

Mudras : le yoga par les doigts

Notre vie est entre nos mains ! La tradition védique nous conseille de comprendre cette expression à la lettre. Il faut juste voir chaque doigt comme le roi d'une énergie et la pratique des *mudras* (qui, en sanskrit, veut dire « signe » ou encore « sceau »), le dialogue, l'échange, la collaboration avec ces énergies.

Le sens de la pratique

Il est bien connu que notre corps subtil est empli de canaux énergétiques, les *nadis*, qui gèrent aussi bien nos processus physiologiques que psychiques. C'est surtout à la surface des pieds et des mains que ces canaux s'accumulent. Travaillant avec nos doigts, nous pouvons harmoniser notre état physique, contrôler nos émotions, augmenter la concentration et, en fin de compte, harmoniser notre être individuel aux processus de l'Univers.

Posez- vous simplement la question : avec quoi communique énergétiquement l'homme actuel, qui passe son temps à taper sur le clavier d'ordinateur ou à appuyer sur la souris ?



Quand on commence à pratiquer les *mudras*, on commence à créer les formes qui génèrent de l'énergie, tout comme les *asanas* (postures) du yoga. D'ailleurs Gertrud Hirschi a même intitulé son ouvrage *Les Mudras, le Yoga au bout des doigts*. La tradition védique a sauvegardé pour nous cette précieuse connaissance sur le lien entre les formes que créent des doigts et les vibrations que chacune de ces formes produit.

Tout d'abord, il faut savoir que nos cinq doigts sont chacun en rapport avec un des 5 éléments :

- *Agni* (le feu) correspond au pouce,
- *vayu* (l'air) à l'index,
- *akasha* (l'éther) au majeur,
- *prithvi* (la terre) à l'annulaire
- et *jala* (l'eau) à l'auriculaire.

En faisant des combinaisons avec les doigts, nous faisons collaborer les différents éléments avec lesquels l'Univers entier est tissé, y compris notre corps.



Pratiquer les *mudras*

Vous pouvez pratiquer :

- avec votre pratique des *assanas* (postures de yoga) ;
- avec la méditation ;
- dans les files d'attentes, dans les transports, en promenade, dans votre baignoire...

Dans tous les cas, il est mieux de visualiser et d'être concentré sur le sens du *mudra* pratiqué.

Sélectionnez un *mudra*, pratiquez-le régulièrement pendant 21 ou 40 jours puis vous pouvez passer à un autre *mudra*. Activez vos mains avant de pratiquer, secouez-les ou frappez légèrement les doigts.

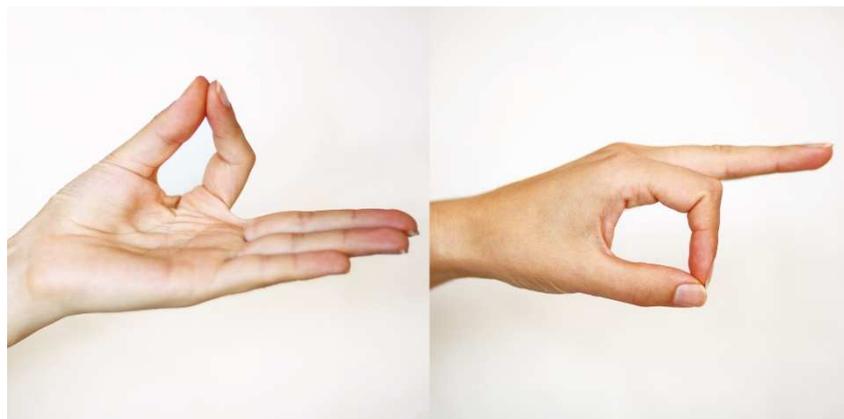
12 mudras au choix

1. *Atmanjali mudra*



- > Dans ce geste, nous lions notre partie spirituelle et matérielle, l'énergie solaire et lunaire.
- > Le fait de joindre les mains à la poitrine, au niveau du chakra du cœur, apporte la paix et l'amour.
- > C'est le *mudra* de demande et de remerciement.

2. *Gyan ou Jnana mudra et Chin mudra*



- > C'est l'union entre l'homme et le Divin : le pouce représente l'Âme universelle (Brahman) et l'index, l'âme individuelle (Atman).

- > Le feu (le pouce) s'associe avec l'air (l'index) et cela forme un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur, sans sortir à l'extérieur.
- > C'est un *mudra* de concentration, de connaissance, de réception.
- > La paume tournée vers le ciel signifie l'appel à la compréhension de l'Univers : *Gyan* ou *Jnana mudra*.
- > La paume tournée vers la terre signifie l'appel à la compréhension du Soi : *Chin mudra*

3. *Dhyani mudra*



- > C'est le *mudra* de l'élimination de l'illusion.
- > Les deux pouces représentent l'Âme universelle, qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle.
- > La forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide.
- > C'est un *mudra* souvent associé au Bouddha.

4. *Prana mudra*



- > L'élément Feu est associé à l'élément Terre pour purifier et augmenter le *prana* (l'énergie vitale).
- > C'est un *mudra* dynamisant et donnant de la force.
- > Il aide aux problèmes liés aux yeux et au sommeil.

5. *Shunya* ou *Shuni mudra*



- > C'est un excellent *mudra* pour calmer le mental pendant la méditation.
- > C'est un *mudra* pour purifier et améliorer l'oreille physique et l'oreille subtile intérieure.
- > Le majeur, associé à l'élément de l'éther, une fois activé dans ce *mudra*, invite à explorer l'espace.

6. *Shankh mudra*



- > Ici, le pouce droit, qui canalise l'énergie Feu, est couvert par la main gauche, ce qui réduit *pitta* et équilibre *vatta* et *kapha*.
- > Ce mudra renforce et améliore la voix ; il est conseillé aux chanteurs, orateurs, professeurs.
- > Il guérit les maladies et inflammations de la gorge.
- > Chantez le « OM » avec ce *mudra*.

7. *Surya mudra*



- > Le pouce (Feu) domine la Terre (annulaire) et active l'énergie solaire.
- > Ce *mudra* donne la force physique et provoque un amaigrissement sain.
- > Concentrez-vous sur le plexus solaire pendant la pratique.

8. *Yoni mudra*



- > *Yoni* signifiant utérus, ce *mudra* symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité.
- > Il est conseillé aux femmes enceintes.
- > Ce *mudra* monte la *Shakti* (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut.
- > Activant l'énergie primordiale, ce *mudra* donne de la stabilité et favorise la concentration.

9. *Ganesha mudra*



- > Les mains, installées au niveau de la poitrine, doivent tirer dans des directions opposées.
- > Ce *mudra* travaille sur l'ouverture de l'*Anahata*, chakra du cœur ; il développe la capacité de recevoir et de donner l'amour.

> Il règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur.

10. *Ksepana mudra*

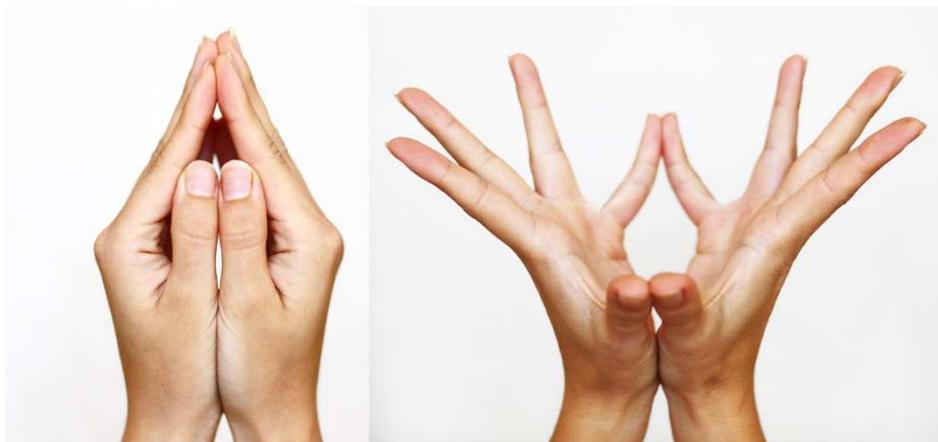


> C'est un *mudra* de détoxification, d'évacuation du stress.

> Il ne faut pas pratiquer longtemps car la bonne énergie peut également sortir du corps.

> Concentrez-vous sur le fait que toutes les énergies négatives, usées et inutiles, quittent votre corps, votre vie et votre mental, et que vous êtes prêt à recevoir pour continuer à servir l'Univers.

11. *Lotus mudra*



> C'est le symbole de l'ouverture du cœur à la nature et au Divin.

- > Visualisez une fleur de lotus qui s'ouvre.
- > Dans les périodes de solitude et de désespoir, ce *mudra* aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur.
- > À pratiquer comme « fleur ouverte » / « fleur fermée ».

12. *Akini mudra*



- > C'est le *mudra* de la concentration, de la réflexion et de l'activation de l'intellect.
- > Il permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux et améliore la mémoire.
- > Ici, tous les 5 éléments et les canaux énergétiques sont activés de manière égale.

Encouragement !

À l'aéroport de Delhi, les 9 mains géantes montrant différents *mudras* vous accueillent. Ceci crée véritablement la sensation qu'on s'adresse à vous, parce que les mains sont notre second sens de la vue ! Exprimez-vous avec vos mains et adressez-vous à l'Univers !