

## MUDRAS Y CHAKRAS

### OBJETIVO GENERAL

Dar una herramienta simple y eficaz para salir de estados emocionales incomodos rápidamente, proporcionando claridad, calma y centro, utilizando el poder de las manos y sus puntos medicinales.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Concientizar acerca del poder de los mudras para la relajación mental y emocional
- Conocer los puntos claves de las manos y sus centros de energía,
- Aprender mudras simples para aplicar como rescate en situaciones adversas laborales o personales.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- Círculo de bienvenida en el cual los y las participantes pueden presentarse, hablar de cómo se sienten y hablar de sus expectativas en relación con el taller.
- Después de introducir los objetivos y el marco del taller, se explica el origen de los mudras (india), para que sirven, como usarlas y se muestran los puntos claves de las manos y sus centros de energía.
- Se realizan ejercicios para activar el cuerpo y conectar con la respiración antes de entrar en los mudras, ejercicios de visualización, de meditación y de foco consciente. Se aprenden 4 mudras básicos para cada cuerpo/elemento con una afirmación que activa el poder de cada mudra.
- Se cierra con una reflexión sobre la diferencia del antes y después de la práctica, para que cada participante tome conciencia de la transformación, dando la oportunidad también para que comparten su experiencia y reflexiones acerca de sus necesidades en término de autocuidado.

### METODOLOGIA

El taller es principalmente vivencial y se practican varios tipos de ejercicios corporales y meditativos para aprender a usar los mudras como herramienta de autocuidado en situaciones de crisis. El taller ofrece también aportes teóricos sobre la medicina india, la circulación energética y puntos energéticos de las manos.

### IMPARTE

Lucia Tobar, Terapeuta holística, profesora de danza Kandyan

.