LES MUDRAS

Yoga - Méditation

Utiliser les Mudras pendant la méditation régule le flux énergétique et l'ouverture des chakras

Mudra Vayu

Soulage les douleurs articulaires et améliore la circulation sanguine

6e

Souvent utilisé dans la position du lotux, mains reposant sur les genoux. Action énergétique : renforce facultés mentales, mémoire, concentration. Réduit tension, utiile contre insomnie.

Elément vent

Mudra Cyan ou Jnana

7e

Elément feu

Mudra Prithvi

Pouce / annulaire
Fortifiant général coprs/esprit, donne force et sérénité

6e

Mudra Lotus

Atténue les obsessions
Favorise la réceptivité au spirituel

Mudra Anjali

Paumes jointes
Scelle l'intention d'équilibre corps esprit.
Paix - Amour

Elément eau

Mudra Varun

Pouce / auriculaire
Purifie le sang, bénéfique à la peau et aux intestins

Mudra Yoni

yoni = "utérus"

Dans l'utérus nous étions au centre de l'attention préservé du monde ext, du stress et des problèmes. Utile pour réguler le stress

4e

Ganesha mudra

Travaille la capacité de donner et recevoir

Elément éther

Mudra Shunya

Pouce / majeur
Soulage le mal aux orteils la surdité et les vertiges

Dhyana Mudra

Représente l'équilibre corps esprit. Main droite ds paume gauche. Mains détendues sur les genoux. Apporte concentration profonde. mémoire, pleine conscience, dissipe l'illusion, soulage colère, dépression

Abhaya Mudra

Signifie "absence de peur, paix, sécurité".
Pour stimuler paix,, courage et d'intrépidité.

Mudra Vishnu

Avec 1 ou 2 mains. Si 1 seule main, utilisez la main droite : absorption d'énergie positive. Il active, équilibre, nettoie tous les chakras.