

JNANA ET CHIN MUDRA

Ce sont les positions des mains les plus connues du hatha-yoga, agissant à la fois sur le corps, le psychisme et l'esprit. Elles symbolisent le lien étroit de la conscience humaine (pouce) avec la totalité de l'être.

Les trois doigts tendus symbolisent les trois guna (soit les qualités constitutives de la matière, tamas: l'inertie, rajas : l'activité, sattva : l'équilibre) qui maintiennent en mouvement toute l'évolution. Le cercle formé par l'index et le pouce représente le but du yoga, l'unification d'Atman, l'âme individuelle à Brahman, l'âme cosmique.

C'est le geste de la transmission, du discours, qui renforce la signification des paroles et exprime désir et aspiration profonde.

Mains devant le cœur, index replié contre le pouce, doigts dirigés vers l'intérieur et le haut, cette Mudra symbolise la sagesse divine.

C'est un remède universel qui améliore les états de tension et les désordres spirituels, qui stimule la mémoire et la concentration et clarifie l'esprit.

Autres indications : insomnie, somnolence, HTA, dépression.

Il est possible de la pratiquer avec d'autres dont elle renforce l'effet ou avec la main droite tandis que la main gauche pratique l'autre Mudra.

Elle active l'élément Métal, est associée à la couleur blanche (vide apparent, plénitude, couleur de la naissance et de la mort, du renouveau et de l'accomplissement). Elle procure clarté de l'esprit et paix dans l'âme.

Affirmation positive : le savoir divin enrichit et soulage ma vie, la sagesse divine élève mon cœur et m'indique le chemin.

DHYANA MUDRA

C'est le geste de la méditation, du recueillement.

Les deux mains reposent sur les genoux comme des coupes, les pouces en contact. Mains et bras forment un cercle d'énergie fermé qui correspond à la position des jambes en lotus.

Les deux mains en coupe signifient que l'on est intérieurement libre, pur et vide, pour recevoir tout ce dont on a besoin sur le chemin spirituel : être dans le pardon, vivre en paix avec le monde.

L'attention et tous les sens sont tournés vers la respiration.

Si les pensées dévient de la respiration ou en cas de ruminations, visualiser un symbole du divin : lumière, triangle, roue, fleur, pierre, comme une ancre nous reliant au divin.

Affirmation positive : que ta volonté soit faite.

SHIVA MUDRA

Aussi appelé Anjali Mudra. C'est le geste de la prière. Joindre les mains devant la poitrine en laissant un petit espace vide entre les deux paumes. Au début ou à la fin de la méditation, rester assis un instant, les bras tendus vers le ciel.

Cette Mudra aide au recueillement et apporte harmonie, équilibre, calme, silence et paix. Elle harmonise la coordination des deux hémisphères cérébraux.

Elle peut appuyer une prière. Elle exprime le respect, la vénération et la gratitude. En Inde, elle est un geste de salut et de remerciement qui témoigne la déférence.

Elle calme les pensées et crée ainsi de la clarté dans l'esprit. A la base d'une pensée calme, il existe une force sur laquelle peut se construire un corps vigoureux permettant aux sentiments de se stabiliser, de se clarifier et de se fortifier.

La pratiquer en imaginant un lieu de forces sacrées et en ressentant intérieurement l'énergie particulière qui en émane. Cette Mudra introduit dans le silence qui permet de plonger dans la paix et la joie du divin.

Affirmation positive : plein de gratitude, je veux recevoir le bien qui m'est destiné.

KAMALA MUDRA ou MUDRA DU LOTUS

C'est le geste de la pureté.

Joindre les mains devant le cœur pour que seuls les bords des mains et les extrémités des doigts soient en contact, formant comme un bouton de lotus. Puis ouvrir les mains en laissant l'extrémité des auriculaires et les bords extérieurs des deux pouces en contact comme une fleur de lotus épanouie. Ecarter les autres doigts autant que possible. Après 4 respirations profondes, refermer les mains en bouton de lotus, poser les uns contre les autres les ongles des grands doigts des deux mains puis le dos des phalanges de chaque doigt et laisser pendre doucement les mains pendant un moment. Puis ramener par le même chemin les mains au bouton puis à la fleur ouverte. Répéter plusieurs fois.

Cette Mudra se rattache au chakra du cœur et symbolise la pureté du cœur ou réside l'amour, la bienveillance, l'inclination, la communication. Nous devrions garder ces sentiments dans toute leur pureté et les dispenser inconditionnellement telle la fleur qui offre aux insectes son calice pour leur prodiguer chaleur et nourriture et qui en échange reçoit la fécondation.

Cette Mudra peut être pratiquée lorsqu'on se sent vidé, incompris, seul ou exploité. En nous ouvrant aux forces divines, elle nous donne tout ce dont on a besoin et bien plus encore.

Affirmation positive : je m'ouvre à la nature, au bien qui est en chacun et je m'ouvre au divin pour en recevoir les riches cadeaux.

Je vous souhaite une bonne pratique !

Installez-vous dans la conscience de vos appuis, de vos axes, de votre respiration, de votre état d'être.... Détendez le visage, les épaules, pleinement présents à vous-mêmes, le regard posé devant vous Faites une pause si vous en éprouvez le besoin.

Chin Mudra : en expirant, poser les mains sur les genoux, index ramené sur l'articulation entre les deux phalanges du pouce, paumes vers le sol, les autres doigts relâchés. RETENTION EXPIRATOIRE, SE RELIER A LA TERRE

Jnana Mudra : en inspirant, index retenus par la 1^{ère} articulation du pouce « qui le retourne en direction du sujet dans un geste contraire aux intentions sociales », tourner les paumes vers le ciel. RETENTION INSPIRATOIRE, SE RELIER AU CIEL

Dhyana Mudra : en expirant, poser la main droite sur la main gauche, les deux pouces en contact, dans le giron. RETENTION EXPIRATOIRE, SE RELIER A SES RACINES, CONCENTRATION

Shiva Mudra : en inspirant, amener les deux mains jointes en prière devant la poitrine. RETENTION INSPIRATOIRE, SE RELIER A SON CŒUR

Kamala Mudra : en expirant, placer les mains en coupes devant la poitrine comme la fleur de lotus qui s'ouvre, auriculaires et pouces en contact. RETENTION EXPIRATOIRE, ACCUEILLIR

Yoga Mudra : en inspirant, courber les index contre l'articulation du pouce, placer les mains dos à dos avant de les orienter vers soi et de venir les placer en couronne au-dessus la tête. RETENTION INSPIRATOIRE, ELEVER LA CONSCIENCE

Shiva Mudra : en expirant, revenir mains jointes devant la poitrine. RETENTION EXPIRATOIRE, SE RELIER A SON CŒUR

Shiva Mudra : garder la Mudra en inspirant. RETENTION INSPIRATOIRE, PLEINE CONSCIENCE

Dhyana Mudra : en expirant, poser la main droite sur la main gauche, les deux pouces en contact, dans le giron. RETENTION EXPIRATOIRE, CONCENTRATION, MEDITATION, SE RELIER A SES RACINES

Jnana Mudra : en inspirant, index retenus par la 1^{ère} articulation du pouce « qui le retourne en direction du sujet dans un geste contraire aux intentions sociales », tourner les paumes vers le ciel. RETENTION INSPIRATOIRE, SE RELIER AU CIEL

Reprendre l'enchaînement au début avec Chin Mudra et le pratiquer au moins 5 fois pour commencer... Même s'il est nécessaire de se ménager quelques pauses.... Ensuite, un temps en Soi, d'écoute et d'observation détendue. Terminer en chantant intérieurement le OM trois fois.

SOURCES : Gertrud HIRSCHI, éditions Le Courrier du Livre

- ❖ *Les Mudras, le yoga au bout des doigts*
- ❖ *Mudras de bien-être pour le corps, l'âme et l'esprit*

Stage de spécialisation FFHY : Mudras et Bandhas, La Rochette, 2013 (enseignements de Tara MICHAEL, Agnès ICART, Joëlle DESPRADELS, Yogi MATSYENDRANATH ...)