



HASTA MUDRA 1/2



Le mot sanskrit mudra signifie « signe », ou « sceau ».

Le sens de la pratique

Il est bien connu que notre corps subtil est emplis 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.

Quand on commence à pratiquer les mudras on commence à créer les formes qui génèrent de l'énergie, tout comme les *asanas*. 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. Utiliser les mudras régulièrement est une façon naturelle d'améliorer votre bien-être physique, mental et spirituel.

Selon cette tradition ancienne, nos cinq doigts représentent les cinq blocs de construction, ou les cinq éléments principaux de l'univers.



Chaque doigt possède sa fonction et son pouvoir au sein de notre organisme. Lorsque les doigts se touchent, les « *nadis* » (canaux énergétiques subtils) sont mis en relation et des vibrations énergétiques particulières sont activées. Les différents éléments qui constituent notre corps et l'univers tout entier peuvent s'associer et coopérer. Le pouce est relié à l'élément Feu (Agni). L'index est relié à l'élément Air (Vayu). Le majeur est relié à l'élément Ether, le Ciel (Akasha). L'annulaire est relié à l'élément Terre (Prithvi). L'auriculaire est relié à l'élément Eau (Jala).

Vous pouvez pratiquer :

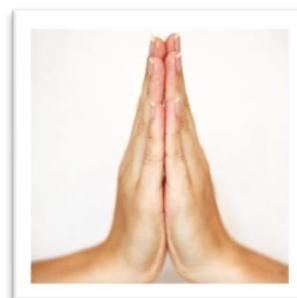
- avec votre pratique d'asanas,
- avec la méditation,
- dans les files d'attente, dans les transports, en promenade, dans votre baignoire...
- dans tous les cas il est mieux de visualiser et d'être concentré sur le sens de la mudra pratiquée,

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

VOICI QUELQUES MUDRA QUE NOUS PRATIQUONS REGULIEREMENT AU BOUQUET DE LA FORÊT

1. *Atmanjali (anjali) 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 chakra du cœur, apporte la paix et l'amour.
- c'est la mudra de demande et de remerciement.



2. *Jnana mudra et Chin mudra*

- 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'assoie avec l'air (l'index), et cela forme un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur sans sortir à l'extérieur
- 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. *Vishnu mudra pour nadi shodhana, «la respiration alternée».*

- On utilise le pouce pour boucher la narine droite, et l'annulaire (ou l'auriculaire) pour boucher la narine gauche.

Traditionnellement, on fait cette mudra **avec la main droite**, mais si vous préférez la main gauche, faites !

Dans Vishnu Mudra, on baisse l'index (lié à l'élément AIR) et le majeur (lié à l'élément ÉTHER). Or on bouche aussi les narines. Ainsi, entre Vishnu Mudra et l'obstruction des narines, on joue sur le flux d'AIR, on le régule, on l'équilibre entre gauche et droite, avec des inspirations et expirations d'égale durée.

Note : On trouve aussi une variation à cette mudra, avec l'index et le majeur dressés. On pose l'index et le majeur sur le 3e œil, entre les sourcils, pour faire la Respiration Alternée.



Dans la prochaine chronique d'autres Mudras seront proposées qui vous permettront d'harmoniser vos énergies selon vos besoins. Bonne pratique à tous les jours du Bouquet de la Forêt ! NAMASTE !