

# APPRENDRE A MEDITER



FORCE ET SÉRÉNITÉ  
CULTIVEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

## LIVRET 2 : LES MUDRAS

« Trois minutes de méditation affectent le champ électromagnétique. Onze minutes de méditation modifient le système glandulaire. Trente et une minutes de méditation permettent aux fluides du système glandulaire d'atteindre toutes les cellules du corps.

Soixante-deux minutes de méditation modifient la matière grise du cerveau. Deux heures et demie de méditation modifient les cellules et les tissus du corps et reconstruisent l'ensemble du système. La personne est reconstituée comme si elle avait été dans l'utérus. »

Yogi Bhanjan

## Mudras

### Qu'est-ce qu'un mudra ?

Un mudra est un geste des doigts et de la main pratiqué dans le monde entier depuis la nuit des temps.

Sans nous en rendre compte, nous en utilisons lorsque que nous sommes face à un auditoire, quand nous cherchons à être plus ancré, ou encore quand nous cherchons à appuyer une idée ou une émotion.

Le terme *Mudra* peut être traduit du sanskrit par « sceau ». Mais *Mud* signifie également « joie » et *ra* signifie « déclencher ».

Nous pouvons donc dire qu'un **mudra est un sceau qui apporte de la joie.**

### Quand on commence à pratiquer les mudras on commence à créer les formes qui génèrent de l'énergie

Un mudra est donc un geste sacré fait avec les mains qui dirige le courant d'énergie vitale et qui peut conduire à des états de conscience différents.

D'ailleurs dans différentes spiritualités (chrétienne, bouddhiste, indienne, etc.), les images représentant les êtres éveillés le font avec des mains souvent positionnées en mudra, en guise d'enseignement, de protection, de bienveillance, ou encore de recueillement.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la circulation de l'énergie dans le corps se fait à travers des canaux d'énergie appelés les méridiens. Tous les méridiens qu'ils débutent ou se terminent aux mains ou aux pieds sont reliés entre eux et chaque méridien est lui-même connecté à l'énergie des grands organes du corps : Reins, Foie, Poumons, Cœur, ...

**Chaque mudra agit sur le corps, l'âme et l'esprit.**

## Pratiquer les mudras

Vous pouvez pratiquer :

- avec votre pratique des assanas (postures de yoga)
- avec la méditation
- dans les files d'attentes, dans les transports, en promenade, dans votre baignoire...
- dans tous les cas il est mieux de visualiser et d'être concentré sur le sens du mudra pratiqué
- sélectionnez un mudra et pratiquez-le régulièrement pendant 21 ou 40 jours, puis vous pouvez passer à un autre mudra
- activez les mains avant de pratiquer, secouez les ou frappez légèrement les doigts

## Atmanjali mudra

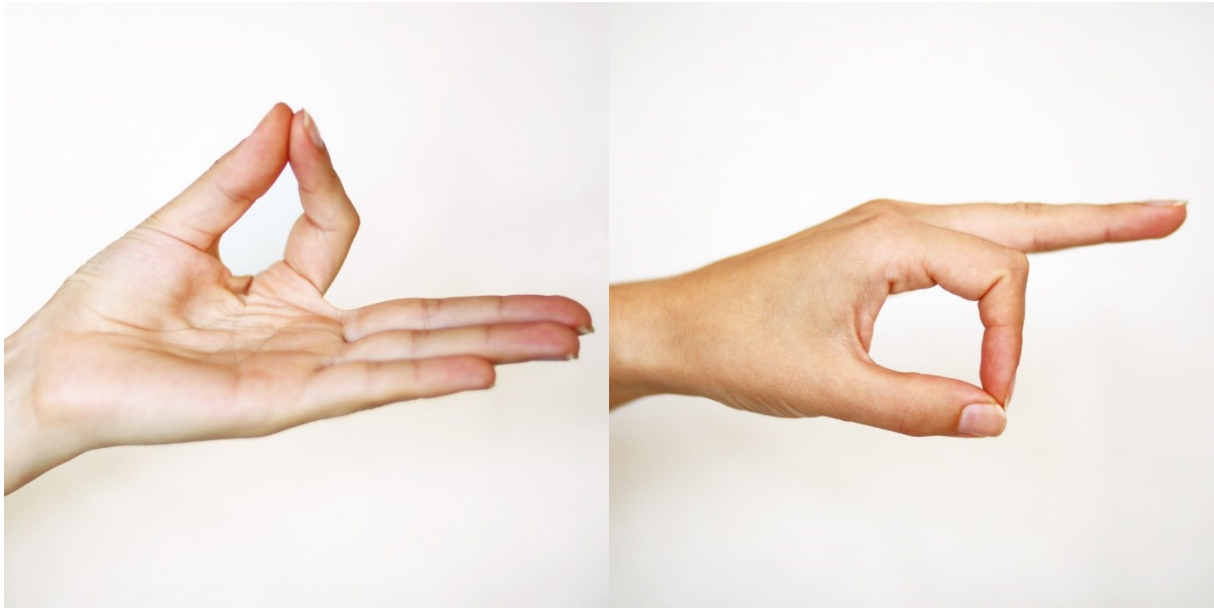


-> dans ce geste nous lions notre partie spirituelle et matérielle, l'énergie solaire et lunaire

-> le fait de joindre les mains à la poitrine, au chakra du cœur, apporte la paix et l'amour

-> c'est le mudra de demande et de remerciement

## Gyan ou 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

## Dhyani mudra



- > mudra de l'élimination de l'illusion
- > les deux pouces représentant l'Âme universelle, qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle
- > la forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide
- > mudra souvent associé au bouddhisme Zen

## Shunya ou Shuni mudra



- > excellent mudra pour calmer le mental pendant la méditation
- > mudra pour purifier et améliorer l'oreille physique et l'oreille subtile intérieure
- > le majeur associé à l'élément de l'éther, une fois activé dans ce mudra, invite à explorer l'espace

## Ksepana mudra



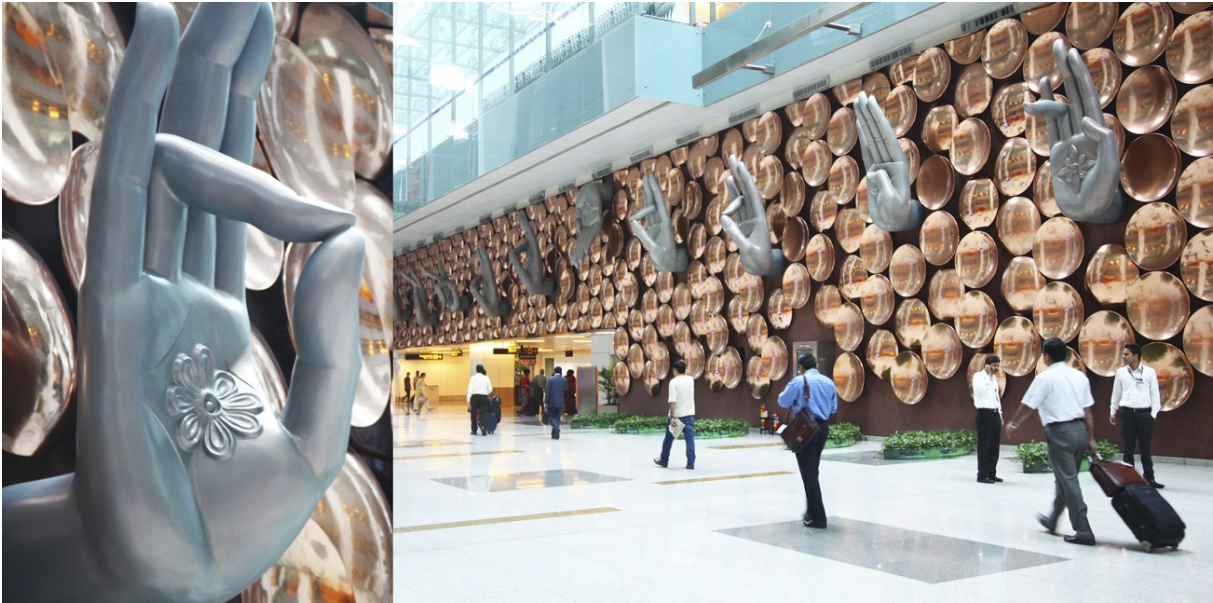
- > mudra de détoxification, évacuant le stress
- > à ne pas pratiquer longtemps car la bonne énergie peut également sortir du corps
- > concentrez-vous sur le fait que toutes les énergies négatives, usées et inutiles quittent votre corps, votre vie et votre mental et que vous êtes prêt à recevoir pour continuer à servir l'Univers

## Prana mudra



- > l'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale)
- > mudra dynamisant et donnant de la force
- > aide aux problèmes des yeux et du sommeil





A l'aéroport de Delhi les 9 mains géantes montrant les différents mudras vous accueillent. Ceci crée véritablement la sensation qu'on s'adresse à vous, parce que les mains sont notre second sens de la vue ! Exprimez-vous avec vos mains et adressez-vous à l'Univers !



BONS EXERCICES DE MEDITATION A TOUS !



Ateliers, Stages & Formations  
[www.force-serenite.com](http://www.force-serenite.com)