

Uso de Mudras Terapêuticos Como Terapia Complementar à Fisioterapia das Mãos

Natalia de Freitas Guerreiro Ferreira*, Miriam Regina Xavier de Barros**

Manusear um objeto, levar a comida à boca, vestir-se, banhar-se, dar apoio, fazer um afago, um cafuné são ações tão comuns no nosso dia a dia, que nem percebemos a importância de nossas mãos. Mas já imaginou não conseguir movimentá-las ou cada movimento ser acompanhado por dor ou rigidez?



Esta é a realidade de muitos pacientes encaminhados para o serviço de fisioterapia e que torna o trabalho do fisioterapeuta uma grande responsabilidade. Além de aliviar a dor, recuperar movimentos, força, sensibilidade, coordenação, é necessário recuperar a função das mãos, permitir o retorno para as atividades da vida diária. A reabilitação das mãos muitas vezes é dolorosa, o que exaspera o paciente e desafia o fisioterapeuta a buscar novos caminhos.

Nesta busca de novos caminhos surgiram os mudras. Mudras? Você provavelmente já fez um mudra. Muitas vezes realizamos os mudras de maneira instintiva, quando, por exemplo, queremos agradecer e rezar e juntamos palmas com palmas, ou quando queremos abençoar e elevamos as mãos, ou mesmo quando estamos pensando, deliberando sobre algo e juntamos todas as pontinhas dos dedos e afastamos as palmas. É mais ou menos como se fosse uma linguagem pertencente à nossa essência.

A palavra mudra vem do Sânscrito e significa “gesto”, “selo” ou “chave”. Seu uso é milenar e muito utilizado no yoga, mas também encontrado em diversas culturas como, por exemplo, nos gestos litúrgicos da igreja católica.

Na Ayurveda e na medicina chinesa, há muito tempo se estuda os meridianos de energia que percorrem nosso corpo. Na atualidade, pesquisas confirmaram que existe um sistema circulatório de energia. Por esses canais fluem os biofótons e nas mãos encontramos um grande número destes canais de energia. Desta forma, conforme combinamos as nossas mãos, podemos acessar essa energia, fazendo-a fluir, direcionando para os locais desejados. Assim, os mudras nos auxiliam a ampliar, reestabelecer ou equilibrar este fluxo de energia pelo corpo e, com isso, obter vários benefícios como, por exemplo, melhoria na respiração, relaxamento da musculatura, alívio de dor, aumento do bem estar e vitalidade.

Pensando em todas essas possibilidades do uso terapêutico dos mudras, foram selecionados alguns para complementar a fisioterapia. No início a intenção era apenas relaxar as musculaturas envolvidas com as mãos e toda a cintura escapular e trazer alívio de dor. Mas com o tempo, os pacientes ficaram mais engajados e envolvidos com a prática dos mudras e até mesmo com a fisioterapia.

Mudras selecionados para complementar a reabilitação das mãos

ALAPADMA MUDRA

Benefícios

Sua prática traz energia para as mãos e os dedos. Aumenta flexibilidade do corpo e relaxa a musculatura.

Como fazer?

Este mudra é realizado trazendo-se o dedo mínimo para frente e separando-se os dedos uns dos outros.



PRTHVI MUDRA

Benefícios

Sua prática auxilia no combate inflamações e dores causadas por elas. Revigora os tecidos do corpo. Fortalece ossos, tendões, cartilagem e músculos. Combate osteoporose. Acelera a soldagem de fraturas.

Como fazer?

Este mudra é realizado unindo a ponta do polegar à ponta do dedo anelar.



VITITA MUDRA

Benefícios

Sua prática reduz as dores nas mãos, ativa a circulação sanguínea. Além de desenvolver a percepção da energia presente no corpo e despertar a capacidade de cura e autocura.

Como fazer?

Este mudra é realizado mantendo as palmas voltadas uma para a outra, com as mãos separadas de cerca de 8 cm.



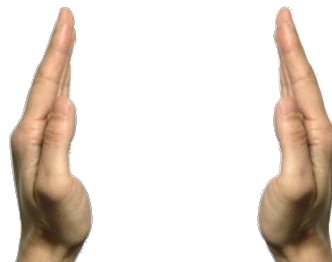
VISTARA MUDRA

Benefícios

Sua prática reduz artrite e dores nas mãos, ativa a circulação sanguínea. Além de desenvolver a percepção da energia presente no corpo e despertar a capacidade de cura e autocura.

Como fazer?

Este mudra é realizado mantendo as palmas voltadas uma para a outra, com as mãos separadas de cerca de 25 cm.



MUKULA MUDRA

Benefícios

Este mudra foi selecionado por sua característica analgésica.

Como fazer?

Este mudra é realizado unindo todas as pontas dos dedos das mãos, repousando no colo, ou ainda aproximando os dedos unidos sobre partes do corpo com desconfortos ou enfermidades.

Precaução

Evitar praticar após as refeições.



SUMUKA MUDRA

Benefícios

Este mudra foi selecionado por beneficiar e fortalecer ossos e tendões do corpo.

Além de sua característica de harmonizar as duas metades do corpo, trazendo equilíbrio das polaridades.

Como fazer?

Este mudra é realizado unindo as pontas dos dedos das mãos direita e esquerda e após unir as duas mãos.



APANA VAYU MUDRA

Benefícios

Este mudra é usado para dores em geral. Promove relaxamento do corpo e acalma a mente.

Como fazer?

Apoie a ponta do dedo indicador na palma da mão, sob este dedo cruze os dedos polegar médio e anelar.



VAYU SHAMAK MUDRA

Benefícios

Este mudra foi selecionado por reduzir tremores e aliviar dores musculares nas mãos.

Como fazer?

Apoie a ponta do dedo indicador na palma da mão, sob o dorso deste dedo apoie o polegar.



MATANGI MUDRA

Benefícios

Este mudra foi escolhido por sua característica de melhorar o alinhamento da coluna vertebral, já que um mau alinhamento muitas vezes reflete em afecções do membro superior. Este mudra traz harmonia e equilibra energias do corpo.

Como fazer?

Aproxime palma com palma, cruze todos os dedos das mãos, mas mantenha os dedos médios estendidos.

Precaução

Evitar a prática se tiver pressão alta.



ANJALI MUDRA

Benefícios

Este mudra é conhecido por despertar o senso de reverência, a união com o Divino. É um gesto de saudação ou adoração. É indicado no final, para agradecermos a nossa saúde, a possibilidade de cuidarmos dela. É importante despertar no indivíduo a gratidão, mesmo em meio a um processo de dor e reabilitação.

Como Fazer?

Unir as palmas das mãos e os dedos.



Estes são alguns mudras selecionados pensando em favorecer a saúde do praticante que está em processo de reabilitação das mãos.

É importante realizar os mudras sentando-se de forma confortável e firme. Pode-se iniciar a prática aquecendo as mãos, ou se quiser até movimentar e alongar os dedos. O tempo de duração de cada mudra, para quem está iniciando é de até 5 minutos e, após se familiarizar com a prática, pode-se ir aumentando o tempo de permanência. Não é preciso fazer todos, como uma sequência. Pode-se eleger um e praticar.

O uso terapêutico dos mudras pode ser feito para complementar a fisioterapia das mãos, auxiliando os pacientes no seu processo de cura, na melhora dos sintomas. É uma prática sem custo algum e bastante simples, podendo ser reproduzida facilmente.

*Natalia de Freitas Guerreiro Ferreira – Fisioterapeuta com pós-graduação em envelhecimento e saúde da pessoa idosa e aluna da Formação em Mudraterapia.

**Miriam Regina Xavier de Barros – Professora de Hatha Yoga, Yogaterapia, Meditação e Coordenadora da Formação em Mudraterapia.

