

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur **les mudras** sans jamais oser le demander !

Bon vous ne saurez pas tout quand même car il y en a beaucoup.

Mais vous vous êtes sûrement déjà demandé, pourquoi les professeurs vous proposent de prendre ce fameux mudra avec les doigts qà chaque début de cours pour le temps de l'installation dans la séance, mais aussi pour le pranayama et la méditation.

D'abord comme je vous le propose souvent, arrêtons-nous sur la signification du mot sanskrit.

Mudra a plusieurs traductions : geste, attitude, sceau, by-pass, qui ont des différences subtiles de signification, parce que le champ d'action des mudras est vaste.

C'est un « **geste** » qui détermine pour chaque mudra une « **attitude** » bien précise. Un geste qui induit une intention, une ambiance. Un geste capable d'agir sur notre être tout entier.

Le terme de « **by-pass** » est intéressant dans l'idée de « shunter », de faire un raccourci pour n'alimenter que ce que l'on veut, permettant ainsi de concentrer le prana dans un endroit ciblé du corps, comme un organe par exemple, ou les glandes hormonales, stimulant ceux-ci ou régularisant leur fonctionnement.

Mais aussi de court-circuiter d'autres fonctions et principalement le mental qui va ainsi ralentir son activité et faciliter l'attention, la concentration.

Dans son action sur la dimension pranique, l'énergie vitale, le mudra sera plutôt considéré comme un « **sceau** ». Il permet en effet de garder l'énergie dans notre espace intérieur en créant une boucle pour éviter la perte de prana vers l'extérieur. Il crée ainsi une économie et un gain d'énergie et cette « optimisation » apporte une harmonisation, un équilibre dans le corps pranique.

Enfin les mudras sont à visée spirituelle, ils agissent sur notre dimension psychique par l'intention symbolique porté par le mudra lui-même.

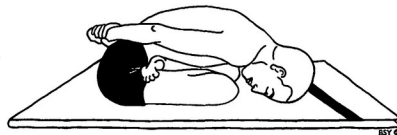
But suprême, les mudras portent l'intention de relier la force pranique individuelle à la force pranique Cosmique Universelle pour une quête d'unité de l'Être profond.

Il y a différents mudras : les plus utilisés sont les mudras des mains mais le champ est bien plus vaste : les mudras des yeux, de la tête, de la langue, de l'abdomen et du périnée , des postures-mudras et bien d'autres encore.

Certains mudras rendent plus aboutis certaines postures comme ici **Nataraja-asana**



et certaines postures sont des mudras à part entière pour ne citer que **Yogamudra-asana**



Certains pranayamas sont accompagnés de mudras spécifiques, comme :

- **Nadishodhana**, la respiration alternée, avec le mudra porté au visage, pour une concentration sur le circuit de la respiration en V inversé et surtout amenant une conscience accrue du point intersourcilier, bhrumadhya.



-**Bhastrika** avec les bandhas qui font partie des mudras. Bandha se traduit par verrouillage ou... sceau !



La méditation utilise en base les deux mudras habituels mais elle va être la pratique qui va plutôt employer des mudras à visée spirituelle. Ils amèneront déjà en premier lieu une meilleure concentration, en « shuntant » le mental pour une conscience plus présente et contribuer à atteindre des niveaux de conscience plus élevée. Ils pourront être pris en association avec une pratique sur les chakras par exemple ou avec les 5 éléments, pour une intention particulière, pour amener un état de conscience modifié, pour unifier l'Être.

Même s'ils ne peuvent pas et ne doivent pas être considérés comme une thérapie en soi, les mudras ont un effet thérapeutique, puisque agissant sur la physiologie du corps. Mais c'est plus dans le but de rééquilibrer son fonctionnement que de soigner.

En régularisant le flux respiratoire qui véhicule l'énergie vitale, empêchant ainsi des stagnations dans des parties du corps amenant douleurs et affections,

En apaisant le mental pour moins de stress, de ruminations et de décharges émotionnelles,

Nous pouvons déjà reconnaître que les mudras contribuent à une meilleure santé.

Cependant en aucun cas, ils ne peuvent remplacer un traitement médical en cas de maladie.

Mais revenons à nos principaux mudras pratiqués en séance et voyons la portée de leur action et leur signification symbolique.

CHIN MUDRA et GYANA MUDRA

Bien que la différence soit juste dans le positionnement des mains, c'est tout ce qui fait la différence de l'intention portée par chacun de ces mudras.



Chin mudra, mudra de la conscience, porte une intention d'ouverture, d'accueil à ce qui va se passer dans la pratique, en conscience.



Gyana mudra, mudra de la connaissance, porte l'intention de se tourner vers son Être intérieur, ouvert à la Connaissance intuitive.

Ensuite, pour ces deux mudras, chaque doigt a sa propre signification symbolique :

L'auriculaire, l'annulaire et le majeur représentent les trois états de la nature : **tamas** (inertie, léthargie, obscurité), **rajas** (activité, mouvement, passion), et **sattwa** (pureté, sagesse, paix).

L'index représente le **jivatman** (l'âme individuelle) et le pouce symbolise **Paramatma** (la Conscience Suprême Cosmique).

La position de l'index et du pouce représente le but ultime du yoga : **l'union entre l'âme individuelle et la suprême réalité**. Renforcé par le fait de mettre l'index sous le pouce qui amène la symbolique de l'âme individuelle, l'ego soumis et « absorbé » par la Conscience Suprême pour réaliser cette union.

BHRUMADHYA DRISHTI



ou Shambavi mudra, utilisé pour amener la concentration au point intersourcilier, activer drashta, l'observateur neutre, la vigilance. C'est un mudra puissant pour éveiller Ajna chakra, d'où émerge la Connaissance, le centre où s'unissent conscience individuelle et conscience supérieure.