

हास्ता लुद्रा “एनर्गोड एट इएनोड”



लुद्रा वेडु तडलडुडु

Mettre dos à dos les doigts de chaque main. Puis mettre les pouces en contact et rabattre les autres doigts sur la paume des mains. Tenir les mains à la hauteur de l'estomac, les avant-bras à l'horizontale.

Inspir : Ujjayi (par le nez, ralentir le souffle dans la gorge).

Expir : aussi lentement et silencieusement que possible, par la bouche à peine entre-ouverte. Prolonger un peu les pauses après inspir et expir. Sentir le mouvement de la respiration dans la poitrine et le ventre.



डुडुडु ललललल लुद्रल

Rentrer les pouces dans les paumes puis refermer les doigts autour des pouces pour former des poings. Placer le Brahma Mudra au niveau du nombril. Dos des mains dirigé vers le bas, poignets dirigés vers l'extérieur. Le dessus des doigts se touche.

Respiration yogique complète, en douceur, en souplesse et avec une grande écoute du corps.

Inspir : Monter la conscience vers le sommet de la tête (Sahasrara Chakra)

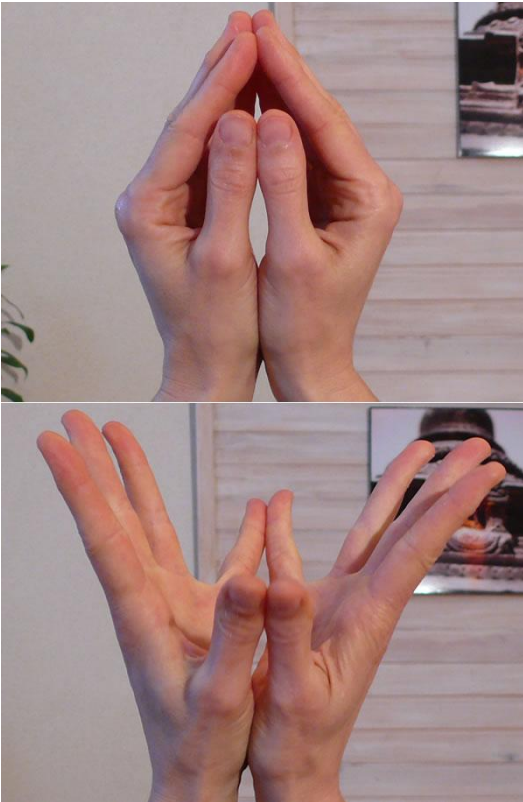
Expir : Descendre la conscience au niveau du plancher pelvien (Muladhara Chakra).



लुटेरा देु तेल्ले

Joindre les majeurs, les annulaires et les petits doigts. Les pouces reposent contre les index qui sont pliés à angle droit. Les bords extérieurs des mains se touchent ainsi que les pouces.

Respiration profonde, lente, rythmée et légère. Prolonger un peu les pauses après l'inspir et l'expir. Se concentrer sur le chakra du cœur.



पदेला लुटेरा (Lotus)

Joindre les mains à la hauteur de la poitrine, de sorte à ce que l'intérieur des poignets soit en contact, ainsi que le bord des mains et le bout des doigts. Les poignets restent en contact tout du long : ceci représente le bouton de la fleur de Lotus. Respirer au ralenti, comme si le temps était en expansion.

Inspir : ouvrir les mains progressivement. Seuls les bouts des petits doigts et des pouces restent en contact, écarter les autres doigts autant que possible (mais sans générer de tension sur la durée, bien sûr!) : la fleur de Lotus s'est épanouie.

Expir : refermer lentement le Lotus en bouton...

Autre façon de la pratiquer : commencer avec le Lotus en bouton, puis laisser la fleur s'épanouir sur plusieurs minutes. Puis, refermer le Lotus en plusieurs minutes...

Bibliographie :

- Yoga Mudra, Dr. Ananda Balayogi Bhavanani, Chennai, Inde
- livres de Gertrud Hirschi : Les mudras et Mudras de bien-être pour le corps, l'âme et l'esprit