

## 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 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 corps</b>	Périnée et bas-ventre	Espace entre pubis et nombril	Nombriil 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 Vertèbres cervicales
<b>Systèmes</b>	Élimination	Digestion et élimination	Digestion et reins	Respiration et circulation	Endocrinien et immunitaire
<b>pour</b>	Constipation Hémorroïdes Crampes Hypertension	Diarrhée Constipation Règles	Digestion Foie - Estomac Pancréas	Poumons et cœur	Gorge et tête
<b>Prudence</b>	Pression basse	Estomac fragile	Anxiété	Haute pression	Hyper Thyroïde problèmes respiratoires
<b>Nom en sanskrit</b>	Kanishtha	Anamika	Madhyama	Tarjani	Anqushtha

## 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...

## 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

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](#)



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 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](#)