# Info lettre

## Présentation: Vayu + Udana + Viparita + Karani + Mudra

Voici la tant attendue info lettre au sujet des mudras.

Dans cette info lettre, nous vous tenons informé des développements et de l'évolution des mudras tel qu'enseigné par Locana de Padma Yoga

Tout ce que vous devez faire c'est de vous inscrire en ajoutant votre adresse email ci-bas. Vous recevrez par la suite un email, une invitation à authentifier votre requête. Souvenez-vous que cette info lettre est géré par un système RSS et que nous utilisons Feedblitz pour la gestion des inscriptions et des mises à jour. Si vous ne recevez pas de email pour authentifier votre inscription c'est que vous devez accepter (insérer dans votre carnet d'adresse email) de recevoir des informations de la part de *info a commercial yogapartout point com*. Surveillez-donc votre boîte email et assurez-vous d'accepter dans vos options de gestion email, les requêtes provenant de Feedblitz.



---

**Info lettre Mudras**

Inscrivez-moi!

Visualiser | Propulsé par YogaPartout et FeedBlitz

---

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

Si c'est la première fois que vous voyez ce texte ou que vous lisez ce qui suit, c'est que vous n'êtes pas connecté.

Cette page fait partie d'une ensemble de pages sur le sujet des mudras. Consultez les pages suivantes si ce sujet, ce groupe vous intéresse.

- Inscrivez-vous à l'info lettre sur les mudras
- L'école Padma Yoga offre une formation complète certifié par la Fédération francophone sur le yoga
- D'autres groupes, d'autres ateliers de yoga sur ce site

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.

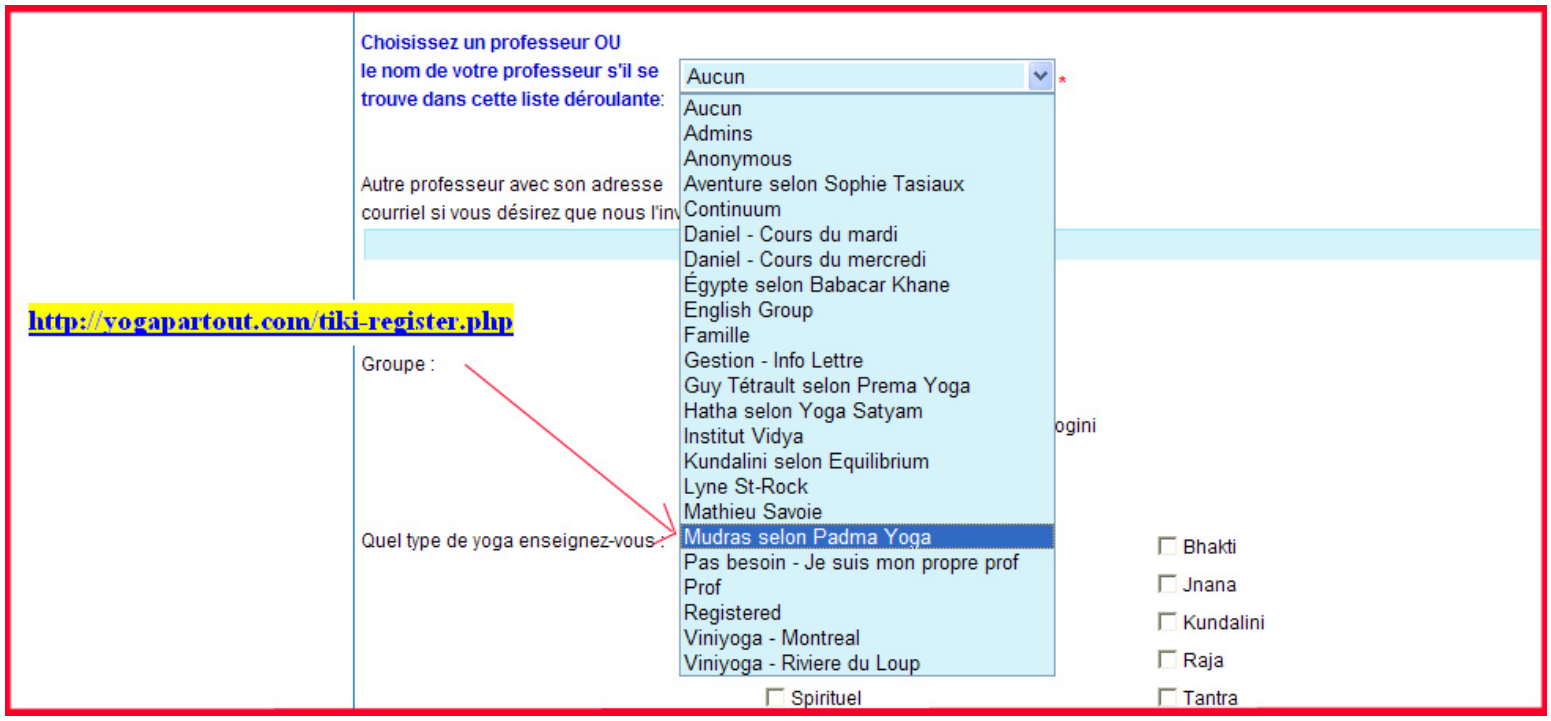
# Joignez vous à ce groupe

Rien de plus simple pour vous joindre au groupe Mudras, c'est gratuit et en quelques minutes, vous ferez parti de la communauté.

## Comment faire pour m'inscrire

Pour vous inscrire, suivez ce lien et lorsque sera venu le temps de choisir un prof, une école, choisissez le groupe: Mudras selon Padma. Voici une capture d'écran ci-bas qui vous indique tous les choix de groupes disponible.

---




---

## Je suis déjà inscrit ailleurs

Comment je fais pour joindre ce groupe si je suis déjà inscrit?
D'abord, vous devez savoir qu'il y a une différence entre le fait de recevoir une info lettre de nous et de faire parti du groupe des mudras. Si vous êtes déjà inscrit s7ur ce site, vous devez changer de groupe, changer de professeur. Pour changer de professeur, pour changer de groupe, vous devez nous expédier un courrier électronique et nous en faire la demande. Il y a un frais associé à cette transaction selon le groupe que vous désirez joindre.

# Partenaire

[+]

# Photos Mudras

Ces photos vous donnent un aperçu de la pratique et des formations offertes

---

















---

# Liens intéressants

- La page principale de départ
- Une page charnière
- Les gardiens de la tradition et de l'enseignement
- Le groupe qui gère ce site
- D'autres ateliers offerts sur ce site



# Hatha Mudra Yoga

Cette planche est une composante de Vayudana et Viparita Karani Mudra

Cet asana est complet. Complet dans le sens que cette pratique touche aux huit branches (ashtanga) du yoga:

- Yama (les cinq rêgles de conduites personnelles
  - Satyam - La vérité
  - Asteya - L'honnêteté
  - Aparigraha - Le détachement des biens ou contentement
  - Bramacharya - modération ou contrôle sexuel
  - Ahimsa - La non-violence
- Niyama (le code de conduite social)
  - Sauca - La pureté, la propreté: l'honnêteté
  - Samtosa - La modération (contentement de peu), la satisfaction, la sérénité
  - Tapas - La force d'âme (acquise par l'ascèse), la chaleur, l'ardeur, l'austérité
  - Svadhyaya - La connaissance acquise par la lecture des textes sacrés,
  - Isvarapranidhana - La foi (acquise par la méditation), la piété, la foi, la consécration à Dieu, la dévotion au Seigneur.
- Asanas
- Pranayama
- Pratyara
- Dharana
- Dyanha
- Samadhi

Donc, par posture complète, nous entendons que cette posture touche les huit aspects ci-haut mentionné.

Puisque plusieurs connaissent probablement la posture Viparita Karani, voyons comment ce asana s'est transformé en mudra et comment elle touche aussi les courants psychique du prana, communément appelé les

Vayus.

---



---

# Vayudanasana

Nous savons que Vayudanasana est la composition d'un asana que nous pratiquons au niveau du vayu Udanada. Ce qui donne: Vayu Udana Asana ou simplement Vayudanasana.

## Viparita Karani Mudra

Ce mudra aussi appelé l'attitude psychique inversée est très bien documenté dans l'ouvrage de Swami Satyananda Saraswati. En voici les grandes lignes

### Références dans les textes

Vipareta karani mudra est un des rares kriya mentionné dans les variations traditionnelles des textes en tantra-yoga.

### Raisonnement

Vipareta karani mudra est le premier mudra cité par Swami Satyananda Saraswati

### Positionnement contemporain

Lorsque Swami Satyananda Saraswatià publié son ouvrage en 1981 à la Bihar School of Yoga, les styles de yoga

ne s’entrecroisaient pas autant qu'aujourd'hui. Hors l'influence d'Iyengar dans le merveilleux monde du Yoga contemporain ne peut plus être séparé (désuni) de l'ensemble des pratiques enseignées dans le monde. Un peu comme si l'Amérique et l'Europe prenait la relève sur l'Inde, nous observons des pratiques nouvelles, comme le Hatha Mudra Yoga.

### Blocs, sangles et bolsters

Utilisez un ou deux blocs avec une couverture par-dessus les blocs ou un bolster pour soulever le corps au début de cette pratique est une bonne idée. Utilisez aussi deux sangles pour effectuer ce mudra afin que les jambes, même si elles sont vers le haut puissent se détendre.

Toutefois, il faut se souvenir que cette pratique sert dans un premier temps à amener un équilibre entre Ida et Pingala et que pour ce faire, les mains doivent être derrière le dos. Nous savons que la pression derrière le dessous des bras amène cette balance rapidement. Lorsque nous utilisons des supports, nos bras tendent à se laisser faire, tendent à s'allonger sur le sol (surtout lorsqu'on est détendu puisque les jambes sont soutenus par des sangles) alors que le rôle des bras, cette pression du dessous qui va jusqu'aux aisselles est un composante intégrante de Viparita Karini

### Nivritti marga vs Pravritti marga

Cette posture inverse le processus habituel ou Amrita (nectar qu'on associe aussi au Soma qui amène, selon les textes connus la jeunesse et la vigueur) coule de Bindu vers Anahata. Ainsi, la circulation habituelle du nectar qui va vers le bas de la lune vers le soleil représente Pravritti marga alors qu'avec cette posture nous inversons le processus. Dans la vie d'un(e) yogi(ni), le processus habituel du chemin de Pravritti est transformé en Nivritti.

### Positionnement du corps.

Pieds vers le ciel, allongés sur un mur

### Positionnement des mains

Dans Vipareta karani mudra nos mains sont positionnées un peu plus bas que derrière les fessiers.
Dans ce mudra qui ajoute l'aspect vayu, amenez vos bras derrière la tête comme si vous pratiquiez vayudasana.
Utilisez madyama mudra, soit les deux majeurs qui se touchent et placez les au point qu'on nomme le point d'identité ( un pied environ au dessus de sahasrara.

# Partenaire

[+]

## Le mudra

Il y a quatre cycles à effectuer dans ce mudra. Quatre cycles où on utilise la respiration et le mouvement de notre pensée qui se dépose (rétentions du souffle à poumons vides ou plein selon le cas) à l'intérieur de notre corps.

### Manipura vers vishudhi

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration amenez votre attention à vishudhi. Gardez votre

rétention sur vishudhi poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

### Vishudhi vers ajna

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi) à ajna. Gardez votre rétention sur ajna poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre soufle légèrement.

### Ajna vers sahasrara

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi et ajna) à sahasrara. Gardez votre rétention sur sahasrara poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.

### Sahasrara vers le point d'identité

À l'inspiration, amenez votre attention à manipura, à l'expiration allez déposer votre attention (en passant par vishudhi), ajna) et sahasrara) au point d'identité. Gardez votre rétention sur point d'identité poumons vides. Puis, lorsque vous inspirez, retournez votre attention vers manipura et retenez votre souffle légèrement.
Pratiquez ce mudra une dizaine de minutes

## Bénéfices de cette posture

Il y a une polarité qui se crée entre le corps physique et les koshas. En l'occurence, le contact avec le point d'identité permet d'abord de toucher à pranamaya kosha, manomaya kosha, vijnamaya kosha. Une fois ces koshas bien intégrés, l'expérience d'un samadhi (car nous savons qu'il y a plusieurs niveaux de samadhi, plusieurs qualités) est atteinte lorsque anandamaya kosha est en communion avec le Divin.

## Contre-indications

Vous devez, pour vivre l'éveil dans cette posture, intégrer Vyakta et avoir vécu les quatres étapes de l'atteinte vers l'éveil. Sans quoi, ce mudra doit être pratiqué avec douceur, parsimonie et ne pas obséder à faire à tout prix cette pratique à chaque fois que vous faites votre sadhana

### Avasthas

Il y a quatre étapes, quatre niveaux, quatre marches à gravir pour Être en mesure de vivre un éveil permanent et non réversible.
Avastha est une composante qu'on ignore parfois à l'insu de notre propre démarche vers moksha. On entend parler d'Avasthatraya et des trois états de consciences alors que Turiya (le quatrième) fait partie intégrante du processus à suivre pour atteindre l'éveil.
Les quatre étapes sont: arambha avastha, ghata avastha, parichaya avastha et nishpatti avastha

# Téléchargez

- PDF
- Document word

# Liens intéressants

- Swami Satyananda Saraswati
    - Magazine yogade Swami Satyananda Saraswati
    - Les quatres avastha
- Le cobra femelle

# Pages reliés à celle-ci

5 pages link to VayudanViparitKaraniMudra

- HastaKanisthaMudra
- Samadhi
- PranamayaKosha
- ShambaviMudra
- Bhujangasani