



# Gheraṇḍa Saṃhitā: El Tratado de los Sellos Sagrados

Estudio integral de los 25 Mudrās y Bandhas (Capítulo Tercero)

El conocimiento que proporciona el triunfo al yogui.



PROFESORADO DE YOGA  
INTERNACIONAL  
200 HORAS / YOGA ALLIANCE

# La Revelación de Maheśvara y el Mandato del Secreto (Versos 3:1-5)



## El Propósito

Prácticas diseñadas para la obtención absoluta de siddhis (poderes perfectos) y la felicidad suprema del yogui.

## La Regla de Oro



No se han de enseñar alegremente a cualquiera. Este conocimiento no es fácil de obtener ni siquiera por los dioses.

## Cluster 1 Bandhas y Sellos Mayores

- Mahāmudrā
- Nabhomudrā
- Uḍḍiyānabandha
- Jālandharabandha
- Mūlabandha
- Mahābandha
- Mahāvedha

## Cluster 2 Inversiones y Absorciones

- Khecarīmudrā
- Viparītakaraṇīmudrā
- Yonimudrā
- Vajroṇīmudrā
- Śakticālanāmudrā
- Taḍāgimudrā
- Māndukimudrā
- Śāmbhavīmudrā

## Cluster 3 Los 5 Pañcadhāraṇās

- Pārthivī
- Āmbhasī
- Āgneyī
- Vāyavī
- Ākāśī

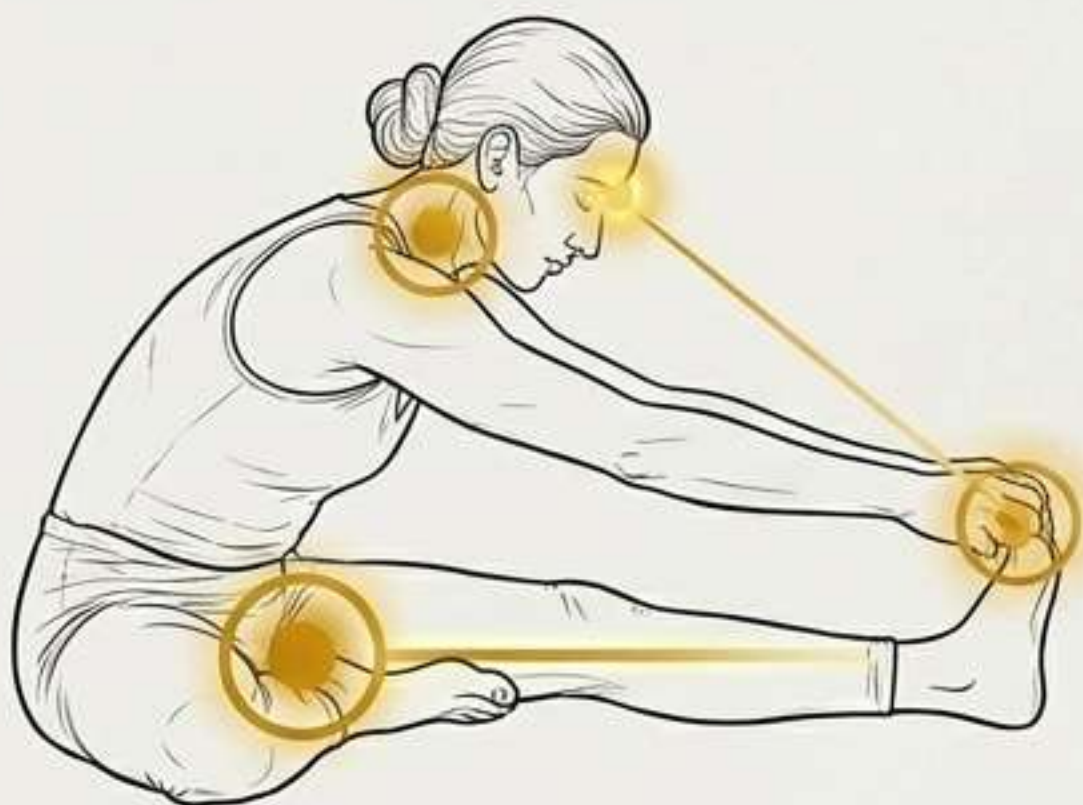
## Cluster 4 Sellos Animales

- Aśvinī
- Pāśinī
- Kākī
- Mātanginī
- Bhujanginī



# El Gran Sello y el Sello Etérico

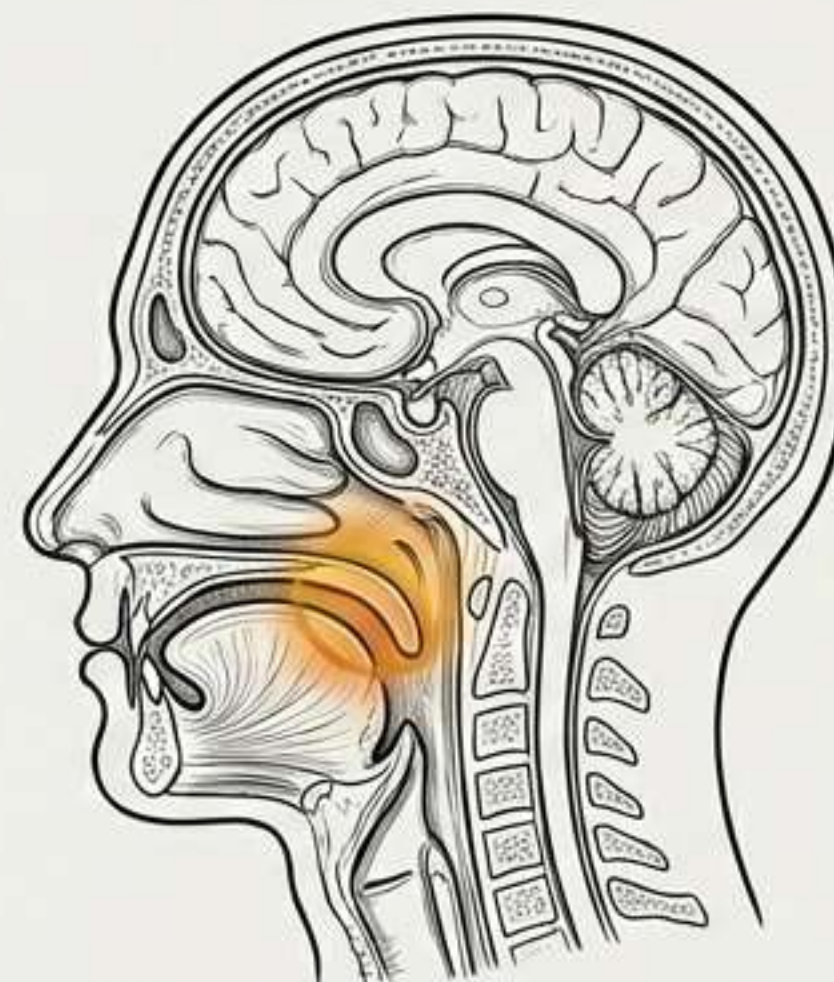
## Mahāmudrā (3:6-8)



1. Presionar talón izquierdo contra el ano.
2. Extender pierna derecha y sujetar el dedo gordo.
3. Contraer la garganta.
4. Fijar mirada en el entrecejo.

**Beneficios Clínicos:** Cura la tisis, estreñimiento, bazo, indigestión y fiebre.

## Nabhomudrā (3:9)



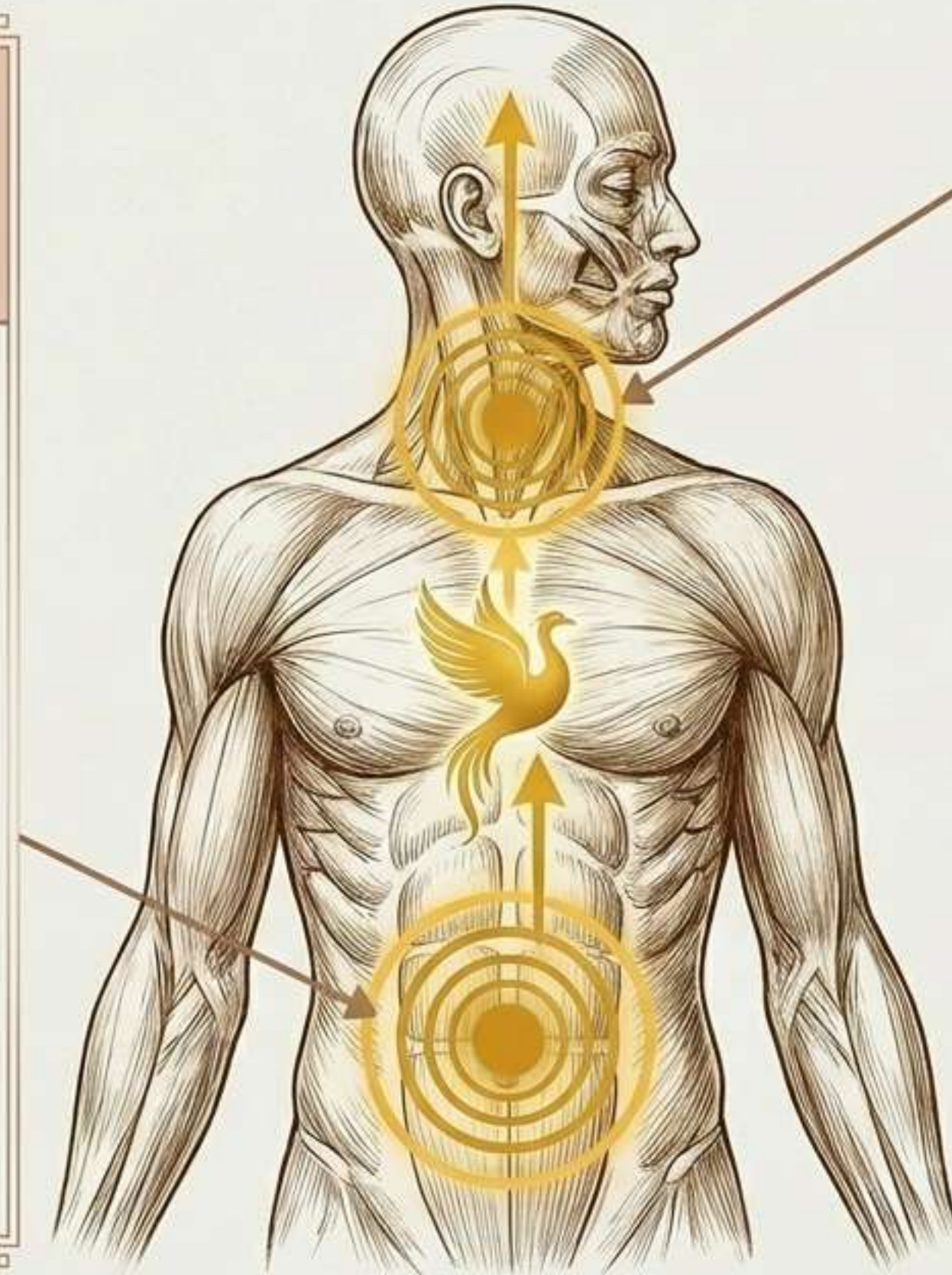
**Técnica:** Lengua hacia arriba (velo del paladar).  
Suspender respiración con pulmones llenos.

**Aplicación:** Practicable en cualquier actividad y en cualquier sitio.

# Los Candados Vitales: Elevando la Fuerza Vital

## Uḍḍiyānabandha - Contracción Flotante (3:10-11)

- **Steps:** Contraer el abdomen sobre y bajo el. Empujar hacia atrás (órganos aplastados contra la columna).
- **Mechanics:** Fuerza al prāṇaa al prāṇa a ascender por *suṣumnānāḍi*.
- **Benefit:** El mejor de los bandhas. Vence la muerte y facilita la liberación.



## Jālandharabandha - Contracción de la Garganta (3:12-13)

- **Steps:** Contraer la garganta y colocar la barbilla contra el pecho.
- **Mechanics:** Cierra los 16 *ādhāras* (soportes vitales).
- **Benefit:** Practicado junto a Mahāmudrā durante seis meses, destruye la muerte.

# Mūlabandha: El Candado Raíz y el Control de Vāyu



- Paso 1:** Talón Izquierdo. Presionar firmemente el perineo.
- Paso 2:** Esfínter. Contraer el esfínter anal.
- Paso 3:** Talón Derecho. Colocar sobre los genitales y presionar contra el pubis.
- Paso 4:** Abdomen. Contraer la región abdominal hacia la columna vertebral.

## Beneficios y Advertencias:

- Controla *vāyu* (energía eólica interna).
- Elimina la decadencia física.
- Quien desee cruzar el océano de la existencia debe practicar este mudrā en secreto y diligentemente.

# Fusión Energética: La Gran Contracción y el Gran Penetrador



**Anus (Mūlabandha)**



**Throat (Jālandhara)**



**Abdomen (Uḍḍiyāna)**



## **Mahābandha (3:18-20)**

**Description:** Talón izquierdo al ano, presionado por el derecho. Contracción simultánea de recto, perineo (yoni) y retención del aliento con Jālandharabandha.

**Benefit:** El mayor de los bandhas. Destruye decadencia, muerte y cumple todos los deseos.

## **Mahāvedha (3:21-24)**

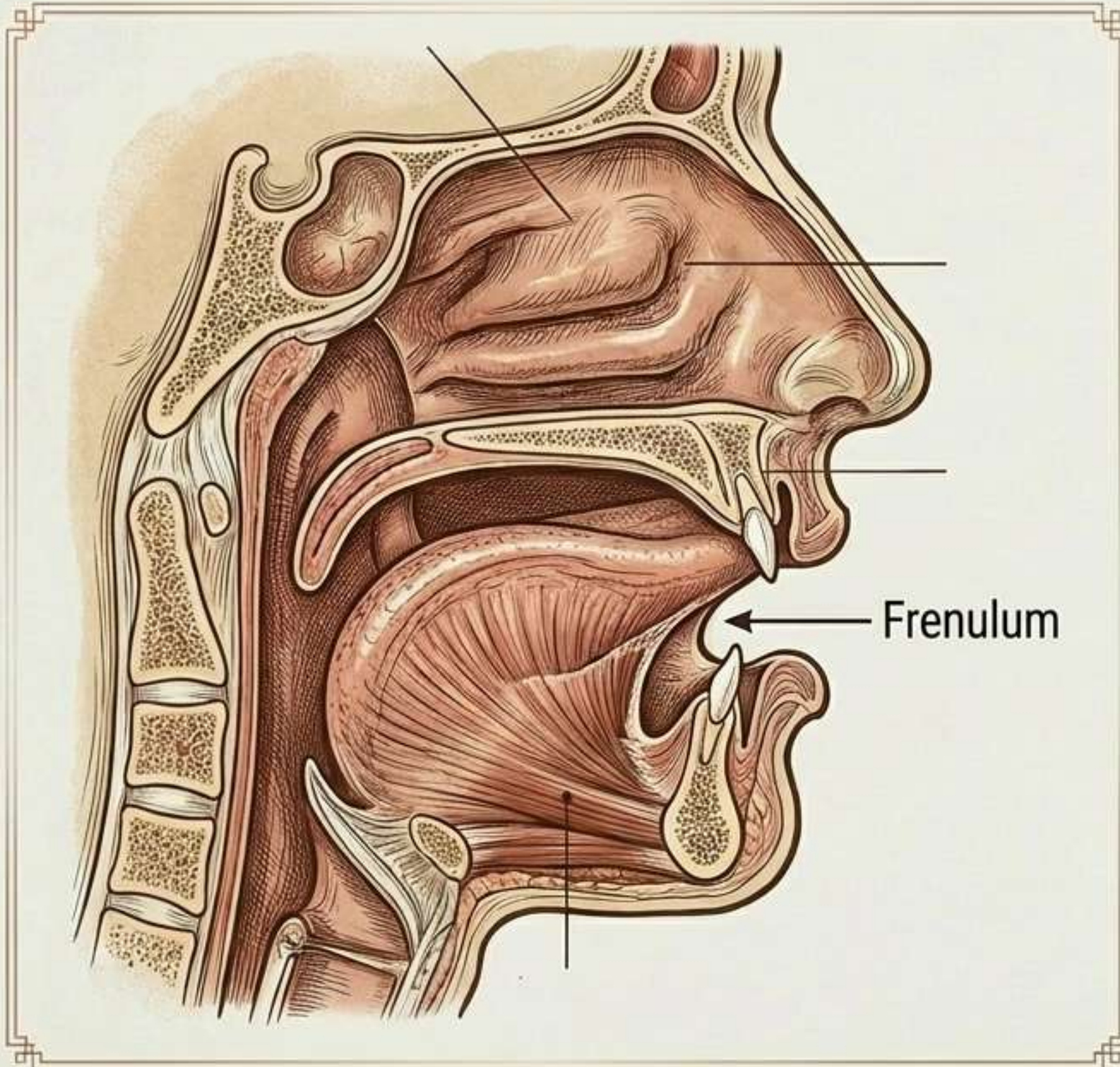
**Catalizador:** Sentado en Mahābandha + udānakumbhaka (retención sin aire con Uḍḍiyānabandha).

**Metaphor:** Igual que la belleza de una mujer es inútil sin un hombre, así son Mūlabandha y Mahābandha sin Mahāvedha.



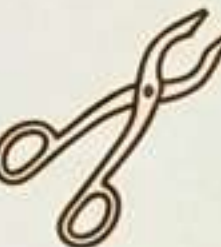
**Benefit:** Da el éxito absoluto a los yoguis y anula el miedo a la muerte.



# Khecarīmudrā (Fase Preparatoria): Alteración Anatómica (3:25-26)



## El Proceso Físico

- 1 Paso 1: Corte.** Cortar gradualmente el tendón inferior de la lengua. 
- 2 Paso 2: Fricción.** Frotarla con mantequilla fresca y mantenerla en movimiento continuo. 
- 3 Paso 3: Tracción.** Tirar de ella repetidamente con un instrumento de acero. 

**El Objetivo Fisiológico:** Alargar la lengua progresivamente hasta que su punta sea capaz de tocar el entrecejo, habilitando la fase de inserción.

# Khecarīmudrā (Fase de Práctica): El Néctar Divino (3:27-32)



**Técnica de Inserción:** Llevar la lengua hacia arriba y atrás para tocar el paladar y cerrar los orificios nasales internos. Retener la respiración y mirar al entrecejo.

**Transformación del Cuerpo:** Inmunidad al fuego, agua y mordeduras de serpientes. Desaparece debilidad, hambre, sed y pereza. El cuerpo se vuelve divino y hermoso.

Al tocar los orificios internos, fluye la ambrosía.



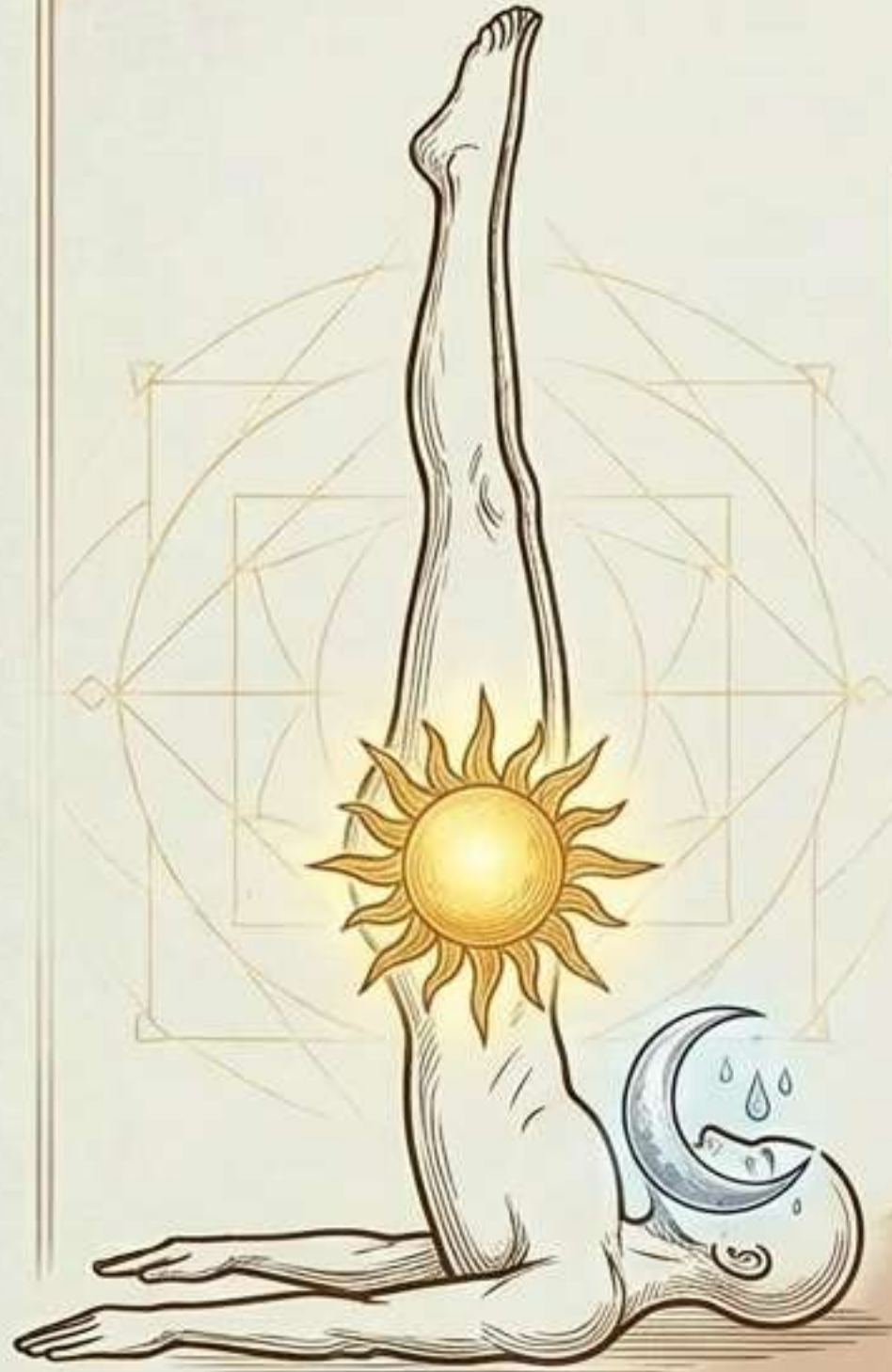
# Inversión y Aislamiento: Viparītakaraṇī y Yonimudrā

## Viparītakaraṇīmudrā (Sello de Acción Inversa - 3:33-36)

**Teoría:** El sol está bajo el ombligo; la luna en el paladar. Esta postura invierte su flujo para evitar que el sol consuma el néctar de la luna.

**Acción:** Cabeza al suelo, manos extendidas, piernas elevadas firmemente.

**Beneficio:** Destruye decadencia; sobrevive al pralaya (disolución cósmica).



## Yonimudrā

(Sello del Perineo - 3:37-44)

**Acción:** En siddhāsana, sellar los 7 portales del rostro. Inhalar por *kākī mudrā*.

**Visualización:** Ascender por los 6 cakras, despertar *kuṇḍalinī* con mantras *hum* y *haṃsa*. Unir a Śiva y Śakti en sahasrāra.

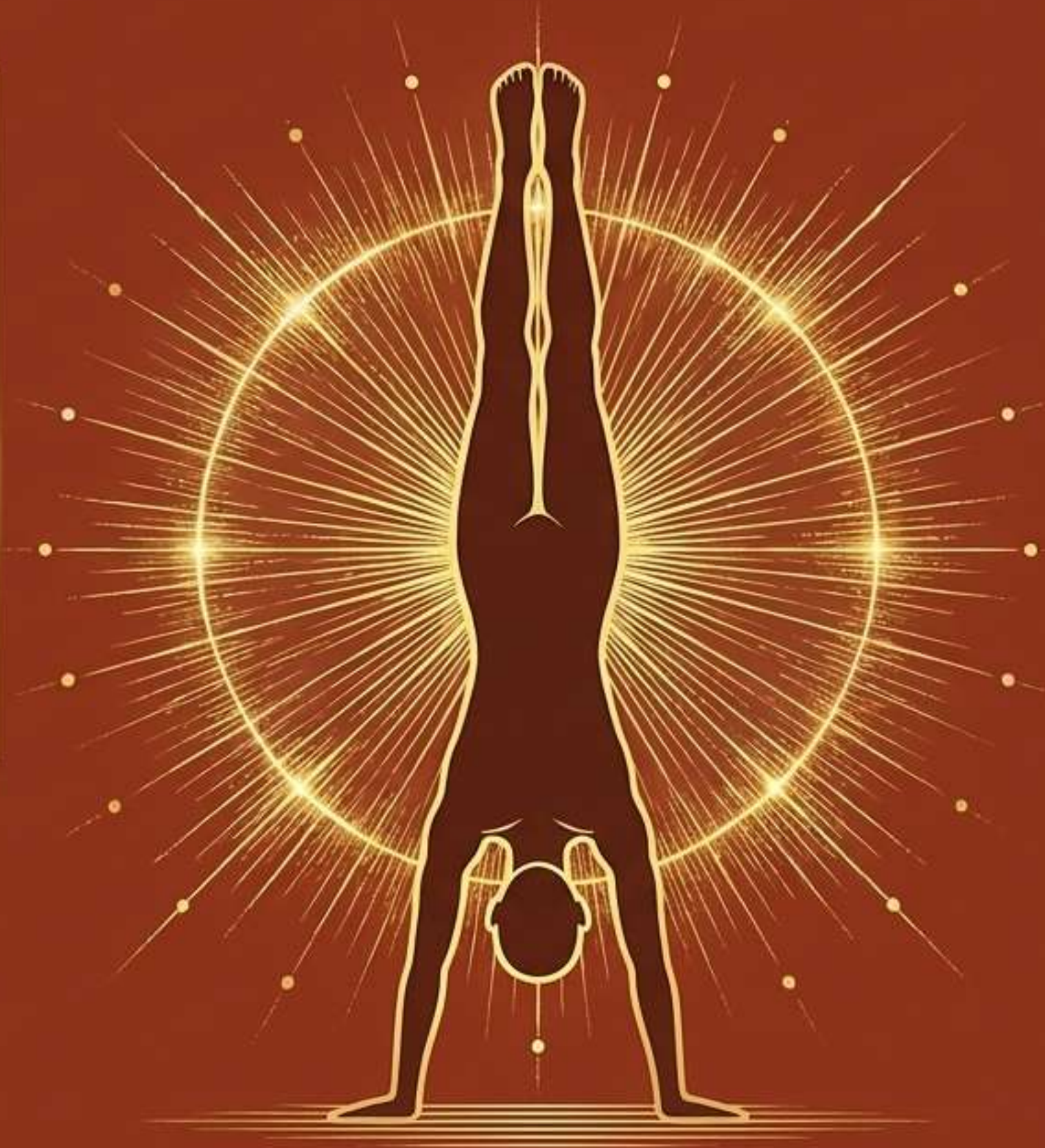
**Poder Absoluto:** Limpia karmas extremos.



# Vajroṇīmudrā: La Cumbre del Yoga (3:45-48)

## Instrucción Física Estricta

- Apoyar ambas manos firmemente en el suelo.
- Levantar ambas piernas rectas hacia el aire.
- **Regla Crítica:** La cabeza NO debe estar en contacto con el suelo.



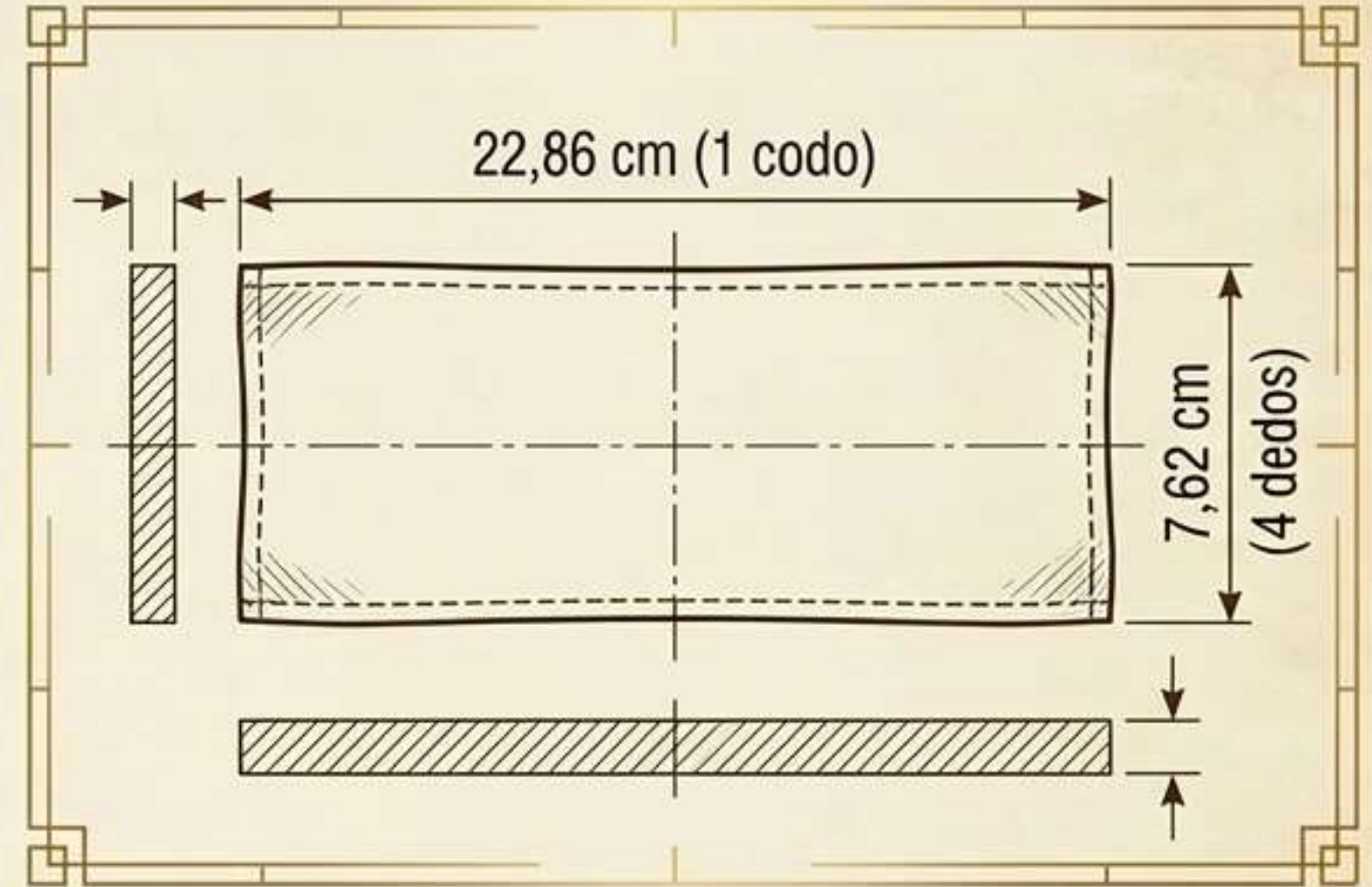
## Beneficios y Poderes Supremos

- Despierta inmediatamente a *kuṇḍalinī* y otorga extraordinaria longevidad.
- Logra *bindusiddhi* (control absoluto sobre el semen / esencia vital).
- **Trascendencia:** Aunque se halle sumergido en una vida de placeres, el yogui alcanza la perfección y facilita su iluminación.

# Śakticālanāmudrā (Contexto): Despertando el Poder Latente (3:49-53)



**La Teoría de la Diosa** (Kuṇḍalinī): Ātmaśakti duerme en forma de serpiente (3.5 vueltas). Mientras permanezca dormida, el jīvaa es solo un animal. La puerta de Brahma se abre despertándola mediante Haṭha Yoga.



## Preparación y Vestimenta Ritual:

- **Lugar:** Habitación exterior oculta, nunca desnudo.
- **Herramienta:** Una pieza de tela suave, blanca y de calidad (medidas en esquema).
- **Sujeción:** Atada firmemente a las caderas con el katisūtra.

# Śakticālanāmudrā (Ejecución): La Agitación de la Energía (3:54-60)

## Secuencia de Ejecución

1. Frotar el cuerpo con cenizas y sentarse en siddhāsana.
2. Inhalar *prāṇavāyu* por ambas fosas y unirlos firmemente con *apāna* (energía descendente).
3. Contraer el recto (*aśvinīmudrā*) repetidas veces hasta que *vāyu* penetre en *suṣumnā*.

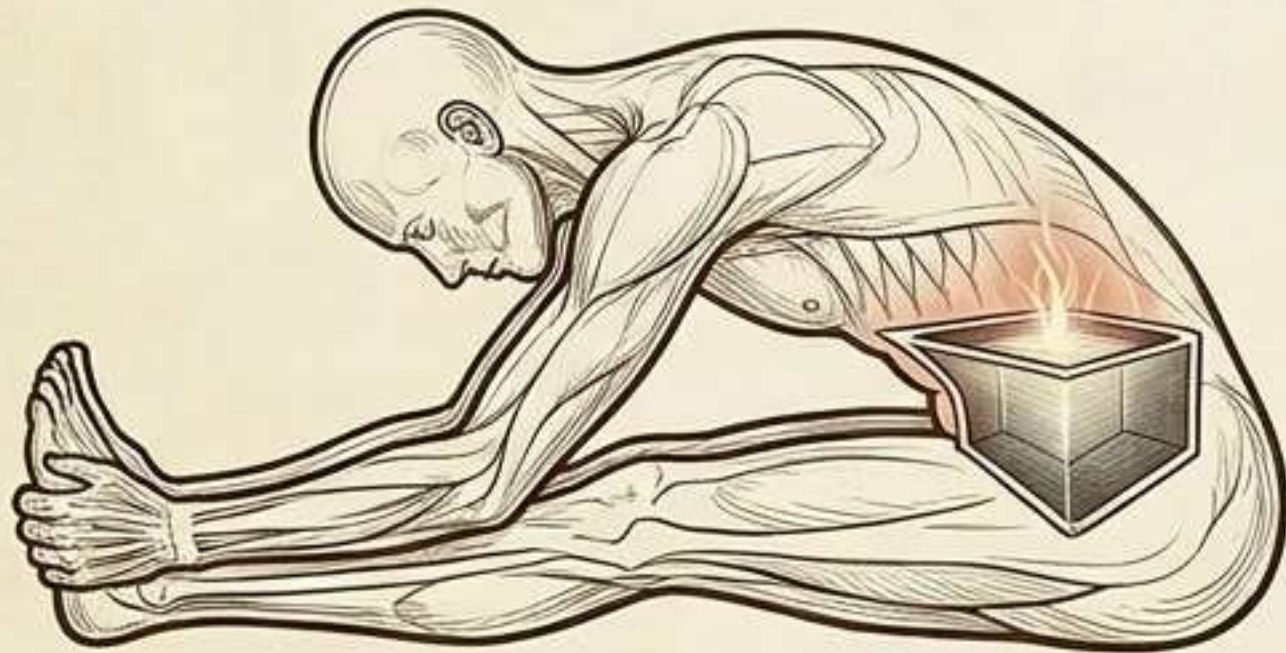


## El Efecto Interno

- **Impacto Térmico:** Con la retención (*kumbhaka*), la serpiente se siente ahogada, se despierta violentamente y se levanta hacia Brahmarandhra.
- **El Pre-requisito:** *Yonimudrā* no se perfecciona sin dominar primero Śakticālana.
- **Beneficios:** Cura todas las enfermedades y logra *vigrahasiddhi*.

# Cavidades de Inmortalidad: El Tanque y La Rana

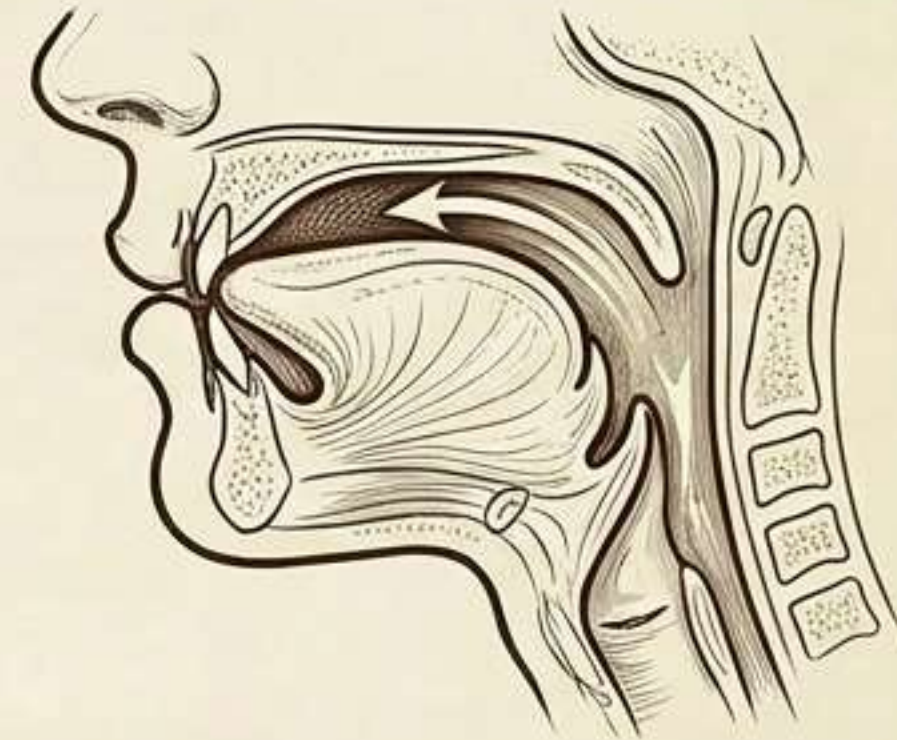
## Taḍāgimudrā (Sello del Tanque - 3:61)



**Técnica:** Adoptar la postura de *paścimottānāsana*. Ahuecar el abdomen profundamente, simulando la forma de un tanque de agua.

**Beneficio:** Detiene el envejecimiento y la muerte.

## Māndukimudrā (Sello de la Rana - 3:62-63)



**Técnica:** Mantener la boca cerrada. Girar la punta de la lengua arriba y atrás, contra el paladar (emulando el salto de una rana). Saborear el néctar (*amṛta*).

**Beneficio:** El cuerpo no enferma ni envejece; el cabello nunca encanece.

# Śāmbhavīmudrā: El Sello Supremo de Śiva (3:64-67)

## La Advertencia de Privacidad:

Los Vedas, los Śāstras y los Purāṇas son como mujeres públicas (accesibles a todos). Sin embargo, esta práctica debe mantenerse guardada como una dama respetable.



## El Resultado Divino:

Quien domina esta técnica no solo logra poderes, sino que se asimila a las deidades supremas: es similar a Ādinātha (Śiva), Nārāyaṇa (Viṣṇu) y Brahma.

**Instrucción Central:** Fijar la mirada firmemente en el entrecejo y concentrarse en el Sí Mismo esencial.

# Pañcadhāraṇās: Las 5 Concentraciones Elementales (3:68-69)



## Concepto Core:

Técnicas de dominio elemental mediante la fijación de la mente y el prāṇavāyu en los cinco *tattvas*.

## La Regla Base (*Kumbhaka*):

Toda dhāraṇā requiere retener la respiración ininterrumpidamente durante un periodo exacto de cinco ghaṭikās (dos horas y media).

## Beneficios Universales del Dominio:

Lograr cualquier cosa en este mundo.  
Visitar el cielo (*svargaloka*) a voluntad.  
Viajar a la velocidad del pensamiento.  
Caminar libremente por el aire.



# Dhāraṇās Base: Dominio de la Tierra y el Agua (3:70-74)

## Pārthivīdhāraṇā (Tierra)

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| • <b>Ubicación:</b>  | Mūlādhāracakra   |
| • <b>Color:</b>      | Amarillo verdoso |
| • <b>Forma:</b>      | Cuadrada         |
| • <b>Bījamantra:</b> | Lam              |
| • <b>Deidad:</b>     | Brahma           |

**Efecto:** Conquista la tierra (ningún daño físico por ella). Conquista la muerte y da firmeza absoluta.

## Āmbhasīdhāraṇā (Agua)



- |                      |                                      |
|----------------------|--------------------------------------|
| • <b>Ubicación:</b>  | Svādhiṣṭhānacakra                    |
| • <b>Color:</b>      | Blanco (jazmín, concha marina, luna) |
| • <b>Forma:</b>      | Circular                             |
| • <b>Bījamantra:</b> | Vam                                  |
| • <b>Deidad:</b>     | Viṣṇu                                |

**Efecto:** Inmunidad al agua y al ahogamiento, incluso en aguas profundas.  
**Advertencia:** Revelar el secreto anula sus efectos.

# Dhāraṇās Superiores: Fuego, Aire y Espacio (3:75-81)

## Āgneyīdhāraṇā (Fuego)

• <b>Ubicación:</b>	Región abdominal
• <b>Color:</b>	Rojo (insecto indragōp)
• <b>Forma:</b>	Triangular
• <b>Bījamantra:</b>	Ram
• <b>Deidad:</b>	Rudra

**Efecto:** Elimina el temor a muerte dolorosa; inmunidad total al fuego.

## Vāyavīdhāraṇā (Aire)

• <b>Color:</b>	Negro (ungüento de ojos)
• <b>Bījamantra:</b>	Yam
• <b>Deidad:</b>	Īśvara

**Efecto:** Permite caminar y desplazarse por el aire. El aire no puede matar al yogui.

## Ākāśīdhāraṇā (Espacio/Éter)

• <b>Forma:</b>	Triangular
• <b>Color:</b>	Azul mar
• <b>Bījamantra:</b>	Ham
• <b>Deidad:</b>	Sadāśiva

**Efecto:** Abre la puerta de la liberación. El yogui no perece ni en el pralaya.

# Los Sellos Animales I: El Caballo y el Pájaro (3:82-85)

## Aśvinīmudrā (Sello del Caballo)



**Instrucción:** Contraer y dilatar repetidas y rítmicamente el esfínter anal.

**Mecánica Energética:** Despierta a kuṇḍalinī.

**Beneficio Físico:** Fortalece el cuerpo, evita enfermedades del recto y previene la muerte prematura.

## Pāśinīmudrā (Sello del Pájaro)



**Instrucción:** Colocar ambas piernas en la espalda, detrás del cuello. Mantenerlas firmes como un pāśa (lazo o trampa para cazar pájaros).

**Beneficio:** Aumenta masivamente la energía del cuerpo y despierta a kuṇḍalinī.  
(Nota clínica: Debe practicarse con extremo cuidado).

# Los Sellos Animales II: Cuervo, Elefante y Serpiente (3:86-93)

## Kākī mudrā



**Técnica:** Contraer los labios en forma de pico de cuervo e inspirar lentamente.

**Beneficio:** Evita y elimina toda enfermedad.

## Mātanginīmudrā



**Técnica:** De pie en agua hasta el cuello. Absorber agua por la nariz y expulsar por la boca; luego aspirar por la boca y expulsar por la nariz.

**Beneficio:** Confiere la fuerza de un elefante y anula la decadencia.

## Bhujanginīmudrā



**Técnica:** Estirar el cuello hacia delante y tragar aire directamente a través del esófago.

**Beneficio:** Elimina enfermedades intestinales (indigestión y dispepsia) y anula la muerte.

# El Legado de los Siddhas: Inmunidad, Linaje y Secreto (3:94-100)



## El Triunfo Físico y Espiritual

La práctica diaria destruye enfermedades intratables: tos, asma, inflamación del bazo y lepra. El cuerpo se vuelve inmune a los elementos (agua, aire, fuego) y a la muerte misma.

## El Guardián del Conocimiento

No hay nada mejor en este mundo para lograr siddhis. No deben enseñarse indiscriminadamente ni revelarse a malvados o incrédulos. Debe conservarse cuidadosamente en secreto, pues es difícil de obtener incluso para los devas.

## El Linaje Adecuado El Linaje Adecuado

Solo debe enseñarse a personas inocentes, calmadas, devotas de su guru y de buena familia.

