



# RESSO

*Développement personnel, thérapies,*



**136**

**L'atelier  
du moi**

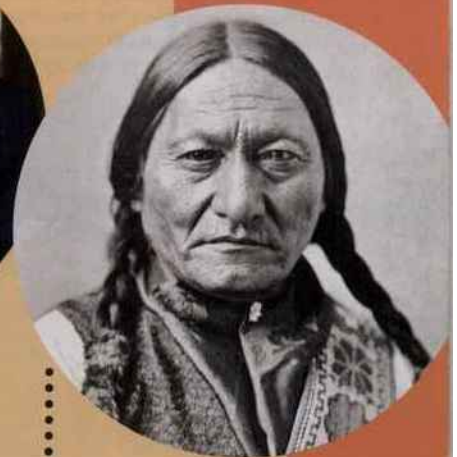
*Yoga des doigts,  
les mudras  
du bien-être*



**140**

**La première  
séance**

*"J'ai  
complètement  
raté ma vie"*



**146**

**Sagesses  
d'ailleurs**

*Sitting Bull :  
pour les sept  
générations  
à venir*



# URCES

*livres, stages, conférences, courrier...*



148

La biblio



158

Le courrier  
de Claude  
Halmos

144 En coulisses

*"J'ai testé  
le 'nunchi' pour  
améliorer  
mes relations"*

156 L'agenda

162 Le mot  
de la fin



L'ATELIER  
DU MOI

## Yoga des doigts *Les mudras du bien-être*

Jouer avec ses doigts pour reprendre confiance en soi ou faire le plein de vitalité, c'est ce que nous proposons, très sérieusement, Juliette Dumas et Locana Sansregret, dans leur ouvrage.

*Par Flavia Mazelin Salvi - Illustrations Flora Gressard*

**L**e mot « mudra » vient du sanskrit et signifie « sceau ». Les Védas, textes sacrés hindous datant de 3 000 ans avant J.-C., les mentionnent pour évoquer des pratiques méditatives de yoga. « Les mudras sont utilisées à des fins médicales. Certains chercheurs les qualifient de gestes "sacrés", "mystiques" ou encore "magiques". Ce sont des outils très puissants qui peuvent modifier le rythme respiratoire et induire des états émotionnels et mentaux précis. Une mudra pratiquée avec conscience a même des pouvoirs de guérison », écrivent Juliette Dumas et Locana Sansregret. Concrètement, les mudras sont des positions des doigts et des mains, des gestuelles en forme de figures (jonctions, croisements), chacune correspondant à un état de bien-être spécifique. Dans la tradition ayurvédique, chaque doigt correspond à un chakra. Le pouce est relié au chakra

de la gorge, l'index à celui du cœur, le majeur au plexus solaire, l'annulaire au chakra sacré (cinq centimètres au-dessous du nombril) et l'auriculaire au chakra de la base (début de la colonne vertébrale). Plus on est calme, patient, observateur de ses propres expérimentations, plus les mudras influent sur notre vie, affirment Juliette Dumas et Locana Sansregret, qui invitent à pratiquer en ayant une attitude mentale en phase avec la mudra. Voici cinq des postures qu'elles proposent pour transformer les états d'esprit négatifs.



### À LIRE

**Mudra, le yoga des doigts, des gestes simples et bienfaisants**

de Juliette Dumas et Locana Sansregret. Les autrices nous initient à une méthode de bien-être millénaire. Apaiser ses émotions, retrouver l'énergie, renforcer sa confiance en soi ou soigner un mal de gorge... À chaque problème sa mudra (Flammarion).



## 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 sont entrelacés.

**Les pouces accrochés** et 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, purifiant ainsi l'ensemble des organes internes, et lorsque les mains s'ouvrent, elles activent alors 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, vous pouvez visualiser une cage à oiseau avec un magnifique spécimen à l'intérieur. Vous ouvrez la porte de la cage, l'oiseau s'élance, 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.



## L'ATELIER DU MOI

### Vajrapradama mudra ou comment renforcer sa confiance

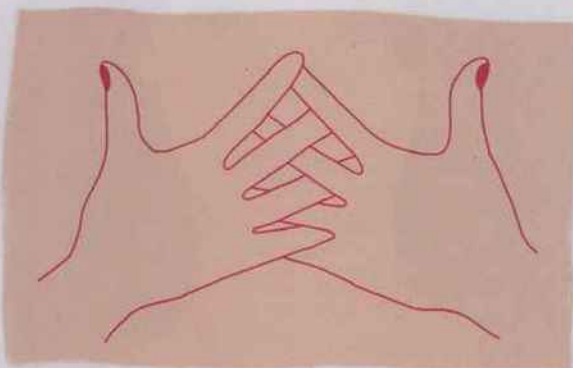
Avant une épreuve, ou en entraînement au long cours, cette mudra, également appelée « le geste de la confiance inébranlable », apaise l'anxiété et vous aidera à neutraliser vos peurs et vos doutes.

#### 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 tout en créant un étirement des doigts.

En s'entrelaçant, les doigts tissent comme un filet de sûreté et de sécurité autour de soi. Cette mudra signifie



le tonnerre et la foudre, elle est réputée pour apporter une grande puissance.

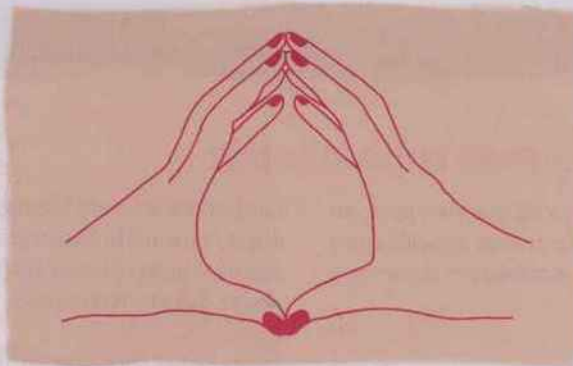
#### Une visualisation pour donner plus de force à Vajrapradama mudra

Pendant que vous gardez la posture, imaginez un bateau qui vous dépose sur une petite 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 et la peur commencent à s'installer, jusqu'au moment où apparaît, comme par miracle, un grand parasol qui semble avoir été oublié sur le sable. Déployez-le en savourant la sensation de soulagement qui vous envahit, installez-vous dessous et appréciez en toute quiétude 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.



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 (celle d'une cathédrale ou d'un grand monument comme le Grand Palais à Paris, par exemple), placez-vous au centre, puis imaginez qu'un très long fil avec une ampoule à son extrémité descend jusqu'à quelques centimètres de votre tête, ressentez la douce chaleur de l'ampoule et la lumière qui vous enveloppe.

#### 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.



## 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.

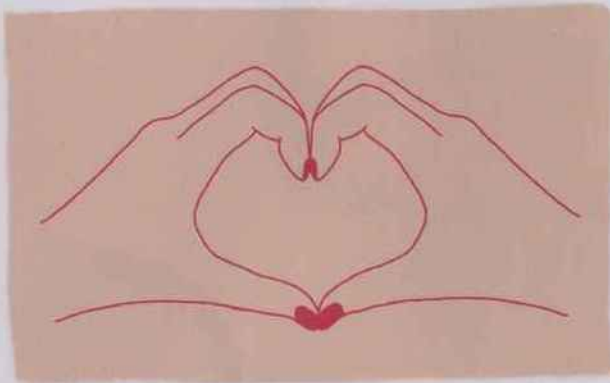
### Le geste

**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 plus de force au geste.



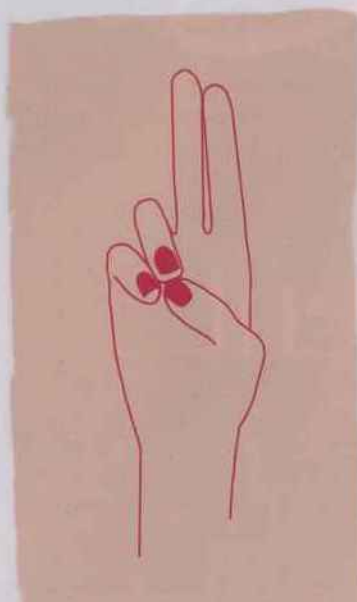
Grâce à cette mudra, la cage thoracique gagne en volume et l'inspiration s'allonge, ce qui a pour effet d'apaiser les émotions et de dénouer les tensions ; l'énergie vitale passe des mains vers le cœur.

### Une visualisation pour donner plus de force à Purna Hridaya mudra

Pendant que vous gardez

la posture, efforcez-vous de visualiser la personne ou la situation qui est à l'origine de votre colère (ou de votre énervement), placez ensuite vos mains (toujours en position de mudra) devant vos yeux, comme si elles étaient une longue-vue.

## Prana mudra ou comment se revitaliser



Fatigue, coup de barre, épuisement, c'est précisément ce que combat cette mudra, également appelée « le geste de la victoire de l'énergie ». Prana mudra peut se pratiquer en marchant.

### Le geste

**Mettez** en contact le bout du pouce avec le bout de l'annulaire et de l'auriculaire.

**Le majeur et l'index restent tendus** (vous pouvez les séparer pour former le V de la victoire).

**Posez** le dos de vos mains sur les cuisses ou les genoux.

Cette mudra augmente la capacité respiratoire et stimule le système immunitaire et endocrinien. Outre son pouvoir réénergisant, elle nous pousse à aller de l'avant, à passer à l'action, à avoir le courage d'entreprendre.

### Une visualisation pour donner plus de force à Prana mudra

Pendant que vous gardez la posture, visualisez-vous dans une situation de victoire, de gagnant. Ressentez votre force intérieure, votre énergie conquérante, votre rayonnement.