Qu’est-ce qu’un Mudra?

Littéralement, mudra se traduit par "sceau". C’est une technique symbolique qui sert à rediriger l’énergie vitale. Il y a toutes sortes de Mudras, pas juste ceux des mains. On utilise souvent les Mudras dans la pratique de la méditation. Le mudra stimule une partie du corps, l’énergie vitale est redirigée vers l’intérieur. Les textes de l’Inde répertorient 108 Mudras (tantrisme). Toutefois, c’est surtout l’ouvrage Pradîpikâ en yoga qui s'intéresse aux mudras.

Découvrez le secret de cette mudra

Visitez

Pour accéder à cette page, vous devez être connecté. Pour vous connecter vous devez connaître votre votre mot de passe. Seulement les personnes qui sont passé par l’inscription sur ce site peuvent consulter cette page

Un mot de notre partenaire

Voyez ce que ce commanditaire vous offre

Encouragez, découvrez, osez

Parlez-nous de vous

Autrement

Si vous désirez en apprendre sur le yoga, présentez-vous en parlant de vous via ce formulaire.

Complétez ce formulaire

Contact

Communiquez avec nous et ...email

Questions?

mudras@yogapartout.com