

# 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

---

*Swami Locananda*

mudras  
communiquiez avec nous

# 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 règle 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 règle 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 se 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.

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

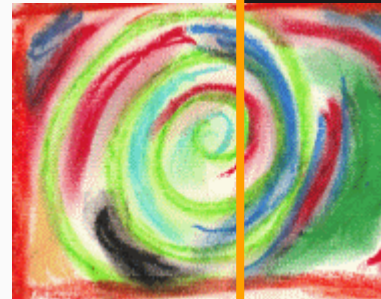
Votre cour

En plus de

☐  
☐  
☐  
☐  
☐

Quel est v

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

# Bienvenue - Cliquez sur un des choix, plus bas, sur les triangles de ces titres ci-dessous

Bonjour,

Pour accéder a tout le contenu, sans publicité, [vous devez être connecté](#) et [membre](#).

L'ADHÉSION MEMBRE EST ANNUELLE. CONSULTEZ LA FICHE TECHNIQUE



*We support - & Invest - Aquí está - Nous encourageons*



# Libre



# steemit



<https://steemit.com/@dan1am>

Nous demandons une  
contribution consciente

# Consultez d'abord

- Adhérez en [Euro](#)
- Adhérez au [Canada en \\$CA](#)

Merci.

BONJOUR À VOUS QUI ASPIREZ AU BIEN-ÊTRE PAR LA VOIE DU YOGA

Information générale a propos de ce site

# Parfois le yoga c'est difficile à comprendre

Ce pourquoi vous trouvez sur ce site des réponses provenant de plusieurs professeurs. Ces professeurs sont choisis par notre comité de sélection. Voyez les critères d'admissibilités sur cette page . Trouvez des réponses à vos questions sur des sujets complexes. Pour ce faire, [vous devez être connecté](#). Si vous n'avez jamais créé votre communauté/faculté d'auteurs, [inscrivez-vous](#) ( c'est [gratuit pour les profs](#) qui, naturellement, veulent faire partie de notre faculté.). Pour vous connecter vous devez connaître votre [votre mot de passe](#). Seulement les membres en règle ont accès à la plateforme collaborative et le réservoir des réponses que YogaPartout vous offre.



# Au delà de l'information, il y a l'expérience.

Accédez à la plateforme [membre](#) si vous avez déjà créé [votre compte](#). Découvrez plus de 1,700 pages d'information sur le yoga. Ce site est participatif, collaboratif, c'est une communauté internationale qui existe depuis 2008. On s'entraide quoi!

# L'adhésion membre est annuelle

Pour consulter le comment adhérer, vous devez d'abord vous [connecter](#). Si vous n'avez pas de compte, [inscrivez-vous](#), c'est gratuit. Et pour répondre à votre interrogation, les membres font une contribution financière volontaire consciente.

Devenez membre

Recevez le magazine numérique que  
nous publions

J'adhère à YogaPartout et le  
Magazine numérique

# Payez en dollar Canadien

J'adhère au magazine  
numérique et contribue à  
YogaPartout pour une année

**40 \$ adhésion**  
**+100 CA pour le**  
**= 140 Mag Num**  
**Info** 

J'achète en dollar Canadien - 139\$

# Payez en Euro

**J'adhère au magazine  
numérique et contribue à  
YogaPartout pour une année**

**27 € adhésion  
+ 65 € pour le  
= 92 € Mag Num**

**Info** 

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)

|                                                                                             |                                                                                    |                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|            |  |  |
| <p>Allez sur la page:<br/><a href="https://yogapartout.com">https://yogapartout.com</a></p> | <p>Expédiez votre achat a cette ad<br/><b>media@satoshi.yo</b></p>                 | <p>Écrivez votre chèque au<br/>nom de YogaPartout</p>                               |

{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/contrôlé 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