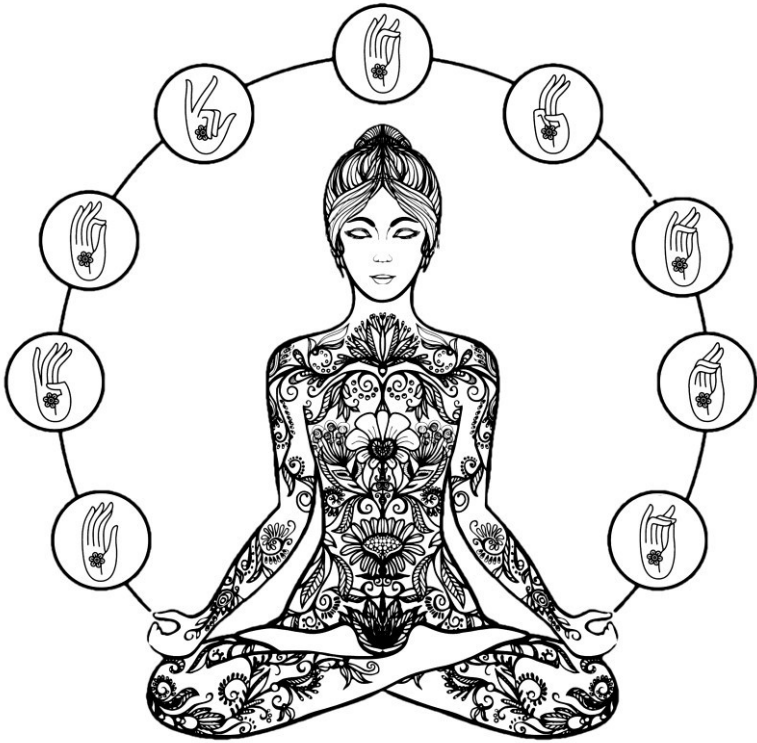


Mudrās:
autotransformação
através das mãos



Flávia Bianchini

Mudrās:
autotransformação
através das mãos

São Paulo
PoloBooks
Shri Yoga Devi
2021

Direitos autorais © 2021 Flávia Bianchini

www.shri-yoga-devi.org
shri.yoga.devi@gmail.com

Revisão do texto: Roberto de Andrade Martins

Imagem da capa: composição utilizando ilustrações vetoriais dos artistas Macrovector (Depositphotos #84089862) e Masha tace (Depositphotos #84361168). Composição e arte final por Flávia Bianchini e Roberto de Andrade Martins.

A reprodução parcial ou total desta obra, por qualquer meio, somente será permitida com a autorização por escrito da autora (Lei 9.610, de 19/2/1998).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Bianchini, Flávia

Mudrās: autotransformação através das mãos / Flávia Bianchini – 1ª edição. São Paulo – SP : PoloBooks / Shri Yoga Devi, 2021.

292p.; 14,8x21 cm.

ISBN: 978-65-89735-21-2

1. Yoga; 2. Mudrās; 3. Filosofia indiana; 4. Hinduísmo; I. Título

CDD 210

Editora PoloBooks

Rua Américo Brasiliense, 2171 - Cj. 102 - São Paulo - SP - Brasil

Fone: +55 11 3791-2965 e +55 11 9-6911-7484

Site: poloprinter.com.br

Livros sob demanda: poloumaum.com.br

Livraria: livrariapolobooks.com.br

  PoloPrinter

Sumário

Apresentação	1
Capítulo 1: Introdução geral às <i>mudrās</i>	3
Prática: <i>Mudrās</i> para bem-estar – contentamento – compaixão	8
Série 1: <i>Mudrās</i> para aceitação, amor, contentamento, autoconfiança	9
Série 2: <i>Mudrās</i> para auto-aceitação, expansão do amor e compaixão	12
Orientações para praticar as duas séries	15
Capítulo 2: Preparação do corpo e das mãos.....	19
Diferentes posições para o corpo	21
Posição 1 – em pé	21
Posição 2 – cadeira	22
Posição 3 – posturas do <i>Yoga</i>	23
Preparação do corpo	25
Preparação das mãos	26
Prática: <i>Mudrās</i> para concentração, foco, expressão e clareza	38
Capítulo 3: Aspectos simbólicos e a fisiologia sutil das mãos	47
As mãos	49
Dedos das mãos	50
Prática: <i>Mudrās</i> para os cinco elementos.....	52
Capítulo 4: A prática com as <i>mudrās</i>	63

Prática: <i>Mudrās</i> para liberar do cansaço e do estresse, e para aumentar a energia	67
Capítulo 5: <i>Mudrās e cakras</i>	77
As cinco camadas ou <i>kośas</i>	78
Os cinco <i>prāṇas</i> principais	79
Os sete <i>cakras</i> principais	80
As <i>nāḍīs</i> ou canais energéticos	81
Prática: <i>Mudrās</i> associadas aos cakras	83
Capítulo 6: <i>Mudrās e meditação</i>	105
Preparação básica para as práticas internas de meditação	106
Prática: <i>Mudrās</i> para meditação	108
Capítulo 7: <i>Mudrās e respiração</i>	115
Percepção do próprio ritmo respiratório	117
Prática 1 – Respiração básica e seccional	120
Prática 2 – Respiração abdominal	124
Técnica do <i>Yoga – Nāḍī-śuddhiḥ</i> com <i>Viṣṇu mudrā</i> ..	125
<i>Mudrās</i> para percepção, expansão e controle do <i>prāṇa</i>	129
Capítulo 8: Mitologia e <i>mudrās</i>	139
Prática: <i>Mudrās</i> e mitologia	140
<i>Deva Gaṇeśa</i>	141
<i>Deva Śiva</i>	147
<i>Devī Durgā</i>	152
<i>Devī Sarasvatī</i>	155
<i>Devī Lakṣmī</i>	160

Capítulo 9: <i>Āsanas</i> com <i>mudrās</i>	167
Sequência 1	169
Sequência 2	181
Sequência 3	191
Sequência 4	205
Apêndice 1 – Prática introdutória.....	219
Sequência de <i>mudrās</i> para tranquilidade.....	219
Explicações adicionais sobre cada <i>mudrā</i>	223
Apêndice 2 – Posturas assentadas para meditação e para a prática de <i>Mudrās</i>	227
Alguns <i>āsanas</i> assentados, do <i>Yoga</i>	227
Posturas assentadas adaptadas.....	239
Apêndice 3 – <i>Pavana muktāsana</i>	243
Outros alongamentos preparatórios.....	263
Apêndice 4 – Óleos essenciais	269
Diluição dos óleos essenciais	269
Lista de óleos essenciais e sua aplicação	270
Sobre a Autora.....	273
Bibliografia.....	277
Índice alfabético de <i>mudrās</i>	281