

**2009**

# Biomagnetismo e Mudrás Terapêuticos

Ariane Luciano Paulino  
Padmi Núcleo de Yoga e Arte  
23/02/2009

## Sumário

---

Biomagnetismo .....	3
História do biomagnetismo .....	3
Campos magnéticos no ser humano.....	3
Tecnologia .....	5
Mudrás.....	5
Prática dos mudrás .....	6
Mudrás terapêuticos.....	8
Caso de uso.....	17
Anexos.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
Bibliografia.....	23

## Biomagnetismo

---

### História do biomagnetismo

---

Na Grécia antiga o pastor de ovelhas Magnes, percebeu que os pregos de suas sandálias eram atraídas por uma rocha devido a alguma força desconhecida. Essa rocha passou a ser chamada como Magnes e hoje é conhecida como Magnetita. Magnes utilizou pedaços pequenos dessa rocha em suas sandálias de modo que caminha-se longas distâncias sem se cansar. SALGADO [2007].

O professor Adilson de Oliveira do Departamento de Física da Universidade Federal de São Carlos, “há evidências de que os chineses, há cerca de 3.500 anos, descobriram que uma agulha sobre um determinado tipo de material, quando deixado livre, sempre apontaria para uma direção particular” (a direção Norte-Sul), que hoje conhecemos por bússola. MANFRINATO [2007].

Os povos antigos árabes, chineses, egípcios, usavam ímas para efeitos curativos. Geomânticos chineses registraram efeitos sutis sobre o campo magnético da terra sobre a saúde das pessoas, utilizando bússolas sensíveis para monitorar as condições geomagnéticas, no primeiro século depois de Cristo. O médico persa Ali Abbas usava o magnetismo para tratamento de “espasmos” e “gota”. GERBER [2002].

Sabemos que na Segunda Guerra Mundial, pombos foram utilizados como mensageiros, por sua capacidade de voar acima das linhas dos campos magnéticos da terra; campo geomagnético e desse modo conseguir se orientar por elas de forma a retornar a seu local de partida. Mas além dos pombos, as borboletas, as abelhas, moscas, golfinhos, baleias e tartarugas também utilizam o campo geomagnético para se orientarem, criando uma nova área de estudo que a Magnetobiologia. MANFRINATO [2007].

**Biomagnetismo** é a ciência que estuda os campos magnéticos gerados pelo nosso corpo. Não é um fenômeno que ocorre somente na natureza, também ocorre com os seres humanos. SALGADO [2008].

### Campos magnéticos no ser humano

---

Com o avanço das pesquisas possibilitou o estudo de como esses campos magnéticos são gerados no corpo humano. O cérebro gera constantemente correntes elétricas. Alguns órgãos, como o estômago e o coração geram seu campo magnético através da contração. O coração gera seu campo no momento de bombear o sangue para o corpo e o estômago no momento da digestão. A contração produz uma corrente que gera um campo magnético e esse fato é conhecido

como a **Lei de Ampère**<sup>1</sup>.(Figura1). Os órgãos apresentam diferentes graus de magnetismo. O coração, o baço e o fígado apresentam o **paramagnetismo**<sup>2</sup>, que é um fato que ocorre constantemente em todo o nosso corpo. Já o fígado como contém ferritina, quando ocorre o paramagnetismo os íons de ferro tende a se alinhar e reforçar o campo. Temos substâncias **diamagnéticas**, ou seja, gera um campo magnético em oposição ao campo aplicado, repelindo-o e isso ocorre pela maior parte dos tecidos de nosso corpo que possui água em abundância. Temos também **ferromagnetismo**, ou seja, que se orientam na direção do campo aplicado, ou seja, é a atração dos matérias que contém ferro(dos íons de ferro na mesma direção). MANFRINATO [2007].

O professor Oswaldo Baffa, da Universidade de São Paulo, campus Ribeirão Preto “As moléculas de hemoglobina do sangue têm átomos de ferro. Diversas enzimas possuem metais no seu centro ativo para fazer a catálise e, portanto, possuem ferro e manganês”. Assim sendo, o nosso corpo possui partículas magnéticas. MANFRINATO [2007].

Temos mais de 23 elementos químicos em nosso corpo. (Figura 3). Sendo o **Oxigênio** faz parte da água e das moléculas orgânicas(carbono e hidrogênio), como também é necessário para a respiração celular, produz trifosfato de adenosina, substância rica em energia; O **Carbono** é encontrado em toda molécula orgânica; O **Hidrogênio** faz parte da água e de todas as moléculas orgânicas. O **Nitrogênio** componente de proteínas e ácidos nucleicos. O **Potássio** é o cátion mais abundante dentro da célula, é importante na condução de impulsos nervosos e na contração muscular. A falta ou excesso pode fazer o coração parar. O **Cobre** é antioxidante, compõe diversas enzimas que ajudam na produção da energia celular, na formação de tecidos conectivos e na produção de melanina. O **Flúor** protege os dentes. O **Sódio** controla o volume do sangue que circula no organismo, como também, para a condução de impulsos nervosos e contração muscular. O **Cálcio** contribui para a rigidez dos ossos e dentes, necessário para a coagulação sanguínea e contração muscular. O **Manganês** é antioxidante, ativa enzimas que metabolizam os carboidratos, aminoácidos e colesterol, como também na formação de cartilagem e ossos. O **Molibdênio** auxilia em várias reações no organismo como no metabolismo de aminoácidos e toxinas, como também na formação de ácido úrico, sua eliminação é pela urina e bile. O **Selênio** é antioxidante e participa da síntese de hormônios tireoidianos. O **Ferro** é antioxidante, envolvido no transporte de oxigênio para a célula, transporte de elétrons para a energia e síntese de DNA. O **Zinco** participa do metabolismo de aproximadamente cem enzimas é importante para o crescimento, a imunidade do organismo, na reprodução, na função neurológica. O **Fósforo** fundamen-

---

<sup>1</sup> *A Lei de Ampère é a “lei que relaciona o campo magnético sobre um laço com a corrente elétrica que passa através do laço.” WIKIPÉDIA[2008]*

<sup>2</sup> *É uma forma de magnetismo que só ocorre quando um campo magnético externo é aplicado. WIKIPÉDIA[2008]*

tal para o desempenho celular, como produzir e estocar energia. Junto com o cálcio forma ossos e dentes. O **Cobalto** compõe a vitamina B12, formadora das células vermelhas do sangue. O **Enxofre** elimina metais pesados como mercúrio e o chumbo. O **Cromo** potencializa a insulina, evitando o acúmulo de açúcar no sangue. O **Magnésio** ajuda na produção de energia, síntese do DNA, RNA e proteínas e transporte de ferro para a membrana celular. O **Cloro** neutraliza os fluídos. O **Iodo** fundamental nos hormônios tireoidianos, que são responsáveis pelo crescimento, metabolismo, função reprodutiva. O Alumínio, Boro, Estanho, Silício e Vanádio são encontrados em doses mínimas mas fundamentais para o equilíbrio do organismo.

## Tecnologia

---

Hoje em dia temos: Eletrocardiograma mede os impulsos elétricos do coração, o eletroencefalograma mede a corrente elétrica do cérebro. O SQUID (Dispositivo Supercondutor de Inferência Quântica) que mede o campo magnético em volta do corpo, ou, o coração do feto dentro da barriga da mãe, como também tem outras aplicações como medir de ondas gravitacionais e etc. Temos também, o Vegatest que foi desenvolvido na Alemanha e regulado em alta sensibilidade, utilizando pontos do EAV<sup>3</sup>, para determinar o mais apropriado medicamento homeopático, além de diagnosticar o nível energético dos órgãos.(Figura 2) MANFRINATO [2007].

## Mudrás

---

Mudrás são selos, gestos, é uma palavra sânscrita, derivada das raízes “mud” significa encanto e “rati” dar, Dora. Os mudrás são utilizados para despertar e harmonizar a energia que circulam nos chakras. Hastas mudrás são mudrás com as mãos. Sendo que cada dedo tem sua representatividade, como também possuem terminações nervosas e são canais de energia.

Yogi Kumar é um senhor que ensina yoga e Mudrás de cura. Pratica mais de 20 Mudrás por dia e crê que pode curar qualquer doença por meio dos Mudrás. De acordo com Rajendar os Mudrás podem melhorar o corpo; proporcionar paz, como também alívio instantâneo de muitas doenças; pode curar indisposições de ouvido até ataque cardíaco. MENEN [2007].

As mãos possuem uma linguagem universal. Mãos que estendem em concha para pedir e se deslocam convexas para dar e que se fecha para guardar o que não pode ser revelado. Como também, “Dar uma mão” é prestar ajuda; “Estar em boas mãos” é entregar alguém a confiança de outrem; “Ficar na mão” é ser enganado; “Dar a mão a palmatória” é admitir que errou e o que é

---

<sup>3</sup> *EAV (Técnica Eletrônica de Regulação Bioenergética), os fenômenos do corpo podem ser medidos por meio elétricos, mecânicos, térmicos e medicamentosos.*

“Feito com mãos de mestre” é fazer com habilidade. Bem as mãos são objetos da filosofia, da poesia, prosa. O orador romano Sêneca disse: “Uma mão lava a outra” ao se referir ao ato de solidariedade. As mãos transmitem imagens dramáticas, como também podem ser de “veludo” quando acariciam ou roubam, como podem ser de mártir quando suplicam por justiça. Podem “chorar” ou “rir”, como podem “amaldiçoar” como “abençoar” OATES[1990].

A **união das mãos** como gesto de oração. Esse gesto foi reconhecido pelo Papa Nicolau I (857-867) como um gesto dos cristãos reconhecendo que são servos e prisioneiros do Senhor. A **mão erguida** como gesto de poder. Para Moisés, foi à abertura do Mar Vermelho. “E Tu, levanta o teu cajado, estende a mão sobre o mar e divide-o, para que os filhos de Israel caminhem em seco pelo meio do mar. (Êxodo 14:16)” BONWITT [1987]. O mesmo gesto feito por Hitler WIKI-PÉDIA [2008], como também as saudações romanas como de Alexandre o Grande. BONWITT [1987].

Os Mudrás são utilizados no budismo tibetano e japonês, no tantrismo, na dança indiana e grega, no Hatha Yoga. Sendo no **tantrismo** ele está ligado ao ritual do corpo – mudrás, da palavra – mantra, do espírito - visualização, a invocação da imagem de deus ou da deusa para que a pessoa se torne uma divindade. A **dança indiana e a grega** é um modo utilizado para a comunicação com os deuses. Os gregos utilizavam movimentos manuais para se expressar. Aristóteles dizia que a arte gestual era uma imitação dos tipos de ações humanas. Já segundo Bharata dizia que a dança é a imitação de estados interiores. BONWITT [1987].

## Prática dos mudrás

---

Os mudrás podem ser praticados a qualquer hora e a qualquer momento. Se você é iniciante, o melhor é praticá-lo em um **local** em que se consiga **concentrar** com maior facilidade, ou seja, um lugar tranquilo e arejado. Acomode o corpo de **forma** confortável em uma cadeira ou assente - se no chão sobre uma almofada com as pernas cruzadas. O importante é manter a coluna ereta, de modo confortável sem dor. Não pratique quando estiver de estômago cheio, pois a energia de seu corpo-mente estará concentrada no abdômen. Aguarde uma hora para iniciar a prática. Se você é iniciante, o **tempo** para realizar um mudrá é de três minutos e ao menos duas vezes ao dia. Esses minutos são essenciais para se acostumar a concentrar, a direcionar o pensamento para o sentido do mudrá que esteja realizando e assim sentir a energia circulando em seu corpo. Assim que conseguir evocar sua energia, aumente o tempo para onze minutos, e por fim pratique trinta minutos uma vez por dia. A **respiração** é fundamental, respire lento e profundamente. Ao inspirar, relaxe o abdômen e permita que o peito se expanda, ao expirar, esvazie o peito e contraia o estômago para esvaziar o ar da parte baixa dos pulmões. Essa respiração o ajudará a re-

laxar, acalmar. Alguns mudrás exigiram uma respiração curta e rápida. Para as pessoas que possuem problemas cardíacos e pressão alta, devem executá-la com menos vigor e poucas vezes. Se sentir que a mente está longe volte a se **concentrar** na respiração. Quando estiver mais centrado você concentrar em um ponto entre as sobrancelhas, ou seja, no terceiro olho. O **olhar** feche os olhos e olhe para dentro de você. Você tem também a opção de manter os olhos semi-abertos ou olhar fixamente um ponto a sua frente na linha dos olhos. Outra opção é concentrar-se no terceiro olho. Faça o modo mais confortável para você. **Ativar a mente** é outro ponto a ser considerado na prática nos mudrás. Para realizá-la primeiro utilizaremos a visualização. Por exemplo: o mudrá para a orientação. Primeiramente temos que nos acalmar e nos concentrar. A sabedoria é um dom que temos e as soluções para os nossos problemas encontram-se dentro de nós. Então peça e receberá e visualize-se tranqüilo e sinta-se como se o problema estivesse solucionado, visualize uma luz branca e faça **afirmações positivas, oração ou um mantra**. Assim você ativará a mente em busca da sabedoria espiritual, a sua energia entra no Universo e a solução surgirá. Os **chakras** são centros energéticos, localizados ao longo da coluna vertebral e sua energia percorre nosso corpo sempre em sentido horário, influenciando na nossa saúde emocional, espiritual e física. O primeiro chakra é o **Muládhara**, localizado na base da coluna, sua cor é vermelha e a glândula de atuação são as gônadas(ovários e testículos), representa a sobrevivência, determinação, coragem. O segundo chakra é o **Swadhisthána**, localizado nos órgãos sexuais(na raiz do pênis e entre os ovários) sua glândula de atuação são as gônadas e sua cor é laranja; O terceiro **Manipúra** localizado no umbigo(Ego) e suas glândulas de atuação são as glândulas supra-renais/pâncreas e sua cor amarela; O quarto **Anáhata**, localizado no centro do tórax(Amor) e sua glândula de atuação é o timo e sua cor verde; O Quinto **Vishuddha**, localizado no centro da garganta (verdade) e sua glândula de atuação é o tireóide/ paratireóide e sua cor azul; O Sexto **Ajnã**, localizado entre as sobrancelhas (intuição) e sua glândula de atuação pituitária e sua cor é a índigo; O Sétimo **Sahasrára**, localizado no topo da cabeça e sua glândula de atuação é a pineal(Sabedoria Divina) e a sua cor é a violeta.YOGA[2007]. Mas MESKO[2000] informa que o segundo chackra que atua nas glândulas supra-renais, o sexto chakra atua na glândula pineal e o sétimo na glândula pituitária. As fontes informam divergências o que nos leva a crer que devemos levar em conta o bom senso. As **correntes elétricas**. Além dos setes chakras que são canais de energia, o Hatha Yoga pradipika cita 72 mil canais ou correntes elétricas chamadas de Nadis, que partem da nossa coluna para todo o corpo. Cada mudrá, ativa, direciona e libera a energia que flui por esses canais, estimulando os centros nervosos, os órgãos, músculos e glândulas. As **cores** são utilizadas para energizar as partes do corpo. Visualizar as cores em todo o corpo ou direcionar ao chakra, determinada cor e local específico, irá ativá-lo e alterando o seu estado de espírito. O vermelho representa

vitalidade, ligando – o a terra; o laranja representa a criatividade, fortalece a sexualidade; o amarelo representa energia; o verde representa saúde; o azul representa a tranquilidade; o índigo representa a intuição; o violeta representa ligação com a Consciência Cósmica; O branco representa pureza. A **aura** é formada de vibrações eletromagnéticas, um elemento etéreo, imaterial que emana e envolve seres. A cor é formada de sete faixas, cada faixa tem uma cor que está relacionada com a cor dos chakras. A aura nos mostra a leitura emocional do nosso corpo físico. A fotografia Kirlian é um modo de leitura desse campo energético. WIKIPÉDIA [2008]. Os dedos possuem várias representações, veja Figura 5, a representação escolhida neste documento foi o polegar – fogo; indicador – ar, ; médio – éter; anular – terra; mínimo – água.

Ao executar os mudrás, simplesmente sinta o seu corpo, seja um observador de si mesmo.

## Mudrás terapêuticos

---

Temos vários tipos de mudrás alguns são para a alma, outros para o corpo e mente. MESKO[2000].

### 1. Mudrá para saudação

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] representa o Mudrá da Adoração Divina é o símbolo universal da oração, demonstra nossa humildade diante do poder Divino.

Anjali mudrá de acordo com BONWITT [1987] representa o gesto de Saudação de uma pessoa.

Pronam mudrá de acordo com BRAGA [2008] representa o gesto de Saudação por excelência. Transmite sentimentos positivos, de pacificação. É a união das energias passiva e ativa, como também o contato de todos os chakras, ativando assim a energia.

Atmanjali mudrá de acordo com MENEN [2007] representa o gesto de Namastê, ou seja um gesto de Saudação. Representa o reconhecimento da alma de uma pessoa pela a alma de outra pessoa.

#### Execução:

Una as palmas das mãos frente ao peito, com os dedos voltados para cima. MENEN [2007] cita que deve - se fechar os olhos e inclinar um pouco a cabeça é opcional. Esse mudrá é utilizado também em frente da testa, trabalhando o chakra Ajña para abertura da consciência de acordo com BRAGA [2008] .



### Efeito terapêutico:

Significado universal é a saudação. A saudação, a força que existe em Si Mesmo interligado a Essência Divina. A execução deste mudrá nos conecta com a força Divina, concentrando a mente, pacificando o nosso ser.



## 2. Mudrá para orientação

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] representa o Mudrá da orientação.

Pushpaputa de acordo com BONWITT [1987] e BRAGA [2008] representa mão cheia de flores, como também oferenda, purificação, água, curar e elevar.

### Execução:

Uma as mãos em forma de concha, com as palmas voltadas para o céu.

MESKO [2000] cita para olhar para as mãos(opcional).

### Efeito terapêutico:

Significado da doação e do recebimento. Como o provérbio popular “Quem planta colhe” e citado na bíblia “Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará” (Gl. 6:7). Então, concentre-se, respire lento e profundamente, ofereça, peça e receberá.



### 3. Mudrá para superar o medo

Este mudrá de acordo com MESKO [2000], BONWITT [1987], MENEN [2007], Kupfer[1999] representa a superação do medo, confiança, benção, proteção.

Abhaya Mudrá, de acordo com BONWITT [1987], BRAGA [2008] e MENEN [2007] utilizam o mesmo nome, já no budismo japonês é chamado de Se-Mou-I. Aparece na iconografia do hinduísmo nas representações de Ganesha, Shiva Natarája e suas shaktis de acordo com Kupfer[1999].

#### Execução:

De acordo com MESKO [2000], dobre o cotovelo esquerdo e ponha a mão diante do umbigo, com a palma da mão voltada para cima. Levante a mão direita e coloque-a acima da linha do ombro direito, com a palma da mão voltada para frente, polegar e demais dedos esticados.

De acordo com BONWITT [1987], se eleva a mão direita e a mão esquerda segura uma corda, representação do sacerdote que tem o poder de levar os seres vivos a salvação. A mão elevada significa querer bem, honestidade, dignidade, sinceridade, sabedoria.

De acordo com MENEN [2007], se eleva a mão direita e a mão esquerda fica sobre a coxa esquerda, no colo ou sobre o coração.

De acordo com BRAGA [2008], se eleva a mão direita, com a palma da mão para a frente e o dorso da mão esquerda fica voltada para frente e baixo da linha da mão esquerda.

Escolha o que melhor combina com você.

#### Efeito terapêutico:

Significado de superação e conquista. O medo nos impede de agir e acaba atraindo exatamente o que não desejamos. Então, concentre-se e respire lento e profundamente e sinta-se seguro, envolvido por uma luz de cor violeta.



#### 4. Mudrá para perdoar

Este mudrá de acordo com MENEN [2007], representa o perdão.

De acordo com BONWITT [1987], esse gesto representa a misericórdia, o voto feito por Buda de mostrar a todos os seres humanos o caminho da libertação. Possui o nome de **Varada mudrá**.

#### Execução:

De acordo com MENEN [2007], vire a palma da mão esquerda para frente e os dedos ficam voltados para baixo. Coloque a mão direita no colo ou sobre a coxa.

#### Efeito terapêutico:

Significado de desculpar, renunciar. Então concentre-se e reflita sobre o perdão. Como a oração do Pai Nosso "...perdoai as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido..." Sinta o coração leve e livre para perdoar e ser perdoado.



## 5. Mudrá para equilíbrio energético

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] é utilizado para equilíbrio energético.

### Execução:

Unir o polegar ao indicador, permaneça três minutos para iniciantes, depois o polegar ao médio e assim por diante.


### Efeito terapêutico:

O polegar toca o indicador, ativa o chakra muladhara, energizando as pernas, sendo assim os praticantes se sentem mais calmos e concentrados.

O polegar toca o médio, trabalha a paciência. Como para fortalecer os nervos MES-

KO [2000] 

O polegar toca o anular, trabalha a autoconfiança. Como o Mayúra Mudrá: 

O polegar toca o mínimo, trabalha a intuição. Como o Budhi Mudrá: 

Então concentre-se, respire lento e profundamente, una os dedos e trabalhe cada conexão, sinta-se envolvido por essa energia.

### 5.1. Mudrá para equilíbrio da água existente no organismo.

De acordo com MENEN [2007], este mudrá de nome **Budhi mudrá** é também utilizado para equilibrar a água existente no organismo.

### Execução:

Una o polegar ao dedo mínimo, com as palmas das voltadas para cima.

Efeito terapêutico:

Una as extremidades do polegar com o dedo mínimo com as palmas das mãos voltadas para cima. Inspire profundamente e expire lentamente, concentre-se e sinta o equilíbrio da água que existe em você.



## 5.2. Mudrá para concentração

De acordo com MENEN [2007], este mudrá de nome **Jñána mudrá** quando executado com uma mão: representa a união do Ser Divino com o indivíduo. O gesto da sabedoria e com as duas Samyukta mudrá ou Shráddha prána kriyá significa verdade, lealdade, atenção, referente a dinamização da energia vital de acordo com KUPFER [1999].

Execução:

Una as extremidades do polegar com o indicador e as palmas das mãos voltadas para cima.

Efeito terapêutico:

Em sinal de receptividade, concentração e organização mental. Sinta a leve união dos dedos polegar e indicador. Vá inspirando profundamente e expire lentamente. Concentre-se na sua respiração, sinta os pensamentos como leves nuvens que são levadas pelo vento. Permaneça concentrada na respiração.



### 5.3. Mudrá para paciência

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] é utilizado para cultivar a paciência e a tolerância, após ter feito tudo que estava ao seu alcance, relaxe e cultive a paciência.

#### Execução:

Eleve as mãos, unindo o polegar ao dedo médio e alongue os demais. As palmas das mãos ficam voltadas para frente.

#### Efeito terapêutico:

Anule qualquer força contrária a calma e a tranquilidade. Concentre-se na respiração e pratique a paciência.



### 6. Mudrá para imunidade

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] é utilizado para ativar a glândula timo, libera o muco dos pulmões e ajuda a perder peso. Este mudrá chama-se **Linga mudrá**.

#### Execução:

Una os dedos entrelaçando-os, eleve um dos polegares para o alto e o outro polegar una ao dedo indicador rodeando o dedo polegar elevado. Mãos frente ao peito.

Efeito terapêutico:

Concentre-se, respire lento e profundamente e sinta o calor das mãos, relaxe os ombros a cada expiração. Visualize uma luz de cor amarela, revitalizando todo o seu corpo.



7. Mudrá para eliminar a depressão

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] é utilizado em momentos sombrios, angustiantes. Faz com que o sofrimento e as dificuldades dêem lugar ao poder e a força, de modo a alterar o seu padrão de pensamento.

Execução:

Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Alongue os braços para frente e una o dorso das mãos, unindo as falanges. Respire lento e profundamente, concentre-se na respiração, sinta a energia circular no coração, na garganta

Efeito terapêutico:

O posicionamento dos braços, das mãos e dos dedos envia vibrações positivas ao cérebro, afetando as glândulas de maneira que contribuirá para acabar com a depressão. Desbloqueando os chakras anáhata, Vishuda, Ajña.



#### 8. Mudrá para superar as dificuldades

Este mudrá de acordo com MESKO [2000] é uma ferramenta que colabora para nos ajudar a ver as dificuldades como oportunidades para o crescimento, mantendo os padrões da mente e do cérebro numa frequência positiva.

##### Execução:

Sente-se com as costas eretas, feche os punhos com os polegares para fora. Eleve os braços fazendo um círculo e depois abaixe os abrindo o círculo. Faça por algumas respirações e permanece concentrado o restante do tempo para o tratamento.

##### Efeito terapêutico:

Concentre-se, respire lento e profundamente. Esse mudrá trabalha o chakra Sahasrára nos conectando com as energias cósmicas, de modo a alterar os padrões de pensamento, assim como, circulando a energia do corpo e removendo as dificuldades.





Os mudrás terapêuticos foram trabalhados em cinco pessoas. De personalidades diferentes, sendo que uma prática yoga e as outras quatro não conhecem o yoga, sendo assim, nunca praticaram yoga. Todas as pessoas são ansiosas e querem trabalhar a paciência. Os mudrás escolhidos foram:

- Jñána mudrá para trabalhar a concentração, a integração da Essência individual com a Essência Cósmica;
- Bhudi mudrá para trabalhar a água existente no organismo e a intuição;
- Linga mudrá para aumentar a imunidade, a resistência do corpo;
- Varada mudrá para trabalhar o perdão.

A escolha dos mudrás fez-se após a análise das pessoas que se propuseram a se tratarem com eles. Foi proposto o mínimo de quatro dias seguidos para a execução dos mudrás. Uma cartilha foi passada para as pessoas, com a forma de execução dos mudrás.

A primeira pessoa; vamos chama - lá de PSL é sedentária, já fez relaxamentos em algum momento de sua vida, é uma pessoa ansiosa, sente que necessidade do perdão. A segunda pessoa; vamos chamá-la de pessoa PAL, é sedentária, já fez relaxamento em algum momento da vida, é ansiosa, sente que necessidade de perdoar, aumentar a imunidade. A terceira pessoa é sedentária, ansiosa e tem imunidade baixa, vamos chamá-la de PCC. A quarta pessoa é exercita-se com caminhada todos os dias, é ansiosa e necessita de perdão vamos chamá-la PRP. A quinta pessoa prática yoga, está ansiosa no momento vamos chamá-la PRC.

Quatro pessoas realizaram os mudrás. A PCC não entregou o resultado, sendo assim, desistiu do tratamento. As outras três pessoas que não praticam yoga, disseram ter dificuldades no início quanto a concentração, principalmente a respiração; o que já era esperado devido o grau de ansiedade de todas.

A PSL teve comentou que no início da prática do Varada mudrá, “Senti, tranqüilidade, paz e uma enorme necessidade de me ver livre de qualquer sentimento pequeno e egoísta.” Sendo assim, quebrando os padrões de pensamento negativo e abrindo as portas da mente para as energias positivas. Sendo que nos outros dias que se seguiram PSL, comentou que “minha respiração estava tranqüila, calma, com o coração aberto para pedir perdão e ser perdoada, amando a tudo e a todos.” No Bhudi inicialmente sentiu paz e no dia seguinte sentiu o corpo instável como se

balançasse e no último dia sentiu como se estivesse inchada. É uma pessoa bebe pouca água, sendo assim retêm líquidos, tendo a necessidade de exercícios para a liberação das toxinas.

A PRP inicialmente ela sentiu tensa, por ter praticado inicialmente em uma postura que não estava acostumada. Pedi para que realiza-se da maneira mais confortável possível. Os dias que se seguiram, ela disse sentir dor nas mãos e no corpo, pois ficava tensa na execução dos mudrás, pedi para que sentisse a respiração e assim fluiu o Varada mudrá. Ela se permitiu perdoar e ser perdoada.

A PAL inicialmente se sentiu também com as mãos cansadas e o peito dolorido. Por causa da respiração difícil. Nos dias que se seguiram, no jñana mudrá conseguia se concentrar e o perdão fluiu. Ela disse que via abraçando a pessoa que ela queria perdoar, o que ocorreu, deixando-a com o coração leve.

A PRC como sendo uma pessoa que pratica yoga, ela achou ótimo participar do tratamento e sentiu que o mudrá Budhi foi ótimo para o momento em que ela estava vivendo. Permitindo a ela tranquilizar-se.

Tanto PRC, quanto PAL e PRP disseram que iriam continuar praticando os mudrás já que se sentiram muito bem durante o tratamento.

## Conclusão

---

O sucesso da terapia dos mudrás depende inteiramente do indivíduo e sua conexão com as forças cósmicas. Sua permissão para que haja uma mudança de comportamento e pensamento.

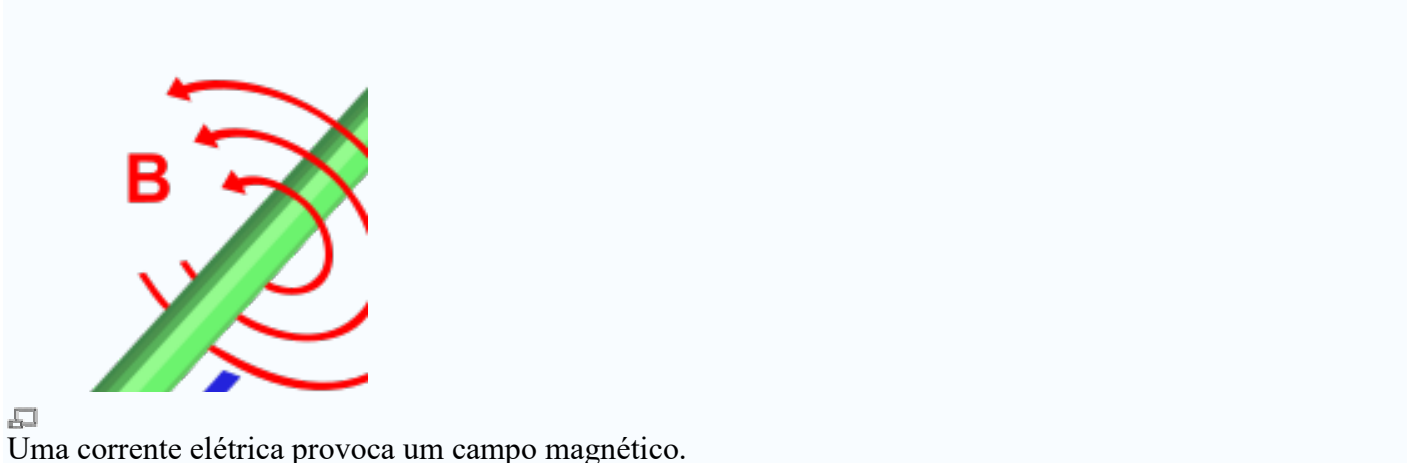


Figura 1. A Lei de Ampère

Fonte: Wikipédia. 2008



Figura 2. Aparelho Vegatest

Fonte: Integred Medic Center

## Porcentagem de elementos químicos no corpo humano

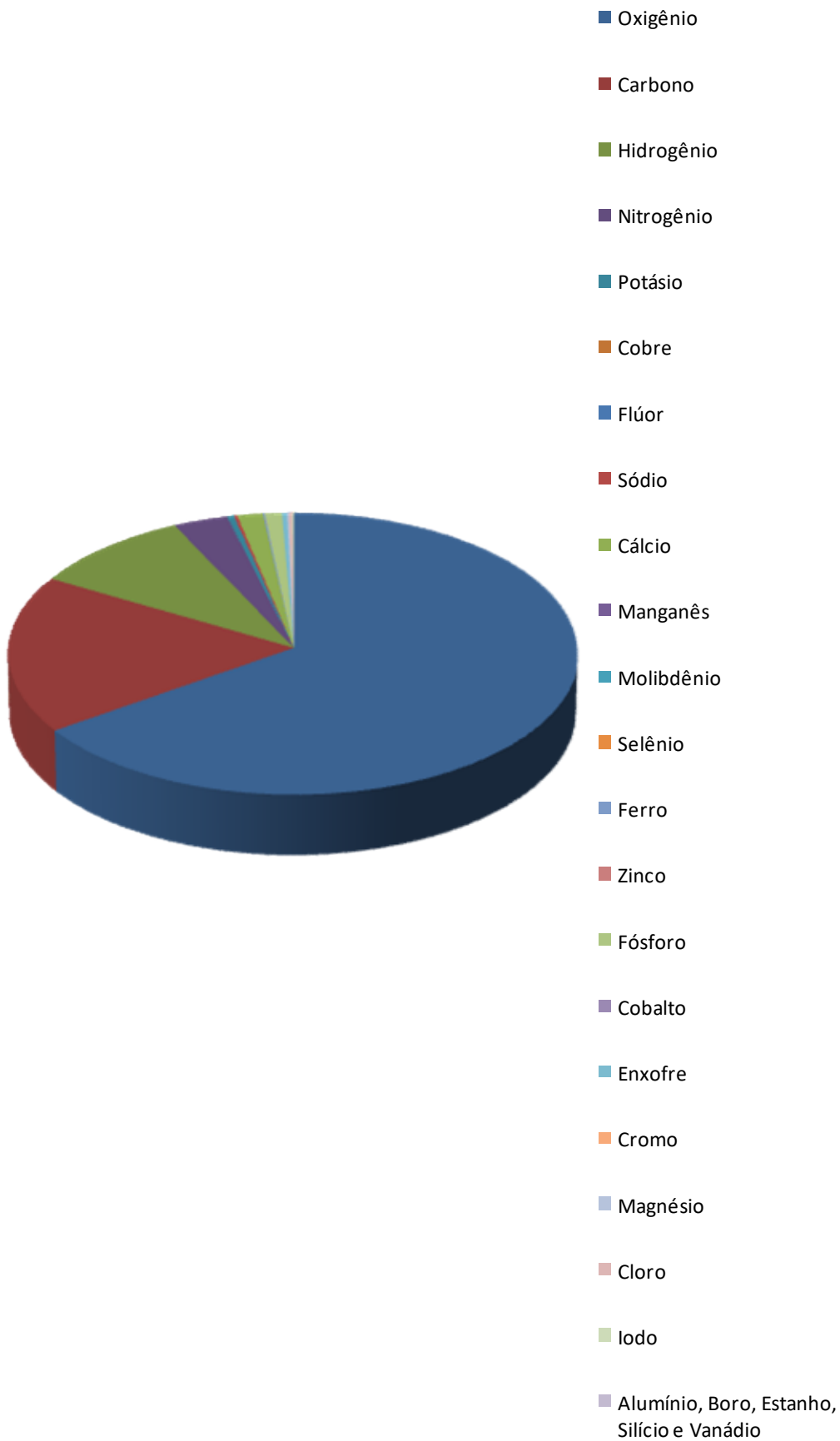


Figura 3

Fonte: SEED/DEM - Curitiba

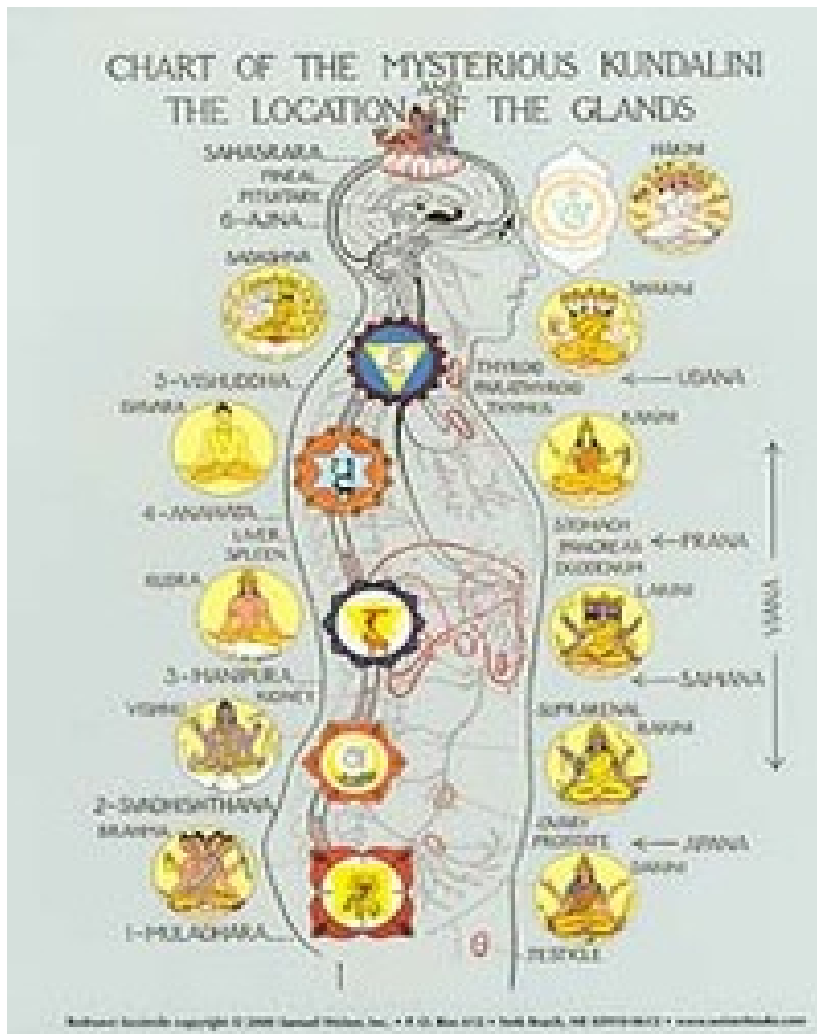


Figura 4

Representação dos dedos das mãos						
Dedos	Budismo			Polaridade KUPFER [1999]		
	Mãos	Mão direita	Mão esquerda	Mãos		
	Elemento			Elemento	Chakra	Polaridade
Polegar	Éter	corpo, inteligência universal, mundo dos budas, contemplação	corpo, inteligência universal, mundo das pessoas, saber	Fogo	Manipura	Negativo
Indicador	Ar	esforço	poder	Ar	Anáhata	Positivo
Médio	Fogo	paciência	voto	Éter	Vishuddha	Negativo
Anular	Água	Inteligência observadora, disciplina	Inteligência observadora, que está livre de	Terra	Muládhára	Positivo

			qualquer subjetividade.			
Minímo	Terra	Consciência, a inteligência atuante que ajuda todos os seres vivos a se iluminarem, o mundo dos seres infernais, a sabedoria.	Consciência, a inteligência atuante, a misericórdia.	Água	Swádhisthána	Negativo

Figura 5

## Bibliografia

---

MANFRINATO, Samira.[2007]. **O magnetismo dos seres humanos.**  
<http://www.via6.com/topico.php?tid=104385>

SALGADO, Rita de Cássia Falleiro e outros.[2008]. **Biomagnetismo e Acupuntura no Equilíbrio Bioenergético.** <http://www.centroreichiano.com.br>

GERBER, R.[2002]. **Guia prático da medicina vibracional.** São Paulo: Editora Pensamento Cultrix.

WIKIPÉDIA[2008]. **Wikipédia, a enciclopédia livre.**  
[http://pt.wikipedia.org/wiki/Lei\\_de\\_Amp%C3%A8re](http://pt.wikipedia.org/wiki/Lei_de_Amp%C3%A8re)

NEPOMUCENO, Míriam, S.G. [2003] **Tabela Periódica.** <http://www.seed.pr.gov.br>

GEORGIO[2008]. **Integred Medic Center.**  
[http://www.naturaltherapycenter.com/main.php?name=index\\_42b634b5](http://www.naturaltherapycenter.com/main.php?name=index_42b634b5)

BONWITT, Ingrid Ramm[1987]. **Mudrás. As mãos como símbolo do Cosmos.** Editora Pensamento – São Paulo.

MENEN, Rajendar[2007]. **O Poder Curativo dos Mudrás** (A loga das mãos). Madras Editora LTDA - São Paulo.

MESKO, Sabrina.[2000] **Mudrás que curam.** (Yoga para as mãos) Editora Pensamento LTDA – São Paulo.

OATES, Eugênio[1990]. **Linguagem das mãos.** Editora Santuário LTDA - 5 edição

YOGA, Prana[2007]. **Amor e desapego.** Editora EsferaBrMidia LTDA - Novembro – São Paulo.

Kupfer, Pedro[1999]. **Mudrá – gestos de poder.** Editora Dharma LTDA – Florianópolis – 2 edição