

Mudras

Définition du mot "Mudras" :

C'est un terme sanscrit qui définit un ensemble de gestes rituels et symbolique accomplis avec les mains. Fruit d'une connaissance ancestrale, en usage dans les traditions religieuses et spirituelle. On dit que les mains sont le prolongement du cerveau, en activant les zones de la main, nous réussissons également à réveiller les capacités correspondantes du cerveau. Les mudras, utilisés dans la pratique des arts martiaux : judo, aikido, taïchi, gestuelle qui codifie des positions de la main, en usage dans les monastères se retrouvent dans les rites religieux, la danse.

Elles contribuent à une meilleure gestion des énergies en détendant les différentes zones du corps et des organes, une meilleure efficacité dans le travail, les projets, les activités sportives ou intellectuelles, une meilleure connaissance de soi, en libérant des Ce qu'apporte les Mudras, une maîtrise de soi sur les plans physique, psychique et spirituel.

ORIGINES DES MUDRAS

Un mudra est un geste sacré fait avec les mains et est capable de conduire à différents états de conscience. Mudras habituellement réalisée à la main, mais il ya aussi des mudras qui sont faites avec les yeux, le corps, ou par des techniques respiratoires. L'origine des mudras est un mystère, les mudras peuvent être trouvés dans les

différentes traditions du monde entier et en hindou, bouddhiste, chrétienne et laissant de nombreuses cultures anciennes représentés par des statues et des peintures. Podem pas vraiment attribuer l'origine de mudras à une tradition ou une religion particulière. Bien que sans doute il ya des traditions comme les hindous ou bouddhistes, qui ont travaillé et expérimenté avec ces gestes long mystique. Dans ce chapitre, nous aborderons des différents mudras, la façon d'utiliser et comment les incorporer dans nos vies.

Les mains sont une région reflète le corps tout entier. Non seulement cela, mais des significations différentes cultures différentes pour chaque zone de la main. Par exemple, dans la culture de la Chine, chaque doigt correspond au méridien qui passe. Alors, le voir de ce point de vue, si avec le pouce et l'index que je fais est de créer une boucle, reliant deux méridiens qui produisent un certain effet de l'énergie. Mais ce n'est pas la seule explication, beaucoup moins, les doigts aussi représentent les cinq éléments, cinq chakras, des zones réflexes du corps comme les organes, les planètes et les constellations, les aspects de la personnalité, etc. Comme vous pouvez le voir pour chaque mudra existe de multiples interprétations, ce qui rend l'utilisation des mudras est encore plus mystérieux.

L'utilisation la plus répandue des mudras est dans la méditation, mais aussi avoir d'autres usages, comme la guérison. Au sujet du Reiki, nous pouvons avoir un patient

qui vient à nous avec un mal de dos, puis nous appliquons Reiki accent généralement sur le dos. Mais d'autres, nous pouvons prévoir un retour mudra spécifiques mauvaise, de sorte que vous pratiquiez au cours de la semaine. De cette façon, la thérapie est plus efficace et continue.

Comment utiliser les mudras

Il existe d'innombrables mudras. C'est une bonne idée que nous achetons un bon livre a expliqué d'où ils viennent d'un grand nombre de mudras. La première chose que nous avons à faire est de sélectionner le mudra avec lesquelles nous travaillons. Il est préférable de choisir un mudra et de la pratique pendant une longue période, de choisir et de pratiquer un grand nombre de tous les jours différents. Il mudras qui ont un effet de guérison, ils ont plutôt plus axé sur la méditation, du mysticisme et de la croissance intérieure.

Pour en profiter réellement percevoir l'effet d'une mudra. Idéalement, asseyez-vous dans notre position de méditation, la construction de la mudra compris entre 10 et 15 minutes fait le mudra, le souffle et vous détendre. Nous pouvons également accompagner la visualisation de la mudra par les affirmations positives et les symboles du Reiki.

Guérison Mudras

Mudras pour mudras de guérison de travail sont des aspects très spécifiques. Si vous arrivez à manquer le mystère qui entoure les mudras, au fil du temps, les gens qui ont consacré leur vie à l'étude, la recherche et la pratique des mudras, ils peuvent se rapporter à certains mudras avec la guérison des aspects spécifiques. Tels que les douleurs à l'estomac, les maux de dos, etc Ensuite, vous pouvez trouver des mudras guérison qui sera sûrement utile.

Ce toucher de nos mains nous met en condition d'ouverture et de vigilance par rapport à nous même et à notre environnement. Parce que nous sommes issus de l'univers, nous en possédons au plus profond de nous toutes les données. Les mudras permettent d'activer cette connaissance inconsciente. Ces gestes ouvrent des chemins vers un mieux être. Leur simplicité les rend accessibles aux enfants, aux personnes âgées et aux malades.

La pratique du Mudras :

Trois fois dans la même position, ce pendant quelques secondes. Pratiquer soit dans la position debout (inspiration longue, expiration brève), pour les personnes actives, position allongée (inspiration brève, expiration longue), pour les personnes malades, position assise en tailleur (inspiration longue, expiration longue), si nous souhaitons associer le mudras à la méditation.

Les Mudrâs sont des gestes manuels utilisés à des fins symboliques dans la danse hindoue, les rituels de méditation ou les mantras, mais surtout pour renforcer l'énergie vitale, calmer, soigner ou aider à la concentration dans les exercices de Hatha Yoga.

Ils sont également capables de stimuler les zones réflexes des doigts, et, par conséquent, de vitaliser votre organisme ou même de contribuer à traiter certaines affections comme les douleurs, les allergies ou les problèmes nerveux...

Il ne s'agit pas, bien sûr, de croire qu'ils pourraient remplacer un traitement médical à part entière.

Mais si vous les employez comme compléments thérapeutiques ou comme éléments actifs de prévention ils vous rendront de nombreux services, particulièrement pour résoudre vos petits troubles quotidiens.

A la naissance, dans son effort de communication, **l'enfant utilise le geste bien avant la parole**. Ses mains sont donc les premières à parler et à ressentir. Ce sont les mains **qui donnent et qui reçoivent**.

Par ses mains, le nourrisson découvre le monde en différenciant les formes, les textures, les températures... et l'énergie particulière qui émane de chaque chose.

Ce n'est d'ailleurs certainement pas pour rien qu'en énergétique chinoise, on considère que **de nombreux méridiens ont leurs points de départ ou d'arrivée dans les doigts.**

C'est le cas, notamment, des méridiens du gros intestin, du Triple Réchauffeur et de l'intestin grêle, qui commencent respectivement dans l'index, l'annulaire et l'auriculaire.

Quant aux méridiens des poumons, de la circulation, et du cœur, ils se terminent dans le pouce, le majeur et l'auriculaire.

De plus, les cinq doigts correspondent traditionnellement aux cinq éléments... tout comme les méridiens !

En conséquence, le praticien traditionnaliste se trouve fondé de considérer que **le positionnement des doigts a un effet sur l'équilibre de tous les types d'énergies.**

De sorte que les positions et gestes des mains, notamment lorsqu'ils sont ritualisés par les Mudrâs dans le cadre d'une pratique yoguique, **auront un effet positif sur votre santé.**

Qu'allez-vous pouvoir soigner avec les Mudrâs ?

- **Les maux de dents**, les douleurs dans les mâchoires, l'articulation maxillaire
- **Les maux de tête**, les migraines, la sensibilité aux conditions météorologiques
- **Les douleurs articulaires** générales, des doigts, des bras, de la hanche, des genoux, du pied
- **Les crampes** dans les mollets, l'estomac, les intestins, et les embarras gastrique
- **Les douleurs** dans le dos, la ceinture scapulaire, les vertèbres dorsales, les vertèbres lombaires, les vertèbres cervicales
- **Les douleurs menstruelles**, utérus, vessie, prostate, douleurs à la prostate
- Les problèmes et **les accidents du sport**
- **Le stress**, l'épuisement
- La bronchite, **l'asthme**, et les déficits immunitaires
- **Les troubles des yeux** et de la vision

- **Les troubles auditifs**, les otalgies
- **Les problèmes de digestion**, les troubles du gros intestin
- **Les varices** douloureuses
- Les douleurs cardiaques
- **Les problèmes de mémoire** et de concentration
- Les états d'**intoxication**
- **Les allergies**, l'allergie solaire
- Les troubles des reins, de la vésicule biliaire, de la rate, du pancréas, de la thyroïde...

Avant tout : apprenez à respirer et à vous relaxer

Les mudrâs, comme la plupart des pratiques énergétiques, sont liés à l'**utilisation consciente du souffle**.

Ceux qui utilisent des techniques comme le Qi-Gong, le Yoga ou l'Aïkido savent que le souffle véhicule l'énergie

depuis le centre jusqu'aux différentes extrémités du corps, le **purifiant à chaque expiration** et le **régénérant à chaque inspiration**.

Dans le yoga, par exemple, il existe trois sortes de respirations, que l'on fractionne généralement par étages :

→ L'étage inférieur est dit **diaphragmatique**. Il vous met en relation avec vos racines et avec votre énergie fondamentale.

→ L'étage moyen est dit **thoracique**. Il est en lien avec votre relationnel.

→ L'étage supérieur est dit **scapulaire**. Il est lié à vos idéaux, à votre intellect et à votre aspiration.

Une bonne respiration, utilisant correctement l'ensemble de l'appareil respiratoire, doit être diaphragmatique.

Or il arrive très souvent, sous l'emprise du stress, que votre respiration devienne instinctivement thoracique.

Hélas, ce qui, dans un premier temps, est occasionnel, peut devenir une habitude et provoquer des troubles respiratoires contribuant à un désordre général de la santé.

La **respiration diaphragmatique**, elle, a de nombreux avantages : **l'inspiration est profonde**, le **diaphragme descend**, lors de l'expiration **le diaphragme s'élève et se détend** en montant contre les poumons.

Ces mouvements massent les intestins, le foie, le pancréas et la rate.

D'autre part, vous constaterez qu'une séance prolongée de respiration diaphragmatique aura une **très bonne influence sur vos émotions et votre tempérament**.

Une fois votre respiration contrôlée, bien ancrée dans l'étage inférieur et se nourrissant des racines de votre énergie, relaxez-vous et concentrez-vous toujours avant de commencer toute séance de mudrâs.

Organisez un coin de votre maison ou de votre appartement pour être sûr de pouvoir pratiquer vos exercices paisiblement.

Une natte faite de tissu épais ou un coussin solide d'un mètre carré, un peu d'encens et éventuellement une musique de relaxation sont les ingrédients de base.

La technique de concentration consiste à fixer un point devant vous en lui dédiant toute votre attention.

Si une pensée survient, ramenez-la immédiatement sur ce point.

Si la pensée persiste, imaginez que vous tissez un fil qui vous relie d'une manière constante à ce point.

Que chacune de vos pensées soit aimantée par ce point en suivant le fil que vous y avez relié.

Au début cela peut sembler difficile, mais au bout d'un certain temps, vous verrez vos émotions avec de plus en plus de distance... jusqu'à ce que vous en soyez complètement détaché.

La vacuité dont vous ferez preuve à ce moment vous permettra de consacrer exclusivement votre attention à la pratique des mudrâs.

Nous allons à présent passer en revue quelques exemples pratiques de Mudrâs appliqués à la guérison de troubles pathologiques comme :

L'allergie

> Symptômes

On classe les allergies en trois grandes catégories :

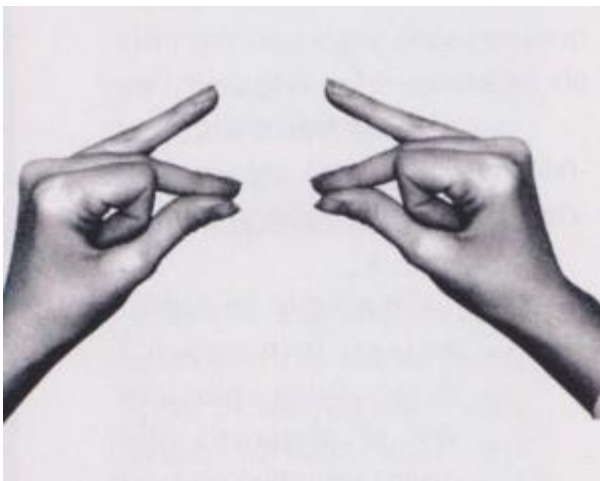
les allergies de contact, les allergies alimentaires, les allergies respiratoires.

Qu'elle soit brutale ou non, une allergie est un mécanisme d'élimination qu'il faut canaliser en régulant les défenses.

> **Technique**

Pour pratiquer ce Mudrâ, vous mobiliserez vos deux mains en même temps.

Joignez l'extrémité du pouce et du majeur, et disposez l'index dans le creux du pouce. Gardez cette posture pendant dix minutes. Reposez-vous cinq minutes puis recommencez.



> **Conseils pratiques**

Evitez les allergènes les plus courants :

- produits laitiers,
- œufs,
- produits à base de farine non complète.

Préférez une alimentation biologique et fraîche.

N'utilisez que de détergents et produits ménagers naturels.

Passez l'aspirateur aussi fréquemment que possible.

Si vous avez un jardin, vérifiez que vous n'êtes pas allergique à certaines plantes et pollens.

L'angine

> Symptômes

Cette inflammation est produite par une bactérie ou par un virus.

L'infection peut survenir à n'importe quel moment de l'année.

Les principaux symptômes sont des maux de gorge avec la gorge rouge.

Dans les formes aiguës la gorge est enflée avec des taches blanches sur les amygdales.

Une augmentation de la température ainsi que la présence de ganglions signalent que l'infection s'installe.

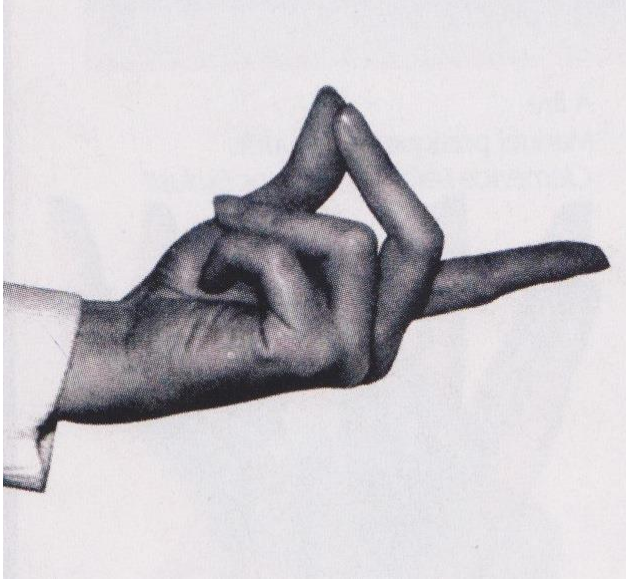
> Techniques

Vos deux mains seront mobilisées en même temps.

Disposez l'auriculaire sur la base du pouce, et le médium à l'extrémité du pouce.

Restez cinq minutes dans cette position en insistant sur les exercices de respiration abdominale.

Renouvelez trois fois par jour pendant la période de convalescence.



> Conseils pratiques

L'angine demande le respect de certaines mesures :le repos, la détente, l'abstention de tout repas lourd.

N'oubliez pas les vertus des tisanes à base de plantes comme le thym, la mauve, le citron.

Les angoisses nocturnes

> Symptômes

Qui n'a pas connu des moments d'angoisse pendant la nuit ?

Cette réaction peut être normale mais elle devient pathologique lorsque les crises se font fréquentes.

Depuis l'enfance nous absorbons inconsciemment les comportements de nos parents et des adultes de notre entourage.

A l'âge adulte, nous vivons d'autres sortes de traumatismes, souvent plus brutaux, qui renforcent les angoisses et l'anxiété accumulées depuis l'enfance.

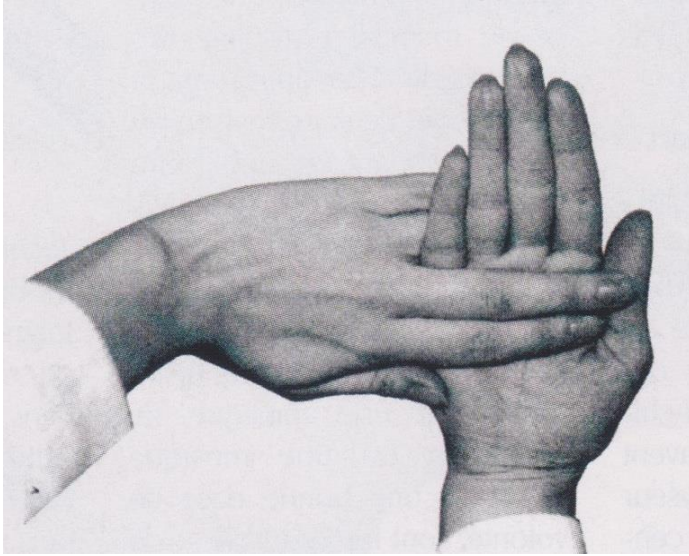
Ceci augmente en tout cas l'instabilité mentale et physique et conduit à des formes d'insomnies chroniques.

> Technique

La main droite (paume face à vous) s'insère entre le majeur et l'annulaire de votre main gauche tournée vers l'extérieur.

Les doigts derrière la main sont tendus.

A pratiquer pendant vingt minutes en cas d'angoisse ou dix minutes avant de commencer une nuit de sommeil.



> Conseils pratiques

Il faut tenter de réduire votre tension physique.

Il est préconisé de pratiquer des méthodes de relaxation telles la sophrologie ou le yoga.

Les techniques de méditation et de concentration peuvent également s'avérer être des aides appréciables.

Il s'agit de se désensibiliser vis à vis des événements extérieurs.

Mais il s'agit aussi de dédramatiser les traumatismes du passé.

L'asthme

> *Symptômes*

L'asthme est dû au rétrécissement des petits conduits pulmonaires, les bronchioles, qui provoque un sifflement caractéristique et une accélération de la respiration.

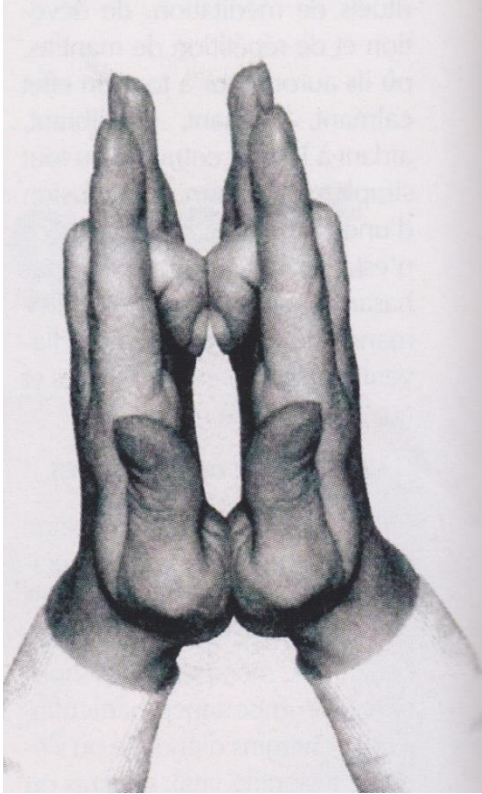
> *Technique*

Vos deux mains sont mobilisées.

Courbez les deux majeurs et maintenez-les l'un contre l'autre au niveau des ongles.

Maintenez cette position pendant cinq minutes et répétez-la cinq fois par jour.

Pour obtenir une meilleure efficacité, vous pouvez alterner avec le mudrâ qui soigne les allergies.



> Conseils pratiques

Buvez de bonnes quantités d'infusion de thym.

Elle fluidifiera vos muqueuses et détendra vos muscles bronchiques.

La camomille a, pour sa part, un effet anti-inflammatoire et calmant.

Les ballonnements

> Symptômes

Les ballonnements abdominaux sont assez gênants lorsqu'ils se répètent et deviennent habituels.

Les sensations de ballonnements peuvent se situer :

vers le haut, sous les côtes, dans la région de l'estomac,
dans l'intestin grêle, dans le côlon.

Les ballonnements sont le plus souvent bénins et transitoires.

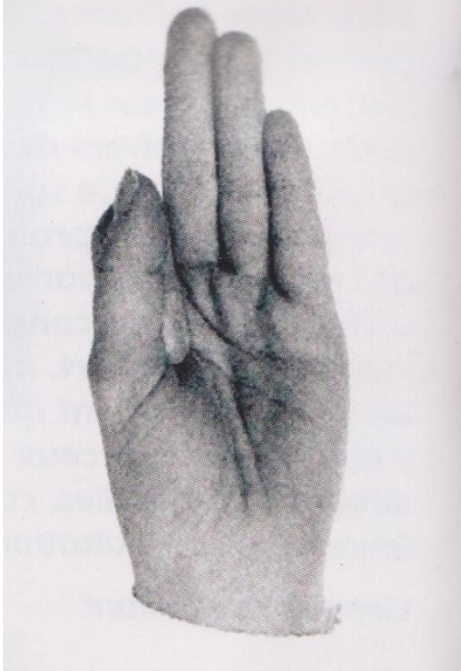
Ils doivent cependant alerter lorsqu'ils surviennent inopinément, durent anormalement et sont très désagréables, voire douloureux.

> Technique

Vos deux mains sont mobilisées.

Pour chacune d'entre elles, pliez l'index jusqu'à ce que les extrémités touchent l'éminence du thénar du pouce.

Disposez ensuite le pouce sur l'index, les autres doigts étant tendus en direction du ciel.



> Conseils pratiques

Mangez lentement ; fractionnez les grosses bouchées et mâchez au moins cinquante fois tous les aliments solides.

Evitez les friandises et les bonbons, sodas et autres poisons industriels.

Optez pour une alimentation fraîche, saine et riche en fibres.

Privilégiez les protéines et restreignez les hydrates de carbone.

Consommez du charbon végétal.

Les crampes

> Symptômes

Contraction involontaire de certains muscles, et notamment de ceux du mollet, les crampes sont généralement de courte durée.

Quand elles sont fréquentes la nuit, ça provient généralement de la compression d'un nerf ou d'une artère due à une mauvaise position de sommeil.

Elles peuvent devenir problématiques lorsqu'elles proviennent d'une fatigue musculaire inhabituelle ou de troubles de la circulation.

> Technique

Seule votre main droite est mobilisée.

Placez :

- l'auriculaire sur l'ongle du pouce,
- le majeur sur la première articulation du pouce,

→ l'annulaire sur la racine du pouce,

→ l'index dans le creux du pouce.

Pratiquez cet exercice pendant dix minutes, cinq fois par jour.



> **Conseils pratiques**

Vous pouvez masser la région de la crampe, du bas vers le haut, c'est-à-dire en direction du cœur.

Pour cela, pressez et massez régulièrement le muscle.

Utilisez des huiles essentielles telles que celle de romarin, de pin, de thym ou bien de fenouil.

La dépression

> Symptômes

La tristesse est un sentiment naturel qui peut se transformer en maladie.

Il est normal de se sentir triste à la suite d'un événement tragique.

Mais lorsque cet état se prolonge au-delà de votre tolérance, on peut alors parler de dépression.

> Technique

Vos deux mains sont mobilisées.

La première posture consiste à replier le pouce sur la racine de l'auriculaire.

Restez quelques minutes dans cette position puis repliez lentement les quatre doigts sur le pouce.

Effectuez cet exercice en insistant sur l'inspiration et l'expiration à chaque changement de posture.

A pratiquer plusieurs fois par jour durant quinze à vingt respirations.



> **Conseils pratiques**

Les massages aux huiles essentielles de basilic, de camomille romaine, de rose et de thym atténueront un sentiment de tristesse ou un état dépressif.

Les techniques exposées ci-dessus, liées à une respiration profonde et une bonne relaxation peuvent être efficaces...

Cependant, si la dépression persiste n'hésitez pas à consulter un médecin ou un psychothérapeute.

"



Mudra du cerveau :
Aide la fonction de communication, dégage l'esprit, nous aide à ne pas perdre de vue notre chemin spirituel, permet de respecter nos pensées et de les exprimer en harmonie. Permet de voir la finalité de nos actions en se projetant dans les situations.

Conseillé de le pratiquer vers midi et vers 18h.

Position
des mudras

Apport du
mudra, heure de
la pratique

peurs et en restaurant la confiance en soi.



Mudra du coeur :
Libère la colonne vertébrale, aide à résoudre les problèmes intellectuels, émotionnels, physiques. Favorise l'esprit de synthèse, permet d'envisager l'avenir avec confiance (par exemple : personne à la recherche de travail).

Conseillé de pratiquer entre 9h et 10h : le matin ainsi qu'entre 15h et 16h : heure au cours de

laquelle notre activité se calme.



Mudra de l'estomac :
Centre où sont stockés, nos angoisses, le mudra de l'estomac permet l'autorégulation, redonne l'envie de s'alimenter correctement, développe notre rayonnement magnétique sur les êtres, active le système vasculaire au niveau de la base du cou et de la zone des cordes vocales.

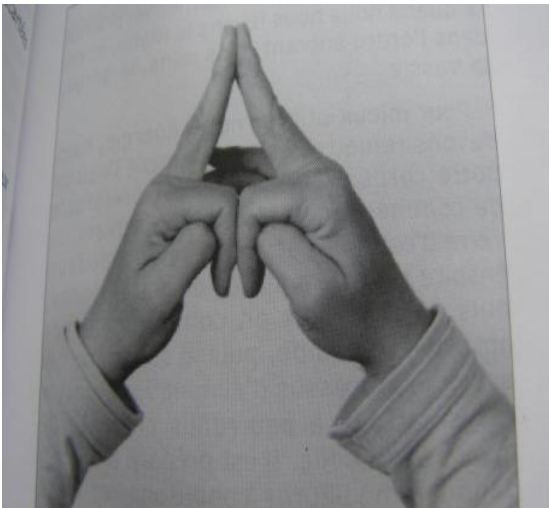
Conseillé de pratiquer entre 10h et 11h ainsi qu'entre 16h et 17h).



Mudra de la gorge :
Mettre en fonction le tube digestif, les glandes salivaires, l'oeil droit : trois éléments qui détermine la sensation d'être vivant dès l'absorption du petit déjeuner. Donne la joie

de vivre, décharge les
angoisses de la nuit,
atténue le stress, libère
les tensions des épaules,
stimule la curiosité.

Conseillé de pratiquer :
le matin entre 8h et 9h
ainsi qu'une heure avant
de se coucher.



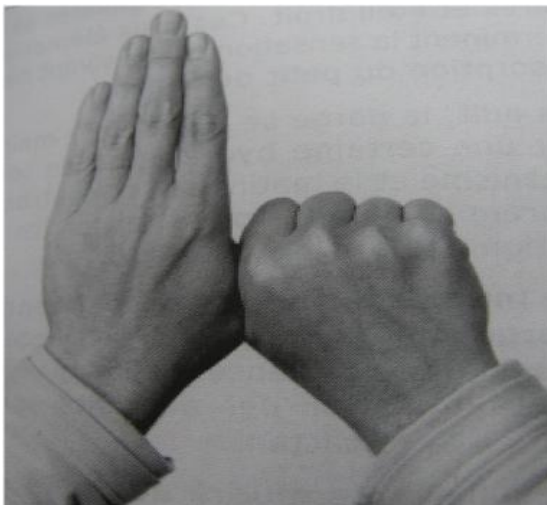
Mudra du nez :
Mudra du flair, permet
de libérer de la peur
d'ouvrir des chemins
inconscients, facilite la
capacité de récupération
physique et psychique,
augmente la vigilance
cérébrale, permet de se
recentrer, sentiment de
sécurité.

Conseillé de pratiquer
après chaque repas ainsi
qu'après un stress
important.



Mudras de l'intestin :
Permet le relâchement des côtes et des genoux, apporte la possibilité de réfléchir dans notre sommeil et de trouver des réponses, enlève l'impact des mots et de la violence physique.

Conseillé de pratiquer vers 10h et 14h, moment où le haras perd de son intensité vibratoire (moments où l'intestin se repose).



Mudra du rein :
Stimule la fonction d'éliminer les excès émotionnels et affectifs de la journée par l'élimination par l'urine "l'eau intérieure" après chaque stress, donne plus d'intensité à la voix, la parole.

Conseillé de pratiquer entre 7h et 9h du matin.

Mudra Jnana ou Vitarka

Mudra Vajrapradama



**Geste de la confiance inébranlable.
A utiliser pour se donner confiance,
dans des situations
difficiles, lors d'un entretien, d'une
conférence.**



**Rencontré dans une deux plus
célèbres postures du Bouddha.
En hatha-yoga, dans la position du
lotus,
paume des mains tournée vers le ciel
et reposant sur les genoux.**

Mudra Atmanjali ou Anjali



**Geste de la prière, mains contre le coeur.
Universel (hindouisme, christianisme
notamment).**

Mudra Dhyani

Rencontré dans une deux plus célèbres postures du Bouddha.



La main gauche est dans la main droite, les pouces se touchent.



Mudra Abhaya



Geste de protection.

Mudra Bhumiparsha



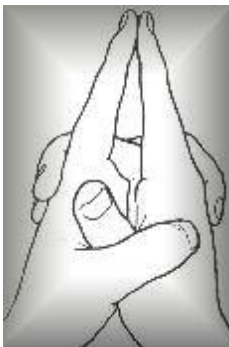
Geste où la Terre est prise à témoin, posture très célèbre de Bouddha; la main droite est dirigée vers la Terre, tandis que la main gauche est sur le plexus solaire.

Mudra Varada



**Geste de miséricorde, exaucement de vœux.
Pour accompagner un pardon.**

Mudra Ksepana



**Geste de lâcher et d'élimination.
Pour se libérer des énergies négatives.
A ne tenir que pendant 10 respirations
profondes.**

Mudra Uttarabodhi



**Geste de l'illumination suprême.
Les index pointent vers le ciel et les pouces
vers le plexus solaire.
Reliance avec l'environnement et l'univers.**

Mudra Lotus



Geste de pureté du coeur.
Les index et les pouces seuls se touchent.
Pour s'ouvrir à la nature, au divin.
Visualiser en même temps une fleur de lotus qui s'ouvre lentement.

Mudra Apan-Vayu



Geste de secours en cas de crise cardiaque, et à titre de prévention.
Considéré comme très efficace. Pour les deux mains.
L'index est replié et touche la base du pouce.
Le majeur et l'annulaire touchent le bout du pouce.
Le petit doigt est tendu.

Mudra Akini



Beaucoup de personnes l'utilisent spontanément en effectuant un travail intellectuel, dans une attitude de réflexion, de recherche.
En occident, il a fait l'objet d'études: il permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux

et améliore la mémoire.

Mudra des articulations



Pour traiter les problèmes d'articulations.

**Main gauche en haut du croquis (pouce et majeur)
et main droite en bas (pouce et annulaire).**

Jusqu'à 6 fois par jour pendant 30 min.

Comment pratiquer ?

2 à 3 fois par jour pendant 15 minutes, sauf mention contraire. Cela marche en pensant à autre chose, mais est plus efficace en portant sa conscience sur le mudra, sa signification, et en y associant une affirmation positive et si possible une visualisation

Kubera-Mudra. Cette mudra est utilisé pour rendre les choses concrètes visant à mettre l'énergie dans une direction. Il nous aide à rendre nos demandes. Beaucoup de gens connus comme le mudra de stationnement. Nous l'utilisons pour trouver un stationnement, information, une rue, un gratuit ou tout ce que nous voulons attirer à nous. Il convient d'accompagner l'utilisation de ce mudra avec la visualisation créative afin d'améliorer ses effets. Pour ce faire: à bord du pouce, index et le majeur, les deux autres les mettre en

contact avec la base de la paume de vos mains, plus ou moins au centre.

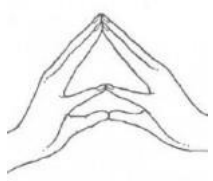


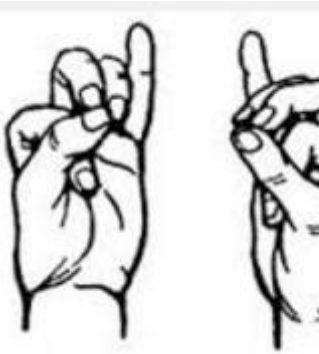
MUDRA	BÉNÉFAITS	S
ANAJALI (NAMASTE LA <i>NE ET HONORE</i> <i>tellement beau</i> :)	Calme le mental et favorise la concentration. MÉTHODE: Joignez les deux mains en position de salut (ou position de prières). En	Les mains jointes 

	appuyant fermement les paumes de mains l'une contre l'autre les deux hémisphère de notre cerveau communiquent et s'équilibrent. La main droite est dirigée par l'hémisphère gauche et la main gauche par l'hémisphère droit. Un circuit fermé est créé. Essayez-le.	Anajali Mudra
AHAMKARA	Favorise la confiance en soi et l'estime en soi. Surmonter la peur et la timidité. MÉTHODE: Fléchissez l'index. Placez le pouce au MILIEU de l'index plié. Les autres doigts sont tendus.	La séparation de (l'individualité) et de nous (conscient collective) »  Ahamkara mudra
BHUDI (ou varun)	Développe l'intuition et le ressenti. Maintient l'équilibre des liquides dans le corps, lubrifier les yeux et la peau. Favorise une communication lucide. MÉTHODE : Le bout de l'auriculaire (le petit doigt) touche le bout	« Le sceau du mental. »  Bhudi

	du pouce . Gardez ce geste pendant quelques minutes.	
BRIHASPATI	Aide à canaliser l'énergie pour surmonter des obstacles dans la vie. MÉTHODE: Tendez l'index Brihaspati mudra de chaque main et joindrez-pour que les deux indexes sont parallèles, l'un contre l'autre. Les autres doigts sont pliés.	le seigneur de la prière-de la dévotion »  Brihaspati mudra

GANESHA	Écart la crainte. Vous redonne le courage et la confiance pour surmonter les obstacles dans la vie. Stimule les organes du cœur. Améliore la respiration et fortifie les poumons ÉTAPE 1 :Tenez main gauche devant le milieu de la poitrine, paume tourné vers l'extérieur. Pliez les doigts. La main droit devant le cœur paume tourné vers l'intérieur. Accrochez les doigts de deux mains. ÉTAPE 2 : Inspirez profondément . Sur l'expiration tirez les doigts pour les écarter	« le seigneur de tous les êtres. »  Ganesh mudra
----------------	--	---

	l'une de l'autre mais sans lâcher la prise. Les muscles dans la région de la poitrine et l'avant bras se tendent. Sur l'inspiration relâchez la tension en gardant les doigts accrochées. Répétez six fois. ÉTAPE 3: Laissez les mains se reposent sur le sternum pendant quelques minutes. Gardez le silence pendant un moment. ÉTAPE 4 : Répétez cet exercice en changeant les positions des mains; la main droite devant le cœur paume tourné vers l'extérieur et la main gauche tourné vers l'intérieur...	
GYAN (GYAN)	Développe la concentration, et la mémoire. Réduit l'insomnie pendant la nuit. MÉTHODE: Touchez les extrémités du pouce avec l'extrémité de l'index. Les autres doigts sont TENDUS. Gardez ce geste pendant quelques minutes.	« Savoir ou sagesse » 1  2  Gyan mudra
HAKINA	La respiration se détend et devient plus profonde. Adoptez par des présentateurs. Ce geste améliore la mémoire et développe la concentration. Il favorise la connexion et la	« Apporte joie et plaisir » 

	concentration entre les hémisphère droit et gauche du cerveau. MÉTHODE: Joindrez les bouts de chaque doigts en forme de pyramide(steeple en anglais). Gardez ce geste pendant quelques minutes.	Hakina mudra
HRIDAYA MUDRA« »Hrid » veut dire centre et « aya » veut dire ce .	un mudra qui agit au chakra du coeur. Apaise les émotions. Renforce le coeur physique. Dirige le prana des mains vers le coeur. MÉTHODE: Joignez le doigt du majeur? de l'annulaire et le pouce. Le doigt de l'index est plié	 Hridaya Mudra: mudra du coeur
KALESVARA qui règne sur le temps	Utilisé pour éliminer un trait de caractère difficile , de calmer le flot des pensées, d'apaiser les émotions et d'améliorer la concentration. MÉTHODE: Joignez les deux mains en position de salut. Fléchissez tous les doigts (l'index, l'annulaire et	« Krishna qui règne sur le temps »  Kalesvara mudra

	l'auriculaire) sauf les 2 majeurs qui se touchent et sont orientés vers le ciel. Les deux pouces sont tournés vers le sol. Notez le joli cœur formé par les pouces et les index de deux mains. Les coudes pointent vers l'extérieur. Respirez profondément en pensant au trait de caractère que vous voudriez changer. Selon vos possibilités allongez progressivement les pauses respiratoires après chaque inspire et expire. Gardez ce geste pendant 15-20 minutes.	
LINGA	Il augment la chaleur dans le corps. Utilisé pour renforcer le système immunitaire et combattre les rhumes. MÉTHODE : Joignez les deux mains en position de salut. Entrelacez tous les doigts sauf les pouces. Le pouce gauche est tendu et tourné vers le ciel. Le pouce et	« Le symbole du seigneur <i>shiva</i>. »  Linga mudra

	l'index de la main droite entourent le pouce gauche..	
MATANGI MUDRA (Matanga est l'un des noms de Shiva).	Favorise une bonne digestion et un calme intérieure Renforce la respiration Renforce les organes digestifs (foie, rein, rate, vésicule biliaire, pancréas et estomac MÉTHODE: Entrelacez les doigts. Sortir les majeurs et placez les mains devant le plexus solaire (manipura chakra). Les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit et les hommes croisent le pouce droit sur le pouce gauche.	 Matanga mudra mudra de la souveraineté royale
USHAS	Aide à dissiper les tensions et re-dynamiser le corps, (utile pour tenir le coup dans l'après-midi au bureau). Idéel pour les nouveaux commencements. ÉTAPE 1 : Entrecroisez les doigts. Un détail important: LES hommes posent le pouce GAUCHE entre le pouce droit et l'index droit. Les femmes posent le	« Nous aide à réveiller le matin et déclencher notre créativité ».  Ushas mudra

	pouce DROIT entre le pouce gauche et l'index gauche. Placez les mains derrière la tête avec les coudes qui se touchent. Inspirez profondément. ÉTAPE 2: Sur l'expiration ouvrez les coudes et étirez-les vers l'arrière autant que possible. Relâchez toute tension dans le corps. Répétez plusieurs fois.	
VAJRAPRADAMA	Geste de la confiance robuste MÉTHODE: Croisez les doigts des deux mains et placez-les à la hauteur de la poitrine pendant quelques minutes.	« La confiance inébranlable ».  Vajrapradama
PROBLEMES RESPIRATOIRES	Mudra ASTHME): – Efficace contre des problèmes respiratoires. MÉTHODE: Joignez les deux mains en position de salut. Fléchissez le bout de chaque majeur pour que les ongles se touchent. Les autres doigts sont tendus et orientés vers le ciel. Gardez ce geste pendant quelques minutes. Respirez profondément et calmement. Mudra BRANCHIAL:- efficace	Respiration difficile  Mudra pour l'asthme Respiration difficile 

	contre des problèmes respiratoires . MÉTHODE: Vous pouvez le faire avec qu'une main seulement. Placez le petit doigt au bas du pouce, l'annulaire sur la phalange supérieure du pouce et le majeur sur l'extrémité du pouce. L'index est tendu et orienté sur le côté. Respirez profondément et calmement. Gardez ce geste pendant quelques minutes. Il est conseillé de répéter ce mudra tous les jours pour des personnes avec un terrain sensible au plan respiratoire. CONSIGNES pour une crise d'asthme vous pouvez pratiquer le mudra ASTHME et BRANCHIAL l'un après l'autre à plusieurs reprises dans la journée.	Mudra pour la bronchite
--	---	--------------------------------

**SANMUKHI
MUDRA(TECHNI
QUE DE
PRATYAHARA**
niveau
intermédiaire et
avancés)



SAN signifie six et « **MUKHI** » est la bouche. Ce mudra est connu également sous le nom « fermeture de six portes ». Pour ceux qui sont intéressés la pratique de ce mudra vous permet de pratiquer **PRATYAHARA**, qui signifie retraite ou **abstraction des sens**. En plaçant vos mains sur les organes sensoriels de votre visage vous occulrez leur fonction temporairement. Il est excellent pour **apaiser le mental**.

MÉTHODE:

Asseyez-vous en position de tailleur ou dans une position confortable.

Gardez le dos droit et la tête élevée

Portez les mains au visage. Les coudes sont levés au niveau des épaules

	Posez les index sur les yeux doucement Placez les majeurs sur le bord de chaque narines (sentir le flux d'air) Placez les annulaires au dessous de la bouche Placez les auriculaires au dessous de la bouche Restez dans cette position aussi longtemps que possible en tournant votre regard vers l'intérieur (10 secs).	
--	--	--

Source

Extrait du livre

"Les Mudras : une gestuelle énergétique"

de Philippe Vincent