

“Mudras são gestos do teu coração”

Um curso inovador criado para rejuvenescer a sua meditação.

Este curso é aberto a todos. É próprio para principiantes e também para aqueles que querem voltar a meditar de forma mais consistente mas não têm a motivação suficiente ou o método para se manterem focados.

Mudra significa símbolo ou selo. Mudras são posições das mãos que contêm e manifestam padrões subtis de energia. Há mudras usados na dança clássica Indiana ou na cura física. Os mudras de “Gestos do seu coração” ajudam a meditação.

Os mudras tornam a meditação em algo de mágico!

Mudras são posições sagradas de mãos usadas na meditação para envolver, sem esforço, a mente e o corpo. A sua força vem da sua graciosidade e da sua ligação ao centro do coração.

Os mudras abrem os chacras das palmas das mãos e podem ligar o fim dos meridianos nas pontas dos dedos das mãos. Quando os mudras estão posicionados correctamente irão influenciar todo o corpo activando especificamente chacras maiores e menores. Isto irá direccionar o fluxo de energia através da aura. Os mudras podem ser usados na meditação silenciosa ou nos cânticos.

Quando nos concentramos na energia nas nossas mãos, podemos entrar numa tal intensidade do sentir que nos mantemos em constante contacto com o Divino.

“Mudras, são de facto, gestos do teu coração.”

Há trinta anos que Peter ensina meditação. Durante as suas próprias meditações e na sua prática de ensino começou a dar-se conta de que as suas mãos assumiam espontaneamente posições muito específicas. A maior parte das quais são, de facto, de origem tradicional Hindu ou Budista.

“Meditação nao é apenas acalmar a mente é abrir os nossos corações e mover energia.”

De facto Peter não compreende como podemos meditar sem as nossas mãos. “Mudras são tão essenciais como uma postura correcta”. Quando encontramos um mudra que vai de encontro às nossas necessidades individuais isso vai tornar mais fácil o estar sentado. Podemos naturalmente mudar de mudra durante a meditação.

“Meditação nao é apenas acalmar a mente é abrir os nossos corações e mover energia.”

Com Peter Tadd na Quinta da Calma
Sábado, 20 de Março 2010
Pavilhão - das 10h às 17h
Preço: 60€ - 35€ estudantes
Apenas em língua inglesa