

# Les mudras

Une Mudra est un geste symbolique et sacré de la main porteur d'une signification globale bien définie et qui a pour objectif d'induire une attitude psychologique, un effet énergétique et aussi une expérience spirituelle. Il faut toujours aborder la pratique des Mudras avec un infini respect.

- Swami LocanandA

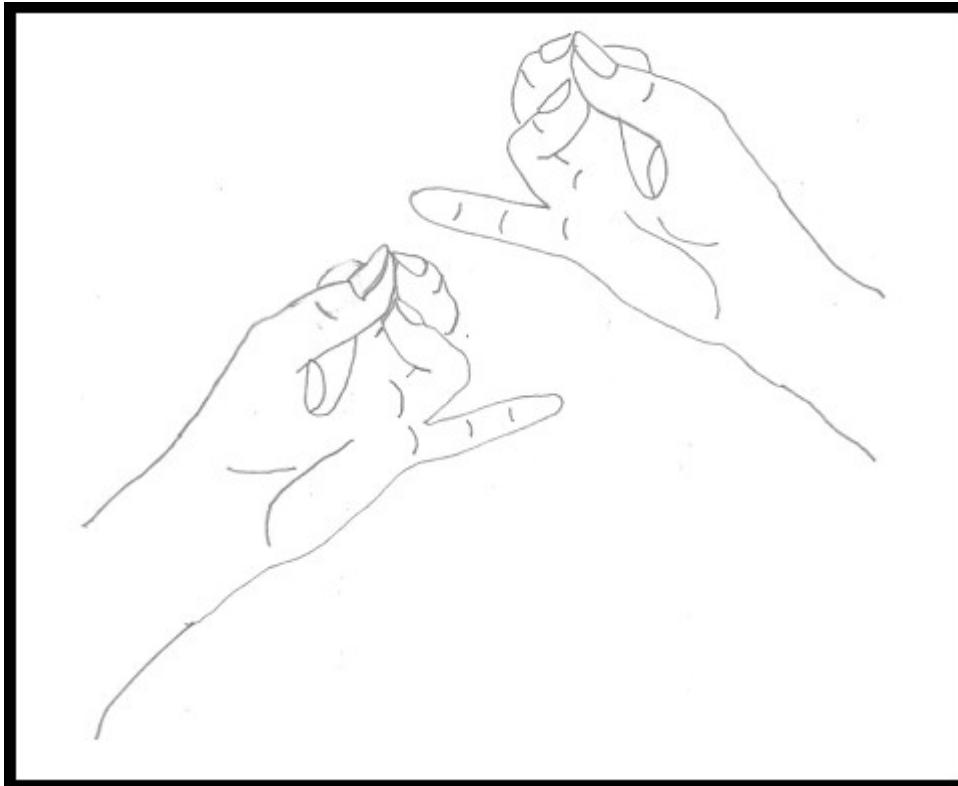
## Merci à...

Dans la vie, il y a toujours des personnes qui nous aident pour arriver là où on veut se rendre, là où on est. C'est le cas de [Padma Yoga](#). Merci.

Puis, pour vous donner une idée des mudras que les membres en règles créent, voici une planche importante: Apana Mudra Vayu

Si vous avez de la difficulté à voir le pdf ci-dessous, [voici le lien direct pour téléchargement](#)

# Apanvayu Mudra



## Utilisation de ce mudra

Ce mudra nous aide à gérer tout sortes de conditions du cœur.

**Apana:** Partie du corps situé en dessous du nombril dans la région de l'anus, ce vayu (air, vent) s'occupe de tous les organes d'élimination. A ne pas confondre avec prana vayu (région du cœur) qui s'occupe d'absorption.

**Vayu:** Le mot vayu a plusieurs définitions. Principalement, il signifie le vent. Pour apana, il correspond au côlon, au bas-ventre . Selon David Frawley et le Dr Vasant Lad, apana vayu touche les zones basses du corps.

Durée recommandée: Il n'y a pas de durée idéale pour tenir Apanvayu mudra. Peut servir thérapeutiquement et pour de la visualisation.

Couleur associé à cet mudra: blanc et rouge

Qualité développé: gentillesse, amour inconditionnel

Questions? [yogapartout@gmail.com](mailto:yogapartout@gmail.com) / Sur la page <http://yogapartout.com/Mudra> vous trouverez deux pdfs sur le sujet.  
a) The mirror of Gesture publié aux Éditions de la Cambridge Harvard University Press, 1917, 90 pages et  
b) Les mudras, étude des gestes sacrés, mémoire d'étude de Félicie Artaud, 2002, 57 pages  
références: <http://www.yogamrita.com> - Gertrud Hirschi - <http://www.editions-tredaniel.com>

# Bienvenue

## Que pouvez-vous trouver sur cette page?

Cet espace web de yoga vous permet de trouver des réponses à vos questions sur des sujets complexes. Oui, YogaPartout vous permet d'en apprendre davantage sur le yoga... et plus encore. Nous publions un magazine vraiment intégré avec la nouvelle réalité. C'est-à-dire que nous combinons l'imprimé avec le web en vous offrant un accès membre privilégié

### Sauf qu'avant de courir, il faut marcher

Le yoga est un art et une science. Grâce à ce·tte professeur·e de yoga, vous pouvez découvrir plus de 1,700 pages d'information sur le yoga... vérifiés et certifiés authentiques

## La signification du mot **Mudra** en sanscrit

### Plus un mot est spirituel, plus il a de nombreux sens

Pour continuer la lecture sur ce sujet, vous devez [être connecté](#) (c'est gratuit) **et faire partie du groupe des membres en règles** (c'est payant). Si une fois connecté vous n'accédez pas au contenu recherché, vous devez joindre le groupe d'étude sur ce sujet. Complétez le formulaire multi-fonctionnel suivant pour avoir plus d'information.

### D'autres notions en tantrisme

Visitez ces pages pour en connaître davantage sur le sujet via la signification des 5M.

Voyez aussi [Le rituel des Tantrikas: Mamsa - Matsya - Madya - Mudra et Maithuna](#)

## Pour le reste

- Le mot sanscrit [Mamsa](#) qui est communiqué une fois inscrit dans notre communauté.
- Le mot sanscrit [Matsya](#) qui est communiqué une fois inscrit dans notre communauté.
- Le mot sanscrit [Madya](#) qui est communiqué une fois inscrit dans notre communauté.
- Le mot sanscrit [Mudra](#) qui est communiqué une fois inscrit dans notre communauté.

et

- Le mot sanscrit [Maithuna](#) qui est communiqué une fois inscrit dans notre communauté.

# **Vous devez être enregistré**

Bienvenue

Lorsque vous êtes connecté, la publicité disparaît  
et seulement les bannières de notre communauté apparaissent

Voyez ce que ce notre partenaire nous offre

## **Vous cherchez de l'information?**

**Vous voulez confirmer la véracité d'une donnée?**

**Notre engin de recherche est puissant.**

**Pour trouver une information, nous utilisons la toute dernière technologie.**

Essayez nous!

Connaissance sociale et collaborative

## **Inscription**

Pourquoi m'inscrire

### **Qui dire d'autre**

Pour vous encourager, nous faire confiance vous..

devez lâcher prise sur les anciens concepts que tout est gratuit sur internet.

Liens intéressants

Voici les plans qui sont offerts

YogaPartout, un partenaire en média social vraiment adapté à vos besoins

YogaPartout en huit langues - Cliquez sur les signes + pour de plus d'info

## **De plus**

Nous vous invitons à [vous enregistrer, vous inscrire](#) (c'est gratuit). Si vous avez déjà votre accès, [veuillez vous connecter](#) pour découvrir la communauté yogapartout et le Magazine numérique du Yoga - Satoshi.Yoga

Voyez le partenaire global que nous vous proposons

*Réunion sur zoom ? Cliquez ici, c'est tout ce dont vous avez besoin*

**Meeting on Zoom? Incontro su zoom?**

*Click here, it is all you need    Clicca qui c'è tutto quello che ti serve*

**Translation (Interpretation) provided during our sessions**

*Topics are Yoga and Technology - Let's agree on one imperative decision: We own our content by using a BlockChain Solution via this plateform: <https://internetcomputer.org/community>*

*<https://yogapartout.com/extlinks/ftp/radio/AnshuSeven/PreventeDestination250x850.jpg>*

Et si vous aimez Google

**Encouragez, découvrez, osez visiter ce partenaire**