

JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET

ILLUSTRATIONS DE CLÉMENTINE DU PONTAVICE



MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

DES GESTES SIMPLES ET BIENFAISANTS

Flammarion

M U D R A

AVERTISSEMENT

Ce livre est uniquement une source d'informations.
Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, une nouvelle activité physique, un nouveau régime ou une diète, ou tout autre programme de santé.

Les informations ne prétendent pas se substituer à la médecine officielle.

Les auteures ont conçu ce livre de façon à donner des informations relatives au sujet qu'il contient. Il est rendu public en tenant compte du fait que les auteures ne sont pas responsables des mauvaises interprétations et du mauvais usage qu'il serait fait des informations fournies.

Les auteures ont veillé à ce que le présent écrit soit aussi complet et exact que possible. Le but est d'éduquer et d'informer et il doit être compris en tant que méthode complémentaire de maintien du corps en bon état de santé.

Les auteures ne pourront être tenues pour responsables, vis-à-vis de qui ou de quoi que ce soit, pour aucune perte, dommage ou des blessures causées ou soi-disant causés par les indications contenues dans ce livre.

Conception graphique : Delphine Delastre

© Flammarion, Paris, 2019

N° d'édition : L.01EPMN001056.N001

ISBN : 978-2-0814-8259-3

Dépôt légal : mars 2019

Tous droits réservés

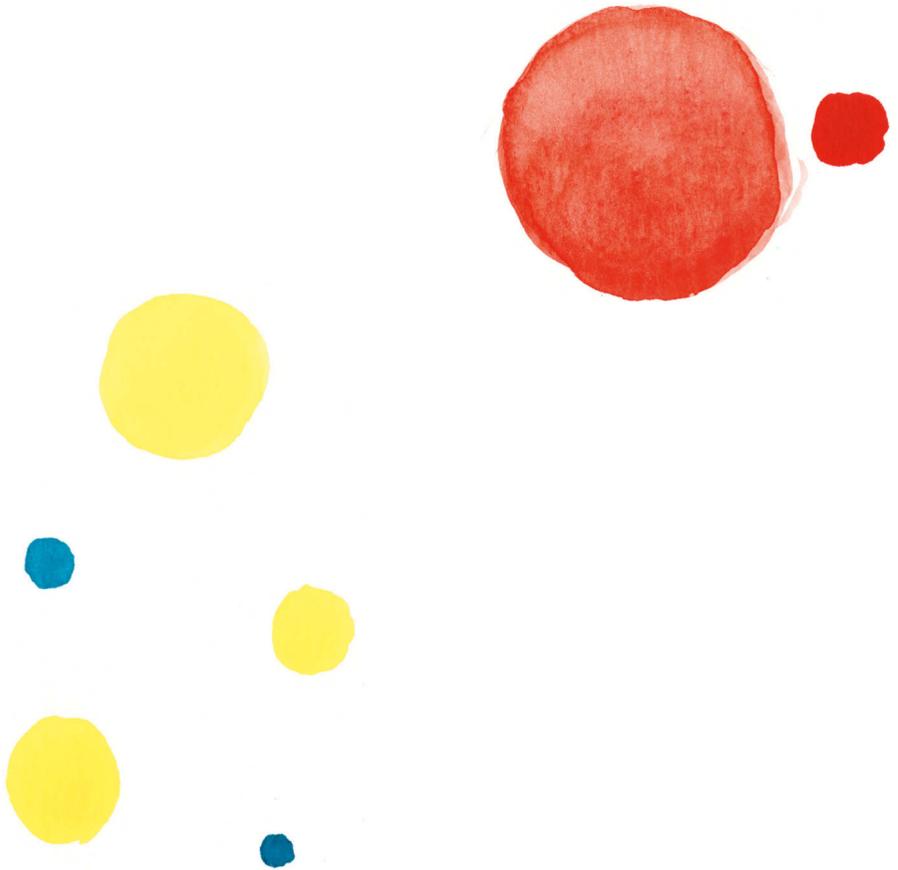
JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET

Illustrations de Clémentine du Pontavice

MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

Flammarion



Définition d'une Mudra	6
Les Mudra existent depuis 3 000 ans	7
Mudra : élémentaires, bienfaisantes, inspirantes	9
Mudra, comment ça marche	14
Les familles de Mudra	15
Les Mudra dans la vraie vie de Locana Sansregret	21
Paul Signac, Félix Fénéon, Juliette Dumas et Locana Sansregret	23
Locana, Mudra Mamma	25
Ce livre est...	27
Mes Mudra et moi	28
Les Mudra que vous trouverez dans ce livre	30
Mudra tout au long de la journée	37
Mudra pour soulager les petits maux du quotidien	151
Mudra à faire n'importe quand pour rendre la vie plus belle	185
Les Mudra et les divinités	192
<i>Om Gam Ganapataye Namaha !</i>	194
Index	196
Remerciements	198

Élémentaires Bienfaisantes Inspirantes

On le fait...

Pour aller bien,

Pour aller mieux,

On veut des méthodes, des programmes, des concepts, des recettes, des coachs et pourquoi pas une baguette magique.

Pour des résultats immédiats, là, maintenant, tout de suite.

On a le choix, on cherche, on trouve, on suit le mouvement, on met le prix, on y croit, on se lance, on arrête, on recommence, on s'accroche, on franchit une étape, on est en pleine forme, on passe à autre chose, on veut plus, mieux, autrement...

Mais il y a deux trous dans la raquette...

1/La tête dit oui, le corps dit peut-être. Ou le contraire. Il y a un déséquilibre évident.

2/Tant qu'on n'a pas décidé vraiment, sincèrement et profondément à l'intérieur de soi de faire bouger les choses dans un sens ou dans un autre, ça ne peut pas marcher durablement. Chassez le naturel, il revient au galop...

Mais, mais, mais...

Si l'énergie circule bien dans tout notre organisme et de la manière la plus fluide possible, les nœuds divers et variés se défont... et tout tourne dans le bon sens. C'est du bon sens !

Comment faire ?

Très bonne nouvelle. Il est inutile de chercher très loin : la solution est en vous ! « Vous avez tout entre les mains » et même « Vous avez de l'or dans les doigts ».

Mudra des gestes sacrés

Les Mudra sont des outils très puissants qui peuvent modifier le rythme respiratoire et induire des états émotionnels et mentaux précis. Une Mudra pratiquée avec conscience a même des pouvoirs de guérison.

Le bon sens énergétique

Chaque partie de la main offre une référence correspondant à une zone du corps et du cerveau. Et chaque doigt correspond à un élément : Terre, Eau, Feu, Air, Espace. En parallèle, il y a différents mouvements énergétiques dans le corps que l'on appelle les « Vayu ».

Pratiquer les Mudra va permettre de donner de l'importance et de la place à toutes ces connexions et mouvements et, par conséquent, changer les mauvaises habitudes de son mental et les conseils mal avisés de sa petite voix intérieure.

Oh my Mudra !

Une Mudra est une position particulière des doigts et des mains, une gestuelle simple et délicate des doigts, avec chacun leur signification particulière.

Elle nous permet de tirer parti de nos dix doigts pour faire entrer davantage d'énergie dans notre vie, favoriser sa circulation optimale dans tout le corps et dans des endroits très ciblés et très précis.

Elle canalise l'énergie qui influe sur l'attention, la concentration, l'état intérieur, la respiration, les émotions et même sur l'état de conscience. Elle apaise le corps comme l'esprit et soulage des problèmes précis.

Les Mudra vont permettre d'être en affinité avec des fréquences énergétiques très spécifiques déjà présentes à l'intérieur de nous. Elles vont agir avec puissance sur le système respiratoire et l'influencer profondément, que ce soit l'attention, la qualité, la vitesse, le ratio entre inspiration et expiration...

Mudra mania !

On devient vite accro aux Mudra, parce qu'on ressent sur soi les effets positifs très rapidement, et d'autant plus si on se concentre au moment de la pratique. Les bénéfices d'une Mudra sont très importants sur le corps et l'esprit grâce à cette stimulation des zones réflexes de la main et des doigts.

Sur le plan énergétique, une Mudra développe la conscience de la respiration et des courants d'énergie dans le corps.

Sur le plan émotionnel, une Mudra développe la relaxation, apaise les émotions, l'anxiété.

Mudra partout et pour tous !

Pour pratiquer les Mudra, il y a quelques recommandations qu'il n'est pas obligatoire de suivre à la lettre. Le plus important est de les faire et de se rendre compte des effets bienfaisants sur soi.

À chacun de créer son espace personnel dédié à la pratique. Le métro, l'avion, une salle d'attente, sur la plage, au bureau... Pas de limite, pas de frontière, pas d'âge non plus.

Pour les puristes, il est important que les mouvements soient faits avec présence, conscience, concentration.

Le prana, c'est l'énergie de vie présente dans le corps. En pratiquant une Mudra, elle est alors mise en mouvement. Plus le corps est immobile, plus il devient un lieu de silence intérieur où tout peut être observé et notamment la fluidité de cette énergie vitale.

Besoin d'une preuve ?

La meilleure preuve c'est vous ! En pratiquant, vous allez vous rendre compte par vous-même des effets sur vous ! Vous choisirez parmi les Mudra proposées, les gestes qui vous correspondent le mieux donc agissent là où vous en avez besoin.

Au début, vous testerez pour voir.

Ensuite, vous continuerez pour en apprécier les bénéfices.

Et puis ça deviendra un rituel, une bonne habitude, une évidence à inclure dans le programme de votre hygiène de vie ou ce sera votre trousse de secours ou votre boîte à outils hyper personnalisée à des moments où vous en aurez besoin.

C'est à vous de choisir. Le chef de votre vie c'est vous, on ne le répétera jamais assez.

Le chef des Mudra c'est vous (aussi)

L'expérience de chaque personne dans la pratique des Mudra est différente et unique selon sa physiologie, sa psychologie, sa constitution... L'objectif n'est pas de ressentir quelque chose de particulier, mais d'explorer profondément notre propre univers de sensations et de perceptions.

Plus vous pratiquerez, plus vous ferez votre propre « programme Mudra » à partir de celles proposées. Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif et contraignant. C'est à vous de fixer le rythme et la fréquence. Vous avez le pouvoir d'agir avec vos doigts. Tout le temps, partout et en toutes circonstances.

On trouve toujours du temps pour ce qui est important

Vous n'avez sûrement pas le temps ? Vous êtes sûrement débordés ? et pourtant... si vous jugez en pratiquant une Mudra qu'elle vous apporte le changement que vous souhaitez dans votre vie, vous trouverez le bon moment, même quand l'horloge s'emballe. Se lever plus tôt, s'organiser autrement et ne pas faire dans les plus brefs délais, ce qui peut attendre... à chacun de trouver son temps. Pour en être convaincu, rien de mieux que de pratiquer une Mudra et de mesurer soi-même les bénéfices. Ce qui permettra ensuite de trouver un temps fou.

N'oubliez pas de garder en tête la formule : **P + S = B**. Un **P**eu de pratique, **S**ouvent donne **B**eaucoup de résultats. Si vous remarquez un impact sur votre bien-être général, votre pratique peut devenir plus intense.

Une Mudra un jour, ne sera pas forcément une Mudra pour toujours

Il n'y a pas de bon ou de mauvais état, c'est le vôtre, c'est tout ce qui compte. Tout dépendra de votre « état énergétique » à l'instant T...

Pour le « mesurer », imaginez que vous faites une photo. En fonction de ce que vous ressentez au moment présent, il y a des Mudra qui marcheront à un moment et d'autres pas... C'est vous qui « avez la main », pour rétablir le circuit d'énergie qui vous convient le mieux. L'expression bienfaisante « écoutez-vous » prend tout son sens. Au fur et à mesure, vous développerez cette écoute énergétique et vous pourrez doser et équilibrer en fonction des événements et de vos besoins.



Mudra règles d'or

1/Si vous ne le faites pas ça ne marche pas !

2/Si pendant la pratique, pour une raison ou une autre, la sensation physique, émotive ou mentale est désagréable, arrêtez la Mudra et l'effet s'arrête sur le champ.



tout au long de la journée



Se réveiller après une nuit de rêve, s'étirer en souriant sur le bord du lit et commencer sa journée en chantant... c'est possible et pas seulement les jours de baraka ou de grand bleu.

C'est surtout possible tous les jours si on décide que ça se passera comme ça. Parce que c'est beaucoup mieux comme ça ou qu'on n'a pas le choix.

Il ne suffit pas bien sûr de claquer des doigts. En revanche, compter sur ses dix doigts peut tout changer dans une journée.

Voici une sélection de Mudra à adopter comme un rituel ou une « routine » quotidienne à intégrer dans sa journée comme on prend sa douche ou son petit déjeuner.

Chaque journée ne sera ensuite bien entendu pas complètement lisse et linéaire, mais apportera toujours son lot d'émotions quelles qu'elles soient.

Il faudrait mettre en pratique l'une ou l'autre des séries proposées pendant au moins une semaine, sinon un mois, pour d'une part se souvenir de la série et d'autre part, pour apprécier les bienfaits d'une pratique régulière à moyen terme sur la santé générale.

I – Mudra routine du matin en 4 étapes et 10 minutes

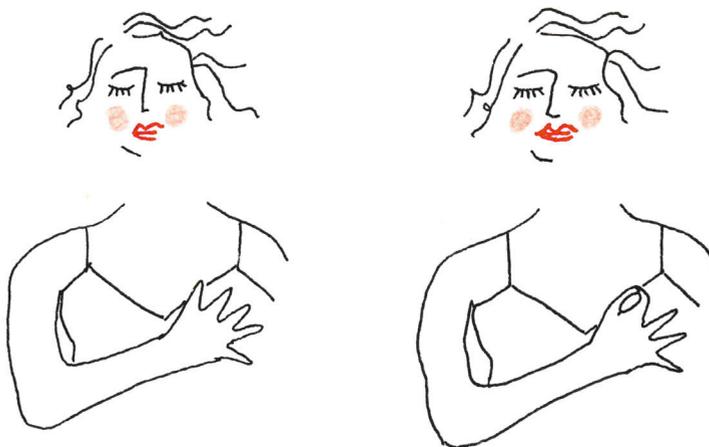
Avant de commencer

Regarder vos mains attentivement, dos de la main, paume de la main. Fermez les yeux et frottez-les doucement en pensant à tout ce qu'elles ont tenu, offert, reçu, touché, caressé depuis notre naissance.

Puis **tapez dans vos mains** comme quand vous applaudissez, comme vous le faites pour encourager, pour marquer votre approbation et votre enthousiasme. Le but est d'activer des points d'énergie et de faire circuler le prana, l'énergie vitale, dans tout le corps. Plus vous y ajouterez du rythme, plus, celui-ci aura un effet bénéfique sur l'ensemble du corps : le son produit purifie le corps et l'environnement par vibrations.

Ce geste qui pourrait vous sembler inapproprié possède de nombreux bienfaits, dont celui d'apporter de la joie et de l'enthousiasme, d'augmenter la vitalité en laissant de côté la léthargie et la paresse. Et de mettre en plus un sourire sur le visage !

Faites **Hridayaya Mudra** (le sceau du cœur)



Le geste

- Le bras droit est près du corps, le coude est replié et la main se pose délicatement et tendrement sur votre poitrine vers la gauche, l'espace du cœur...
- Observez ses battements... et en rapprochant le pouce et l'index l'un de l'autre en **Chin Mudra**, où le pouce et l'index se touchent bout à bout, les autres doigts sont étendus et détendus, ;
- C'est comme si vous veniez de saisir entre vos doigts une des qualités que vous voudriez exprimer et vivre dans la journée...
- Le bras gauche est aussi près du corps. La main gauche peut se reposer sur la cuisse ou le genou, offerte vers le ciel ou tournée vers le sol.

Continuez avec **Samputa Mudra/Sankalpa Mudra**

(le sceau du petit trésor)



Le geste

- La main droite vient se poser sur la cuisse ou le genou droit, offerte vers le ciel ;
- La main gauche vient se poser dessus en laissant un espace entre les paumes.

Une légère torsion du tronc est nécessaire pour faire ce geste symbolisant la spirale de la vie qui vient parfois bousculer les meilleures intentions, il faut s'adapter à ces conditions.

C'est un geste délicat où les mains se posent l'une sur l'autre comme pour tenir un trésor inestimable : vos plus belles qualités, vos expériences, ce que vous savez, et votre ferme intention de réaliser toujours un peu plus ce que vous êtes...

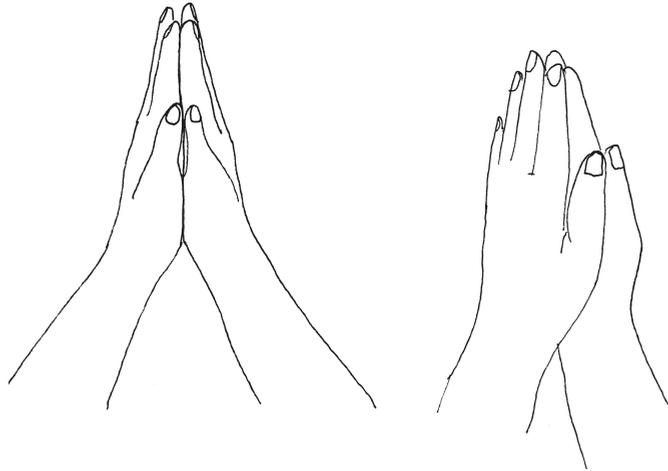
Et en même temps

Portez votre attention et décidez de ce qui est important pour vous aujourd'hui. Posez-vous les questions suivantes :

- qu'est-ce que je veux faire de ma journée ?
- comment je peux saisir les occasions d'exprimer ce que je suis, la qualité que j'ai saisie entre mes doigts ?
- comment vais-je accueillir ce que les autres ont à m'offrir ?
- comment est-ce que je vais me mettre au service des autres de manière concrète ?

Vous laissez alors le pouce et l'index de la main droite se séparer et entre mes mains cette qualité est tenue comme un petit trésor à partager avec les autres...

Enchaînez avec **Anjali Mudra** (le Mudra du temple intérieur)



Le geste

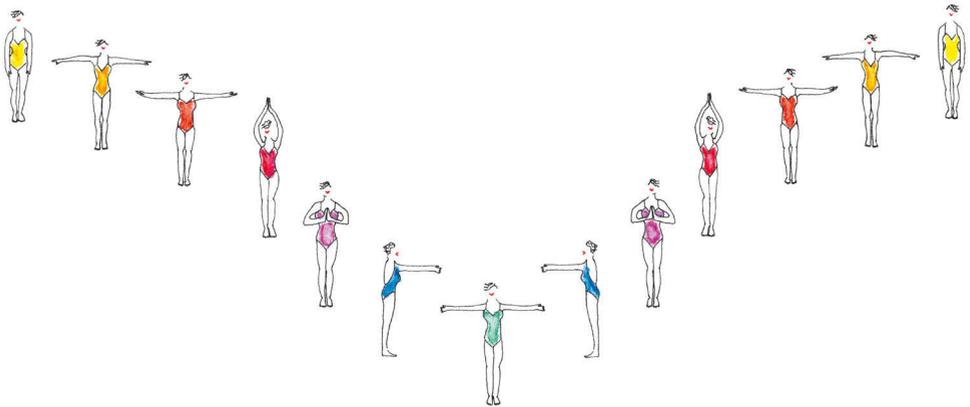
- Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au cœur ;
- Laissez un petit espace entre les paumes des mains ;
- Sentez le contact de chacun des doigts et également le contact de la base des paumes de mains l'une contre l'autre ;
- Les avant-bras sont parallèles au sol, légèrement décollés du corps.

Ce geste aide à faire émerger des forces, des ressources présentes en moi sans que parfois je sache qu'elles sont là et que nous pouvons nous en servir. Cette Mudra invite au recueillement, à l'harmonie, ramène au calme, au silence et à la paix. Elle équilibre tous les systèmes du corps. Elle crée de la clarté dans notre esprit.

Et en même temps

Répétez à voix haute : « Je prends l'engagement aujourd'hui de saisir ainsi toutes les occasions de la journée pour me rappeler ma nature profonde et lumineuse, pour exprimer qui je suis et ce que je suis et de le faire rayonner autour de moi. »

Puis, faites **Shakti Prana Mudra**



Shakti Prana Mudra est une puissante pratique pour rétablir l'équilibre intérieur et l'harmonie.

Ici, il suffit de respirer dans le mouvement et éventuellement d'y inclure une intention.

La pratique peut se faire debout ou en posture assise.

Après **Anjali Mudra**, laissez les mains se placer de chaque côté du corps.

Observez l'alignement du corps, la stabilité et l'équilibre.

Laissez la respiration se faire d'elle-même sans effort et sans tension.

Expirez complètement.

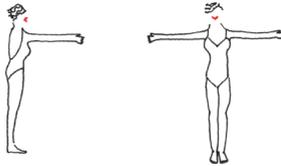


En inspirant, les bras s'écartent lentement du corps, paumes de mains tournées vers le sol, jusqu'à hauteur des épaules.

Expirez et tournez les paumes des mains vers le ciel.

Inspirez et continuez de monter les mains au-dessus de la tête où elles se joignent, paume contre paume en **Anjali Mudra**.

En expirant, les bras descendent lentement vers le centre de la poitrine pour se déposer dans l'espace sacré du cœur.



Inspirez et tournez les mains vers l'avant, les bras s'allongent. Expirez.

Inspirez à nouveau et ouvrez grand les bras, à hauteur d'épaules.

Expirez. Les bras reviennent l'un vers l'autre.

Les mains se joignent et retournent vers le centre de la poitrine dans l'espace du cœur.

Inspirez et laissez les bras flotter vers le ciel et les mains se replaçant en **Anjali Mudra**.

En expirant, les bras redescendent lentement de chaque côté du corps, paumes de mains offertes vers le ciel jusqu'à hauteur d'épaules.

En inspirant, tournez les mains vers le sol, et placez le bout du pouce en contact avec l'auriculaire et l'annulaire et pointez les doigts vers le sol en **Bhu Mudra**, geste pour prendre la terre à témoin de cet engagement envers soi-même. Vous savez que vous pouvez compter sur elle pour vous soutenir et lui confier, lui abandonner tout ce qui vous est désormais devenu inutile, superflu...

Mudra pour accepter (ce qu'on a pas du tout envie d'accepter) et lâcher (l'affaire)

Même Epictète le dit depuis des milliers d'années : « N'essaie pas, ce qui arrive, arrive, mais veut ce qui arrive et tu couleras des jours heureux. »

Autrement dit et en 2019, quand on ne peut rien changer, il vaut mieux cesser de focaliser, de lutter, et de s'y opposer. Bien évidemment tout dépend si on veut avancer et retrouver sa liberté. Rien à voir avec se résigner et encore moins s'écrabouiller devant les faits, mais plutôt alléger sa frustration, sa colère, ses remords, sa douleur, sa tristesse. Les apprivoiser, les dépasser aussi.

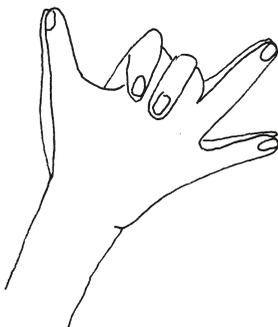
Accepter, c'est apprivoiser et dépasser les embûches, les coups du sort, les coups durs, les coups d'épée dans l'eau. Accepter, c'est accueillir pour mieux cueillir ce que la vie nous offre. Accepter, c'est voir des solutions ou d'autres possibilités s'ouvrir devant soi.

Quand on accepte, c'est comme si on reprenait les rênes et donc le pouvoir. Parce que dans le fond, le problème n'est pas le problème, le problème c'est la réaction qu'on a. En acceptant, y compris, l'inacceptable, on se donne les moyens d'avoir des ailes dans le dos et de sentir le gros poids sur son cœur et ses épaules s'alléger.

Résultat, une fierté absolue et indicible, justement d'ailleurs car elle n'a pas besoin d'être partagée.

Il y a ce côté « ce qui ne tue pas, rend plus fort ». Et justement l'idée n'est pas de se laisser mourir mais de sentir sa force. Celle qui fait briller les yeux.

Ashva Ratna Mudra (ou Jalashaya, le geste du joyau du précieux cheval)



Le geste

- Installez-vous en **Anjali Mudra**, paumes de mains jointes en position de prière au centre de la poitrine, près du cœur ;
- Entrelacez les index et les majeurs en laissant seulement les auriculaires et les annulaires pointés vers le ciel ;
- Les pouces sont également pointés ;
- Un petit espace est laissé entre les paumes de mains ;
- L'orientation des mains éveille des sensations différentes. Il faut y être attentif et ajuster la pratique selon ce qui nous convient le mieux, dans l'instant ;
 - o Les auriculaires et les annulaires peuvent être pointés vers l'avant ou vers le haut ;
- Relâchez les épaules, les coudes sont légèrement éloignés du corps. Cette position aligne toute la colonne vertébrale et permet de ressentir une élévation du prana.

Comprendre ce qui se passe

Comment Ashva Ratna Mudra agit sur l'acceptation ?

Ashva veut dire « cheval » et ratna « joyau ». Combiné ensemble cela nous indique qu'il y a une direction à donner ou à prendre et donc d'une manière ou d'une autre, on doit accepter de suivre le chemin, qu'il soit tracé ou qu'il soit à tracer...

Ashva Ratna Mudra favorise les éléments **Feu, Terre et Eau** pour donner une direction à nos intentions et en même temps pour balayer les obstacles sur notre passage.

Pratiquer cette Mudra procure un état de calme et de douceur. Elle ouvre sur de nouvelles perspectives dans nos choix de vie. Ce geste nous invite donc à faire de nouveaux choix en lien avec notre chemin de vie.

Exercice de visualisation pour donner à Ashva Ratna Mudra encore plus de force

Imaginez que vous vous rendez à tel endroit (à vous de le définir), à cheval ou non. Vous avez deux options. Prendre ce chemin tout droit que vous connaissez par cœur, qui ne vous fait plus aucun effet... ou vous engager sur

ce nouveau chemin dit de « trappeur » dont on vous a souvent parlé et qui permet d'accéder au même endroit. Vous choisissez de prendre cet itinéraire bis, la beauté du paysage est à couper le souffle, vous vous sentez comme un explorateur/une exploratrice qui aurait découvert une nouvelle terre, et pourquoi pas comme Christophe Colomb ou Neil Armstrong, à vous de voir. Ce chemin sera désormais le vôtre.

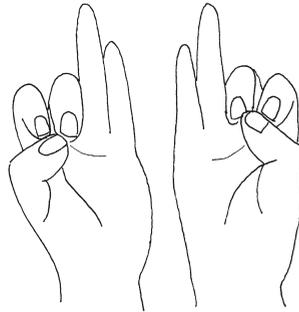
Sankalpa

Je m'ouvre et découvre de nouvelles perspectives.

Tout me réussit !

Vyana Mudra

(le geste du ruisseau de sérénité)



Le geste

- Repliez l'index et le majeur sur le côté de l'ongle du pouce, l'annulaire et l'auriculaire reste tendus ;
- Déposez le dos des mains sur les cuisses ou les genoux, paumes de mains tournées vers le ciel ;
- Il est important de maintenir une légère pression entre les doigts qui se touchent.

Comprendre ce qui se passe

Comment Vyana Mudra agit sur l'acceptation ?

Vyana veut dire « qui circule ».

Cette Mudra alimente la libre circulation de l'énergie dans le corps et aussi dans notre environnement.

Vyana Mudra donne un sentiment de satisfaction et de sérénité.

L'index, relié à l'élément **Air**, vient s'appuyer sur le côté du pouce, réduisant

ainsi le mouvement dans les corps physique et subtils. Cela réduit le stress et l'anxiété.

Lorsque l'index (**Air**) prend contact avec le pouce (**Feu**) cela s'enflamme. Une flamme s'installe pour trouver un espace (majeur) de paix et de calme à l'intérieur de soi et laisser être ce qui est, dans l'instant.

Exercice de visualisation pour donner à Vyana Mudra encore plus de force

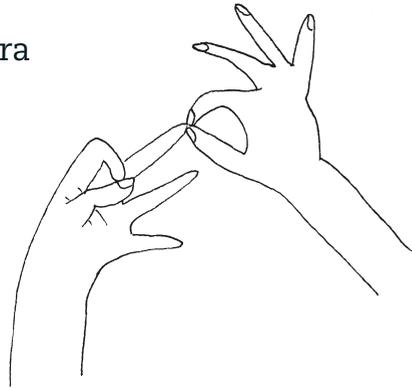
Visualisez un énorme sablier. Le goulot vous fait penser à ce qui reste coincé et que vous n'arrivez pas à « digérer ». Vous vous fixez un objectif : quand le sable aura complètement glissé de l'autre côté, vous aurez accepté la situation, la décision, l'enjeu, l'inacceptable. Regardez mentalement les grains de sable passer de l'autre côté.

Sankalpa

Je laisse être ce qui est.

Dharma Chakra Mudra

(le sceau de la zone Dharma)



Le geste

- Joignez les pouces et les index de chaque main ;
- La paume de la main gauche fait face au cœur et le dos de la main droite fait face au corps ;
- Le majeur gauche touche l'endroit où le pouce et l'index de la main droite forment un cercle fermé ;
- En le formant, la respiration se doit d'être très profonde, lente et fine ;
- L'accent devrait être mis sur la façon dont les trois doigts se touchent.

Comprendre ce qui se passe

Pourquoi Dharma Chakra Mudra agit sur l'acceptation ?

Cette Mudra fait référence à la roue du Dharma, autrement dit la loi du changement ou encore « accepter ce qui est ».

Dans cette Mudra, le pouce et l'index des deux mains touchent à leur extrémité pour former un cercle. Ce cercle représente la roue du Dharma, ou en termes symboliques, l'union de la méthode et de la sagesse. Les trois doigts restants des deux mains restent étendus.

Les deux mains sont placées près de la poitrine. La paume gauche est tournée vers le cœur et la paume droite vers l'extérieur. Cela représente que ce que je fais pour moi a aussi une répercussion sur les autres.

Cette Mudra permet de voir la vie du côté positif en calmant l'esprit. Elle améliore la puissance de la concentration.

Exercice de visualisation pour donner à Dharma Chakra Mudra encore plus de force

Visualisez une grande roue de fête foraine ou, comme on peut en trouver dans les villes, comme le London Eye à Londres. Imaginez que la roue démarre. À 180° en haut, la roue s'arrête pour vous permettre de regarder tous les petits détails en bas, ceux que vous n'acceptez pas et qui deviennent presque ridicules et ceux auxquels vous n'auriez pas pensé, ceux qui font du bien et qui vous permettront d'accepter les autres.

Sankalpa

J'accueille ce qui est.

Je laisse aller ce qui est inutile à mon bonheur.

J'ouvre une fenêtre sur un univers plus grand que moi.



Qu'est-ce que je ressens ? / Comment je me sens ?

<i>geste</i>	<i>avant la pratique</i>	<i>pendant la pratique</i>	<i>après la pratique</i>
			