# Présentation: Qu'est-ce que les mudras




Cette mudra ci-haut se nomme: Sattvika. Sattvika signifie déesse, transcendance, les huit émotions spirituelles qu'on retrouve dans le corps

> *Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien*

> *définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.*
> - *Swami LocanandA*

# Les mudras

Cette page fait partie d'une ensemble de pages sur le sujet des mudras.

Ainsi, cette page est utilisé pour disséminer de l'information au sujet des mudras. Consultez les informations ci-bas et si cette science vous intéresse, communiquez avec nous pour vous joindre à ce groupe.

# Foire aux Questions (FAQ)

Les mudras peuvent aussi être conçu pour des besoins plus spécifiques. C'est-à-dire que l'adepte peut découvrir, avec la pratique d'une ou d'une combinaison de mudras, l'apparition d'une contre indication d'un malaise. Si tel est le cas, la rêgle d'or est la suivante

> *En cas de doute, abstenez-vous*

## Mudras pour des problèmes d'articulations

- Poignet, paume et doigt
- Torticolis

## Mudras pour d'autres maux, tel

- Besoin d'être plus calme (pour mieux dormir)
- Mal de tête

> *Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.*
> - *Swami LocanandA*

# L'utilisation des mudras pour des besoins particuliers

Les mudras peuvent aussi être conçu pour des besoins plus spécifiques. C'est-à-dire que l'adepte peut découvrir, avec la pratique d'une ou d'une combinaison de mudras, l'apparition d'une contre indication d'un malaise. Si tel est le cas, la rêgle d'or est la suivante

“

> *En cas de doute, abstenez-vous*

## Mudras pour des problèmes d'articulations

- Poignet, paume et doigt (wrists, palm of the hands and fingers)
- Torticolis (stiff neck)

## Mudras pour d'autres maux, tel

- Besoin d'être plus calme (pour mieux dormir) (To calm oneself, to sleep better)
- Mal de tête (head ache)

# Foire aux Questions (FAQ)

## Joignez vous à ce groupe

Comment je fais pour joindre ce groupe?

Pour vous joindre au groupe Mudras, rien de plus simple: Inscrivez-vous à l'info lettre sur les mudras et en quelques minutes, vous aurez accès à des ressources en ce sens.

## Inscription

Je suis déjà inscrit et je reçois pas cette info lettre. Qu'est-ce qui ce passe?

Pour vous inscrire à l'info lettre des mudras, suivez ce lien et lorsque sera venu le temps de choisir un professeur, une école, choisissez le groupe: Mudras selon Padma Padma est cette école internationale qui offre une formation complète en mudras.

# Table de correspondance

Voici une table qui résume le rapporte entre chaque mudra et différents systèmes. Par système, nous entendons:

- Élément
- Chakra

- Corps
    - Devant du corps
    - Derrière le corps
    - Système
- Aide à
- Prudence
- Le nom du chakra correspondant

# Une image vaut mille mots

Un peu comme une carte géographique du monde, le corps humain n'est que le "tantra" du tout.

---

| Doigt | Auriculaire | Annulaire | Majeur | Index | pouce |
|---|---|---|---|---|---|
| Éléments | Terre | Eau | Feu | Air | Espace |
| Chakra | Muladhara Chakra | Swadhisthana Chakra | Manipura Chakra | Anahata Chakra | Vishuddhi Chakra |
| Devant du cors | Périnée et bas-ventre | Espace entre pubis et nombril | Nombril et pointe du sternum | Centre de la poitrine | Gorge |
| Arrière du corps | Base de la colonne | Vertèbres lombaires | Milieu du dos | Espace entre les omoplates | Haut du dos Vertèbres cervicales |
| Systèmes | Élimination | Digestion et élimination | Digestion et reins | Respiration et circulation | Endocrinien et immunitaire |
| pour | Constipation Hémorrhoïdes Crampes Hypertension | Diarrhée Constipation Règles | Digestion Foie - Estomac Pancréas | Pouvons et cœur | Gorge et tête |
| Prudence | Pression basse | Estomac fragile | Anxiété | Haute pression | Hyper Thyroïde problèmes respiratoires |
| Nom en sanskrit | Kanishta | Anamika | Madhyama | Tarjani | Angushta |

---

# Livre en format PDF

Téléchargez cet ouvrage format PDF de Félicie Artaud: Les mudras. Étude des gestes sacrés. Mémoire de fin d'études sous la direction de Jetty Roels et Eric Pauwels (Octobre 2002)

# Source

**source**

```
http://data0.id.st/desiattam/perso/memoire_artaud.pdf
```

La source de ce pdf ci-haut mentionnée n'est plus accessible. Nous avons tenté de rejoindre l'auteure Félicie n'avons pas réussi. Si vous la connaissez ou pouvez nous mettre en contact avec sa maison d'édition, svp communiquez avec nous via cette adresse email.

---

# Le yoga c'est...

# Le yoga sait

## Choix de cinq infolettres

Votre courriel*

En plus de l'info lettre générale, je m'inscris à d'autres fils de nouvelles? Voici les choix*

☐Daniel en liberté (r)

☐Le magazine numérique du yoga

☐Lecture - Radio - Télé - Cinéma - Créativité - Pensées - Chaine de bloc

☐Sastra (Règles de conduites)

☐YogaPartout - Info Lettre générale

Quel est votre nom*

Je m'inscris - elles sont toutes gratuites



Pas de courriels indésirables, certain, promis. Questions? - Parlez-nous de vous

**Cliquez sur les triangles ci-dessous pour lire)**

Bienvenue

Bonjour à vous qui aspirez au bien-être par la voie du yoga

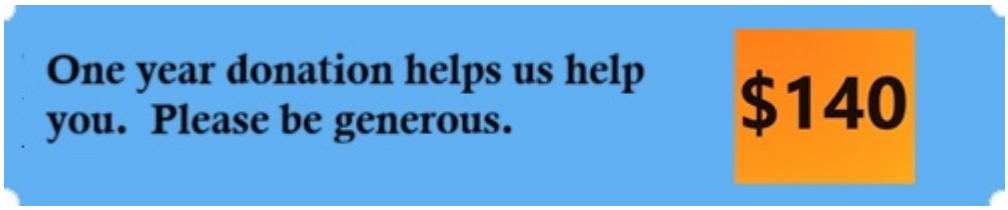
Information générale a propos de ce site

Devenez membre

Recevez le magazine numérique que nous publions

# J'adhère à YogaPartout et le Magazine numérique

## Payez en dollard Canadien




J'achète en dollard Canadien - 139$

## Payez en Euro




J'achète en Euro 92€

L'adhésion annuelle est fixé à 27 € (40 CA)  Votre accès sur la plateforme interactive de YogaPartout est échu?  27 €

# Autres méthodes de paiement

Si vous préférez utiliser PayPal, Interac ou payer par Chèque, c'est possible
Pour les personnes qui résident au Canada, nous acceptons interac et les chèques.
Nous transigeons sur PayPal, sur SquareUp (par téléphone)










^

{FADE}

Encouragez notre partenaire (Publicité)
PayPal - Interac - Chèque

## Ce site est propulsé par chacun de nos membres

On dit que le yoga c'est l'union? L'union des personnes aussi c'est important.

### Nous demandons une contribution

Ce site existe grâce à votre générosité

# Devenez membre

## Nous demandons une contribution consciente

### Consultez d'abord

- Adhérez en Euro
- Adhérez au Canada en $CA

## Vous représentez une entreprise?

Vous souhaitez faire valoir vos produits et services via notre éco-système,

### Contacts - Info - Q&A

### Rejoignez le co-gestionnaire

Pour l'instant, ce site est administré/controlé par une personne. Voyez les termes et conditions sur ce sujet sur cette page

## Par courrier électronique

### Par What's app: 01-514-883-1922

# Liens intéressants

- Vous êtes ici
    - Autre lien Mudra
- Les vicissitudes de la vie: comment se libérer de la souffrance chronique