

Mudrâ

Les gestes oculaires : drishtis

Ces techniques sont un entraînement précieux car elles ont des répercussions bénéfiques sur le plan de la santé, mais aussi de la vision et de la concentration.

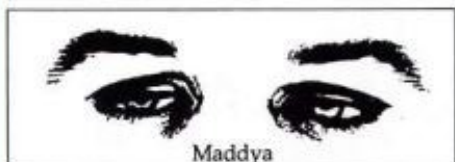
Il n'est pas rare de constater chez les personnes qui les pratiquent régulièrement, un arrêt dans le processus de dégradation visuel ou même un recul de ce processus leur permettant de récupérer des dixièmes qui semblaient à jamais perdus. Comme d'habitude dans les pratiques de Yoga, seul un travail d'une extrême régularité porte ses fruits.



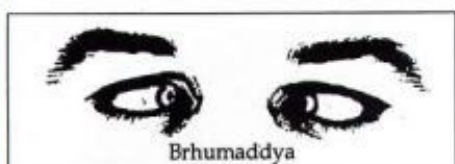
Dakshina : consiste à porter les yeux complètement à droite en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



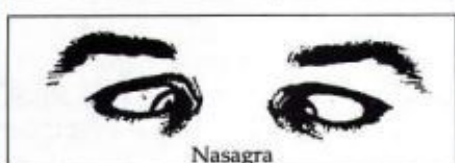
Vama : consiste à porter les yeux complètement à gauche en prenant soin de réellement voir à l'extrême possible sur une ligne droite horizontale passant au niveau des yeux.



Madhya : consiste à fixer un point dans l'espace devant soi, sur la ligne d'horizon, les paupières tombant.



Bhrumadhyā : consiste à loucher en fixant un point entre les yeux.



Nasagra : consiste à loucher en fixant le bout du nez.



Shambavi : consiste à loucher en fixant le plus haut possible.

Se mettre en position assise classique, la colonne bien droite, la tête restant complètement immobile. La respiration doit être lente et faire participer le ventre. On peut utiliser le Mantra So à l'inspir et Ham à l'expir. Chaque exercice doit être fait au moins une minute, et peut être répété 2 ou trois fois. Alternier les fixations.

Les gestes de la langue

Les trois principaux sont :

Khechari mudrâ : on retourne la langue à l'intérieur de la bouche, la pointe recourbée afin qu'elle touche la partie molle du palais.

Jhiva bandha : la pointe de la langue appuie à la racine des dents du haut ou est placée entre les dents.

Kaki mudrâ : la langue prend la forme d'un tuyau allongé, qu'on place soit à l'intérieur de la bouche ou à l'extérieur.

Les autres gestes ou bandha

Mula bandha mudrâ : la contraction en continue de l'anūs (sphinter externe)

Ashvini mudrâ : la contraction par séquences puissantes du rectum (sphinter interne).

L'un et l'autre étant des lieux de puissance et de fuite énergétique très importants.

Uddiyana Bandha : La contraction de l'abdomen. Pour se faire on expire, une fois les poumons vides, il faut comme inspirer tout en bloquant la respiration, cela doit avoir pour effet de contracter le ventre.

Jalandhara Bandha : La contraction de la gorge. Sans se voûter il faut appuyer le menton au sternum et contracter la langue et la gorge. Le menton peut ne pas toucher forcément le sternum, mais il faut au moins le porter vers lui.