

Mudrâ

Les gestes des mains dans l'assise

Essayez différents gestes dans les concentrations, méditations, les souffles.

Changez les gestes, vous verrez que ça modifie la circulation de l'énergie et l'attitude de la pensée

Jnana mudrâ

Jnana : la connaissance, la conscience.

Différentes positions des pouces et index, à vous de sentir celle qui vous convient le mieux. Les paumes de mains sont tournées vers le ciel.



Chin mudrâ

Chin : la pensée, le mental.

C'est le même geste que *Jnanamudrâ* mais les paumes de mains sont vers les genoux.



Trikonamudrâ

C'est un geste d'énergie, de puissance, le triangle symbolisant l'énergie, la shakti.

On l'appelle aussi parfois shaktimudrâ. En général, on appuie ce geste au niveau du pubis.



Une version plus simple, les pouces et les index et tous les autres doigts sont positionnés de façon à former un triangle.

Lingamudrâ

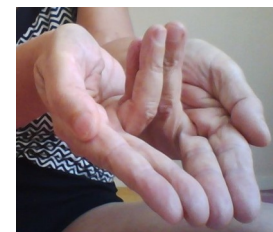
C'est un geste d'unité, de force, de stabilité.

Le linga représente cette notion d'union entre shiva et shakti.

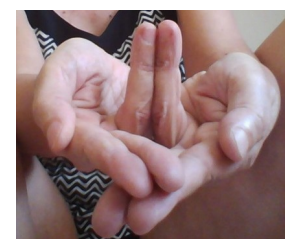
Le 1er, c'est le poing droit fermé posé dans la paume de la main gauche. Il peut se placer au niveau du ventre ou au niveau du pubis.



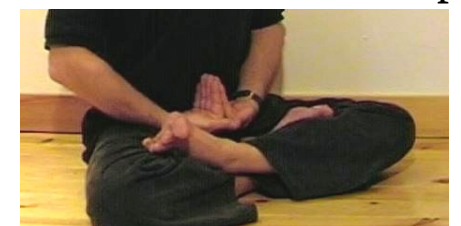
L'autre geste consiste à tendre vers le haut le majeur et l'annulaire, à appuyer le dos des doigts entre eux et à faire glisser les index et les auriculaires d'une main sur l'autre, les pulpes des pouces se touchent et forment une sorte de triangle en avant. Se place également au niveau du ventre ou du pubis.



La 2ème série consiste à plier vers le haut l'auriculaire et l'annulaire, à tendre les majeurs et les index, à joindre le bout des majeurs et les pouces sont sur le côté des index.



On retrouve le même geste en faisant chevaucher les index et les majeurs. La pulpe de l'index soutenant l'ongle de l'autre index. Se place également au niveau du ventre ou du pubis.



Un dernier geste consiste à mettre tout le dos des doigts appuyés les uns sur les autres, les pulpes des pouces se touchent et forment une sorte de triangle en avant.

Les mains étant des terminaux au niveau du mental et de l'énergie, vous verrez que certains *prânâyâma* passent mieux avec tels ou tels gestes même si on ne sait pas exactement pourquoi, tout au moins, on peut le constater et c'est vraiment intéressant.

Christian Tikhomiroff