



YOGA - ASSOCIATION MIRABAÏ

ASSOCIATION MIRABAÏ - Newsletter N°6

ACTUALITÉS :

Les cours de yoga ont repris en extérieur uniquement, les mardis à Vineuil St Firmin, l'horaire a été avancé à 18H00. Du fait de la limitation en nombre de participants dans la salle d'Avilly St Léonard, pour la fin de saison, nous proposons deux cours : 17H00 et 18H30. Les cours de Chantilly, sont également ouverts aux horaires habituels, avec maximum 10 Adhérents par cours.

Toutes les inscriptions se font par courriel pour faciliter notre gestion de cette organisation.

La posture du mois : Virabhadrasana I – posture du guerrier. Cette asana porte le nom du héros mythologique Virabhadra créé par le seigneur Shiva et doté d'un pouvoir et d'une force immense.

Pourquoi ne pas profiter d'un instant d'attente dans les embouteillages, devant la télévision, dans la file d'attente... Pour pratiquer les Mudras, mieux vaut être dans un état de calme, dans une atmosphère propice. Les Mudras nous aident à prendre du recul par rapport aux aléas de la vie quotidienne.

« Chaque Mudra est un temps d'arrêt, un acte d'amour envers soi-même permettant de puiser dans ses propres forces intérieures pour se régénérer » Gertrud Hirschi professeur de yoga.

Laurence et Florent

LES MUDRAS

I. Les origines des Mudras

Le terme Mudra en sanskrit signifie signe ou sceau. Si on décompose les syllabes Mu = bonheur Dra = mettre en valeur. Les Mudras sont des postures qui contribuent à notre épanouissement.

Les Mudras proviennent du Véda. Ils ont été introduits dans le yoga et la méditation dans le but de favoriser la stabilité mentale, stimuler les points énergétiques permettant d'apporter la guérison.

II. L'intérêt de la pratique

Toute la gestuelle des doigts des mains, de l'ensemble du corps crée une énergie. Ces mouvements sont en lien avec notre enveloppe corporelle et la vibration qu'ils produisent.

Notre main droite représente le soleil, la main gauche la lune.

Nos cinq doigts sont en rapport avec les 5 éléments



Le pouce = feu = Agni - L'index = air = Vayu - Le majeur = éther = Akasha -
L'annulaire = terre = Prithvi - L'auriculaire = eau = Jala

Les éléments présents au sein de notre corps sont les suivants : la TERRE représente toutes les parties solides du corps (cheveux, poils, ongles, dents, peau, muscles, tendons, ligaments, os, moelle osseuse, rate, cœur, foie, tissus conjonctifs, reins, poumons, colon, intestins, cerveau...), l'EAU représente 12 parties liquides (bile, expectorations, lymphe, sang, sueur, graisse solide, graisse liquide, larmes, salive, mucus nasal, liquide synovial des articulations et urine), l'élément AIR circule dans six directions et emplacements du corps (vers le Haut et le vers Bas du corps, l'Air qui circule autour de la cavité abdominale, l'Air à l'intérieur de l'estomac et des intestins, l'Air qui circule dans tout le corps et l'Air de la Respiration) et l'élément FEU qui réchauffe 4 régions au sein du corps (le Feu qui conserve la chaleur du corps, le Feu qui crée la Nervosité, le Feu qui cause le déclin du corps et le Feu qui digère la Nourriture).

Le cinquième élément, l'ETHER, représente l'Espace qui entoure les 4 autres éléments.

En réalisant des associations avec nos doigts, nous permettons aux éléments de libérer leurs énergies dans notre corps, apportant harmonie, équilibre, favorisant le souffle vital = Prana.

III. Comment pratiquer les Mudras

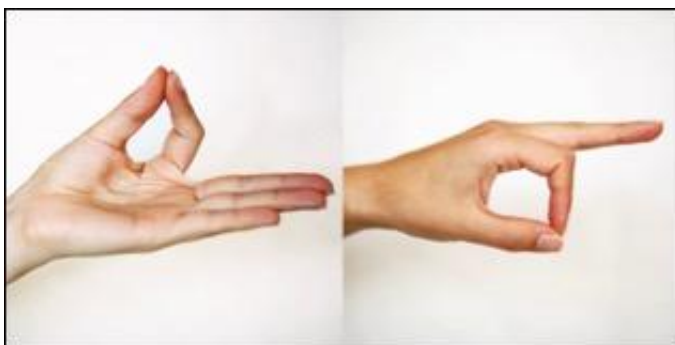
1. Atmanjali Mudra

- a. Joignez les mains à la poitrine, au niveau du chakra du cœur Anahata chakra ce Mudra apporte paix, amour
- b. Mudra de remerciement
- c. Dans ce geste vous liez l'énergie solaire et lunaire, le spirituel et le matériel



2. Chin Mudra aussi appelé Gyan ou Jnana Mudra

- a. Le pouce représente l'âme universelle (Brahman), l'index l'âme individuel (Atman)
- b. Le pouce (= le feu) s'associe à l'index (= l'air) qui forment un cercle pour que l'énergie circule à l'intérieur sans sortir à l'extérieur
- c. Mudra de concentration, de connaissance, de réception
- d. Paume de main tournée vers le ciel signifie compréhension de l'Univers (Gyan ou Jnana Mudra) ; paume de main tournée vers la terre signifie compréhension du soi (Chin Mudra)



3. Dhyani Mudra

- a. Les deux pouces représentent l'âme universelle, ils se joignent pour faire circuler l'énergie spirituelle.
- b. La forme d'une coupole vide incite à méditer sur le vide, Mudra souvent associé au Bouddha.
- c. La main droite repose dans la main gauche, les paumes tournées vers le ciel, vers le haut, les doigts étendus et les extrémités des pouces qui se touchent. Les mains sont tenues au niveau de l'estomac ou sur les cuisses.



4. Prana Mudra

- a. Plier l'annulaire (= élément terre) et l'auriculaire (= élément eau) et mettre en contact subtil le pouce (=élément feu). Le majeur et l'index sont tendus. Ce Mudra va purifier et augmenter l'énergie vitale (Prana)
- b. Mudra dynamisant, donne de la force, aide pour les problèmes des yeux et du sommeil



5. Shunya ou Shuni Mudra

- a. Excellent Mudra pour calmer le mental pendant la méditation
- b. Mudra pour purifier et améliorer l'oreille physique et subtile
- c. Le majeur (=élément éther) activé dans ce Mudra invite à explorer l'espace
- d. Le pouce touche le majeur



6. Shankh Mudra

- a. Mudra qui renforce et améliore la voix, guérit les maladies et inflammation de la gorge

b. Chantez Om avec ce Mudra

c. Le pouce droit qui canalise l'énergie du feu est couvert par la main gauche qui réduit Pitta, équilibre Vatta et Kapha



7. Surya Mudra

a. Mudra qui donne de la force physique

b. Concentrez-vous sur le plexus solaire (manipura chakra) pendant la pratique de ce Mudra.

c. Le pouce (feu) domine la terre (annulaire) active l'énergie solaire. Le pouce se pose sur l'annulaire



8. Yoni Mudra

a. Yoni = utérus, symbole de l'origine de la vie, de l'énergie féminine et de la fertilité

b. Conseillé pour toutes les femmes enceintes

c. Ce Mudra fait monter la shakti (l'énergie) des chakras inférieurs vers le haut

d. Ce Mudra apporte stabilité, concentration.

e. Les pouces sont connectés vers le haut, les autres doigts vers le bas ou les index ensemble vers le bas, les autres doigts pliés connectés ensemble.





9. Ganesha Mudra

- a. Les mains au niveau de la poitrine tirent dans des directions opposées
- b. Ecarte les craintes, redonne courage, confiance pour surmonter les obstacles dans la vie.
- c. Ce Mudra travaille l'ouverture d'Anahata chakra (chakra du cœur), la capacité de recevoir et de donner l'amour
- d. Ce Mudra règle les problèmes respiratoires et améliore le fonctionnement du cœur.
- e. Main gauche devant le milieu de la poitrine, paume tournée vers l'extérieur. Plier les doigts. La main droite devant le cœur paume tournée vers l'intérieur Accrocher les doigts des deux mains. Inspirer et sur l'expiration tirer les mains pour les écarter l'une de l'autre sans lâcher la prise. Les muscles de la région de la poitrine et des avant bras se tendent. Sur l'inspiration relâcher la tension en gardant les doigts accrochés. Répéter 6 fois. Laisser entre chaque fois les mains se reposer sur le sternum, garder le silence. Répéter l'exercice en changeant les positions des mains. Main droite devant le cœur paume de main tournée vers l'extérieur et la main gauche tournée vers l'intérieur.



10. Ksepana Mudra

- a. Mudra de détoxification, évacue le stress
- b. Ne pas pratiquer longtemps car la bonne énergie peut également sortir du corps
- c. Concentrez-vous sur le fait que toutes les énergies négatives, usées et inutiles quittent votre corps, votre vie et votre mental et que vous êtes prêt à recevoir pour continuer à servir l'Univers.
- d. Croiser les doigts, seuls les index sont levés vers le ciel et se collent, le pouce droit se croise au-dessus du pouce gauche.





11. Lotus Mudra

- Symbole de l'ouverture du cœur à la nature et au Divin
- Visualiser une fleur de lotus qui s'ouvre
- Aide à développer la compassion et l'acceptation du monde extérieur. (Pratiqué au niveau du visage décuple les effets).
- Mains fermées les pouces se joignent et toutes les extrémités des autres doigts se touchent. Mains ouvertes étirer tous les doigts, seules les extrémités des auriculaires se touchent et les pouces se joignent.



12. Akini Mudra

- Mudra de concentration, de réflexion et d'activation de l'intellect
- Permet l'échange entre les deux hémisphères cérébraux et améliore la mémoire.
- Les 5 éléments et les canaux énergétiques sont activés de manière égale
- Les extrémités de tous les doigts se touchent



13. Ahamkara Mudra

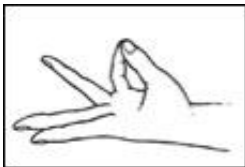
- Favorise la confiance en soi et l'estime de soi.
- Surmonte la peur et la timidité
- Fléchir l'index, placer le pouce au milieu de l'index plié. Les autres doigts sont tendus.





14. Bhudi Mudra

- a. Développe l'intuition et le ressenti.
- b. Maintient l'équilibre des liquides dans le corps, lubrifie les yeux et la peau.
- c. Favorise une communication lucide.
- d. Le bout de l'auriculaire touche le bout du pouce (garder ce geste quelques minutes).



15. Brihaspati Mudra

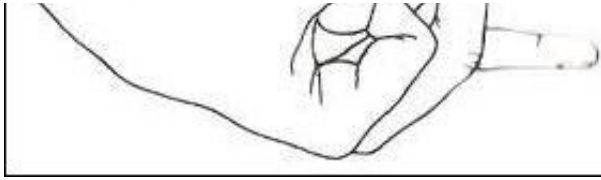
- a. Aide à canaliser l'énergie pour surmonter des obstacles dans la vie.
- b. Croiser les doigts, tendre les index de chaque main et les joindre pour que les deux index soient tendus et parallèles.



16. Hridaya Mudra

- a. Apaise les émotions
- b. Renforce le cœur physique
- c. Agit sur le chakra du cœur
- d. Joindre le majeur, l'annulaire et le pouce. Les index sont pliés dans les paumes des mains et l'auriculaire pointe vers le ciel.





17. Kalesvara Mudra

- a. Calme le flot des pensées, apaise les émotions et améliore la concentration
- b. Respirer en pensant au trait de caractère que vous voudriez changer.
- c. Essayer d'allonger progressivement les pauses respiratoires après chaque inspiration et chaque expiration.
- d. Joindre les mains en position de salut, plier tous les doigts sauf les 2 majeurs qui se touchent et sont orientés vers le ciel, les 2 pouces sont tournés vers le sol. Les coudes pointent vers l'extérieur. (les pouces pointés vers le sol et les index, majeurs et auriculaires pliés forment un joli cœur). Observer.



18. Linga Mudra

- a. Augmente la chaleur dans le corps.
- b. Renforce le système immunitaire, combat les rhumes.
- c. Joindre les deux mains en position de salut. Entrelacer tous les doigts sauf les pouces.
- d. Le pouce gauche est tendu et tourné vers le ciel. Le pouce et l'index de la main droite entourent le pouce gauche.



19. Matangi Mudra (mudra de la souveraineté royale)

- a. Favorise une bonne digestion et un calme intérieur
- b. Renforce la respiration
- c. Renforce les organes digestifs (foie, rein, rate, vésicule biliaire, pancréas et estomac)
- d. Entrelacer les doigts. Pointer les majeurs et les joindre. Placer les mains devant le plexus solaire (manipura chakra). Les femmes croisent le pouce gauche sur le pouce droit et les hommes le pouce droit sur le pouce gauche.





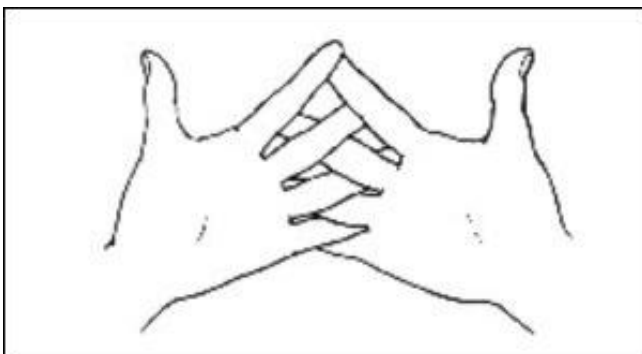
20. Ushas Mudra

- a. Aide à dissiper les tensions et re-dynamise le corps
- b. Aide à réveiller le matin et déclencher notre créativité
- c. Entrecroiser les doigts. Un détail important les hommes posent le pouce gauche entre le pouce droit et l'index droit, les femmes posent le pouce droit entre le pouce gauche et l'index gauche.
- d. Placer les mains derrière la nuque avec les coudes qui se touchent, inspirer et sur l'expiration ouvrir les coudes et étirer vers l'arrière autant que possible.
- e. Relâcher toute tension dans le corps, répéter plusieurs fois.



21. Vajrapradama Mudra

- a. Geste de la confiance, contribue à se sentir capable de relever de nouveaux défis.
- b. Fermer les yeux, croiser les doigts des deux mains, pouces ouverts. Placer vos mains à la hauteur de la poitrine paumes de mains vers votre poitrine pendant quelques minutes.



POSTURE DU MOIS Virabhadrasana – Posture du guerrier I

Vira = guerrier

Bhadra = meilleur

Virabhadra arrive sur les lieux tenant son épée à deux mains, les mains levées, bien décidé à combattre.

Bienfaits de la posture

- Renforce les bras, les cuisses, les chevilles, le dos, les jambes et libère le coccyx
- Garde les genoux en bonne santé
- Libère les articulations des épaules et du cou réduit les raideurs
- Étire les fléchisseurs de la hanche, les abdominaux et les chevilles
- Étire les ischio-jambiers et accélère leur guérison après une blessure
- Élargit la poitrine, les poumons et les épaules permettant une respiration profonde
- Fortifie la colonne vertébrale, renforce les muscles du dos (soulage les douleurs dorsales, lumbago, sciatique)
- Stimule les organes internes, améliore la digestion
- Renforce les abdominaux
- Développe l'endurance
- Améliore le sens de l'équilibre
- Améliore la confiance en soi

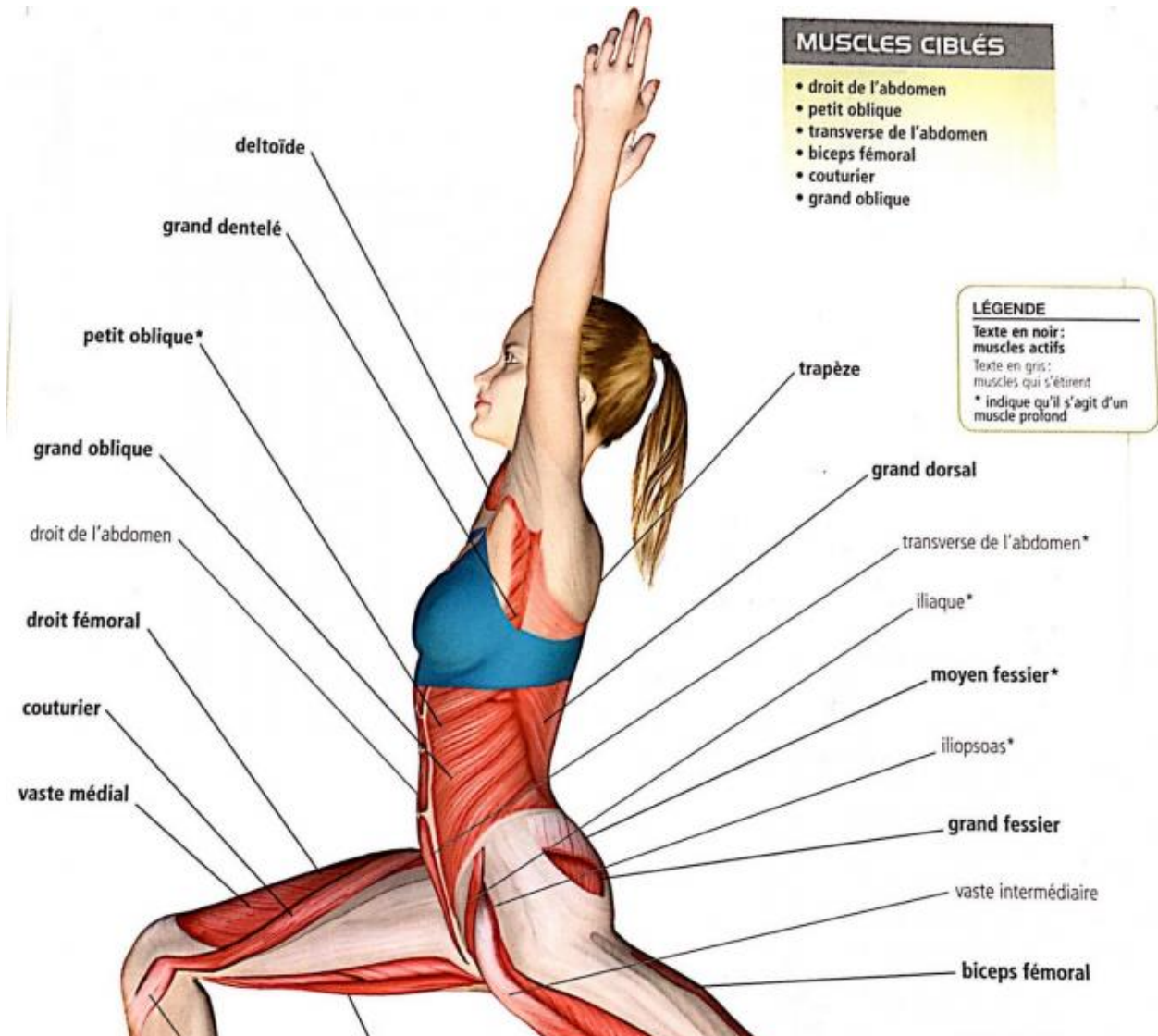
Technique posturale

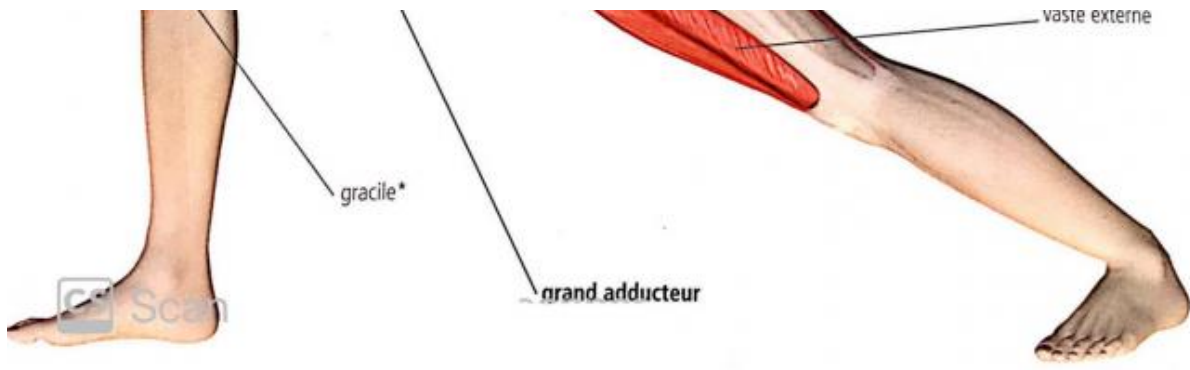
- Placez-vous en Tadasana
- Inspirez profondément en écartant les pieds d'environ 1m30.
- Expirer aligner le talon gauche derrière le talon droit puis tourner le pied gauche à 45 degrés vers l'intérieur, garder le pied droit vers l'avant.
- Tourner les hanches afin que les deux os iliaques soient dressés vers l'avant et parallèles à l'avant du tapis
- Inspirez et lever les bras au-dessus de la tête, bras parallèles et alignés avec l'arrière des oreilles.
- Expirer, contracter les abdominaux et relever le coccyx. Le talon gauche fermement ancré. Fléchir le genou droit en le maintenant à l'aplomb du talon. Le tibia droit est perpendiculaire au sol et la cuisse droite parallèle au sol.
- Garder la tête dans une position neutre et regarder vers l'avant, ou incliner-la vers l'arrière et regardez vos pouces. Maintenir la posture 30 secondes à 1 minute.
- Pour quitter la posture inspirer, appuyer fermement le talon à l'arrière dans le sol et étirer les bras vers le haut en redressant le genou droit. Ramener les pieds et le tronc de face. Expirer.

- Faire l'asana du côté gauche.

Cette posture du guerrier fait bouger en vous l'énergie, telle la danse de Shiva, sans laquelle aucun renouveau n'est possible. La posture vous aide à transcender vos côtés sombres, vos peurs afin de dépasser vos limites. Vous puisez votre énergie dans la terre. Vous êtes connectés aux forces cosmiques. Vos mains se connectent au ciel. Vous travaillez votre stabilité en cultivant votre présence pour éveiller une énergie stable et puissante qui part de la terre qui monte à travers vous depuis vos talons, puis vos jambes qui sont puissantes. Cette énergie monte jusqu'à votre cœur, (Anahata chakra), passe dans vos bras et vos mains pour réaliser cette union entre la terre et le ciel. La circulation du prana, du souffle de vie prend tout son sens. Grâce à cette énergie vitale vous puisez votre force pour combattre victorieusement et modifier vos habitudes, vos conditionnements, vos peurs.

Cet asana est une excellente préparation aux postures arrières. Pratiquer mula bandha pendant la posture donne plus de puissance (mula bandha = verrou du chakra racine = contraction du muscle releveur de l'anus, des muscles du plancher pelvien, du bas-ventre ainsi que le sphincter anal externe et interne). La respiration peut inclure une rétention. Les yeux sont grands ouverts, le regard est déterminé et prend toute son importance.





Se désabonner de la newsletter