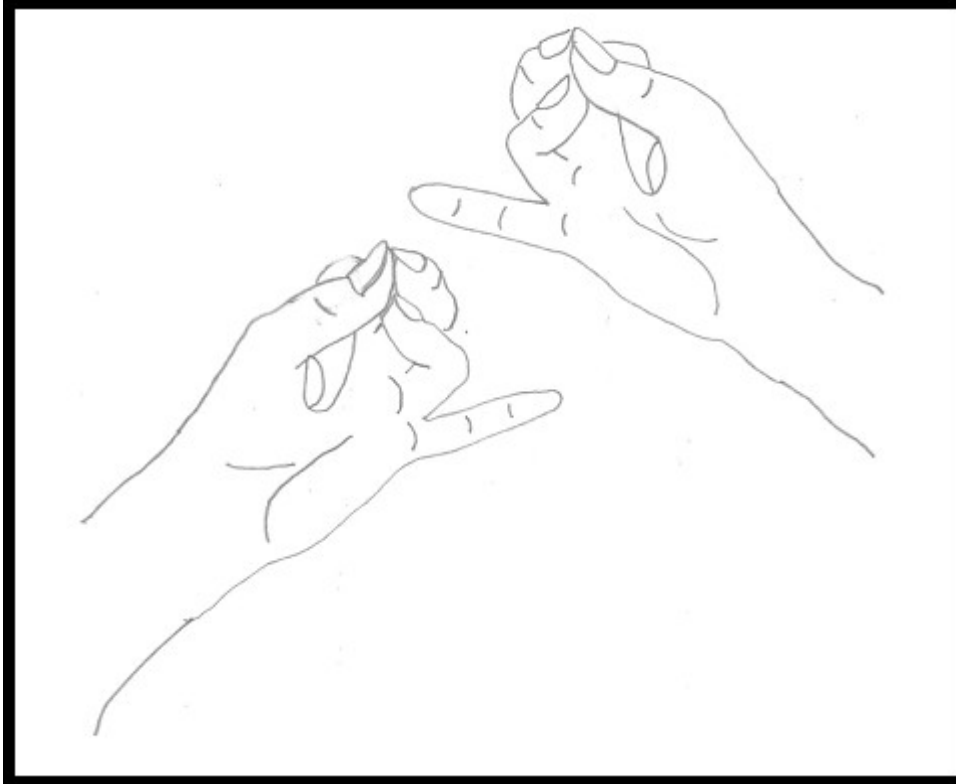


# Apanvayu Mudra



## Utilisation de ce mudra

Ce mudra nous aide à gérer tout sortes de conditions du cœur.

**Apana:** Partie du corps situé en dessous du nombril dans la région de l'anus, ce vayu (air, vent) s'occupe de tous les organes d'élimination. A ne pas confondre avec prana vayu (région du cœur) qui s'occupe d'absorption.

**Vayu:** Le mot vayu a plusieurs définitions. Principalement, il signifie le vent. Pour apana, il correspond au côlon, au bas-ventre . Selon David Frawley et le Dr Vasant Lad, apana vayu touche les zones basses du corps.

Durée recommandée: Il n'y a pas de durée idéale pour tenir Apanvayu mudra. Peut servir thérapeutiquement et pour de la visualisation.

Couleur associé à cet mudra: blanc et rouge  
Qualité développé: gentillesse, amour inconditionnel

Questions? [yogapartout@gmail.com](mailto:yogapartout@gmail.com) / Sur la page <http://yogapartout.com/Mudra> vous trouverez deux pdfs sur le sujet. a) The mirror of Gesture publié aux Éditions de la Cambridge Harvard University Press, 1917, 90 pages et b) Les mudras, étude des gestes sacrés, mémoire d'étude de Félicie Artaud, 2002, 57 pages  
références: <http://www.yogamrita.com> - Gertrud Hirschi - <http://www.editions-tredaniel.com>