

# Mudra = sceau

Les mudras sont des gestes (ou attitudes) symboliques permettant de "sceller" l'énergie et de la concentrer. **Chaque mudra induit un état intérieur spécifique.** Ils mettent le corps et l'esprit dans la disposition adaptée à notre intention ou autrement dit, ils permettent de confirmer notre intention jusqu'au bout des doigts. Avec le mudra il n'y a plus de dispersion ni d'hésitation.

**Chaque mudra est un temps d'arrêt dans la présence à soi-même permettant de puiser dans ses propres ressources intérieures pour se régénérer.**

Les asanas (postures) fluidifient la circulation de l'énergie et rendent le corps plus perméable au Prana. Certaines asanas sont des mudras (viparita karani, yoga mudra, maha mudra, etc.) qui orientent et concentrent le prana à certains endroits pour favoriser l'éveil de la kundalini, l'énergie endormie à la base de colonne vertébrale.

**PRANA mudra** (auriculaire, annulaire et pouce joints) induit endurance, assurance, vitalité, confiance en ses propres capacités, esprit d'entreprise, lucidité.

**APANA mudra** (annulaire, majeur et pouce joints) induit patience, sérénité, confiance et équilibre.

**VAYU mudra** (index à la racine du pouce, pouce replié sur l'index) aide à équilibrer les vayus mais aussi à diminuer l'excès de vata (pouvant provoquer craquements des articulations, état d'esprit agité, flatulence...)

**JNANA et CHIN mudra** (pouce et index joints) symbolisent l'Union de l'âme individuelle et de l'âme universelle (atman et Brahman) qui est le but ultime du yoga. Je suis dans l'univers, l'univers est en moi. Je suis une cellule du corps de l'Univers.

Le pouce symbolisant la conscience universelle et l'index la conscience individuelle. Les 3 doigts tendus représentant les 3 gunas = les 3 tendances (ou humeurs) de l'univers :

- tamas / inertie
- rajas / dynamisme
- sattva / harmonie

Nous sommes tissées des mêmes filaments que l'Univers. Ces 3 tendances cohabitent en nous.

**Jnana mudra et Chin mudra** favorisent la mémoire, la concentration, les capacités mentales, la clarté et diminuent l'insomnie, la fatigue et la dépression.

**Jnana mudra** (pouce et index joints, mains tournées **vers le Ciel**) symbolise la connaissance et la sagesse. Il induit le calme, l'harmonie et un sentiment de communion. Il appelle à la compréhension **de l'Univers**.

**Chin mudra** (pouce et index joints, mains tournées **vers la Terre**) symbolise la conscience absolue et la sagesse. Il induit le calme, l'intériorisation et l'ancrage. Il appelle à la compréhension **de soi**.

On peut joindre le bout des doigts ce qui symbolise l'union de notre âme individuelle (atman) avec l'âme universelle (Brahman) ou autrement placer le bout de l'index sur l'articulation entre les 2 phalanges du pouce et replier la dernière phalange du pouce sur l'ongle de l'index ce qui symbolise l'humilité : je m'incline devant Brahman.