

# Kundalini Yoga

## Asana et mudra\*

### ASANA : POSTURES ASSISES

A chaque exercice, il est précisé quelle posture vous devez adopter.

Lorsque vous êtes assis pour méditer, il est important que vous vous sentiez stable, et que chacune des parties de votre corps soit équilibrée. Si vous êtes inclinés d'un côté, ou si vous sentez une vive douleur aux genoux ou dans les chevilles, vous ne pouvez pas méditer. Si vous parvenez à entrer dans la méditation dans une posture incorrecte, vous courez le risque de mal diriger l'énergie et la circulation sanguine, que cette technique stimule.

Méditer sur une chaise est tout à fait correct, dans la mesure où la technique le permet, mais alors il est nécessaire d'avoir vos deux pieds bien à plat sur le sol, pour le poids des jambes puisse créer une pression sous la plante des pieds.

Souvenez-vous que les parties du corps sont interconnectées entre elles, et agissent les unes sur les autres. Votre posture doit toujours vous sembler équilibrée et confortable. Votre posture doit refléter l'harmonie.

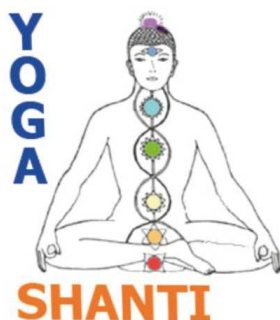
#### 1. Posture du lotus : Padmasana

Asseyez-vous avec les jambes tendues devant et écartées. Pliez la jambe gauche et amener le pied gauche sur la cuisse droite, le talon le plus près possible de l'abdomen. Puis pliez la jambe droite pour amener le pied droit sur la cuisse gauche. La colonne est bien droite. Soulevez la poitrine et cambrez légèrement les reins vers l'arrière. Il n'y a que très peu d'exercices ou de méditations qui requièrent cette posture, mais elle est reconnue pour être une des meilleures asanas pour la méditation profonde.

#### 2. Posture facile : Sukasana

Assis avec les jambes tendues et écartées, vous menez le talon gauche près du périnée, et posez le pied droit sur la cheville gauche. Etirez la colonne pour qu'elle soit bien droite. Vous pouvez inverser les pieds.

Cette posture nécessite moins de souplesse et est plus facile pour les genoux, que la posture du lotus, mais elle oblige à rester plus attentif au maintien de la colonne vertébrale, qui a tendance à s'arrondir. Prenez donc bien soin de cambrez les reins afin de garder le haut du dos droit.



### 3. Le demi-lotus : Siddhasana

C'est la même posture que Sukasana, mais le pied droit est amené sur la cuisse gauche, au lieu de rester sur la cheville.

### 4. La posture du roc : Vajrasana

Cette asana est bien connue pour ses effets bénéfiques sur le système digestif. Son nom lui vient du fait que celui qui maîtrise cette posture pourra tout digérer, même les pierres. Mettez-vous sur les genoux, le dessus des pieds sur le sol, et asseyez-vous sur les talons. Les talons vont presser les deux nerfs qui passent derrières les jambes, au niveau des fesses. Gardez la colonne bien droite.

## MUDRA : POSITIONNEMENT DES MAINS

Les mains sont fonctionnelles, tout le monde l'a remarqué, mais elles sont aussi magiques.

Les mains deviennent le clavier qui permet d'entrer les informations dans notre ordinateur corps/mental. Chaque mudra mentionné ci-après est une technique pour transmettre des messages clairs au système énergétique que constitue notre appareil corps/mental.

### 1. Gyan mudra

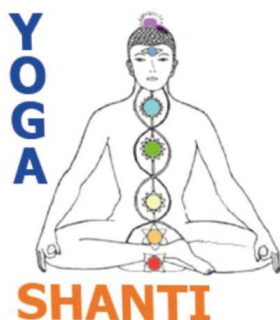
Mettez le bout du pouce et le bout de l'index en contact. Cela stimule votre aptitude à connaître et à assimiler. L'énergie de l'index est en rapport symbolique avec Jupiter, la planète représentant l'expansion. Ce mudra est le plus couramment utilisé. Il vous apporte la réceptivité et le calme.



### 2. Shuni mudra

Mettez le bout du majeur et le bout du pouce en contact. Il est dit de ce mudra qu'il apporte la patience et le discernement. Le majeur est en rapport symbolique avec Saturne, qui représente l'obligation, la loi du karma, la prise des responsabilités et le courage d'accomplir son devoir.





### 3. Surya mudra

Mettez le bout de l'annulaire et le bout du pouce en contact. La pratique de ce mudra permet de revitaliser son énergie, donne la force nerveuse et une bonne santé. L'annulaire est associé au Soleil ou à Uranus. Le Soleil représente l'énergie, la force vitale et sexuelle. Uranus représente le système nerveux, l'intuition et les changements soudains.



### 4. Buddhi mudra

Mettez le bout de l'auriculaire et le bout du pouce en contact. La pratique de ce mudra développe le pouvoir de communiquer clairement et de façon intuitive. Il stimule aussi le développement psychique. Le petit doigt représente Mercure, la rapidité et le pouvoir de communiquer mentalement.

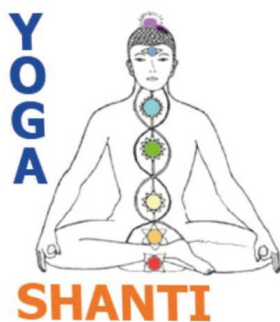


### 5. Fermeture de Venus

Entrecroisez les doigts, pouce gauche pressant la partie entre le pouce et l'index droit, et le pouce droit pressant la partie charnue de la main gauche. La position de pouces est inversée pour les femmes. Le nom de ce mudra vient du fait qu'il met en contact les côtés positif et négatif du mont de Vénus (partie charnue située tout autour de la base du pouce) de chaque main, avec les pouces. Les pouces représentent l'égo.

Le mont de Vénus est représenté par la planète Vénus, symbolisant l'énergie sensuelle et sexuelle. Ce mudra canalise l'énergie sexuelle et favorise l'équilibre glandulaire. Il permet aussi de se concentrer facilement, si, lors d'une méditation assise, le dos de vos mains reposent à la base de vos cuisses.





## 6. Mudra de prière

Les mains sont jointes l'une contre l'autre. Le côté positif du corps (droit ou masculin) et le négatif (gauche ou féminin) sont neutralisés. Ce mudra est toujours utilisé pour se préparer et se centrer intérieurement.



## 7. Fermeture de l'ours

Placez la paume de la main gauche vers l'extérieur, devant la poitrine. La paume de la main droite tournée vers la poitrine. Accrochez les doigts des deux mains ensemble, en les incurvant. Ce mudra est utilisé pour stimuler le cœur, et intensifié la concentration.



**\* : extraits de *Manuel pratique de Kundalini Yoga - Introduction aux techniques de base*, éditions FFKY publications 1989, traduit de l'Américain par *Siri Shabad Singh*.**