

Réguler ses émotions

Jouer avec ses doigts pour apaiser ses émotions et se recentrer, c'est ce que proposent, très sérieusement, **Juliette Dumas et Locana Sansregret**, autrices de *Mudra, le yoga des doigts* (Flammarion, 2019).

Par Flavia Mazelin Salvi



Garuda Mudra ou comment cultiver la joie

Que vous viviez un moment joyeux ou que vous ayez, au contraire, le moral en berne, cette mudra, appelée aussi « Le geste de l'aigle », vous aidera à conserver la joie ou à la faire jaillir.

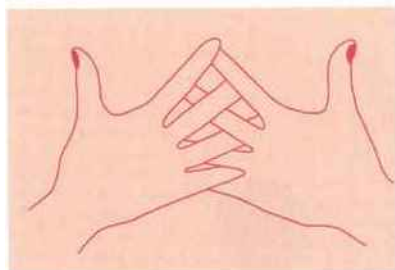
Le geste

- ➔ Croisez les mains devant la poitrine, la main gauche restant vers l'extérieur alors que la main droite est près du corps, les paumes des mains font face au cœur, les pouces entrelacés.
- ➔ Les autres doigts étendus forment les ailes d'un oiseau.

➔ Les doigts peuvent être ensemble ou écartés. Les pouces activent l'énergie de l'élément feu, purifient ainsi les organes internes, et lorsque les mains s'ouvrent, elles activent l'énergie vitale, le *prana*, dans tout le corps.

Une visualisation pour donner plus de force à Garuda Mudra

- ➔ Pendant que vous gardez la posture, visualisez une cage à oiseau avec un magnifique oiseau dedans. Vous ouvrez la porte, l'oiseau s'envole, il vole dans tous les sens, ivre de bonheur ; vous le regardez revenir vers vous puis repartir très haut. Ce spectacle de libération vous remplit de joie.



Vajrapradama Mudra ou comment renforcer sa confiance

Avant une épreuve, ou en entraînant au long cours, cette mudra, également appelée « Le geste de la confiance inébranlable », apaise l'anxiété et vous aidera à neutraliser vos peurs et vos doutes.

Le geste

- ➔ Entrelacez les doigts à la hauteur de la poitrine, avec les paumes de mains tournées vers le cœur et les pouces vers le haut de manière naturelle sans penser à placer une main plus qu'une autre devant ou derrière.
- ➔ Ouvrez les mains vers le haut en créant un étirement des doigts. Cette mudra signifie le tonnerre et la foudre, elle est réputée pour apporter une grande puissance.

Une visualisation pour donner plus de force à Vajrapradama Mudra

➔ Pendant que vous gardez la posture, visualisez un bateau qui vous dépose sur une île déserte. Telle une dune de sable au milieu de l'océan, elle n'offre aucune ombre. Le soleil se fait de plus en plus mordant, le malaise, la peur commencent à s'installer jusqu'au moment où apparaît, comme par miracle, un parasol qui semble avoir été oublié. Déployez-le en savourant la sensation de soulagement qui vous envahit, installez-vous dessous et appréciez le magnifique paysage.

Hakini Mudra ou comment se recentrer

Courant dans tous les sens, menant mille et une tâches de front, vous êtes épuisé, dispersé, égaré. Cette mudra, également appelée « Le geste de l'intégration », va vous permettre de revenir au centre de vous-même en vous laissant un sentiment d'harmonie et en augmentant votre concentration.

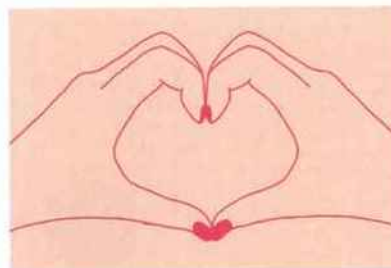
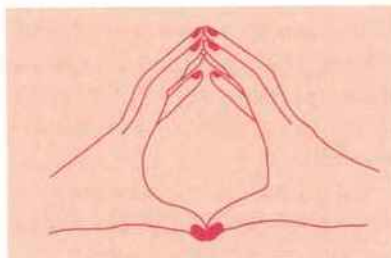
Le geste

- ➔ Réunissez le bout de vos doigts (pouce contre pouce, index contre index...) en arrondissant vos mains comme si vous formiez une cage à oiseau.
- ➔ Placez vos mains devant le ventre.

Cette mudra qui symbolise la déesse Hakini est associée au troisième œil, centre de la sagesse intérieure. La position des mains stimule les cinq éléments et les place en équilibre les uns par rapport aux autres.

Une visualisation pour donner plus de force à Hakini Mudra

➔ Pendant que vous gardez la posture, visualisez une nef (d'une cathédrale ou d'un grand monument comme le Grand Palais à Paris), placez-vous au centre puis imaginez qu'un très long fil avec une ampoule au bout descend jusqu'à quelques centimètres de votre tête, ressentez la douce chaleur de l'ampoule et la lumière qui vous enveloppe.



Purna Hridaya Mudra ou comment éteindre la colère

Agacé, énervé ou au bord de l'explosion, vous vous sentez bouillonner et devenir incontrôlable. Avant d'atteindre cet état, pratiquez cette mudra, appelée également « Le geste du cœur ouvert », qui aide à réguler les émotions et à libérer les tensions en douceur.

Le geste

- ➔ Repliez tous les doigts vers la paume de la main en gardant les ongles en contact.
- ➔ Faites que vos pouces se touchent et s'orientent vers le bas.
- ➔ Formez un cœur.
- ➔ Vous pouvez aussi entrelacer les doigts pour donner davantage de force au geste.

Grâce à cette mudra, la cage thoracique prend de l'expansion et l'inspiration s'allonge, ce qui apaise les émotions et dénoue les tensions ; l'énergie vitale passe alors des mains vers le cœur.

Une visualisation pour donner plus de force à Purna Hridaya Mudra

➔ Pendant que vous gardez la posture, visualisez la personne ou la situation à la source de votre colère (ou de votre énervement), placez ensuite vos mains (toujours en position de mudra) comme s'ils étaient une longue-vue. ●