



HASTA MUDRA 2/2

A l'aéroport de Delhi les 9 mains géantes montrant les différentes 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 !

4. *Dhyani mudra*

- mudra de l'élimination de l'illusion
- les deux pouces représentant l'Âme universelle, qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle
- la forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide
- mudra souvent associé au Bouddha



5. *Prana mudra*

- l'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale)
- mudra dynamisant et donnant de la force
- aide aux problèmes des yeux et du sommeil



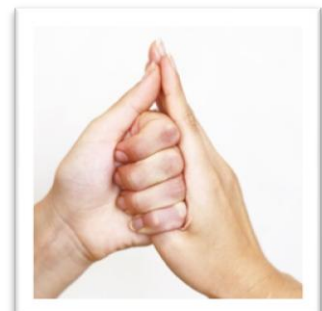
6. *Shunya ou Shuni mudra*

- excellent mudra pour calmer le mental pendant la méditation
- 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



7. *Shankh mudra*

- ici le pouce droit qui canalise l'énergie du feu est couvert par la main gauche.
- ce mudra renforçant et améliorant la voix, conseillée aux chanteurs, orateurs, professeurs
- guérit les maladies et l'inflammation de la gorge
- chantez le OM avec cette mudra



8. *Surya mudra*

- le pouce (feu) domine sur la terre (annulaire) et active l'énergie solaire
- mudra donnant la force physique et provoquant un amaigrissement sain
- concentrez-vous sur le plexus solaire pendant la pratique



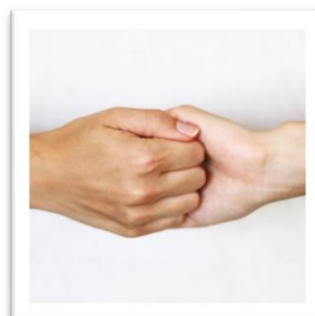
9. Yoni mudra

- yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité
- conseillé aux femmes enceintes
- ce mudra monte la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut
- activant l'énergie primordiale, cette mudra donne la stabilité et la concentration



10. 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, la capacité de recevoir et de donner l'amour.
- règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur.



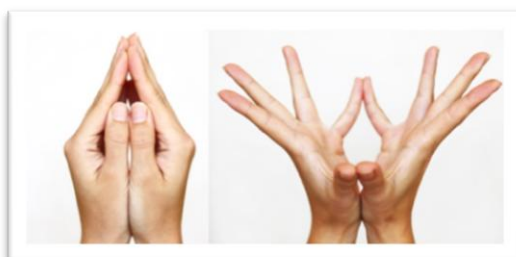
11. Ksepana mudra

- mudra de détoxification, évacuant le stress.
- à ne 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.



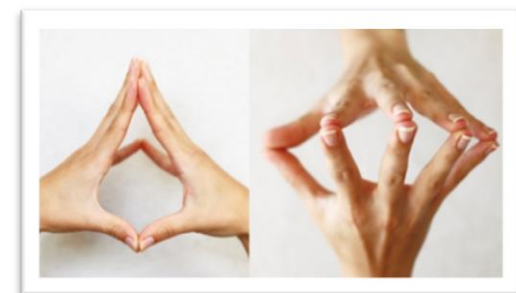
12. Lotus mudra

- 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, aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur
- à pratiquer comme « fleur ouverte » / « fleur fermée »



13. Akini mudra

- mudra de concentration, de réflexion et d'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.



Parmis toutes ces mudras chacun pourra y trouver celle qui lui convient ! haut les mains ! Bonne pratique aux yogis du Bouquet de la Forêt.
NAMASTE !