

## Mudras

Il existe un nombre important de mudrâs, exécutés avec une seule main ou les deux, leur utilisation correspondant à l'expression d'un sentiment ou d'une situation déterminée. Une combinaison de différents mudrâs permettant une infinité d'expressions qui sont principalement utilisées pour la danse. Dans l'hindouisme, le Mudrâ est une position codifiée et symbolique des mains d'une personne : danse : Bharata natyam, Odissi, Mohiniattam, Kuchipudi. Yoga : posture statique visant à favoriser une stabilité mentale : Maha mudra (tout le corps est fixe) ou une partie seulement classiquement les mains : Jnana mudra.

Tout d'abord il faut savoir que nos 5 doigts sont chacun en rapport avec un des 5 éléments. **Agni** (le feu) correspond au pouce, **vayu** (l'air) à l'index, **akasha** (l'éther) au majeur, **prithvi** (la terre) à l'annulaire et **jala** (l'eau) à l'auriculaire. En faisant des combinaisons avec les doigts nous faisons collaborer les différents éléments avec lesquels l'Univers entier est tissé, y compris notre corps.

## Pratique des mudras

### 1. 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.

## 2. 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'associe avec l'air (l'index) et cela forme un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur sans sortir à l'extérieur. C'est un 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 et la paume tournée vers la terre signifie l'appel à la compréhension du Soi : Chin mudra





### **3. Dhyani mudra**

Mudra de l'élimination de l'illusion ; Les deux pouces représentent l'Âme universelle qui se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle. Les mains ont la forme d'une coupole vide qui incite à méditer sur le vide. Le mudra est souvent associé au Bouddha

### **4. Prana mudra**

- l'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale). Le mudra dynamise et donne de la force, il aide aux problèmes des yeux et du sommeil.



## 5. *Shunya ou Shuni mudra*



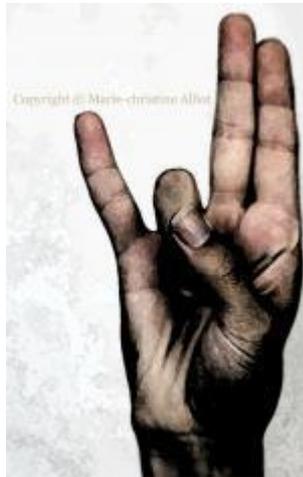
Pendant la méditation le mudra calme le mental, il purifie et améliore l'oreille physique et l'oreille subtile intérieure. Le majeur associé à l'élément de l'éther, une fois activé dans ce mudra, invite à explorer l'espace.

## 6. *Shankh mudra*

Ici le pouce droit qui canalise l'énergie du feu est couvert par la main gauche, ce qui fait réduire **pitta** et équilibre **vatta** et **kapha**; ce mudra renforçant et améliorant la voix, conseillé aux chanteurs, orateurs, professeurs. Il guérit les maladies et l'inflammation de la gorge. Chantez le OM.



## 7. *Surya mudra*



Le pouce (feu) domine sur la terre (annulaire) et active l'énergie solaire. Mudra donnant la force physique, concentrez-vous sur le plexus solaire pendant la pratique

### **8. Yoni mudra**



- yoni signifiant l'utérus symbolise l'origine de la vie, l'énergie féminine et la fertilité
  - conseillé aux femmes enceintes
  - ce mudra monte la Shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut
- activant l'énergie primordiale, ce mudra donne la stabilité et la concentration

### **9. Ganesha mudra**



Les mains installées au niveau de la poitrine doivent tirer dans des directions opposées. Ce mudra travaille sur l'ouverture de l'Anahata, chakra du cœur, la capacité de recevoir et de donner l'amour

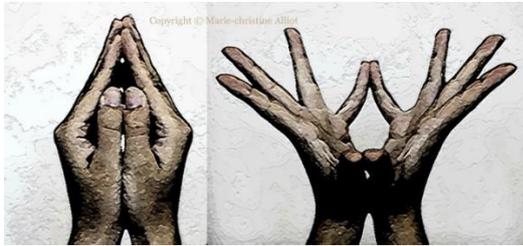
- règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur

### **10. Ksepana mudra**



Mudra de détoxification, évacuant le stress. 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

### **11. Lotus mudra**



Symbole de l'ouverture du cœur à la nature et au Divin. Visualisez une fleur de lotus qui s'ouvre, aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur.  
A pratiquer comme « fleur ouverte » / « fleur fermée »

## 12. *Akini mudra*



Mudra de concentration, de réflexion et d'activation de l'intellect. Il permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux et améliore la mémoire. Ici tous les 5 éléments et les canaux énergétiques sont activés de manière égale

## Bouddhisme :

Dans l'art bouddhique, les représentations de Bouddhas, Bodhisattvas et Yidams utilisent un nombre restreint de mudrâs, associés à une posture du corps (asana).



### Les mudrâs dans la sculpture bouddhique:

Afin d'illustrer différents enseignements et épisodes de la vie de Bouddha, certains mudrâs récurrents sont représentés dans la statuaire, en nombre limité voici quelques exemples:

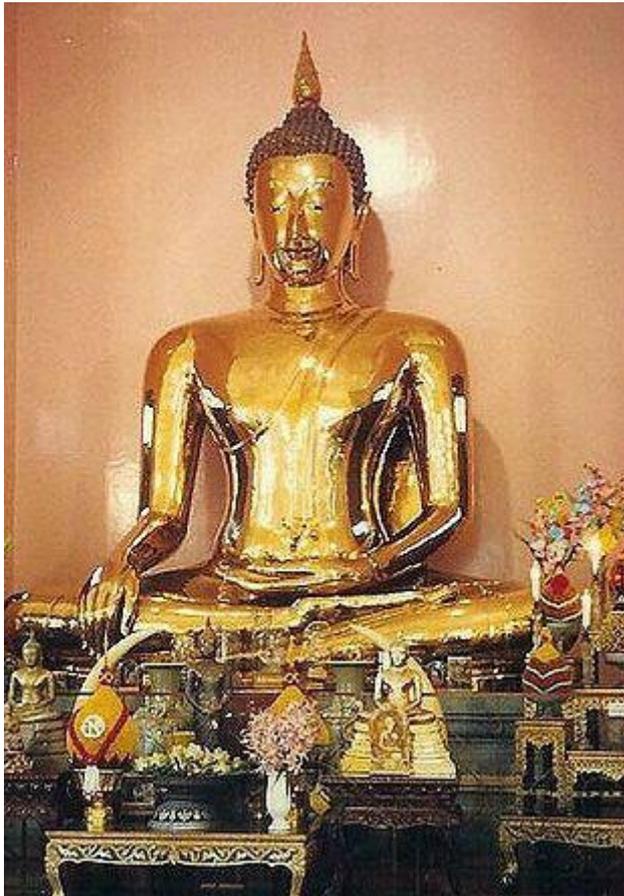


**Le Dhyâni-Mudrâ**, ou mudrâ de la méditation. En position assise, la main droite repose dans la main gauche posée dans le giron, paume en l'air et les deux pouces s'effleurant. C'est une des représentations les plus courantes, illustrée par la grande statue de Kamakura au Japon.



**Le Bhūmisparsha-Mudrā**, ou mudrā de la prise de la terre à témoin. Même position que le Dhyāni-Mudrā, mais la main droite est posée sur le genou, les doigts effleurant la terre. Dans sa dernière méditation avant l'éveil, Bouddha dû subir les attaques de Māra, personnification du mal, qui tenta divers stratagèmes pour interrompre sa méditation. Finalement, Marā dénît la réalité de l'éveil du Bouddha, arguant qu'il n'y avait pas de

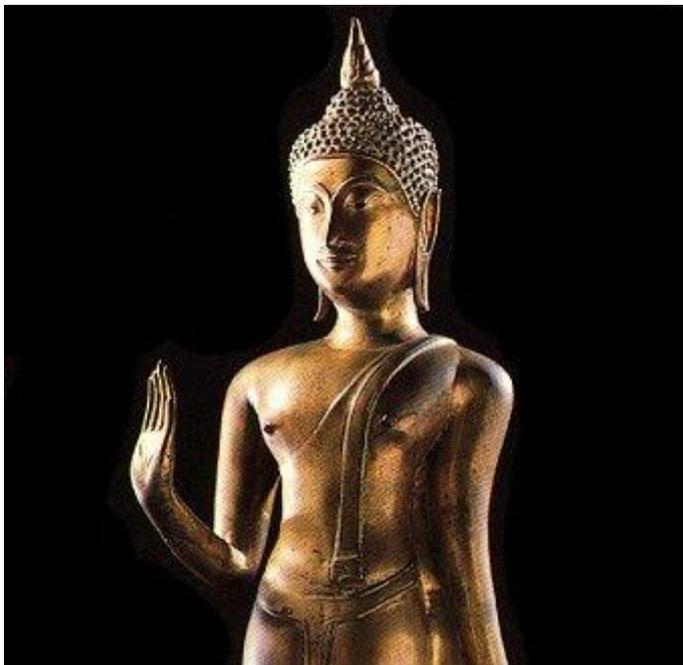
témoin, celui-ci toucha alors la terre qui était son témoin. Cette position est une des plus couramment employées, par exemple le grand Bouddha d'or de Bangkok.



**Le Vitarka-Mudrâ**, ou mudrâ de l'enseignement et de l'argumentation. En position debout ou assise, la main droite est relevée au niveau de l'épaule et le pouce forme avec l'index un cercle, les autres doigts étant relevés. Le bras gauche est au niveau de la taille, la main effectuant le même geste ou parfois la paume tournée vers le haut.



**Le Dharmachakra-Mudrâ**, ou mudrâ de la mise en marche de la roue de la loi dharma. En position assise ou debout, les deux mains sont devant le corps au niveau de la taille, la paume droite tournée vers l'extérieur, la gauche vers l'intérieur, pouce et index joints formant deux cercles tangents, la main droite à la verticale, la gauche à l'horizontale.



**L'Abhaya-Mudrâ**, ou mudrâ de l'absence de crainte et de la protection. En position debout, les bras collés au corps, les avant-bras à 90°, main relevée, doigts joints, paume vers l'extérieur. On trouve cette position aussi avec une seule main en avant, l'autre restant le long du corps.



**Le Mettakaruna-Mudrâ**, ou mudrâ de la bienveillance et de la compassion. En position debout, les deux bras le long du corps, les mains dans le prolongement, légèrement détachées du corps, paume vers l'intérieur.

**L'Añjali-Mudrâ**, aussi appelé Pûjâ-Mudrâ, ou mudrâ du salut et de la considération. Les deux mains sont paumes jointes, doigts tendus, au niveau de la poitrine, les doigts sous le menton. C'est le geste traditionnel du salut en Asie.



Copyright © Marie christine Alliot  
(Vani Dévi)