

## MUDRA DE L'EGO

### Pour s'aimer soi-même

Il est facile de s'aimer quand tout marche à la perfection, quand le corps fonctionne sans problème, quand nous réussissons dans nos entreprises et que nous avons « la pêche ». Mais qu'en est-il quand le corps fait grève, ou quand nous réagissons de travers et nous couvrons de ridicule, en disons trop ou pas assez ou prenons en charge plus que nous ne pouvons porter, lorsque nous nous négligeons nous-mêmes etc. ?

Dans cet état, sommes-nous encore en mesure de prendre notre propre défense, de conserver notre identité stable, de nous remettre de bonne humeur ? Pourtant, si nous ne le faisons pas nous-mêmes, qui le fera ?

Cette mudra est certainement la plus importante de toutes, à pratiquer jusqu'à ce qu'une attitude aimante et compréhensive soit passée dans notre sang et notre chair.

Si nous nous insultons, nous autopunissons, cela n'arrange rien. Quoique nous ayons fait de travers, il nous faut rassembler nos forces pour sauver ce qui peut l'être, ou recommencer à zéro en faisant mieux, ou accepter d'en rabattre, savoir demander pardon, reconnaître notre incapacité quelquefois... Ce n'est pas de l'impuissance mais au contraire un signe de grandeur et de force qui peut redresser beaucoup de défaillances.

Il est très important de toujours prendre soin de soi avec amour, respect, bienveillance, compréhension. Quelque soit le passé, savoir recommencer à neuf, ici et maintenant. C'est le contraire de l'égoïsme car c'est en nous comprenant et en sachant prendre soin de nous que nous pouvons comprendre les autres et prendre soin d'eux. Les gens qui ont conscience de leur propre valeur sont des personnalités fortes et de solides soutiens pour leur entourage et la société. Rares sont ceux qui possèdent naturellement cette force. Il faut souvent y travailler pendant toute notre vie. Mais est-ce si grave et n'est-ce pas aussi source de plaisir ?

Avec cette mudra, je vous souhaite une excellente année 2018, emplie d'amour et de tendresse, pour vous et ceux qui vous entourent. Avec amitié,

Dominique

Préparation : serrez le poing de la main gauche. Puis tendre l'index gauche vers le haut, l'entourer des doigts de la main droite et le masser dans un mouvement rotatif.

Mudra : continuez à entourer l'index gauche, posez sur son extrémité l'extrémité droite du pouce et élevez les mains, avant-bras parallèles au sol, à la hauteur du chakra du cœur.

Respiration : lente, profonde, rythmée, légère en prolongeant légèrement les pauses après l'inspir et l'expir.

Concentration : sur le chakra du cœur, au centre de la poitrine, au point entre les deux mamelons.

Image : imaginez que vous avez entre les mains quelque chose de très beau, de très précieux, de très fragile, comme une fleur, un cristal ou un petit animal. C'est un cadeau du Ciel. Vous l'admirez, le câlinez, lui parlez. Il change de forme et devient une boule lumineuse, symbole de votre for intérieur. Vous poursuivez le dialogue avec lui en demeurant dans l'admiration et l'amour silencieux.

Affirmation positive : Je suis un enfant du divin, qui exprime à travers moi sa beauté, sa plénitude, son amour. Je m'aime.

Effets : cette mudra stimule l'énergie des organes sexuels, du Gros Intestin, de la Rate et donc joue un rôle important pour le bon fonctionnement du système immunitaire. Sur le plan psycho-mental, elle aide aussi en cas de peur ou de maladie.

Source : Mudras de bien-être de Gertrud HIRSCHI, éditions Le Courier du Livre