

## Oración gestual

1



PUNTO DE PARTIDA

espiración



Jñana mudra  
Gesto de la conciencia

2



## INOCENCIA

Parto desde mi corazón,  
de mi deseo de caminar  
y mi anhelo de crecimiento

inspiración



Shank mudra  
Interiorización

3



## APERTURA

Me abro hacia el mundo,  
más allá de mis pequeños límites,  
con total confianza

espiración

Brazos extendidos  
y manos hacia arriba

Apertura

4



## TRASCENDENCIA

Conecto con lo más alto,  
con mis verdaderas raíces,  
donde está mi cielo espiritual

inspiración



Uttarabodhi mudra  
mudra de la gran iluminación



## INTEGRACIÓN

A través de mi eje vital,  
integro lo espiritual en mi cuerpo,  
vuelvo a la fuente de la energía

espiración



Shivalinga  
Integración y fuerza



## **CORAJE**

**En mi vientre y mi respiración,  
dominando mis miedos,  
reconozco mi poder personal**

**inspiración**



**Ganesha mudra  
Superar los obstáculos**

**7**



## ENTREGA

Hago una ofrenda a lo divino,  
sacrifico mi falso yo  
para reencontrarme e Mí mismo

espiración



Mudra del Loto  
pureza y sabiduría

8



## ILUMINACIÓN

Con desapego y ecuanimidad,  
mantengo una visión penetrante,  
me abro a la comprensión

Dedos tocando el entrecejo

9



**PAZ**

**Busco el camino de la serenidad,  
hacia la paz interna  
para disolver todo conflicto**

**espiración**

**Shanti mudra**

**Paz**

**10**



**AMOR**

**Abrazo al Todo,  
en total interdependencia,  
pues Yo soy lo inabarcable**

**inspiración**

## Gesto del abrazo al árbol

11



**HUMILDAD**

Me pliego en señal de fe,  
mi corazón es un cruce de caminos,  
con amor todo se transforma

espiración

Cruzando los brazos en el pecho

12



**FUERZA**

Utilizo la fuerza sin esfuerzo ...

## **inspiración**

Torsión a la derecha

13



## **ACCIÓN**

... para que mi acción sea esencial,  
simple y meditada

## **espiración**



**Abhaya mudra**  
**Gesto de protección**

14



## ESCUCHA

De la escucha profunda de lo real ...

**inspiración**

(Torsión a la izquierda)

15



## SENSIBILIDAD

... para cuidar la misma vida

**espiración**



**Varada mudra  
mudra de la misericordia**

**16**



**CONEXIÓN**

**Vuelvo a mi corazón,  
donde todo tiene cabida,  
danzo con la realidad**

**inspiración**



**Atmanjali mudra**  
**Unidad y oración**

17



**ABANDONO**

**Me entrego al misterio  
de la vida y la muerte,  
nada me pertenece**

**espiración**



**Pushtaputa mudra**  
**Apertura y disponibilidad**

Por Julián Peragón

---