

## LES MUDRAS

J'ai découvert au travers d'un livre « Mudras de bien-être pour le corps, l'âme et l'esprit » de Gertrud Hirschi quelques gestes bénéfiques à utiliser. Ces gestes, tout simples peuvent être faits tout au long de la journée, dans les embouteillages, quand vous attendez à la caisse d'un magasin... vous pouvez y ajouter une intention positive.

### Mudra contre le chagrin d'amour, du lâcher-prise



#### Préparation

À l'aide des 2 index, massez la racine du nez

#### Mudra

Disposez les index de part et d'autre de la racine du nez de façon à ce que les majeurs touchent le front et les pouces le menton.

#### Affirmation positive

« je te lâche, je jouis de ma nouvelle liberté et suis ouvert aux personnes que ma vie future me présentera »

### Mudra pour un nouvel élan



#### Préparation

Frottez vigoureusement les paumes l'une contre l'autre, puis le dos de la main gauche avec la paume de la main droite et enfin le dos de la main droite avec la paume de la main gauche. Les mains doivent devenir très chaudes.

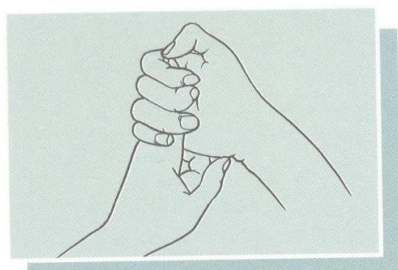
#### Mudra

Croisez les doigts, tournez les paumes vers l'extérieur et tendre fortement les bras vers le haut sur l'inspire. À l'expiration, ramenez les mains sur la poitrine, paumes tournées vers vous.

#### Affirmation positive

« la tête froide, le cœur chaud et plein d'élan, je suis au top toute la journée »

### Mudra pour s'aimer soi-même



#### Préparation

Serrez le poing de la main gauche. Puis tendre l'index gauche vers le haut, l'entourer des doigts de la main droite et le masser.

#### Mudra

Continuez à entourer l'index gauche, posez sur son extrémité, l'extrémité droite du pouce et élevez les mains à hauteur du chakra du cœur.

#### Affirmation positive

« je suis un enfant du divin, qui exprime sa beauté, sa plénitude et son amour à travers moi. je m'aime. »

### Mudra pour l'harmonie intérieure



#### Mudra

Croisez les petits doigts et les annulaires des deux mains puis tenez côte à côte les majeurs et les pouces. Les 2 index reposent, repliés, sur le majeur correspondant. Tenez les mains à hauteur de poitrine.

#### Affirmation positive

« je repose en mon milieu, agis à partir de mon milieu et puise une nouvelle inspiration et une nouvelle force dans mon milieu »

### Mudra de la valeur de soi, contre l'autosabotage



#### Préparation

De chaque main, tout à tour, lissez 8 fois la paume puis le dos de l'autre main

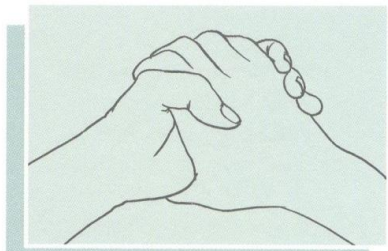
#### Mudra

Joignez 2 à 2 le bout des pouces, index et petits doigts. Croisez légèrement majeurs et annulaires. Tenez les mains devant la poitrine.

#### Affirmation positive

« je suis une fille de l'univers et je mérite de réussir, d'être aimée et heureuse »

### Mudra pour le sourire intérieur



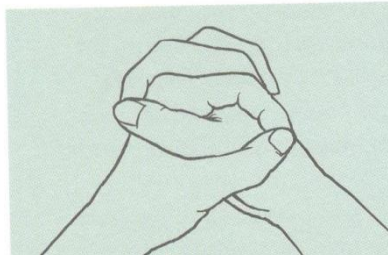
#### Mudra

Posez les mains l'une dans l'autre et repliez les doigts. Les pouces reposent chacun sur le dos de l'autre main. Tenez les mains à hauteur du nombril. Bougez plusieurs fois la mâchoire pour assouplir l'articulation. Puis souriez, lèvres fermées.

#### Affirmation positive

« je me souris à moi-même, plein d'amour et de compréhension et toutes mes cellules dansent et chantent »

### Mudra de la prière pour surmonter un deuil



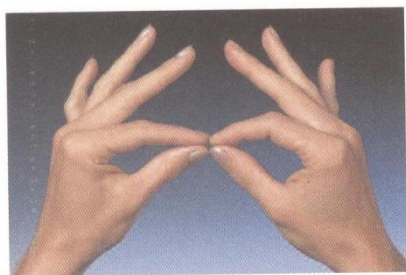
#### Mudra

Joignez les mains comme pour la prière. Les bouts des doigts reposent à plat sur le dos de la main. Tenez les mains devant le cœur puis posez-les, détendues sur les genoux.

#### Affirmation positive

« avec ma tristesse, je m'en remets à l'ange de la consolation et je me laisse guider par lui à travers cette sombre période jusque dans la vie nouvelle »

### Mudra des yeux pour voir clair



#### Préparation

Massez les phalanges inférieures de l'index et du majeur des 2 mains

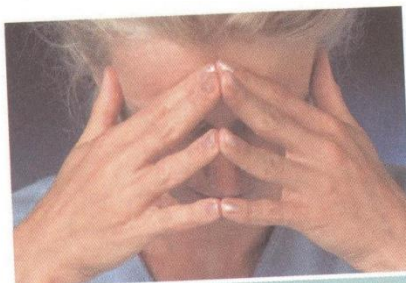
#### Mudra

Posez les bouts du pouce et de l'index de chaque main l'un contre l'autre, assemblez les extrémités de ces 4 doigts et tenez les mains comme des lunettes devant les yeux. Regardez à travers les 2 ouvertures en tenant le regard fixé sur un point.

#### Affirmation positive

« je vois en chacun et chaque chose le bien et le beau »

### Mudra pour apprendre vite et bien



#### Préparation

Frottez les 10 extrémités des doigts les unes contre les autres, une cinquantaine de fois.

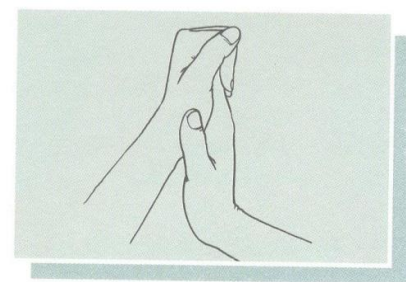
#### Mudra

Posez les pouces contre les tempes et les bouts des autres doigts les uns contre les autres, 2 par 2. Les index reposent sur le front.

#### Affirmation positive

« je me souviens de ce que je dois savoir »

### Mudra pour bien se souvenir



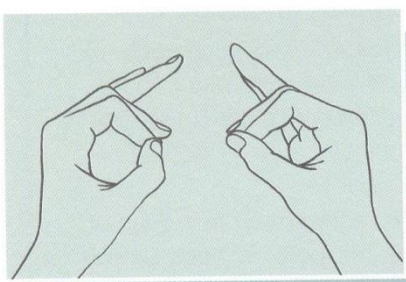
#### Mudra

Frottez les mains l'une contre l'autre une cinquantaine de fois d'un geste rapide et vigoureux, de sorte qu'à chaque fois les doigts d'une main recouvre ceux de l'autre. Ralentissez le mouvement.

#### Affirmation positive

« je me souviens toujours de ce qui m'est important »

### Mudra pour prendre la bonne décision



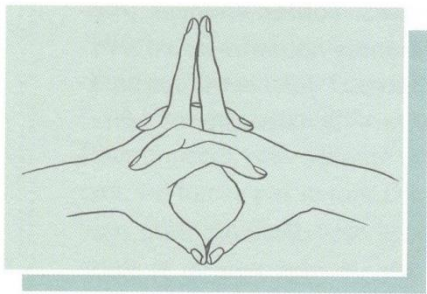
#### Mudra

Sur chaque main, posez le pouce contre le bord extérieur de l'index et le majeur contre l'extrémité du pouce. Les 2 autres doigts sont tendus et les mains reposent sur les genoux.

#### Affirmation positive

« ma sagesse me montre ce qui est bon et juste pour moi et m'apporte la joie »

### Mudra pour la force d'action et la détermination optimale du but



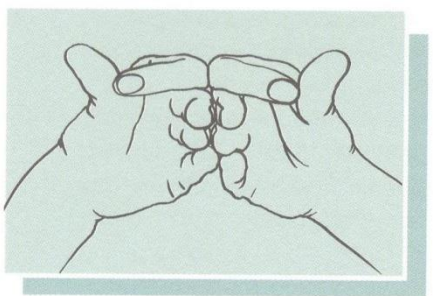
#### Mudra

Croisez les index, annulaires et auriculaires des 2 mains. Mettez en contact les 2 pouces et les 2 majeurs et tenez les mains à hauteur d'estomac.

#### Affirmation positive

« les forces universelles à l'intérieur et à l'extérieur de moi-même parrainent mes objectifs »

### Mudra magique



#### Préparation

Tenez les mains devant la poitrine et tournez-les autour du poignet comme pour faire signe de la main à quelqu'un.

#### Mudra

Devant le cœur, mettez en contact le dos des doigts, les paumes étant dirigées vers l'intérieur. Les extrémités des index reposent sur la phalange supérieure des pouces.

#### Affirmation positive

« bienvenue dans mon cœur »