



MUDRAS, ASANAS DES DOIGTS

Roland SCHAAFF

MEMOIRE DE FIN
D'ETUDES A
L'INSTITUT
INTERNATIONAL DE
YOGA

Une quête à la recherche
des résonances entre la
pratique des Mudras
dans la tradition
indienne et le Yoga
Egyptien de B. KAHNE

OCTOBRE 2022

REMERCIEMENTS

A Babacar KAHNE, pour la richesse de ses enseignements

A Geneviève pour la gestion des CD de formation

A Nelly pour ses précieux conseils

A Christiane qui a déployé son talent, sa créativité, sa bienveillance pour la mise en page, les prises de vues, et ses suggestions concernant le contenu.

A vous, lectrices et lecteurs, qui, à la lecture de ce mémoire, oseraient vous aventurer dans la pratique des Mudras

Les photos font partie de ma banque personnelle.

Merci de me contacter si vous souhaitez utiliser l'une ou l'autre photo de ce mémoire à roland.schaaff@orange.fr

MUDRAS ASANAS DES DOIGTS

INTRODUCTION	p 6
A) Définitions finalités et textes de référence	p 7
1- Définitions diversité et finalités	
1) Selon la Hatha Yoga Pradipika	
2) Carl Keller	
3) Erik Bruijn	
4) Gertrud Hirschi	
5) Indu Arora	
2- Textes de référence	p 10
1) Hatha Yoga Pradipika	
2) Gheranda Samhitâ	
3) Autres textes anciens	
B) Comment ça fonctionne	
1- La tradition indienne	p 13
1) Les mudras et les 5 éléments	
2) Relations éléments, chakras, fonctions organiques	
3) Mudras et nadis	
4) Mudras et doshas	
2-La tradition chinoise	p 18
3-Comment préparer sa pratique	p 19
1) Préparation générale doigts, mains et poignets	
2) Exercices pour les mains et les poignets	

4-Pratiquer

p 23

- 1) Quelle durée
- 2) Dans quelle attitude
- 3) La concentration
- 4) Quelle pression des doigts
- 5) Patience et persévérance
- 6) Mudras à une ou deux mains

C) Quelques familles de mudras

p 24

1-Mudras thérapeutiques

p 24

- 1) Généralités
- 2) Quelques anecdotes
- 3) Et quand ça ne marche pas
- 4) Quelques mudras à effet thérapeutique

2-Mudras pour la méditation, symbolisme et spiritualité

p 29

- 1) Symboliques des mains
- 2) En Inde
- 3) Dans le bouddhisme
- 4) Chez les chrétiens
- 5) Dans la Kabbale
- 6) Pour la franc-maçonnerie

3-Mudras du bouddhisme tibétain

p 31

- 1) Les polarités
- 2) Les chakras
- 3) Quelques mudras du bouddhisme tibétain

D) Résonnances avec l'enseignement de Babacar Khane **p 38**

- 1) Les mouvements de l'aigle vers la posture du KA
- 2) La posture d'Osiris
- 3) L'angle assis et Vishnu mudra
- 4) La posture de l'Atlas ou de Chou ; Anahata et Manipura mudras.
- 5) Respirations complète, taoïste et 3 mudras
- 6) Détente et jnana mudra
- 7) Méditation et chin2 mudra
- 8) Séance pour les douleurs des genoux et mudra genoux

CONCLUSION **p 46**

ANNEXE 1 : **p 51**

Tableau Relations des doigts avec les éléments et les chakras

ANNEXE 2 : MUDRAS associés aux NADIS **p 52**

ANNEXE 3 : Préparation des pratiques de Mudras **p 54**

ANNEXE 4 : Quelques mudras thérapeutiques **p 55**

ANNEXE 5 : Mudras en résonnance avec l'enseignement de Babacar Khane **p 56**

INTRODUCTION

Mes premières rencontres avec les mudras en tant que postures des doigts ont eu lieu dans le cadre du yoga.

Je pratiquais et enseignais le yoga de l'énergie dont les enchaînements, les postures et les respirations utilisaient en permanence les mudras des doigts.

Leurs effets s'expliquaient par la circulation de l'énergie dans les méridiens selon l'énergétique chinoise.

C'était là le point de départ d'une quête et d'une recherche pour lever le voile posé sur les effets thérapeutiques et ceux plus profonds sur le mental et la sphère spirituelle.

L'étude de nombreux ouvrages, la rencontre de moines et lamas bouddhistes, d'un frère dominicain et d'un acupuncteur m'a donné des pistes. Une approche expérimentale de 9 mois avec l'aide de plusieurs enseignants et de plus d'une centaine d'élèves volontaires a permis de laisser émerger les bienfaits de la pratique des mudras. Dans des domaines aussi variés que les douleurs articulaires, fatigue, digestion, douleurs du dos, stress, insomnies, douleurs articulaires, démangeaisons par exemple.

Ma pratique personnelle me confirme chaque jour ces bienfaits.

Avec un constat : les effets de l'enseignement de Babacar Khane sont, en ce qui me concerne, nettement plus durables et conduisent parfois à une rémission complète. Et dans certaines postures du yoga égyptien il me semble m'installer dans une posture mudra.

De là est né le sujet d'une étude et d'une recherche sur les résonances, les corrélations et les combinaisons entre l'enseignement de Babacar Kahne et la pratique des mudras.

A) DEFINITIONS FINALITES ET TEXTES DE REFERENCE

1. Définitions diversité et finalités

Voici quelques définitions glanées au fil de mes lectures. Parmi celles qui m'ont semblé le mieux décrire le vaste domaine couvert par le mot « **mudra** ». Cinq réponses à la question « qu'est-ce qu'une mudra » ?

- 1) Selon la **Hatha Yoga Pradipika**¹, « le mot mudra signifie sceau, empreinte, cachet ou marque apposée pour authentifier ou sceller. Il s'applique aux marques d'attributs divins imprimés sur le corps des fidèles, et dans le langage de la danse à certains gestes fixés dénotant des émotions déterminées, en particulier à des positions des mains et des doigts. Ces positions, au nombre de vingt-quatre, se retrouvent dans les cérémonies religieuses et possèdent une signification occulte et une efficacité magique. Dans le Hatha-Yoga, les mudras sont des positions qui scellent, c'est-à-dire qui enferment de façon inviolable le souffle à l'intérieur du corps. »

Il s'agit là, grâce à la pratique des mudras, d'enfermer, de garder le souffle (en tant que souffle-énergie, c'est-à-dire prana) à l'intérieur du corps, et de l'y maintenir un certain temps. Grâce à la réalisation de postures avec le corps (les **asanas**), de fermetures glottiques et/ou anales, du diaphragme ou du périnée (**bandhas**).de positions de la langue, des yeux,

- 2) **Carl A. Keller**² se place sur le plan de la spiritualité. Pour lui, une mudra c'est : « Le sceau ; une figure ou une posture significative de la main, qui est censée renforcer l'efficacité d'un mantra ».

Ici, l'auteur met l'accent sur les mudras réalisées avec les mains, comme moyens de renforcer les effets de la répétition de formules sacrées (mantras). En réunissant les forces (les « énergies ») de la parole (mantras) et du corps (mudras). Pratique courante en yoga (en kundalini yoga surtout).

- 3) **Erik Bruijn**³ précise : « Par mudra on peut entendre, dans un certain sens le langage du corps, en particulier des mains et des doigts. Les mudras représentent les énergies

¹ Hatha Yoga Pradipika : HYP III 6-7

² Carl A. Keller : Approche de la Mystique.

³ Erik Bruijn : Tantra, Yoga et Méditation.

qui, grâce à l'expression corporelle, s'expriment sous forme de gestes. C'est **la position des mains ayant une signification symbolique profonde**, correspondant aux différents niveaux de conscience.

Dans les exercices de méditation tantriques, yantra (mandala), mantra et mudra réunissent les forces de l'esprit (citta), de la parole (vak) et du corps (kaya), avec comme objectif d'atteindre l'état suprême de réalisation humaine et l'illumination. »

Nous retrouvons là les aspects spiritualité et union de forces (celles de l'esprit en plus..) esquissés dans la définition de Carl Keller. De même que la notion de correspondance entre la position des mains et différents états de conscience, que nous allons retrouver chez **G. Hirschi**.

- 4) Pour **Gertrud Hirschi**⁴, une mudra « peut désigner un geste, une posture mystique des mains, un sceau ou encore un symbole. Mais il existe aussi des mouvements d'yeux, des attitudes corporelles et des techniques respiratoires qui sont appelés mudras. **Ces postures symboliques des doigts**, des yeux ou du corps **permettent de représenter** d'une manière imagée **certain**s processus ou **états de conscience**. **Inversement**, il est possible, **en adoptant certaines attitudes**, de **parvenir aux états de conscience qu'elles symbolisent**. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Celui qui exécute par exemple régulièrement avec ardeur le geste de l'intrépidité que l'on voit souvent sur les représentations de divinités indiennes, se libère lui-même avec le temps de ses craintes. Les mudras s'adressent donc à des régions précises de notre cerveau et de notre psychisme, et exercent une influence en conséquence. Mais ils agissent aussi sur le plan corporel. En courbant, croisant, tendant ou faisant se toucher nos doigts, nous pouvons donc interpeller et influencer avec efficacité notre corps et notre esprit. N'est-ce pas merveilleux ? ».
- 5) Pour **Indu Arora**⁵, « Mudra, c'est la communication. Cette communication peut avoir lieu à un niveau thérapeutique qui consiste à **pratiquer la mudra pour permettre l'équilibre et l'harmonie des cinq éléments** qui constituent le corps physique. En faisant le geste, les neuf principaux systèmes organiques (digestif, respiratoire, excréteur, circulatoire, reproductif, nerveux, endocrinien, squelettique et musculaire) se mettent à vibrer à un rythme sain. »

⁴ Gertrud Hirschi : Les Mudras. Le Yoga au bout des doigts.

⁵ Indu ARORA : Mudra, le secret sacré, éd; Medisis

*« Perfectionnez le toucher jusqu'à en faire le tact, alors
l'intelligence remontera de vos mains jusqu'au cerveau »
Bergson*

En résumé, les mudras sont une attitude, une position des mains, une posture du corps qui scellent, harmonisent et équilibrent la circulation de l'énergie sur laquelle elles exercent une action directe. Dans le yoga, elles servent à mobiliser les forces d'auto-guérison pour diverses affections. Avec les symboles auxquels elles s'associent, elles créent un lien avec le divin et sont ainsi un moyen d'élévation spirituelle.

Nous les retrouvons également comme moyens d'expression et de communication non verbale notamment :

- Dans la **danse indienne** (*expression des émotions et communication avec le divin*)
- Dans les **traditions chrétiennes** au travers des gestes de bénédiction des prêtres, des prières des fidèles
- Dans les **rituels hindous, bouddhistes et musulmans** (pensons aux derviches tourneurs)
- **Keshav DEV**⁶, à Dehli est célèbre en Inde pour l'utilisation des mudras à des fins thérapeutiques dans sa clinique
- Les mudras étaient utilisées autrefois comme élément de langage par **les pèlerins** pour communiquer avec les sages qui les accueillaient dans leurs ermitages.
- *Mais également encore actuellement, pour permettre aux **personnes malentendantes** de communiquer, ainsi que pour communiquer avec les **bébés à l'âge préverbal** lorsqu'ils ne maîtrisent pas encore le langage.*

⁶ Keshav DEV, Mudras for healing, ed.Acharya Vikrmaditya, Yogi Patanjali

2. Textes de référence

1) Hatha Yoga Pradipika

Dans la **Hatha Yoga Pradipika** (texte attribué à **Svâtmârama disciple de Gorakshanath**) il est réservé une place de choix aux mudras parmi les disciplines du Hatha Yoga. Immédiatement après les techniques de pranayama (qui elles-mêmes suivent la description des asanas du premier chapitre). Et tout juste avant les voies menant au samadhi !!

Svâtmârama s'adresse ainsi aux adeptes (chapitre III sloka 5) : « C'est pourquoi, mettant tout son effort à éveiller la Souveraine endormie à la Porte du Brahman, on doit se consacrer à la pratique des mudras. »

La Souveraine endormie est une allégorie pour désigner la force cosmique (aussi appelée kundalini et représentée par un serpent) endormie à la base de la colonne vertébrale. L'un des buts des exercices de yoga étant d'éveiller cette énergie dans un sens ascendant, suivant un mouvement vers le haut de retour à la Source, inverse du mouvement créateur.

La **Hatha Yoga Pradipika** recommande la pratique assidue de dix mudras :

- **mahamudra** (l'une des postures « reine » du Hatha Yoga...), **viparita karani mudra** : il s'agit là de postures
- **uddhiyana bandha, mulabandha, jalandhara bandha** : ce sont des bandhas classiques, réalisés par contraction des zones thoracique, pelvienne et cervicale
- **mahabandha, mahavedha** : deux postures auxquelles sont associées des bandhas particuliers
- **khecari mudra** : une position spécifique de la langue, associée au regard (fixé entre les sourcils)
- **vajroli mudra** : technique pour préserver l'énergie sexuelle.

2) Gheranda Samhitâ

Dans cet autre traité de Hatha Yoga, les mudras font partie intégrante des sept disciplines dont la pratique est recommandée⁷ :

- satkarman : ce sont six actes de purification
- âsana : les postures qui permettent d'acquérir la stabilité
- **mudrâ : les gestes ou sceaux qui donnent la fermeté**
- pratyâhâra : le retournement de l'activité sensorielle qui apporte la quiétude
- prânâyâma : le contrôle de l'énergie du souffle assurant la légèreté
- dhyâna : la contemplation directe de la conscience du Soi
- samâdhi : l'accès à l'émancipation, à l'ultime libération.

Au chapitre III, la Gheranda Samhita énumère 25 mudras. Voici celles qui n'ont pas été décrites dans la Hatha Yoga Praidipika :

- **nahbo mudra** : mudra de la langue au palais
- **yoni mudra** : en assise, consiste à boucher les oreilles avec les pouces, les yeux avec les index, les narines avec les majeurs, les lèvres avec les annulaires et les petits doigts ; à pratiquer un pranayama et une concentration sur les chakras
- **sakticâlani mudra** : en assise, tentative d'éveil de la kundalini
- **tâdâki mudra** : consiste à creuser l'abdomen
- **manduki mudra** : mudra avec langue au palais
- **sambhavi mudra** : mudra des yeux (regard fixe entre les sourcils)
- **dharanas mudras** : au nombre de cinq :

⁷ Eliane Claire Thiercelin – Yoga Energie N° 88 .

pârthivi mudra : concentration sur le jaune, la syllabe « la », son symbole et Brahma

âmbhavi mudra : concentration sur la couleur blanche, la syllabe « va » et Vishnu

âgneyi mudra : concentration sur le rouge, un triangle au niveau de l'ombilic, la syllabe « ra » et Rudra

vâyavi mudra : concentration sur le noir, la syllabe « ya » et Ishvara

âkâsa dhârâna : concentration sur couleur de la mer, la syllabe « ha » et Sadesiva.

- **pasini mudra** : posture assise, les deux jambes réunies dans le cou, destinée à éveiller la kundalini.
- **kaki mudra** : contraction des lèvres et inspiration entre les lèvres
- **mâtangini mudra** : mudra de purification consistant à aspirer de l'eau par les narines, et à la rejeter par la bouche ; puis à aspirer par la bouche et rejeter par les narines.
- **bhujangini mudra** : aspiration de l'air par le gosier.

La **Ghéranda** termine ainsi ce chapitre, s'adressant à Candra :

« O Candra. Que puis-je te dire d'autre ? En bref, qu'il n'y a rien de tel que les mudras pour conduire rapidement au succès ».

3) Autres textes anciens de références :

- L'Abhinaya Darshana⁸ décrit les mudras du Bharata Natyâm, danse classique du sud de l'Inde. Il nous apprend à ce sujet que :

« Là où vont les mains, les yeux suivent.

Là où vont les yeux, le mental suit.

Là où va la conscience, l'émotion se crée.

Une fois l'émotion créée, le sentiment s'éveille. »

- Le Shiva Sutra du shivaïsme du Cachemire
- La Shiva Samhita
- Le Mantra Shastra
- Le Kularuaya Tantra qui évoque les effets thérapeutiques des mudras.

B) COMMENT ça FONCTIONNE ?

Nous aborderons 2 traditions : l'Inde et la Chine Taoïste.

1- La Tradition indienne

Dans la tradition indienne, la manière de mettre en contact les doigts et les mains permet d'orienter les flux de prâna (énergie de vie). Le yoga utilise des positions précises pour orienter le prâna afin de favoriser des guérisons sur le plan physique et mental. Chaque doigt étant connecté à l'énergie des 5 éléments.

Le prâna circule à travers les nadis et les chakras dans le Pranayama Kosha (le corps de l'énergie). Les différentes mudras permettent ainsi de diriger l'énergie prâna vers les zones du corps affaiblies pour les renforcer, les stimuler et rétablir l'équilibre.

⁸ Abhinaya Darpana de Nandikeshvara cité par Indu Arora, Mudra, le secret sacré ed; Médicis.

1) Les Mudras et les Cinq éléments

Dans la **tradition indienne**, les effets obtenus avec les mudras en tant que postures des doigts s'expliquent à partir des cinq éléments. Ces mahabhutas qui apparaissent aux derniers stades du déploiement de la manifestation selon le Samkhya sont : le feu, l'air, l'éther, la terre et l'eau.

Voici les associations entre les cinq doigts et les cinq éléments ⁹ :

Pouce ↔ feu

Index ↔ Air

Majeur ↔ Ether

Annulaire ↔ Terre

Auriculaire ↔ Eau

Les positions principales et leurs effets sont les suivants :

- **Joindre les extrémités du POUCE et d'un AUTRE DOIGT** ↔ stabilise et équilibre l'élément correspondant
Exemple : pouce/auriculaire équilibre l'élément EAU
- **Placer le POUCE à la BASE d'un autre DOIGT** ↔ stimule l'élément associé.
Exemple : pouce/base auriculaire stimule l'élément EAU
- **Replier un doigt vers la PAUME de la main en appuyant dessus avec le pouce** ↔ réduit les effets de l'élément correspondant
Exemple : majeur vers la paume/pouce dessus diminue l'effet ETHER
- **Placer le pouce à la base d'un doigt** ↔ NEUTRALISE l'élément associé.
Exemple : pouce à la base de l'annulaire neutralise les effets de l'élément TERRE.

⁹ Selon le Yoga Tattva Mudra Vijnana

2) : Relations éléments, chakras, fonctions organiques :

Le tableau de l'ANNEXE 1¹⁰ nous montre que chaque chakra harmonise l'énergie de la région du corps dans lequel il est situé. Et de ce fait, les fonctions organiques correspondantes.

Etant donné que chacun des 5 chakras (manipura, anahata, vishuda, muladhara, svadisthana) est associé à l'un des 5 éléments et inversement, une mudra adaptée pourra harmoniser la circulation de l'énergie d'un chakra donné, les fonctions organiques et les éléments qu'il gère¹¹.

Ainsi, par exemple, **la mudra Shanka**, dédiée à **Manipura**, consiste à :

Enrouler autour du pouce de la main droite index, majeur, annulaire et auriculaire de la main gauche ; le pouce droit en contact avec l'extrémité du majeur gauche.



↔ le fait d'entourer le pouce droit avec les 4 doigts de la main gauche adoucit l'élément FEU. Et le contact entre les extrémités du pouce droit et le majeur gauche stimule l'élément ETHER pour favoriser la DIGESTION.

¹⁰ ANNEXE 1

¹¹ Voir tableau ANNEXE 1

3): Mudras et Nadis :

Depuis **Muladhara**, **15 nadis aboutissent à l'extrémité des doigts** (3 à chaque doigt) **et 4 dans la paume de la main**. Ces circuits du corps de l'énergie *Pranamaya Kosha* véhiculent prana entre les mains, les chakras et Muladhara. Les mudras activent, régulent et harmonisent la circulation de l'énergie dans les nadis.

Exemple : une mudra avec une pression au milieu du pouce active la circulation de l'énergie dans la sushumna.

La sushumna, ida et pingala aboutissent à l'extrémité du pouce.

Quatre nadis et mudras sont dédiées à la méditation :

- **Dhyana nadi**¹² aboutit à l'extrémité de l'INDEX ↔ est associée à **Dhyana Mudra**.

Cette mudra classique de la méditation consiste à déposer le dos de la main droite dans la paume de la main gauche, pouces joints.

- **Mukta nadi**¹³ arrive à l'extrémité du MAJEUR ↔ associée à **Hridaya Mudra**.

Cette mudra consiste à placer l'index à la base du pouce, tandis que le majeur et l'annulaire se placent sur l'extrémité du pouce. Elle équilibre la circulation de prana vers Anahata.

- **Vimukta nadi**¹⁴ aboutit à l'extrémité de l'annulaire ↔ Elle est associée à **Apana Mudra**

Les extrémités pouces, annulaires et majeurs sont en contacts. Elle a une action de purification.

- **Sila nadi**¹⁵ aboutit à l'extrémité de l'auriculaire ↔ associée à **Yoni Mudra**

Les doigts croisés, mettre en contact les extrémités des 2 pouces et des 2 index. Puis orienter les pouces vers le haut et les index vers le bas. C'est l'une des mudras d'invocation de l'énergie : elle est pratiquée après la récitation du Gayatri Mantra.

Les autres nadis des paumes et des doigts accomplissent diverses fonctions : favoriser la concentration, la circulation de prana et le sceller, contrôler le mouvement des doigts.

¹² Annexe N°2 Photo n°1

¹³ Annexe N°2 Photo n°2

¹⁴ Annexe N°2 Photo n°3

¹⁵ Annexe N°2 Photo n°4

4) : Mudras et Doshas

- Selon l'Ayurveda, l'être humain est constitué des 5 éléments (FEU, AIR, ETHER, TERRE et EAU). Les proportions de ces éléments sont différents chez chaque individu et leur association 2 par 2 détermine la constitution énergétique de chacun.

↔ VATA = ETHER + AIR

↔ PITTA = FEU + EAU

↔ KAPHA = TERRE + EAU

Vata, par l'intermédiaire de ses sous-doshas, c'est l'énergie de la respiration, des sens de la vue, de l'audition et du toucher. C'est aussi l'énergie de la parole, du mouvement, des éliminations.

Pitta, permet la digestion, la transformation des éléments en sang, ainsi que le contrôle de la chaleur du corps.

Kapha gère l'énergie du cœur, du goût et de la différenciation des saveurs, des 5 sens, des articulations.

Pour maintenir une bonne santé, l'Ayurveda préconise l'équilibre entre ces 3 doshas. Tantôt en réduisant l'influence de l'un par rapport aux autres, tantôt en le stimulant selon les besoins. Les mudras associées à chacun des 5 éléments peuvent donc y contribuer.

La pratique des mudras agit sur les 3 doshas. Elle permet de rétablir l'équilibre entre eux, sachant qu'un déséquilibre est source de maladies. En association avec une alimentation végétarienne équilibrée, les massages et la pratique du yoga.

Les mudras utilisant l'INDEX et le MAJEUR aident à rééquilibrer VATA

Celles avec le POUCE concernent PITTA

Celles sollicitant l'ANNULAIRE et l'AURICULAIRE peuvent remédier à un déséquilibre de KAPHA.

Pour APAISER PITTA :

Placer l'extrémité des pouces de chaque main à la base du V formé par l'annulaire et l'auriculaire. L'élément FEU représenté par le POUCE se trouve alors apaisé par les éléments TERRE et EAU représentés par l'ANNULAIRE et l'AURICULAIRE.



↔ J'ai personnellement expérimenté de nombreuses fois l'efficacité de cette mudra pour calmer des démangeaisons cutanées, signes d'un déséquilibre du feu de Pitta.

2- La Tradition chinoise

Le système taoïste ne se recoupe pas vraiment avec le système indien car la fonction de chaque doigt n'est pas la même au vu de la structure énergétique différente. Ici 6 méridiens¹⁶ commencent ou aboutissent à l'extrémité des doigts :

- L'auriculaire (l'extrémité extérieure du doigt) correspond au **départ** de L'INTESTIN GRELE et à l'**arrivée** du CŒUR (à l'intérieur du doigt)
- L'annulaire (extérieur de l'ongle) correspond au **départ** du TRIPLE RECHAUFFEUR
- Le majeur (intérieur de l'ongle) à l'**arrivée** du MAITRE CŒUR
- L'index (intérieur de l'ongle) au **départ** du GROS INTESTIN
- Le pouce (extérieur du doigt) à l'**arrivée** du POUMON

¹⁶ Schéma Kim Da Silva p 23

Les méridiens d'acupuncture alimentent un organe ou un groupe de muscles et sont en lien entre eux.

*Par ailleurs, la Chine utilise l'acupuncture pour stimuler des endroits précis sur les trajets des méridiens qui sont autant de lieux stratégiques où l'énergie peut soit circuler soit stagner. Si en Inde, il existe un système similaire appelé Marmas, ils ne sont pas identiques. Il existe une technique de DO-IN ou Acupressure où l'on peut agir par pressions et rotations avec les doigts sur tel ou tel carrefour stratégique. Sans pour autant se recouper avec la technique indienne des mudras, on pourrait donc dire que selon le système de la Chine taoïste, **mettre en contact d'une manière appropriée les extrémités des doigts comme dans une mudra permet d'équilibrer la circulation d'énergie dans le (s) méridien(s) concerné(s)**. Après avoir cherché à voir si des correspondances existaient entre les 2 systèmes, nous avons préférés nous en tenir au système indien, surtout eu égard à la complexité des données à prendre en compte et notre propos étant le Yoga.¹⁷*

3- Comment préparer une pratique de mudras ?

Une **bonne souplesse des doigts** est utile pour une pratique efficace. Car il ne s'agira pas de *crisper les doigts*. En outre, elle **devient nécessaire pour certains mudras** relativement complexes à réaliser sans préparations ni entraînement. **Notamment la mudra** dédiée aux **douleurs articulaires dans les genoux**

Celle-ci consiste à :

- Placer l'annulaire à la base du pouce
- L'auriculaire sur l'ongle du pouce
- Le majeur sur la 1^{ère} phalange du pouce
 - L'index dans le creux du pouce



¹⁷ De nombreux ouvrages dont ceux de Lionel COUDRON et celui de Josette FRIGNAC et Manon LEMAIRE (voir bibliographie) permettent d'approfondir ce qui précède.

De même pour la **mudra Kurma** ou **mudra de la Tortue** :

- **Placer main droite, paume vers le haut**
- **Replier le majeur, l'annulaire et l'auriculaire dans le creux de la paume**
- **Main gauche, paume vers le bas**
- **Replier majeur et annulaire dans la paume**
- **Joindre les extrémités de l'index droit et du pouce gauche**
- **Et réunir les extrémités de l'auriculaire droit avec l'index gauche.**
- **Maintenir l'ensemble 30 minutes !**



Il y a heureusement des mudras aisément accessibles. **Jnana mudra** par exemple, dont la plus simple version consiste à réunir les extrémités des pouces et index de chaque main, paumes vers le haut ou vers le bas selon les traditions.

Alors comment faire ?

1) : Préparation générale des doigts, mains et poignets

Massage des mains :

- ¹⁸Frotter avec l'extrémité du pouce le bout des 4 autres doigts de la même main
- ¹⁹Masser la peau entre les doigts d'une main avec le pouce et l'index de l'autre main
- ²⁰Masser le creux du dos d'une main avec les 3 doigts de l'autre main
- ²¹Frotter les uns contre les autres les ongles des 2 mains, doigts repliés, pouces allongés
- ²²Avec le pouce et l'index d'une main pincer chaque phalange des doigts de l'autre main (de la 1^{ère} à la 3^{ème} phalange et retour)

2) : Exercices pour les mains et les poignets

- ²³Avec l'index d'1 main repousser l'index de l'autre main vers l'arrière et vers le bas. Renouveler l'opération avec les autres doigts. Puis changer de main.
- ²⁴Mains jointes au milieu de la poitrine en position de prière : les paumes de main restant jointes, repousser la main gauche vers l'horizontale de façon à ce que le coude gauche descende vers le bas pour amener la main gauche à angle droit avec l'avant-bras. Maintenir quelques secondes. Puis inverser.
- ²⁵Toucher avec l'extrémité des index le haut de chaque pouce et le glisser jusqu'à la base du pouce et revenir en sens inverse. Faire de même avec le majeur, l'annulaire et l'auriculaire.
- ²⁶Doigts croisés, paumes face au milieu de la poitrine. Tendre les bras en tournant les paumes vers l'avant. Rester un instant. Revenir et recommencer.

¹⁸ ANNEXE 3 Photo N°1

¹⁹ ANNEXE 3 Photo N°2

²⁰ ANNEXE 3 Photo N°3

²¹ ANNEXE 3 Photo N°4

²² ANNEXE3 Photo N°5

²³ANNEXE 3 Photo N°6-1

²⁴ ANNEXE 3 Photo N°6-2

²⁵ ANNEXE 3 Photo N° 6-3

²⁶ ANNEXE 3 Photo N°6-4

Une autre préparation, inspirée de l'enseignement de Babacar Kahne.



- ²⁷Mains posées sur les genoux, serrer les poings de plus en plus intensément, en comptant de 1 à 7 puis relâcher peu à peu en comptant de 7 à 1. A pratiquer plusieurs fois avant de maintenir le degré le plus intense de contraction pendant quelques respirations.

En effet les alternances de contractions/décontractions/détente agissent sur les muscles des mains, des bras jusqu'aux épaules, qu'elles régénèrent et dont elles harmonisent la circulation de l'énergie. Par ailleurs, ce « bouclage » des doigts dans les paumes engendre des étirements impliquant les fascias. C'est pourquoi les effets peuvent se ressentir au-delà des mains et des bras, dans tout le corps.

Après la série de contractions/décontractions, la mudra suivante²⁸ pour améliorer la souplesse des doigts sera particulièrement efficace.



Elle consiste à placer les extrémités du majeur, annulaire et auriculaire de chaque main autour de l'ongle du pouce, index allongés. ↔ Tenir la posture 4 minutes 5 fois par jour à intervalles de 20 minutes et plus.

²⁷ ANNEXE 3 Photo N°6-5

²⁸ Kim DA SILVA, *La santé entre vos mains*, Ed Guy Trédaniel

4 – PRATIQUER

Après avoir bien préparé les mains, le moment de passer à la pratique est venu. En tenant compte des observations suivantes :

1) : Quelle durée ?

La tradition de l'Inde recommande **45 minutes par jour**. En continu ou par séquences de 15 minutes 3 fois par jour. Avec des aménagements de 4 à 5 minutes 3 fois par jour.

Nous retrouvons cette souplesse chez Kim DA SILVA qui propose des durées de 4 à 5 minutes 3 fois par jour, jusqu'à 10 minutes 6 fois par jour pendant 1 semaine en fonctions des affections. Et la possibilité de se laisser guider par ses intuitions et ressentis pour pratiquer pendant le temps juste.

- **Pour ma part je pratique régulièrement tous les jours et parfois même la nuit plusieurs mudras, chacune pendant un temps variable que je compte personnellement en nombre de cycles respiratoires (entre 12 et 24 cycles au moins plusieurs fois par jour).**

2) : Quelle attitude ?

De préférence **dos droit** pour faciliter la circulation de l'énergie. Selon les possibilités : en posture d'assise du yoga, ou allongé dos droit, ou assis sur une chaise.

3) : La concentration ?

Placer l'attention sur la région, **le lieu du corps à soulager** et se concentrer dans cette zone, renforce les effets de la mudra.

C'est ce à quoi nous invite l'enseignement de Babacar KHANE lorsqu'il nous est demandé de contracter autour d'une articulation (par exemple le genou) ou de porter notre attention sur un organe (par exemple le foie).

4) : Quelle pression des doigts ?

Une mise en contact légère, sans serrer, entre les extrémités d'un doigt, d'une articulation, d'une phalange des doigts est suffisante pour générer la circulation énergétique.

En effet, nous agissons avec les mudras sur un plan subtil. Il n'y a pas lieu de vouloir à tout prix agir en force (tout comme dans les postures) mais de rechercher un effet sthira/sukha comme préconisé dans la Hatha Yoga Pradipika pour tenir les postures et favoriser la circulation de l'énergie dans les différents nadis et chakras.

5) : De la patience, encore de la patience et de la persévérance

S'armer de patience et persévérer, comme dans le travail postural. Surtout si des résultats tangibles ne se font pas sentir tout de suite. Il est parfois nécessaire de pratiquer pendant plusieurs mois avant de ressentir des effets, particulièrement dans le cas d'affections chroniques. Et lorsque la situation d'équilibre est rétablie (absence de douleurs par exemple), il peut être utile de poursuivre plusieurs jours pour stabiliser les acquis.

6) : Mudras à une ou deux mains ?

Il existe des mudras qui se pratiquent d'1 seule main, d'autres avec 2 mains, avec ou sans contact entre les 2 mains, et/ou en pratiquant différemment de chaque main.

Les mudras à 1 seule ou à 2 mains peuvent être pratiqués pour les organes par paires (comme par exemple les reins).

Les mudras à 1 seule main sont pour les organes qui ne sont pas par 2. Dans le cas du cœur, la mudra est pratiquée avec la main droite.

C) Quelques familles de mudras

1 : MUDRAS THERAPEUTIQUES

1) : Généralités

La tradition et l'expérience confirment les effets thérapeutiques des mudras. Mais la pratique des mudras, même assidue, n'est pas une thérapie.

Je suis personnellement convaincu que les mudras représentent un bel outil pour mettre en route, stimuler et renforcer nos forces d'autoguérison. Qui parfois à elles-seules suffisent.

En définitive, les mudras sont très probablement d'excellents compléments aux thérapies classiques qui ont toutes besoin des forces d'autoguérison pour obtenir les résultats escomptés.

D'après Ilse MIDDENDORF²⁹, spécialiste des thérapies respiratoires, chaque doigt correspond à une zone pulmonaire :

- **L'index et le pouce agissent sur la respiration sous-claviculaire**
- **Le majeur dans la zone thoracique**

²⁹ Ilse MIDDENDORF, *Der Erfahrbare Atem in seiner Substanz*, éd. Jungfermannsche Verlag 2000

- L'annulaire et l'auriculaire dans la zone abdominale

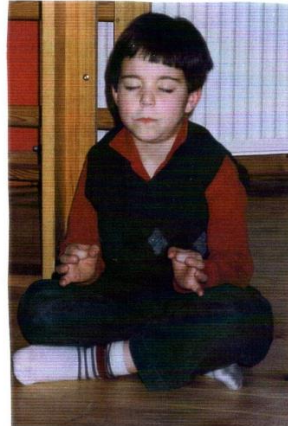
2) : Voici quelques anecdotes tendant à démontrer que « les mudras, ça marche ! » :

- Un test à l'aveugle a été effectué à partir de 3 mudras correspondant au point de vue d'I. Middendorf. Réunir index gauche et index droit et pouces gauche et droit. Puis joindre majeurs droit et gauche. Enfin mettre en contact le bout des annulaires gauche et droit ainsi que l'extrémité des auriculaires gauche et droit.
Un groupe d'enfants de 5 à 7 ans a eu parfaitement conscience de la respiration thoracique en réunissant les deux majeurs ! Les enfants de ce groupe ont par contre, ressenti une respiration haute avec les auriculaires et les annulaires réunis. Alors que la référence est basse. Et une respiration basse avec les pouces et index en contact. Alors que la référence est haute.
Peu importe. Pour ces enfants, aux trois positions des doigts correspondent trois niveaux différents de respiration.

JEUX DE MAINS
MUDRAS



.....les enfants



.....et Zélie....



- Réfugié tibétain, Sonam est venu séjourner chez sa marraine, son soutien financier par l'intermédiaire d'une ONG. Lors des voyages en voitures, Sonam avait la nausée. Devant ses malaises, je lui ai proposé la mudra dédiée aux nausées et au mal de mer. Effet immédiat et renouvelé de nombreuses fois.

3) : Et quand « ça ne marche pas ? »

Les raisons sont multiples.

- Il y a des situations qui empêchent de positionner les doigts comme préconisé. Par exemple, la **mudra spondylitis** de Keshav DEV qui agit sur les spondylarthrites du dos. **La complexité** du maillage des doigts entre eux est souvent impossible à réaliser par les personnes atteintes de cette affection.

- Pour une même affection plusieurs mudras peuvent être proposées. Certaines soulagent, d'autres pas. Chaque mudra est dédiée à un type d'affection. Cependant pour certaines personnes présentant les mêmes symptômes, **la même mudra réagira différemment ou pas en raison du terrain**. Il convient alors de les pratiquer chacune suffisamment longtemps et dans de bonnes conditions (voir ci-dessus : comment préparer une pratique) pour trouver celle qui convient.
- **Le manque de concentration** pendant la pratique. Le résultat ne sera pas le même pour une personne installée au calme, concentrée sur le lieu du corps à soulager, dos droit, à la lumière du jour (ou artificielle indirecte), que pour une personne assise dans son fauteuil devant la télévision avec le son au maximum !
- **Des temps et des fréquences de pratique trop faibles**. Une personne a attendu plusieurs semaines de pratique assidue avant d'être soulagée de douleurs articulaires. Une autre à l'issue d'une seule séance n'a pas obtenu d'amélioration. Faut-il s'en étonner ?

Parce que les mudras seules ne peuvent remédier à tout. Il sera parfois nécessaire de faire appel à un thérapeute. Ou puiser parmi les nombreuses postures et possibilités offertes par des séances de contractions/décontractions proposées par Babacar KAHNE. Celles de type « bermuda » pratiquées avec assiduité s'avèrent très bénéfiques pour les sciatiques.

4) : Aperçu de quelques mudras à effets thérapeutiques

Voici une petite liste née d'une approche expérimentale de résultats obtenus par des enseignants et des élèves de yoga et de ma pratique personnelle

- Mudras anti-démangeaisons

- **Mudra Pitta**³⁰: avec les 2 mains, placer l'extrémité du pouce à la base du V formé par l'annulaire et l'auriculaire. → Pour soulager les démangeaisons, éruptions cutanées, réactions allergiques de la peau.
- **Mudra Varuna**³¹ : Main droite et main gauche : mettre en contact les extrémités pouce et index. Maintenir. → Effets similaires à la mudra Pitta.

➤ Mudras douleurs dorsales

- Pour les douleurs lombaires : **Mudra Sthira 1**³² : Main droite : placer l'extrémité du pouce contre l'intérieur de l'ongle de l'annulaire ; Main gauche : réunir les extrémités pouce et annulaire.
- Pour renforcer les effets de cette mudra, pratiquer **Mudra Sthira 2**³³ : Main droite : extrémités des pouces, majeur et auriculaire en contact ; Main gauche : bout du pouce sur l'ongle de l'index.

➤ Mudras pour renforcer le système immunitaire

- **Mudra Prana**³⁴ : des 2 mains, réunir les extrémités du pouce, annulaire et auriculaire. → accroît la vitalité.
- **Mudra Apana**³⁵ : Avec les 2 mains : joindre les extrémités pouce, majeur et annulaire. → Mudra d'élimination de tout ce dont le corps n'a pas besoin (air vicié, toxines, urine, sudations) et les fonctions d'expulsion telles que les menstrues, le moment de l'accouchement.

➤ Mudra pour la santé cardiaque :

³⁰ ANNEXE 4 Photo N°1

³¹ ANNEXE 4 Photo N°2

³² ANNEXE 4 Photo N°3

³³ ANNEXE 4 Photo N°4

³⁴ ANNEXE 4 Photo N°5

³⁵ ANNEXE 4 Photo N°6



- **Mudra Mrta Sanjivani** : Avec chaque main, placer l'index à la base du pouce et le pouce en appui sur la 2^{ème} phalange de l'index. Mettre en contact les extrémités des majeurs et annulaire avec l'extrémité du pouce →Selon Indu Arora « cette mudra est le geste thérapeutique le plus puissant dans le Yoga Tattva Mudra Vijnana ». On l'appelle également « Geste de 1^{er} secours pour des problèmes cardiaques ». Elle est destinée à la prévention des crises cardiaques.

2 : MUDRAS pour la Méditation, MUDRAS Spiritualité et Symbolisme.

Ce n'est pas parce que l'homme a des mains qu'il est le plus intelligent des êtres, mais c'est parce qu'il est le plus intelligent qu'il a des mains.

Aristote

Les mains apparaissent fréquemment en symbolique. Et depuis fort longtemps : on a trouvé des traces de mains dans les peintures rupestres de l'ère paléolithique (dans les grottes de Gargas notamment).

1. Symbolique des mains

Le symbolisme des mains recouvre bien des aspects et se retrouve dans de nombreuses traditions. En voici quelques exemples.

1) En Inde, l'Abhaya mudra et la Varada mudra décrites au paragraphe dédié aux mudras du bouddhisme tibétain, se rencontrent très souvent. Ils sont attribués à Kali (composante féminine de Shiva) qui délivre ses fidèles de la peur grâce à la première mudra, et donne la joie à ses dévots en les conduisant vers la Connaissance de la Réalité à l'aide de la seconde (nous verrons que l'interprétation du bouddhisme tibétain est différente sur ce point).

2) Dans le bouddhisme, les mudras caractérisent, à la fois un attribut de Bouddha, et l'attitude spirituelle de la personne qui l'accomplit.

Autre forme de symbolisme : celui de la main droite et de la main gauche. Qui se rencontre aussi bien dans le tantrisme que dans la tradition chrétienne et la kabbale hébraïque.

3) Chez les chrétiens le Christ est couramment désigné comme étant **la main droite de Dieu**.

L'iconographie chrétienne, lorsqu'elle le représente avec des mains très longues, exprime alors qu'il est « l'Homme connaissant ». Annick de Souzenelle³⁶ (Le symbolisme du corps humain page 307) précise :

La main de l'Homme est connaissante en tant qu'elle est icône de celle du Père et en reçoit les énergies.

La tradition chrétienne, sur la trame même du judaïsme (psaumes), parle des deux mains du Père agissant dans le monde : l'une, celle du Fils Verbe qui structure, l'autre, celle de l'Esprit Saint qui vivifie.....

Il existe une très belle iconographie chrétienne représentant une colonne vertébrale aux forces s'entrecroisant dans un dessin semblable à celui du caducée, et s'épanouissant non sur une tête, mais sur une main auréolée de la mandorle des saints. Nous voyons ici une identification quasi totale entre la tête et la main ...: chaque main contient l'autre et toutes deux forment la tête.

Les deux hémisphères cérébraux sont inséparables des deux mains – comme inséparables d'elles les deux poumons qu'elles prolongent ! Et l'hébreu nous a fait découvrir que les « poumons voient ». Il est indéniable que la main elle aussi voit !

Lorsque, au cours d'un rituel chrétien les deux mains ouvertes sont levées au ciel, cela correspond au désir d'en recevoir les dons.

³⁶ Annick de Souzenelle, *Le symbolisme du corps humain*, éd. Albin Michel (page 307)

Et si, au cours d'un serment, la main droite est levée paume vers l'extérieur avec le pouce et l'index tendus, c'est Dieu qui est appelé à témoin. Ce même geste est également celui de bénédiction du Christ.

4) La Kabbale attribue à **la main gauche** la représentation de **Yahwé**, le Dieu des Armées, et à **la main droite** celle du **Dieu aimant de l'Alliance**. La main gauche exprime ainsi la rigueur, et la droite la miséricorde.

Dans cette tradition, les mains ont le pouvoir de transmettre la puissance spirituelle de maître à disciple (imposition des mains). Et aussi, de déceler, par la lecture des lignes de la main, le caractère du candidat à l'étude de la kabbale : c'est la chiromancie kabbalistique. Écoutons le Zohar à ce sujet :

De même que Dieu a semé au ciel les étoiles et les planètes où les astrologues lisent les secrets divins, de même il a superposé, dans le corps humain, témoignage sur témoignage ; et de même que les positions des étoiles et des planètes varient suivant les événements du monde, de même les traits et les linéaments de l'homme sont de temps en temps soumis à des changements, suivant sa destinée (...). Comme le ciel dans son étendue forme une carte avec des figures qui révèlent à l'initié les plus hautes vérités, de même l'extérieur de l'homme, les traits de son visage, les linéaments de son front, les lignes de ses mains forment le miroir où l'on peut lire, jusque dans ses moindres secrets, le caractère de l'individu. (Zohar II, 67a,70b).

Les lignes de la main cachent de grands mystères, de même que celles des doigts. Ce sont les lignes de la main droite qui sont les plus importantes (...)

Cinq lignes faibles en bas de la face intérieure de l'auriculaire, et quatre lignes en haut sur la même face, et, en plus, quatre lignes verticales sur la face antérieure du même doigt indiquent un homme sans souci et paresseux ; un tel homme réussirait souvent dans ses entreprises, s'il pouvait se décider à faire un voyage, mais sa paresse l'en empêche toujours(.....).

5) La Franc-Maçonnerie connaît elle aussi, une symbolique des mains.

Les signes des différents grades, les signes de reconnaissance et la « chaîne d'union » relèvent de cette symbolique.

* Le signe d'ordre consiste à placer la main droite, paume vers le bas, doigts serrés, pouce à angle droit (à l'équerre !!) à la hauteur de la gorge. C'est-à-dire au niveau de vishudha chakra (centre d'énergie de la gorge), qui représente la porte de la grande libération pour celui dont les sens sont purs et contrôlés.

Ce geste, répété par tous les maçons à chaque entrée dans le Temple, confirme que leur auteur est isolé des influences extérieures (...restées à la porte du Temple...).

* Le signe de Compagnon (grade qui suit celui d'Apprenti) consiste à placer la main droite sur le chakra du cœur (anâhata chakra), pouce en équerre. Anâhata est ici le centre d'énergie qui permet aux Sages d'entendre « le Son qui naît dans le Silence ». Cette interprétation est en relation directe avec le fait que ce n'est qu'au grade de

Compagnon que le Franc-Maçon a droit à la parole (...les Apprentis sont réduits au silence pendant les « tenues »...).

* L'un des signes au grade de Maître (il y en a trois en tout) consiste à placer la main droite, pouce écarté, sur le flanc gauche, au niveau du nombril. La main du Maître est alors en contact avec manipûra chakra, centre des énergies de feu.

* Les signes de reconnaissance (les « attouchements » en langage maçonnique) des Apprentis et des Compagnons s'effectuent à l'aide de la main droite. L'Apprenti presse trois fois avec le pouce l'index de celui dont il veut se faire connaître (le pouce est ici associé à la Volonté et l'index à la Religion). Le Compagnon presse trois coups sur l'index et deux sur le majeur (le majeur est associé à la Philosophie).

* La « chaîne d'Union » consiste à former un cercle en se donnant mutuellement la main bras croisés. Elle symbolise l'universalité de l'Ordre, et rappelle à chacun que « tous les maçons, quelle que soit leur Patrie, ne forment qu'une seule famille de Frères, répandus sur la surface de la Terre » (Plantagenet – Causeries en Loge d'Apprenti).

Aucun son de mains frappées ne s'élève d'une main sans l'autre

Jalahil Din Rûmi

3. MUDRAS du bouddhisme tibétain

Les mudras des doigts dans l'iconographie et les rites des traditions bouddhistes, hindouistes, chrétiennes et musulmanes, expriment en général un état de conscience bien précis. Dans ce sens, elles représentent un moyen de communication avec les plans subtils. Et la personne qui médite en pratiquant une mudra donnée, peut espérer entrer dans l'état de conscience qui lui correspond.

1) Les polarités

- **Bipolarité gauche /droite**

Dans la pratique de la méditation du yoga tibétain, dont les élèves ne reçoivent l'enseignement de la technique des mudras qu'après une parfaite maîtrise des postures du Hatha Yoga, le côté gauche du corps *et la main gauche* sont associés au principe passif

(tamas), au féminin, et au savoir intuitif. Le côté droit du corps *et la main droite* au principe actif (rajas), au masculin et à la connaissance rationnelle.

C'est en relation avec cette bipolarité que les disciples du Bouddha historique choisissaient de quel côté ils s'asseyaient. A gauche du Bouddha, c'est-à-dire de son côté intuitif, le disciple réputé pour ses pouvoirs magiques (Mandgalyana). A sa droite, côté correspondant à l'aspect rationnel de la conscience, le disciple connu pour sa sagesse (Shariputra).

- **Bipolarité des nâdis**

La pratique des mudras au Tibet est également basée sur la bipolarité des deux nâdis (canaux dans lesquels circule l'énergie) idâ et pingalâ qui entourent la nâdi centrale (la sushumna nâdi) le long de l'axe vertébral.

- ❖ La nâdi située à gauche (idâ), est associée à l'énergie lunaire, à la couleur blanche, aux voyelles, à la sagesse transcendantale.
- ❖ La nâdi de droite (pingalâ) correspond au soleil, à la couleur rouge, aux consonnes, et à la connaissance objective.

Les « qualités » de la nâdi pingalâ sont rattachées à la main droite, active et créatrice. Celles de la nâdi idâ à la main gauche, passive et réceptrice.

2) Les chakras.

Les yogis tibétains considèrent que les canaux d'énergie sont reliés aux différents centres d'énergie (chakras). Et que chacun de ces centres est associé à l'un des cinq aspects de notre personnalité empirique (skandhas) qui façonnent notre ego.

Le but de la méditation avec mudras consiste alors à sortir des dualités nées des skandhas pour les réunir dans le transcendant, et atteindre ainsi des formes de sagesse mystique.

D'après certains yogis, chaque phalange des dix doigts héberge un sous-chakra, alimenté en énergie par les chakras principaux (ceux localisés autour de l'axe vertébral). Soit un total de trente sous-chakras dans les mains !

Les paumes des mains peuvent de ce fait recevoir et émettre de l'énergie (prana). Et la transmettre aux objets et aux êtres vivants.

C'est ce que l'on retrouve dans la plupart des gestes rituels et de bénédiction.

Il ne me sera pas possible d'étudier ici les mudras et leur symbolique dans toutes les traditions (..... une étude qui pourrait à elle seule faire l'objet d'un mémoire...). Aussi, mon choix s'est porté sur les quelques mudras du bouddhisme tantrique tibétain suivantes.

3) Quelques mudras du bouddhisme tibétain.

Chaque forme de sagesse mystique est personnifiée par un Bouddha, avec une mudra qui lui est associée.

- **Bhumi-sparsha-mudra** est associée au Bouddha Akshobhya, personnifiant l'observateur neutre.

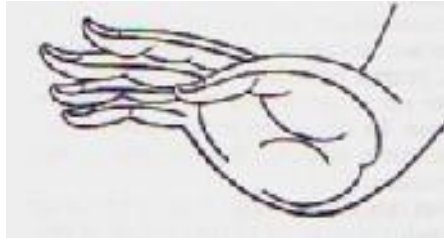
- **La main droite, active, doigts effleurant la terre, écartés les uns des autres, paume vers l'intérieur.**
- **La main gauche, passive, est posée sur le ventre, paume tournée vers le haut, pour recevoir les forces et les qualités cosmiques.**



Bhumi-sparsha-mudra

On dit que cette mudra date de l'Illumination du Bouddha, tenté par le Mal. Mara, déesse des désirs, aurait essayé de le persuader que le petit bout de terre sur lequel il méditait ne lui appartenait pas. C'est alors que le Bouddha a touché le sol de sa main droite et conjuré les dieux de la terre d'attester qu'il était parfaitement autorisé à rester, en raison de ses nombreuses bonnes actions. Il a ainsi pu continuer à méditer jusqu'à l'Illumination.

- **Dâna mudra** est associée au Bouddha Ratnasambhava, personnification de la sagesse.



Dâna Mudra

Sa main droite, active, est posée sur le genou droit. Les doigts sont légèrement écartés, paume de mains vers le bas. La main elle-même est presque à l'horizontale (alors que dans le cas de bhumi-sparsha-mudra elle est franchement orientée vers le bas). La main gauche, passive, repose sur l'abdomen, paume vers le haut.

Dâna mudra correspond à un geste d'offrande, de solidarité et d'amour pour tout ce qui existe.

- **Abhaya mudra** est caractéristique du Bouddha Amoghasiddhi qui personnifie la sagesse désintéressée, libre de karma et d'ego.

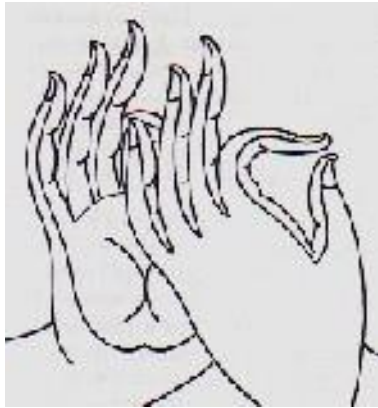


Abhaya mudra

- **La main droite, active, est levée à la hauteur de l'épaule, paume de main vers l'extérieur, doigts orientés vers le haut.**
- **La main gauche, passive, repose sur le ventre, paume vers le haut.**

Mettant ainsi le méditant en relation avec l'univers. Cette mudra exprime l'apaisement et la bénédiction. Elle offre protection et bienveillance. Elle sert parfois à protéger la personne en méditation contre tout ce qui pourrait lui arriver de désagréable. A se libérer de la peur pour avancer sur le chemin de la connaissance. Et à certains yogis ou mystiques à transmettre l'énergie vitale. Ou encore à donner à ceux qui ont peur, la paix de l'esprit.

- **Dharma-chakra-mudra** est caractéristique du Bouddha Vairocana, représentant les quatre autres Bouddhas avec toutes les formes de sagesse qui leur sont associées. Il personnifie le dharma, en tant que vérité universelle et loi régissant l'univers.



Dharma-chakra-mudra

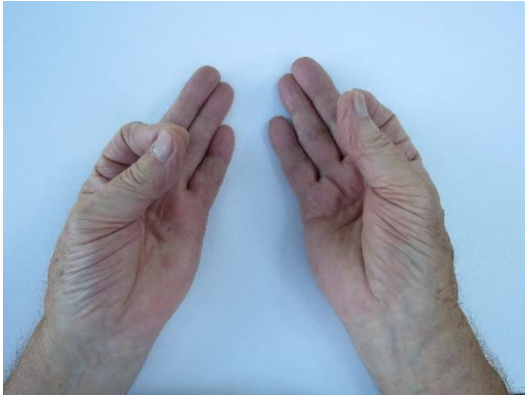
Les deux mains sont placées au niveau du cœur. Les extrémités des pouces et des index de chaque main sont jointes. La paume de la main gauche est tournée vers la poitrine. Celle de la droite vers l'extérieur. Le majeur gauche est en contact avec les extrémités réunies du pouce et de l'index de la main droite.

C'est la mudra de l'enseignement de la philosophie bouddhiste, en harmonie totale avec la vérité de l'univers.

La main gauche tournée vers l'intérieur (au niveau du chakra du cœur anahata) et la main droite vers l'extérieur, expriment l'unité des mondes intérieur et extérieur. De même que le stade de la méditation au cours duquel le méditant réunit ces deux mondes.

Les deux « roues » formées par la réunion des pouce et index de chaque main symbolisent la réincarnation : le médium représente le passage de la vie à la mort.

- **Jnana mudra**



C'est le geste du sceau, de la sagesse. Sans doute l'une des mudras les plus répandues dans les diverses traditions.

L'index exprime le conditionnement égocentrique et symbolise l'individualité. Et le pouce représente la nature véritable et symbolise le non-conditionné, l'universalité.

Le cercle fermé obtenu par la réunion du pouce et de l'index exprime l'infini, l'absolu et symbolise l'unification de l'ego à la conscience universelle.

- Cette mudra est le plus souvent associée aux yantras (mandalas) et aux mantras dans les méditations tantriques du yoga tibétain.
- Lors des pratiques du laya (ou nada) yoga (le laya yoga vise la dissolution de l'ego dans le son intérieur qui est l'expression de Brahman), la mudra jnana est pratiquée pour intensifier la perception du son intérieur.

D'autres interprétations considèrent que le pouce symbolise la conscience cosmique (Brahman) et l'index la conscience humaine (Atman). La mudra jnana permet de réunir les deux.

D'après la doctrine chinoise des cinq éléments, le pouce et l'index sont liés à l'élément métal. Le pouce est associé à l'inspiration correspondant à l'énergie de l'extérieur, l'index à l'intuition correspondant à l'énergie de l'intérieur. Là encore, la mudra jnana réunit : macrocosme et microcosme cette fois-ci.

- La mudra jnana se rencontre dans l'hindouisme, le bouddhisme, le catholicisme et dans la religion orthodoxe. Paume de main située au niveau du cœur et tournée vers les fidèles. C'est alors le geste de la transmission de l'enseignement. Selon Gertrud Hirschi, *les bouddhistes la connaissent aussi sous le nom de Vitarka (geste du discours). Avec ce geste, la divinité, ou Bouddha, renforce la signification de ses paroles. Le Christ aussi est représenté dans des anciennes icônes byzantines avec ce geste et dans la liturgie catholique, le prêtre exécute ce même geste après la transsubstantiation.*

- **Dhyâna mudra**

Les deux mains posées sur les genoux, reposent l'une dans l'autre (la gauche dans la droite) en forme de coupe, paumes vers le haut, pouces joints.



Dyâna mudra

C'est le geste classique de la méditation, du recueillement et de la concentration sur le dharma. Il symbolise l'Eveil, instant privilégié où les contraires s'unissent et où s'ouvre l'accès à la sagesse omnisciente.

Lorsque la divinité représentée porte un bol dans cette posture, elle est assimilée au Bouddha de médecine par les tibétains.

Une description détaillée de la panoplie des mudras de la tradition bouddhiste avec symbolisme et référence aux Bouddhas et Bodhisatvas est accessible sur internet.

Mot-clé de recherche sur Google : « mudras bouddhismes » qui donne accès au site « bouddhismes.net » à la section « reconnaître les gestes symboliques »

« Car ce qui est illimité en vous, vit dans la Palais de l'Espace, dont la porte est la brume du matin et les chants et les silences de la nuit sont les fenêtres. » Khalil GIBRAN

D) Résonnances avec l'enseignement de Babacar Khane

Il m'est apparu qu'entre la pratique des mudras, quelques postures et enchainements du yoga égyptien, des complémentarités et diverses combinaisons peuvent prendre place. En passant par l'accueil et la circulation de prana, les reliances avec le symbolisme sur le chemin de l'élévation spirituelle. En voici quelques exemples :

1. Les mouvements de l'Aigle vers la posture du KA.

- **Debout les bras le long du corps, paumes de mains en ouverture, pieds profondément ancrés dans la terre.**
- **A la 1^{ère} inspiration les mains se ferment et l'énergie de la terre s'installe dans tout le corps. « En fermant consciemment les mains pendant l'inspiration nous attirons la force et l'énergie à l'intérieur de notre corps ³⁷». Cette énergie y reste scellée et monte jusqu'à l'expiration mains ouvertes, doigts pointés vers le ciel dans l'attitude du Ka. L'expiration, comme pour redonner à l'univers le prana en mouvement pendant la phase ascendante.**
- **L'inspiration en fermant les mains au début de la phase descendante laisse l'énergie du ciel s'installer et descendre dans le corps. Et à l'arrivée, une expiration invite à l'ouverture des mains comme pour redonner à la terre le prana conservé.**

Les mains fermées correspondent à la **Mushti Mudra** qui stimule le flux de prana³⁸.



La phase ascendante des mouvements de l'aigle génère une ouverture des 7 chakras et relie le (la) pratiquant(e) à l'énergie divine par l'intermédiaire de Sahasrara. **Et mains ouvertes, doigts orientés vers le ciel dans l'attitude du KA ne correspond-elle pas à une posture mudra (la KA**

MUDRA !) au même titre que la Maha Mudra ou Yoga Mudra ou encore Viparita Karani Mudra ? D'autant que la posture du KA favorise aussi la circulation de l'énergie dans tout le corps et son intégration pendant la phase descendante.

Par ailleurs les 2 phases des mouvements de l'Aigle génèrent des respirations complètes en yoga à chaque cycle. Et favorisent ainsi la circulation du prana.

³⁷ G.et B. KAHNE, Pédagogie et pratique du yoga des pharaons, éd. p 82

³⁸ Swami SARADANANDA, *Les mudras en pratique*, éd Le Courrier du Livre.

2. La posture d'Osiris : Une autre posture mudra

Debout dans l'attitude de Samasthiti, elle consiste à croiser les bras sur la poitrine et fermer les mains. **Une variante en position allongée jambes croisées**, propose de placer pouce, index et annulaire de chaque main sous l'aisselle opposée.

Selon Babacar KHANE³⁹ : « **L'attitude des bras croisés au niveau de la poitrine poings fermés, qui est caractéristique d'Osiris n'est pas non plus sans signification. Comme les mudra ou gestes sacrés de l'Inde, elle possède d'importantes répercussions au niveau des circuits énergétiques permettant une focalisation et une concentration de l'énergie.... Elle permet d'établir un circuit fermé d'énergie et favorise la revitalisation du corps.** » Nous retrouvons là également une similitude avec la technique du Svara Yoga qui utilise le danda⁴⁰ pour modifier le flux d'énergie polarisé. Dans la posture d'Osiris, les flux sont équilibrés.

Dans ces 2 postures, l'énergie acquise au cours de la séance est conservée, scellée à l'intérieur du corps. Ceci est une caractéristique des mudras.



³⁹ G.et B. KAHNE, Pédagogie et pratique du yoga des pharaons, éd. p 55

⁴⁰ Le Danda est un bâton ou une béquille utilisée par les yogis pour appuyer sur des points réflexes dans le creux de l'aisselle agissant sur les narines.

3. L'Angle Assis et Mudra Vishnu

La **Mudra Vishnu**⁴¹ pourra être associée à la préparation de la posture de l'Angle Assis. Elle consiste avec la main droite, à placer l'extrémité de l'index et du majeur dans la paume de main. L'attention se place dans tout le bas ventre. La séquence préparatoire pourra alors se dérouler ainsi :

- En assise, prendre **Mudra Vishnu** 12 à 24 cycles de respirations profondes, puis sans la mudra, rester assis jambes écartées. Cette mudra active les énergies de muladhara, svadisthana et manipura.



- Poursuivre la préparation telle qu'enseignée par Babacar Kahne⁴² :
- Massage des cuisses
- Placement du dos : flexions avant et retour avec résistance ; flexions latérales à gauche et à droite avec résistance
- Phase ascendante du mouvement de l'Aigle avec flexions avant sur expiration ; redressement du dos sur inspiration à chaque étape : poing aux épaules, coudes écartés, chandelier horizontal, posture du KA.

⁴¹ Swami SARADANANDA, *Les mudras en pratique*, ed Le Courrier du Livre

⁴² Josette FRIGNAC et Manon LEMAIRE, *L'enseignement de Babacar KAHNE*, éd. Frank Sierens

4. La posture de l'ATLAS ou de CHOU ; ANAHATA et MANIPURA Mudra



La posture de **CHOU** est une extension debout, bras en chandelier. Une attitude dont résulte l'ouverture de tous les centres d'énergie et particulièrement **d'ANAHATA et de MANIPURA**. Le ressenti du centre d'énergie **ANAHATA** niché en arrière du milieu de la poitrine est particulièrement présent après avoir quitté la posture.

Un moyen de renforcer son rayonnement consiste alors en détente, à pratiquer pendant 12 à 24 respirations profondes **la Mudra ANAHATA**⁴³, après avoir quitté la posture.

Cette mudra se prend en posture assise :

- Pour chaque main, joindre les extrémités des pouces, index, en gardant les 3 autres doigts écartés.
- Poser ensuite la main droite paume en face du milieu de la poitrine et la main gauche, paume vers le bas, sur la cuisse gauche.
- Placer la conscience en arrière du milieu de la poitrine.



ANAHATA Chakra est symboliquement associé à l'élément **AIR** (voir ANNEXE 1) et à la couleur bleue du ciel. **CHOU**, Dieu de la mythologie égyptienne est également associé symboliquement à l'élément **AIR**.

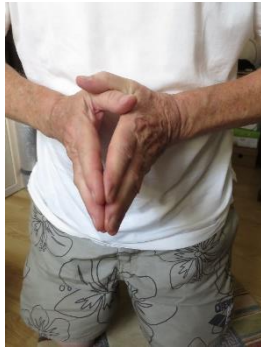
En maintenant l'attitude des doigts, laisser émerger et rayonner dans tous les espaces intérieurs du corps, une belle vibration couleur bleu ciel sur **ANAHATA Chakra**.

Illustration ci-contre : Mudra Anahata

⁴³ ANNEXE 5 Photo N°1, Indu ARORA, *Mudra le secret sacré*, éd. Médicis

MANIPURA est le 2^{ème} **Chakra** particulièrement présent pendant et après la pratique de la posture de **CHOU**. Il pourra être mis en résonance avec **MANIPURA Mudra**⁴⁴ et la couleur orange associée à l'élément FEU (voir ANNEXE 1).

En assise :



- **placer les mains au niveau de l'ombilic**
- **joindre les 2 paumes de mains, doigts vers l'avant,**
- **croiser les 2 pouces**
- **écarter un peu les paumes en gardant le contact du bout des index, majeurs, annulaires, auriculaires**
- **placer la conscience en arrière du nombril sur MANIPURA Chakra.**

Laisser rayonner **MANIPURA Chakra** dans tout le corps en ayant éventuellement installé une belle couleur orangée sur ce centre d'énergie.

Il est à noter que chaque pratiquant (e) choisira l'une ou l'autre de ces mudras pour clôturer la pratique de la posture du dragon CHOU ou à la fin d'une séance dédiée à cette attitude. Et si le fait de déposer une couleur sur le chakra est trop contraignante ou impossible, il suffira d'accueillir le rayonnement sans couleur.

5. Respirations complète, taoïste et 3 Mudras.

La pratique de la respiration complète et de la respiration taoïste pourra être préparée ou complétée par plusieurs Mudras.

1) Les respirations complètes yogiques :

Pendant la phase de préparation, 3 Mudras permettent de sensibiliser à chacun des 3 étages : abdominal, thoracique, sous-claviculaire. Leur pratique associée à la concentration (avec ou sans visualisation) sur les 3 niveaux renforcera les effets des cycles respiratoires.

Voici les 3 attitudes possibles :

⁴⁴ Annexe 5 Photo N°2, Indu ARORA, *Mudra le secret sacré*, éd. Médicis

- **Mudra CHIN 1**⁴⁵ pour laisser émerger une respiration abdominale : Réunir les extrémités des pouces, majeurs et annulaires de chaque main.
- **Mudra CHINMAYA**⁴⁶ pour inviter la respiration à se déployer dans l'espace thoracique : en repliant dans chaque paume de main, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire, extrémités pouces et index réunis.
- **Mudra AADI**⁴⁷, qui engendre une respiration sous-claviculaire : replier le pouce de chaque main dans la paume de main et le couvrir avec les 4 autres doigts de la main.



Chin 1



Chinmaya



Aadi

2) Préparation de la respiration taoïste :

Pour cette respiration, la pratique de la seule **mudra Chin1** pendant une douzaine de respirations suffira souvent à favoriser l'émergence d'une respiration basse.



Mudra Chin 1

⁴⁵ ANNEXE 5 Photo N°3, Swami NIRANJANANANDA, Prana Vidya

⁴⁶ ANNEXE 5 Photo N°4, idem

⁴⁷ ANNEXE 5 Photo N°5, idem

6. Détente et JNANA Mudra.



Mudra Jnana

A la fin d'une séance posturale, allongé en **Shavasana**, pratiquer la **Mudra JNANA**⁴⁸ va favoriser la détente. L'immobilité du corps, conjuguée aux effets de cette mudra (ralentissement des rythmes respiratoires et cardiaques) conduiront à un relâchement propice.

7. Méditation et Mudra Chin 2

Pendant les méditations du matin guidées par Babacar KAHNE, la **Mudra DHYANA**⁴⁹ est déjà couramment pratiquée.



La **Mudra CHIN 2**⁵⁰ pourra constituer une alternative intéressante dans la mesure où elle aussi invite au calme.

Il s'agit d'une variante de la **Mudra JNANA** (description précédente) et d'une homonymie de **Chin Mudra 1** dédiée à la respiration complète en yoga vue plus haut.

Elle consiste à placer l'extrémité de l'index de chaque main à l'intérieur du pouce dans la pliure entre la 1^{ère} et la 2^{ème} phalange du pouce.

⁴⁸ ANNEXE 5 Photo N° 6

⁴⁹ ANNEXE 2 Photo N°1

⁵⁰ Swami SARADANANDA, *Les mudras en pratique*, éd Le Courrier du Livre


8. Séance pour les douleurs des genoux selon l'enseignement de Babacar Khane associée à une mudra Genoux

Avec une autre enseignante nous avons guidé pour une vingtaine de nos élèves, une pratique se référant aux Revues Pratiques de Yoga, La Voie du Cœur N°170. Allongé sur le dos :

- Simulation de flexion des jambes avec résistance
- Simulation d'extension de la jambe avec résistance
- Opposition jambes croisées, pliées, cheville contre cheville avec résistance
- Simulation d'écartement des genoux avec résistance (jambes pliées, écartées, pieds écartés)
- Simulation de résistance durant la rotation des genoux avec les jambes tendues
- Concentration sur les genoux
- Respiration profonde
- Exercices de contraction
- Contractions accompagnées de pressions sur les zones douloureuses

La suite chronologique des différentes étapes pourra être consultée dans la vidéo de la séance complète dont le lien a été donné aux élèves. Avec les séquences ajoutées aux pratiques des Revues N°170-169 :

- Dans l'attitude du Dragon buste fléchi :
 - Mains sur les cuisses, écarter et rapprocher les genoux
 - Simuler le fait de soulever une pierre très lourde
 - Mouvement ascendant et descendant de l'Aigle, dos droit en fléchissant les genoux sur l'Inspir et en les redressant à l'Expir
 - Triangles en flexion avant, latéral et en rotation pour fortifier les genoux
 - Pratique de la mudra genoux, en assise ou shavasana, la conscience déposée dans le genou, qui consiste à :

	<ul style="list-style-type: none">▪ Placer l'annulaire à la base du pouce et laisser la 1^{ère} phalange du pouce coiffer la 2^{ème} phalange de l'annulaire<ul style="list-style-type: none">▪ Poser l'extrémité de l'auriculaire sur l'ongle du pouce et celle du majeur sur la 1^{ère} phalange du pouce▪ Enrouler l'index dans le creux du pouce
▪ Maintenir la position 24 respirations et répéter 4 fois par jour.	

CONCLUSION

Ma double quête a été de m'appuyer sur la tradition indienne des 5 éléments pour comprendre pourquoi telle mudra produit tel effet.

Elle a consisté, en même temps, à rechercher quelles complémentarités, associations ou résonnances peuvent émerger avec la pratique du yoga égyptien.

Chemin faisant, mon travail m'a éclairé sur bien des aspects. Il m'a permis d'approcher la compréhension des mudras du yoga indien en complément du yoga égyptien.

Il m'a parfois semblé m'aventurer sur un chemin qui conduit d'une compréhension aux expérimentations, de ressentis d'effets à l'orée d'un mystère.

Pour laisser résonner ces paroles de G. Hirschi⁵¹ :

« Je ne crois pas que nous ne comprendrons jamais entièrement l'essence d'une mudra. Car là où il y a du mystère, on touche au divin. De sorte que chaque mudra nous apporte aussi, en fin de compte, une liaison spéciale avec la conscience cosmique. »

Et celles d'Albert Einstein :

« La théorie c'est quand on sait tout et que rien ne fonctionne.

La pratique c'est quand tout fonctionne et que personne ne sait pourquoi.

Ici, nous avons réuni théorie et pratique : rien ne fonctionne et personne ne sait pourquoi. »

ANNEXE 1 :

Tableau Relations des doigts avec les éléments et les chakras ⁵² p 51

ANNEXE 2 : MUDRAS associés aux NADIS p 52

Photo N°1 : Dhyana Mudra

Photo N°2 : Hridaya Mudra

Photo N°3 : Apana Mudra

Photo N°4 : Yoni Mudra

ANNEXE 3 : Préparation des pratiques de Mudras p 53

Photo N°1 : Massage des doigts

Photo N°2 : Massage des doigts

Photo N° 3 : Massage des doigts

Photo N° 4 : Massage des doigts

Photo N°5 : Massage des doigts

Photo N°6-1 à 6-4 : Exercices pour les mains et les poignets p 54

ANNEXE 4 : Quelques mudras thérapeutiques p 55

Photo N° 1 : Mudra Pitta

Photo N° 1 : Mudra Pitta

Photo N° 2 : Mudra Varuna

⁵² Swami Saradananda : *les mudras en pratique*, ed Le Courrier du Livre

Photo N°3 : Mudra douleurs dorsales

Photo N°4 : Mudra Prana

Photo N°5 : Mudra Apana

Photo N°6 : Mudra Mrta Sanjivani

ANNEXE 5 :

Mudras en résonance avec l'enseignement de Babacar Khane

Photo N°1 : Mudra ANAHATA p 56

Photo N°2 : Mudra MANIPURA

Photo N°3 : Mudra CHIN 1 p 57

Photo N°4 : Mudra CHINMAYA

Photo N°5 : Mudra AADI

Photo N°6 : Mudra JNANA

Photo N°7 : Mudra CHIN 2

BIBLIOGRAPHIE

PRATIQUE DU YOGA EGYPTIEN

- Geneviève et Babacar KHANE** *Pédagogie et pratique du Yoga des Pharaons*, éd. Institut International de Yoga
- Geneviève et Babacar KHANE**, *Le Yoga des Pharaons*, éd Dervy
- Babacar KHANE**, *Invitation au Yoga*, éd. Institut International de Yoga
- Babacar KHANE**, *Kung-Fu Pratique du Yoga Chinois*, éd. Institut International de Yoga
- Josette FRIGNAC et Manon LEMAIRE**, *L'enseignement de Babacar KAHNE*, éd. Frank Sierens

MUDRAS

- Indu ARORA**, *Mudra le secret sacré*, éd. Médicis
- Swami SARADANANDA**, *Les mudras en pratique*, ed Le Courrier du Livre
- Keshav DEV**, *Mudras for healing*, ed. Acharya Vikrmaditya, Yogi Patanjali
- Lionel COUDRON**, *L'énergie sous les doigts*, éd. Cariscript
- Gertrud HIRSCHI** , *Les mudras, le Yoga au bout des doigts*, éd. Courrier du Livre
- Kim DA SILVA**, *La santé entre vos mains*, Ed Guy Trédaniel
- Swami NIRANJANANANDA**, Prana Vidya, éd. Satyananda France
- Swami Satyananda Saraswati**, *Asana, Pranayama, Mudra*, Bandha. Ed.Satyanandashram. 1993
- Cain and Revital Caroll**, *Mudras of India*, éd. Singing Dragon
- David Frawley**, *Yoga Ayurvéda Autoquérison et Réalisation de soi*, éd. Turiya
- Kiran Vyas**, *L'Ayurvéda au Quotidien*, éd. Recto Verso
- Shalila Sharamon Bodo J.Baginski**, *Manuel des Chakras*, éd. Médicis
- Judith Anodea**, *Chakra Yoga*, éd. Médicis
- Erik Bruijn**, *Tantra Yoga et Méditation*. Ed. Amrita. 1996.
- Lokesh Chandra Sharada Rani**, *Mudras in Japan*. Courr Vedams Books

TEXTES de l'INDE

Tara MICHAEL, *Hatha Yoga Pradipika*, éd. Fayard 1997

Carl A. Keller : *Approche de la Mystique*, éd. Albin Michel

Swami Shraddhananda Giri, *Samkhya Karika*, éd. Du Trigramme

Jean Papin, *Siva Samhita*, éd. Almora

Sri Chandra Vasu, *The Gheranda Samhita*, éd. Adyar. 1976

AUTRES SOURCES

Annick de Souzenelle, *Le symbolisme du corps humain*. Albin Michel. 2000.

Marc-Alain Ouaknin, *Mystères de la kabbale*. Assouline. 2001.

Mircéa Eliade, *Le Yoga Immortalité et Liberté*. Payot. 1998.

Encyclopédie des Symboles, Le Livre de Poche. 1997.

Jules Boucher, *La Symbolique maçonnique*. Ed. Dervy. 1999.

Claude B. Levenson, *Les symboles du Bouddhisme tibétain*. Assouline. 1999.

ANNEXE 1

RELATIONS DES DOIGTS AVEC LES ÉLÉMENTS ET LES CHAKRAS

Le tableau suivant détaille les connexions entre les parties de la main, les éléments et les chakras. Quand les éléments sont en équilibre, il est plus facile de conserver santé et bien-être.

PARTIE DE LA MAIN	ÉLÉMENT	CHAKRA	ASSOCIATIONS PHYSIQUES	ASSOCIATIONS ÉMOTIONNELLES
Pouce	Feu: matière sous forme rayonnante qui donne de la chaleur, de la lumière – l'énergie nécessaire à toute autre matière	<i>Manipura</i> ou chakra du plexus solaire	Digestion, muscles, sens de la vue	Force intérieure, volonté, estime de soi, confiance en soi, charisme, courage, ambition, intégrité.
Index	Air: vent, matière sous forme gazeuse	<i>Anahata</i> ou chakra du cœur	Respiration, poumons, cœur et système circulatoire, bras et mains, sens du toucher	Liberté, joie, soulagement du stress, amour, acceptation de soi, pardon, compassion, gratitude.
Majeur	Éther: espace, ciel, <i>ākāsha</i>	<i>Vishuddha</i> ou chakra de la gorge	Gorge, bouche, oreilles, faim et soif, problèmes de poids, sens de l'ouïe	Paix intérieure, expression individuelle, créativité artistique, communication.
Annulaire	Terre: matière sous forme solide	<i>Muladhara</i> ou chakra racine	Squelette et système immunitaire, pieds et jambes, sens de l'odorat	Stabilité, ancrage à la terre, sécurité, enracinement dans l'instant présent.
Auriculaire	Eau: matière sous forme liquide	<i>Swadhisthana</i> ou chakra sacré	Bien-être général, fluides corporels, systèmes urinaire et reproducteur, sens du goût	Santé globale, aptitude à aller de l'avant, lâcher-prise face à ce dont vous n'avez plus besoin ou que vous n'aimez plus, adaptabilité et aptitude à prendre les choses comme elles viennent.
Paume	Esprit	<i>Ajna</i> , chakra du troisième œil ou chakra frontal	Contrôle global des sens et du corps	Concentration, clarté, intuition, intelligence, imagination, perspicacité.

ANNEXE 2 Mudras associées aux Nadis



Dhyana Mudra



Hridaya Mudra



Apana Mudra



Yoni Mudra

ANNEXE 3

Photo N°1 : Massage des doigts



ANNEXE 3 Photo N°6



Photo N°6-1



Photo N°6-2



Photo N°6-3

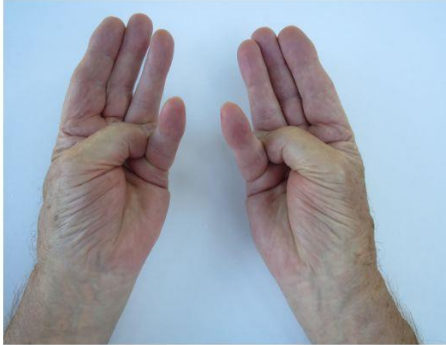


Photo N°6-4

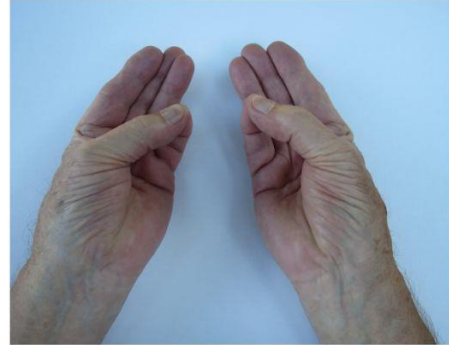


Photo N°6-5

ANNEXE 4 : Mudras thérapeutiques



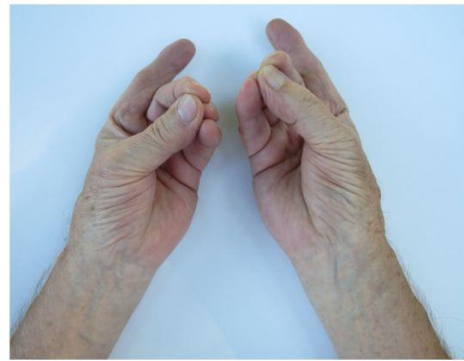
1 : Mudra Pitta



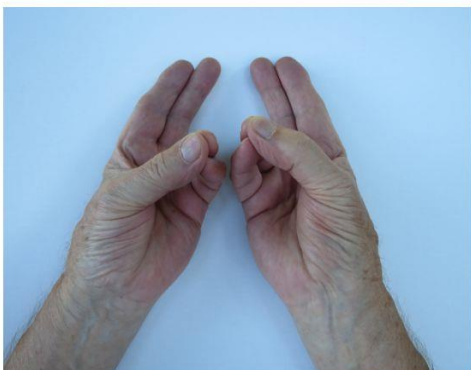
2 : Mudra Varuna



3 : Mudra Sthira (1)



4 : Mudra Sthira (2)



5 : Mudra Prana

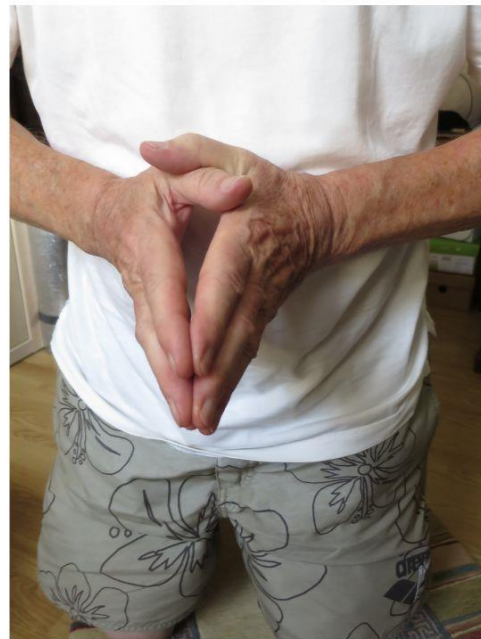


6 : Mudra Apana

ANNEXE 5 Photos 1 et 2

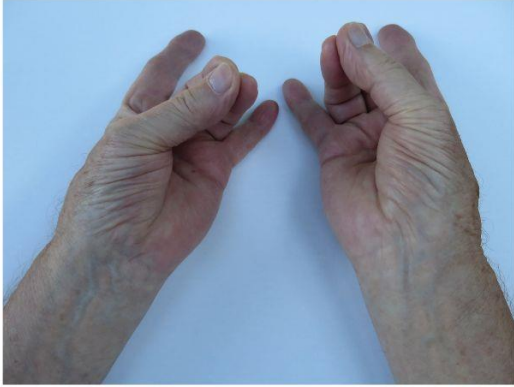


1 : Mudra Anahata

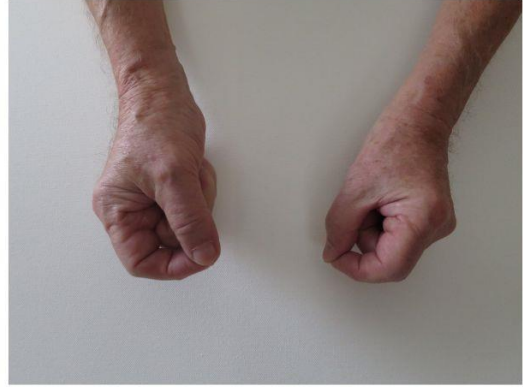


2 : Mudra Manipura

ANNEXE 5 Photos 3-4-5-6



3 Mudra Chin 1



4 Mudra Chinmaya



5 Mudra Aadi



6 Mudra Jnana



Osiris