

# YOGA-MUDRA

## SYMBOLE DE L'ÉVEIL INTERIEUR

Bien que très simple, cette posture est considérée comme une des postures principales du yoga. Elle fait partie des postures méditatives.

Voir l'article sur le blog relatif à YOGA-MUDRA :

<https://www.yogaseve.com/post/yoga-mudra>



### POSTURE & TECHNIQUES

S'asseoir en lotus, demi-lotus ou tailleur, le dos des mains sur les genoux, les mains en *Chin Mudra* (« geste de la Conscience » - la paume de la main est orientée vers le ciel, les doigts sont tendus et joints, puis le bout de l'index touche la première phalange du pouce et le pouce exerce une légère pression sur l'ongle de l'index, les trois autres doigts restent bien tendus et joints).

Prendre conscience des points de contact de votre corps avec la terre, de cette base solide formée par le bassin. Permettre au dos, à la colonne vertébrale de s'étirer en douceur, sans tension, en poussant légèrement les fessiers dans le sol, en redressant le bas du dos et en étirant le sommet de la tête vers le ciel. Reculer légèrement le menton pour étirer la nuque en douceur. Les épaules sont basses et dégagées pour permettre l'ouverture de la cage thoracique et du plexus solaire. Le ventre est relâché pour permettre la respiration diaphragmatique. Les mâchoires sont desserrées et le visage est relâché. Avaler la salive pour relâcher la gorge.

Dans cette **posture stable, ferme, confortable**, rester quelques instants immobile en prenant conscience du relâchement qui s'installe progressivement dans tout le corps. Puis prendre conscience du souffle sans le contrôler, sans le modifier. Accueillir le souffle en le laissant être tout simplement ce qu'il a envie d'être à l'instant présent. Sentir le passage de l'air dans les narines, percevoir la fraîcheur dans les narines à l'inspiration et la chaleur à l'expiration. Prendre conscience de la verticalité du corps entre terre et ciel. Prendre conscience de la sensation d'harmonie, d'équilibre qui s'instaure avec la terre et le ciel.

Profonde inspiration, pousser les fessiers dans le sol, soulever les côtes, étirez-vous bien. Profonde expiration, En partant du bas du dos, s'incliner vers le sol, retourner les mains sur les genoux en *Jnana Mudra* (« geste de la Connaissance » - même geste que *Chin Mudra* mais la paume de la main est orientée vers la terre). Poser la tête au sol entre front et sommet en la rapprochant le plus possible du bassin. Rentrer le ventre (*Uddiyana Bandha*), contracter le périnée (*Mula Bandha*), amener le menton contre le sternum en contractant la gorge (*Jalandhara Bandha*), rester en suspension du souffle poumons vides.

### BIENFAITS

- ✓ Permet une ouverture de l'articulation de la hanche
- ✓ Etire le dos
- ✓ Masse et tonifie l'abdomen
- ✓ Stabilise les courants d'énergie dans le corps
- ✓ Augmente la concentration

### AJUSTEMENTS & VARIANTES

- ✓ Les mains sont jointes en *Shiva Mudra* dans le dos.
- ✓ Les mains en *Yoni Mudra* dans le dos, bras tendus, omoplates serrées. **Poser le menton au sol.**
- ✓ Profonde inspiration, écarter les bras, mains en *Jnana Mudra*, incliner le buste légèrement vers l'avant, enrrouler les épaules pour venir déposer le dos des mains au sol, bras toujours écartés. **Poser le menton au sol.**
- ✓ Au lieu de poser la tête en avant au sol dans l'axe du corps, pivoter le buste vers le genou G (puis inverser) et inclinez-vous vers la jambe gauche.

### CONCENTRATION

Chakras – Voir l'article sur le blog relatif à YOGA-MUDRA : <https://www.yogaseve.com/post/yoga-mudra>