

Les « MUDRAS » (« signe » en sanskrit) sont les positions symboliques des mains exprimant une conception spirituelle chez les hindous et les bouddhistes. Ils sont utilisés pour travailler sur **l'énergie subtile** « le prana » et l'éveil de Kundalini.

LES CINQ ELEMENTS

1. Pouce FEU
2. Index AIR
3. Majeur CIEL
4. Annulaire TERRE
5. Auriculaire EAU

POUCE (FEU) – Contre INDEX (AIR) du bout des doigts Calme le mental Tous les autres doigts allongés.

POUCE – contre la première phalange de l'INDEX La longueur des inspirations-respirations ralentissent

POUCE – contre la deuxième phalange de l'INDEX La longueur des inspirations-respirations ralentissent encore.

POUCE (FEU) – Contre INDEX (AIR) plié, tous les autres doigts allongés. Articulations

POUCE (FEU) – Contre INDEX plié et MAJEUR (CIEL) et ANNULAIRE (TERRE) pliés, Coeur AURICULAIRE allongé.

POUCE (FEU) – Contre MAJEUR (CIEL) du bout des doigts, Plan spirituel tous les autres doigts allongés.

POUCE (FEU) – ANNULAIRE (TERRE) du bout des doigts, Digestion-Estomac tous les autres doigts allongés. Plan physique.

POUCE (FEU) – Contre AURICULAIRE (EAU) du bout des doigts, Tout liquide tous les autres doigts allongés. Sang-urine Prostate-Peau.

POUCE (FEU) – Contre le bout de tous les doigts. Equilibre les cinq éléments.

POUCE (FEU) – Contre le bout de tous les doigts, ? sauf AURICULAIRE (EAU) allongé.

SHIVE LING Les doigts croisés et le pouce droit levé, ? SHIVE LING mains à plat, AURICULAIRES ET ANNULAIRES levés et se touchant, MAJEURS à plat se touchant – POUCES contre la main.

MAIN GAUCHE SUR MAIN DROITE Energie descend **MAIN DROITE SUR MAIN GAUCHE Energie monte.**