

- Namasté = « Mon âme salue ton âme. En toi, je salue cet espace où réside l'univers entier. En toi, je salue la lumière, l'amour, la beauté, la paix parce que ces choses se trouvent aussi en moi. Parce que nous partageons ces attributs, nous sommes reliés, nous sommes semblables, nous ne sommes qu'un. »

→ voir "Esprit Yoga" n° 23 (p 24) sur le partage

- Série de 6 mudra (s) pour aider à l'ancrage.

Les mudra (s) permettent de relier le corps, le cœur et l'esprit dans un geste précis et attentionné.

Le cycle proposé peut être abordé en début de séance ou avant le pranayama (exercice respiratoire).

① chin mudra : pouce et index reliés, paumes sur les genoux → pour la conscience et le lien à la terre

② jñāna mudra : pouce et index reliés, dos des mains sur les genoux → pour la connaissance et le lien au ciel

③ dhyana mudra : main droite sur main gauche,  
en coupe, pouces reliés → geste de la méditation

②

⚠ sens des mains inversé pour les hommes

④ shiva mudra : geste de la prière où il faut réserver  
un espace entre les paumes

⑤ padma mudra : geste du lotus où les mains s'ouvrent,  
face au cœur, pouces et auriculaires joints

⑥ geste de la couronne : mains jointes au-dessus de la tête,  
coudes écartés pour resserrer les omoplates

⚠ préparer les mains et les poignets avant cette série,  
en chauffant les mains et en étirant chaque doigt.

Possibilité d'associer chaque mudra à la respiration avec

→ ①, ③ et ⑤ sur l'expiration

→ ②, ④ et ⑥ sur l'inspiration

BONNE PRATIQUE !

• Quelques citations pour conclure :

« Le yoga est comme une lumière qui une fois allumée  
ne s'éteint plus jamais. Plus on pratique, plus la flamme  
est vive. » IYENGAR

« Cultivez la vivacité, l'éveil, la perméabilité et la  
lumière, et créez suffisamment d'espace en vous pour  
être bienveillant en toutes circonstances. » Elena BROWER