



# **Mudito** “Elijo ser alegre”

**Alumnos del profesorado 2018:**  
Felicitas Rossi. Milagros Varela Neira.  
Micaela Saharrea

## **Mudito (alegría) – Columna dorsal y cervical**

Considerando que el pecho es el altar del alma y que allí se ubica el chacra Anahata, trabajar la musculatura de la zona alta de la espalda colabora con la apertura del corazón. Al abrir espacios interiores que quedaron bloqueados ayudamos a que toda la energía fluya de manera orgánica por nuestro organismo. Al darle espacio y flexibilidad a la zona dorsal y cervical sentimos una blandura que nos sostiene. Dejamos el sufrimiento de lado para darle espacio a lo que tenga que suceder, sin anhelos ni falsas expectativas. Y de allí se desprende una alegría interior que está íntimamente relacionada con la paz interior.

Podemos vivenciar la alegría de **Mudito** de la que habla Patanjali en el libro I de los Yoga Sutras. Una actitud yóguica adecuada para descubrir el contentamiento interior, ese que se manifiesta al sentirse uno con el todo, al conectar con nuestra verdadera esencia –aunque más no sea por milésimas de segundos– y dejar que brote de nuestro corazón el amor verdadero hacia nosotros mismos y hacia todos los seres que habitan este planeta. En ese preciso instante podemos conectar con Mudito.