

Les mudrā

1. Qu'est ce qu'une *mudrā* ?

La question est complexe.

La cause est que ce terme, qui signifie originellement « sceau » recoupe en sanskrit plusieurs définitions :

- Un cachet officiel, en cire ou en plomb, apposée sur des actes pour en garantir l'authenticité
- Un geste rituel effectué par le prêtre au cours de la cérémonie religieuse pour « sceller » l'efficacité de celle-ci
- Un geste des mains utilisé en danse indienne pour raconter une histoire
- Une position des mains utilisée en méditation
- Et enfin, une manière de placer le corps, ou une partie du corps, parfois en mouvement, en *haṭhayoga*, dans le but d'éveiller la *kuṇḍalinī*, de provoquer la méditation ou de freiner le vieillissement du corps.

Dans cette étude des mudras, nous nous limiterons aux deux dernières définitions, et c'est pourquoi certaines mudras des mains, principalement utilisées en danse, ne seront pas décrites.

2. Les *mudrā* pour les mains

Ces « gestes » sont très nombreux, utilisés seuls ou en combinaison, notamment en danse indienne (*bharatya-natyam*, *katakali* etc.)

Il est possible pour les danseurs de raconter toute une histoire en utilisant ce véritable langage des signes ; dans le yoga, certaines mudras des mains sont utilisées pour la méditation.

Il faut savoir néanmoins que dans les traités classiques de *haṭhayoga*, les mudras pour les mains sont rarement décrites, au profit des autres mudras que nous détaillerons par la suite. Pour ressentir les effets de ces positions symboliques des mains, il faut une pratique soutenue, d'au moins quarante minutes par jour.

Nous présentons ici une liste non exhaustive de ces « gestes ».

- *Añjali mudrā*



Photo 1

Cette *mudrā* est un geste de vénération, de prière, et, en Asie, un geste usuel de salutation.

Il est très fréquemment utilisé par les Indiens et induit un état mental respectueux, humble et recueilli. Cette mudra se pratique pendant l'*āratī* (cérémonie du feu, généralement à la fin d'une *pūja*).

➤ *Dhyāna mudrā*



Photo 2

Cette position très populaire de méditation provoque un sentiment de stabilité et de concentration. Son nom signifie « sceau de méditation ». Les mains sont posées sur le haut des cuisses.

Vient ensuite un groupe de quatre *mudrā* consacrées à quatre éléments :

➤ *Vāyu mudrā*



Photo 3

Cette *mudrā*, geste de l'air, règle les désordres du corps liés à la présence d'une trop grande quantité de cet élément (flatulence, ballonnements, aérophagie etc.). Elle se pratique en tendant les bras, en laissant reposer la tranche externe des mains sur les genoux, puis en relâchant les bras pour chasser les tensions. Ceci est vrai pour toutes les *mudrā* où les mains sont séparées.

➤ *Śūnya mudrā*



Photo 4

Cette *mudrā* est utilisée pour faire décroître l'influence du « vide » (c'est le sens du mot *śūnya*) dans le corps, pour reprendre une certaine densité, de la consistance.

➤ *Pr̥thī mudrā*



Photo 5

Le « geste de la terre » est utilisé pour la santé de la peau, des cheveux et des os. Il rétablit une harmonie de l'élément terre dans le corps avec les autres éléments.

➤ *Vāruṇā mudrā*



Photo 6

Cette *mudrā* aide à la circulation des fluides dans le corps. Elle est utilisée pour réduire la rétention d'eau.

➤ - *Śakti mudrā*



Photo 7

La *mudrā* « de l'énergie des profondeurs » ou de la « *śakti* » se pratique en posant la face interne des pouces sur le plexus, dans une position confortable.

Elle est utilisée pour ses effets calmants, et aussi pour lutter contre les problèmes de la sphère du périnée. Elle n'est pas réservée aux femmes !

➤ *Hākinī mudrā*



Photo 8

Hākinī est un démon femelle. Cette *mūdrā* qui calme l'esprit est idéale lors du lever du soleil.

➤ *Prāṇa mudrā*



Photo 9

Cette *mudrā* augmente l'énergie du corps, éloigne les obstacles et équilibre les constituants du corps.

➤ *Apāna mudrā*



Photo 10

Apāna est la force des processus qui vont « vers le bas » dans le corps humain (défécation, miction, éjaculation, accouchement). Sa pratique accroît les éléments *vāta* et *kapha*, « air » et « flegme » à l'intérieur du corps, et diminue l'influence de *Pitta* (le feu).

➤ *Chin mudrā* ou *Jñāna mudrā*



Photo 11

Cette *mudrā*, parmi les plus efficaces et les plus populaires, permet une bonne circulation du *prāṇa* à travers le corps. Son nom signifie « geste de la sagesse ».

➤ *Chinmaya mudrā*



Photo 12

Son nom signifie « geste de la sagesse ».
 Cette *mudrā* favorise la santé physique et mentale, et la carté mentale.

➤ *Yoni mudrā*



Photo 13

Le « yoni » est la matrice. Il évoque l'utérus de la femme, au sein duquel se développe la vie. Cette *mudrā* se pratique avec les pouces au niveau du nombril, et favorise le calme mental, et la santé des organes reproducteurs féminins, ainsi que la « réconciliation » avec son aspect féminin.

➤ *Bhairava mudrā*



Photo 14

Cette *mudrā* « terrible », pratiquée avec la main droite au dessus, favorise la circulation de l'énergie durant la méditation, et la confiance en soi.

L'enseignement des mudras pour les mains

Il est très facile et très apprécié d'enseigner les mudras des mains aux élèves.

Ceux-ci apprécieront le fait de découvrir des choses nouvelles et un peu exotiques.

Attention cependant de ne pas leur faire croire que leurs effets seront ressentis facilement. Ceux-ci n'apparaissent qu'avec des durées de pratique élevées. Nous sommes toujours en quête de « grigris » magiques pour régler nos problèmes physiques ou mentaux, et les mudras des mains remplissent parfois ce rôle.

Vous devez aussi dire à vos élèves qu'il n'est pas nécessaire de les maîtriser tous, mais qu'il est bon de trouver une *mudrā* qui leur convienne pour la méditation.

3. Les mudras pour le reste du corps

Ces mudras sont beaucoup plus caractéristiques du *haṭhayoga*, et vont influencer profondément la circulation du *prāṇa*, et à la fin, de la *kuṇḍalinī*. Les mudras du *haṭhayoga* sont des armes puissantes, à manipuler avec précaution. Néanmoins, pour une pratique limitée et courte, le plus grand danger est ... de ne ressentir aucun effet ! Si l'un(e) de vos élèves désire pratiquer l'une ou l'autre de ces mudras dans la durée, il convient de lui accorder une attention toute particulière, et de lui recommander de « lever le pied » si des effets inconfortables se font sentir.

Nous n'allons pas ici décrire toutes les mudras, mais celles qui nous semblent nécessiter des précisions, et qui sont les plus importantes dans la pratique du yoga.

Citons pour commencer la *Haṭhayogapradīpikā*, qui insiste sur le caractère secret et sacré de ces « gestes » :

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरण्डकम् ।
कस्यचिन् नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥९॥

*Gopanīyam prayatnena yathā ratna-karaṇḍakam
kasyacin naiva vaktavyam kula-stri-suratam yathā*

*Il faut s'efforcer de garder (ces mudrā) secrètes, comme un panier de bijoux,
N'en parler à personne, comme des relations intimes avec une femme de valeur.*

➤ *Śāmbhavī mudrā*



Photo 15: Śāmbhavī mudrā

Śāmbhavī est le féminin de *Śāmbhu*, qui signifie « né du bonheur » (*śām* = bonheur et *bhu* = né) *Śāmbhu* est un des nombreux noms de *Śiva* et donc *Śāmbhavī* désigne sa « parèdre », *Durgā*. Cette *mudrā* est décrite dans la plupart des textes traditionnels de *haṭhayoga*.

Il s'agit de placer les yeux entre les sourcils, sans forcer, et de garder les yeux ouverts.

Le mental se perd dans l'Absolu.

Cette *mudrā* n'est pas facile à maîtriser, et au début vous aurez les yeux qui pleurent, ou vous « viserez » trop haut, mais avec le temps, vous pourrez vous détendre et expérimenter un grand repos du mental.

➤ *Nāsikāgra dṛṣṭi*



Photo 16: Nāsikāgra dṛṣṭi, la fixation du regard sur le bout du nez.

Comme dans la *mudrā* précédente, il s'agit de focaliser le regard, mais cette fois-ci sur le bout du nez.

Swami Sivananda tenait en haute estime la pratique de cette *mudrā*, et vous devez savoir que dans de très nombreuses postures de *haṭhayoga* classique, il est recommandé de fixer le regard sur le bout du nez.

Il est parfois difficile de « trouver » le bout de son nez, car soit notre nez n'est pas très droit, soit on voit légèrement double, etc. Il ne faut pas être trop perfectionniste, et simplement s'habituer peu à peu, sans forcer, et cette *mudrā* deviendra naturelle.

Le but est de fixer le mental en un point (*ekāgratā*).

➤ *Khecarī mudrā*

Cette *mudrā* est aussi puissante et importante que difficile à maîtriser.

Citons à nouveau la *Haṭhayogapradīpikā*, dans la longue description de *khecarī mudrā*, qu'il nous semble intéressant de connaître avant de la pratiquer, ou plus simplement pour nous rendre compte de l'importance de ce « geste » si particulier:

अथ खेचरी
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोर् अन्तर्गता दृष्टिर् मुद्रा भवति खेचरी ॥३२॥

atha khecarī-

kapāla-kuhare jihvā pravistā viparītagā

bhruvor antargatā dr̥stir mudrā bhavati khecarī

À présent, voici la description de khecarī:

La langue se retourne dans le crâne,

Le regard se fixe sur le point entre les sourcils. Cette mudrā est khecarī.

छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेणाथ वर्धयेत् तावत् ।

3 3 ? ? ? ? ? ? ? ?? ? ? ? ? ? ? ? ?

chedana-cālana-dohaiḥ kalāmī krameṇātha vardhayet tāvat
sā yāvad bhrū-madhyamī sprśati tadā khecarī-siddhiḥ

Peu à peu, le yogi doit couper le frein de la langue, puis “traire” cette dernière pour l’allonger,
jusqu’à ce qu’elle touche le point entre les sourcils.
Alors, la perfection dans khecarī est atteinte.

सुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।
समादाय ततस् तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३४॥

snuhī-patra-nibhamī śastramī sutīkṣṇamī snigdha-nirmalam
samādāya tatas tena roma-mātramī samucchineta

Après que le yogi a choisi une feuille tranchante et propre comme couteau, il doit, avec cet
instrument, couper le frein de la langue de la largeur d’un cheveu.

ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रघर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥३५॥

tataḥ saindhava-pathyābhyāmī cūrṇitābhyāmī pragharṣayet
punaḥ sapta-dine prāpte roma-mātramī samucchineta

Ensuite, le yogi doit frotter la langue avec du sel gemme mélangé à du curcuma en poudre.
Sept jours après, il faut recommencer la même opération.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत्
पुनः षण्मासं नित्यं युक्तः समाचरेत् ॥३६॥

evamī krameṇa ṣaṇ-māsamī nityamī yuktaḥ samācaret
ṣaṇmāsād rasanā-mūla-śirā-bandhaḥ praṇaśyati

Il faut pratiquer de cette façon, lentement, pendant une durée de six mois.
Après six mois, le frein de la langue est détruit.

कलां पराङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् ।
सा भवेत् खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तद् उच्यते ॥३७॥

kalāmī parāṇimukhīmī kṛtvā tripathe pariyojayeta
sā bhavet khecarī mudrā vyoma-cakramī tad ucyate

Le yogi doit alors tourner la langue vers l’arrière, et l’engager au point (de “départ”) des trois
canaux d’énergie (iḍā, piṅgalā et suṣumṇā)
Ceci est khecarī mudrā. Elle est appelée “centre du vide” (Vyoma Chakra)

रसनाम् ऊर्ध्वाङ्गं कृत्वा क्षणार्धम् अपि तिष्ठति ।
विषैर् विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ॥३८॥

*rasanām ūrdhvagāṃ kṛtvā kṣaṇārdham api tiṣṭhati
viṣair vimucyate yogī vyādhi-mṛtyu-jarādibhiḥ*

*Ayant ainsi placé sa langue vers le haut, le yogi qui tient cette position ne serait-ce qu'un court instant,
Celui-là est libéré de l'influence des poisons, de la maladie, de la mort, du grand âge etc.*

न रोगो मरणं तन्द्रा न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत् तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥३९॥

*na rogo maraṇam tandrā na nidrā na kṣudhā tṛṣā
na ca mūrccā bhavet tasya yo mudrām vetti khecarīm*

Pour celui qui connaît khecarī, il n'y a plus de maladie, de mort, de fatigue, de sommeil, de faim ou de soif, plus d'évanouissement.

पीड्यते न स रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ।
बाध्यते न स कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥४०॥

*pīḍyate na sa rogeṇa lipyate na ca karmaṇā
bādhyate na sa kālena yo mudrām vetti khecarīm*

Celui qui maîtrise khecarī n'est plus tourmenté ni par la maladie, ni attaché par le karma, ni lié par le temps.

चित्तं चरति खे यस्माज् जिह्वा चरति खे गता ।
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर् निरूपिता ॥४१॥

*cittam carati khe yasmāj jihvā carati khe gatā
tenaiṣā khecarī nāma mudrā siddhair nirūpitā*

*Le mental du yogi qui maîtrise khecarī se déplace dans l'espace quand la langue est entre les sourcils, et se déplace dans cet espace vide.
C'est pourquoi les maîtres parfaits ont nommé cette mudrā khecarī (qui se meut dans l'espace).*

खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याः श्लेषितस्य च ॥४२॥

khecaryā mudritam yena vivaram lambikordhvataḥ

na tasya kṣarate binduḥ kāmīnyāḥ śleṣitasya ca

*Celui qui a scellé l'orifice au sommet du palais, à l'aide de khecarī,
Ne perd pas sa semence, même dans les bras d'une belle femme*

चलितो.अपि यदा बिन्दुः सम्प्राप्तो योनिमण्डलम् ।
व्रजत्य् ऊर्ध्वं हतः शक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ॥४३॥

*calito.api yadā binduḥ samprāpto yoni-maṇḍalam
vrajaty ūrdhvam hṛtaḥ śaktyā nibaddho yoni-mudrayā*

*Même lorsque la semence a été perdue et a atteint la région du "yoni" (la matrice féminine), elle
peut être, liée par la force de la śakti, ré-aspirée et dirigée vers le haut à l'aide de yoni mudrā.*

ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सोमपानं करोति यः ।
मासार्धेन न सन्देहो मृत्युं जयति योगवित् ॥४४॥

*ūrdhva-jihvaḥ sthīro bhūtvā somapānam karoti yaḥ
māsārdhena na sandeho mṛtyum jayati yogavit*

*Sans aucun doute, le yogi, la langue fermement fixée vers le haut, et qui boit le nectar de la lune,
Est vainqueur de la mort, en deux semaines.*

नित्यं सोमकलापूर्णं शरीरं यस्य योगिनः ।
तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ॥४५॥

*nityam soma-kalā-pūrṇam śarīram yasya yoginaḥ
takṣakeṇāpi daṣṭasya viṣam tasya na sarpati*

*Le corps de ce yogi, en permanence rempli du nectar de la lune,
Même piqué par le plus dangereux des serpents, le poison ne pourra rien contre lui.*

इन्धनानि यथा वह्निस् तैलवर्ति च दीपकः ।
तथा सोमकलापूर्णं देही देहं न मुञ्चति ॥४६॥

*indhanāni yathā vahnis taila-varti ca dīpakaḥ
tathā soma-kalā-pūrṇam dehī deham na muñcati*

*Tout comme le feu ne quitte pas le bois, et la lumière, la mèche de la lampe à huile,
L'âme du yogi ne quittera pas son corps rempli du nectar de la lune.*

गोमांसं भक्षयेन् नित्यं पिबेद् अमरवारुणीम् ।
कुलीनं तम् अहं मन्ये चेतरे कुलघातकाः ॥४७॥

gomāmisam bhakṣayen nityam pibed amara-vāruṇīm
kulīnam tam aham manye cetare kula-ghātakāḥ

*Je tiens en haute estime celui, d'une haute lignée, qui mange continuellement de la viande de vache
et boit le nectar d'immortalité.*

Les autres détruisent la tradition.

गोशब्देनोदिता जिह्वा तत् प्रवेशो हि तालुनि ।
गोमांसभक्षणं तत् तु महापातकनाशनम् ॥४८॥

go-śabdenoditā jihvā tat praveśo hi tāluni
go-māmsa-bhakṣaṇam tat tu mahā-pātaka-nāśanam

*Le mot « vache » désigne la langue, qui pénètre la cavité du palais.
Le fait de “manger la viande de vache” détruit les plus grands péchés.*

जिह्वाप्रवेशसम्भूतवह्निनोत्पादितः खलु ।
चन्द्रात् स्रवति यः सारः सा स्याद् अमरवारुणी ॥४९॥

jihvā-praveśa-sambhūta-vahninotpāditaḥ khalu
candrāt sravati yaḥ sārāḥ sā syād amara-vāruṇī

*Avec le feu qui naît de la pénétration de la langue, le nectar de la lune est créé.
Ceci est l'essence du nectar d'immortalité.*

चुम्बन्ती यदि लम्बिकाग्रम् अनिशं जिह्वारसस्यन्दिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा ।
व्याधीनां हरणं जरान्तकरणं शस्त्रागमोदीरणं
तस्य स्याद् अमरत्वम् अष्टगुणितं सिद्धाङ्गनाकर्षणम् ॥५०॥

cumbantī yadi lambikāgram anīṣam jihvā-rasa-syandīnī
sa-kṣārā kaṭukāmla-dugdha-sadr̥śī madhvājya-tulyā tathā
vyādhīnām haraṇam jarānta-karaṇam śastrāgamodīraṇam
tasya syād amaratvam aṣṭa-guṇitam siddhāṅganākārṣaṇam

*Quand le bout de la langue “embrasse” continuellement l'arrière du palais, le nectar coule, salé,
piquant, acide, comme du lait, comme du miel, ou comme du beurre clarifié.
Alors, les maladies disparaissent, l'âge n'a plus de prise sur le yogi, pas plus que les armes. C'est
l'immortalité, les huit pouvoirs surnaturels, ou “perfections”.*

मूर्ध्नि षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणाद् अवाप्तं हठाद्
ऊर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं परां चिन्तयन् ।
उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेन्

निर्व्याधिः स मृणालकोमलवपुर् योगी चिरं जीवति ॥५१॥

*mūrdhnaḥ ṣoḍaśa-patra-padma-galitāṁ prāṇād avāptāṁ haṭhād
ūrdvḥāsyō rasanāṁ niyamya vivare śaktiṁ parāṁ cintayan
utkallola-kalā-jalāṁ ca vimalāṁ dhārāmayāṁ yaḥ piben
nirvyādhiḥ sa mṛṇāla-komala-vapur yogī ciraṁ jīvati*

Quand la langue est insérée dans la cavité supérieure de la gorge, le liquide tombe goutte à goutte dans le lotus à seize pétales. La kuṇḍaliṇī est libérée, et le mental se concentre sur l'expérience qui en découle. Le yogi qui boit à ce pur courant de nectar est libéré de la maladie, il connaît la longévité, et il possède un corps aussi beau et doux qu'une tige de lotus.

यत् प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं
तस्मिंस् तत्त्वं प्रवदति सुधीस् तन्मुखं निम्नगानाम् ।
चन्द्रात् सारः स्रवति वपुषस् तेन मृत्युर् नराणां
तद् बध्नीयात् सुकरणम् अधो नान्यथा कायसिद्धिः ॥५२॥

*yat prāleyaṁ prahita-suṣiraṁ meru-mūrdhāntara-sthaṁ
tasmiṁs tattvaṁ pravadati sudhīś tan-mukhaṁ nimnagānām
candrāt sārāḥ sravati vapuṣas tena mṛtyur narāṇāṁ
tad badhnyāt sukaraṇam adho nānyathā kāya-siddhiḥ*

Le nectar est sécrété dans la partie supérieure du Meru (la Suṣumnā), la source des nadis. Celui qui a un mental purifié peut connaître la vérité qui y réside. Le nectar, qui est l'essence du corps, s'écoule de la lune, et la conséquence est la mort. C'est pourquoi il faut pratiquer khecarī mudrā, sans quoi on ne peut atteindre la perfection du corps.

सुषिरं ज्ञानजनकं पञ्चस्रोतःसमन्वितम् ।
तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन् शून्ये निरञ्जने ॥५३॥

*suṣiraṁ jñāna-janakam pañca-srotaḥ-samanvitam
tiṣṭhate khecarī mudrā tasmin śūnye nirañjane*

*Cinq nadis se rejoignent dans cette cavité, d'où émane la sagesse.
Il faut établir khecarī dans ce vide sans tâche.*

एकं सृष्टिमयं बीजम् एका मुद्रा च खेचरी ।
एको देवो निरालम्ब एकावस्था मनोन्मनी ॥५४॥

*ekam sṛṣṭimayaṁ bījam ekā mudrā ca khecarī
eko devo nirālamba ekāvasthā manonmanī*

Il n'y a qu'une seule semence: celle de la création; qu'une seule mudrā: khecarī; qu'un seul Dieu, indépendant de tout, et qu'un seul état: l'état sans mental.

Commentaire

Le fait d'effectuer *khecarī* en coupant le frein de la langue est sans doute la technique la plus efficace, mais elle comporte des risques, notamment infectieux, sans parler de celui d'avaler sa langue, et nous ne la conseillons pas à l'adepte occidental. Cependant, il est possible d'effectuer un « petit » *khecarī* de deux manières différentes:

- En s'entraînant progressivement à insérer la langue avec les doigts dans l'orifice situé à l'arrière du palais, sans couper le frein, mais en allongeant la langue au maximum (vous ne devez pratiquer que sur les conseils d'un professeur expérimenté).
- Plus simplement en retournant la langue vers l'arrière, sans faire usage des doigts, et en la poussant doucement contre la partie molle du palais, à l'arrière. Cette technique est fatigante pour la langue dans un premier temps, mais avec l'habitude, cette position deviendra naturelle.

La pratique de *khecarī* peut être effectuée durant la méditation, et même durant la journée, pendant les moments « perdus ». Vous sentirez bientôt un confort dans cette position, et même de surprenants effets sur le mental.

Cette *mudrā*, bien que louée à l'extrême par la *Haṭhayogapradīpikā*, n'est pas le seul moyen d'empêcher le fameux nectar d'immortalité de couler vers le bas. Comme vous le verrons par la suite, *viparītakaraṇī mudrā*, et même *jalandhāra bandha* visent au même but.

Vous pouvez l'enseigner dans cette deuxième variante à vos élèves pratiquant déjà la méditation, et assez engagés dans la voie du yoga. Nous ne conseillons pas l'enseignement de *khecarī* dans les cours « tous niveaux ».

➤ *Viparītakaraṇī mudrā*

Cette *mudrā*, comme nous l'avons dit plus haut, est l'autre grand moyen que propose la *haṭhayoga* pour contrer l'influence du temps sur le corps, en capturant le nectar d'immortalité et en empêchant celui-ci de tomber dans l' « ouverture du soleil ».

La *haṭhayogapradīpikā* nous dit beaucoup sur cette *mudrā*, au chapitre III, versets 78 et suivants.

अथ विपरीतकरणी मुद्रा
तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवञ्चनम्।
गुरुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ॥७८॥

*atha viparīta-karaṇī mudrā tatrāsti karaṇaṁ divyaṁ sūryasya mukha-vañcanam
gurūpadeśato jñeyam na tu śāstrārtha-koṭibhiḥ*

Voici la description de *viparītakaraṇī mudrā*.

Il existe un moyen divin par lequel la lune « trompe » le soleil.

Ceci doit être appris de la bouche de son maître, et pas en lisant dix millions de textes sacrés.

ऊर्ध्वनाभेर् अधस् तालोर् ऊर्ध्व भानुर् अधः शशी ।

करणी विपरीताखा गुरुवाक्येन लभ्यते ॥७९॥

*ūrdhva-nābher adhas tālor ūrdhvaṁ bhānur adhaḥ śaśī
karaṇī viparītākhā guru-vākyena labhyate*

*Le nombril au-dessus, le palais en dessous, le soleil au-dessus et la lune en dessous,
Ceci s'appelle l'action de l'inversion, divulguée par la voix du Guru.*

नित्यम् अभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ।
आहारो बहुलस् तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥८०॥

*nityam abhyāsa-yuktasya jaṭharāgni-vivardhanī
āhāro bahulas tasya sampādyah sādhakasya ca*

*Par la pratique soutenue, le feu de l'estomac est attisé,
Et le yogi doit recevoir une grande quantité de nourriture.*

अल्पाहारो यदि भवेद् अग्निर् दहति तत्क्षणात् ।
अधःशिराश् चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् प्रथमे दिने ॥८१॥

*alpāhāro yadi bhaved agnir dahati tat-kṣaṇāt
adhaḥ-śirāś cordhva-pādaḥ kṣaṇam syāt prathame dine*

*Si la nourriture n'est pas en quantité suffisante, ce feu brûlera le yogi en un instant.
Aussi, le premier jour, il ne faut rester qu'un court moment la tête en bas et les pieds en haut.*

क्षणाच् च किञ्चिद् अधिकम् अभ्यसेच् च दिने दिने ।
वलितं पलितं चैव षण्मासोर्ध्वं न दृश्यते ।
याममात्रं तु यो नित्यम् अभ्यसेत् स तु कालजित् ॥८२॥

*kṣaṇāc ca kimicid adhikam abhyasec ca dine dine
valitaṁ palitaṁ caiva ṣaṇmāsordhvaṁ na dṛśyate
yāma-mātraṁ tu yo nityam abhyaset sa tu kālajit*

*Et, à partir de ce petit moment, le yogi doit ajouter du temps jour après jour.
Au bout de six mois de pratique, les rides et les cheveux gris ne se voient plus
Celui qui pratique trois heures quotidiennement est vainqueur du temps.*

La description de la technique n'est pas très précise, mais la plupart des yogis s'accordent à dire que ce terme de « geste » (*mudrā*) de l'action (*karaṇī*) inversée (*viparīta*) désigne toutes les postures “tête en bas”, mais plus particulièrement la posture dite de la « chandelle » (photo 75).

ou une variante avec le bas du dos cambré, et le poids du bassin et des jambes dans les mains :



Photo 17

Le principe est le même que pour *khecari* : retourner le courant de nectar vers le haut, cette fois à l'aide de la gravité.

Qu'est-ce que ce nectar?

Mystère, mais il faut souligner qu'avec une pratique assez soutenue de *viparītakaraṇī*, vous sentirez rapidement un liquide couler dans votre bouche, par l'arrière de la gorge. On peut penser au début qu'il ne s'agit que de sécrétions nasales, mais, avec la pratique, un lien peut être observé entre la production de ce liquide, parfois à des moments inattendus, et l'état du mental. De plus, le “goût” de ce liquide va changer, comme décrit plus haut, ce qui le rend effectivement difficilement explicable et définissable scientifiquement.

Outre les sécrétions nasales dont le flux est modifié dans cette posture, mais dont l'analogie avec le “nectar” n'est que limitée, un autre liquide présent dans la tête voit sa production et son écoulement modifié dans cette posture: il s'agit du liquide cérébro-spinal, ou liquide céphalo-rachidien.

Ce liquide, dans lequel baigne le cerveau, sécrété par les plexus choroïdes, a pour rôle premier d'amortir les chocs, mais aussi d'évacuer les déchets du cerveau; enfin, il contient des cellules immunitaires.

Il baigne également la moelle épinière, d'où son nom, et il est réabsorbé par le système veineux cérébral au niveau des villosités arachnoïdiennes, dans le cerveau.

Il est clair que si l'on pratique une posture inversée pendant de très longues durées, la production, la réabsorption de ce liquide s'en verra affectée, et le cerveau baignera dans une plus grande quantité ce liquide cérébro-spinal.

Cependant, celui-ci n'est pas censé couler dans la gorge, et son accumulation n'est pas censée renforcer le « feu digestif »!

Laissons les yogis modernes se prêter à des recherches scientifiques qui, même si elles sont intéressantes, ne conditionnent pas le succès en yoga.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les postures inversées se pratiquent et s'enseignent assez facilement.

Laissons de côté la posture sur la tête (photo 74), qui est plus difficile, et concentrons-nous sur la chandelle (*sarvangāsana*) (photo 75).

Cette posture peut être enseignée à tous, mais il existe des contre-indications à sa tenue pour plus de 2 minutes:

- Menstruations (surtout premier et deuxième jours). Pensez donc à le signaler à vos élèves, et si vous voyez une personne qui refuse de se mettre dans les postures inversées, demandez-lui à part la raison de ce refus. Une version très atténuée est accessible à tous: (photo 77).
- Glaucome: préférez la version atténuée sur les blocs.
- Problèmes de cervicales. Tout dépend du problème exact, mais la version avec couvertures sous les épaules est très conseillée (photo 76), voire, dans les cas les plus problématiques, la version avec blocs (photo 77)

Évitez de faire pratiquer cette posture en début de cours, sauf si vous êtes avec un groupe de confiance. En effet, bien que ce soit tout à fait possible, et même excellent, à condition d'échauffer la nuque et le haut du dos, le groupe de débutants, ou de gens que vous ne connaissez pas encore très bien va "râler" si vous débutez le cours par la chandelle (ne parlons pas de la posture sur la tête!), même après un échauffement de la nuque. Il n'est pas rare de voir des élèves refuser d'effectuer la posture en début de cours!

La question de la progression en temps est la même que celle de la progression en général dans un groupe multi-niveaux:

Avec le temps, un noyau de fidèles va se constituer, et vous n'aurez qu'un ou deux "inconnus" par cours, au maximum. Dans ces conditions, la personne qui rejoint le groupe acceptera de tenir la posture un peu moins longtemps que les autres, et vous pourrez progresser avec vos élèves réguliers, au fil des semaines, en disant aux nouveaux venus qu'ils peuvent quitter la posture avant, ne pas faire les variations etc.

Les bienfaits des postures inversées

Viparīta karanī mudrā s'appelle aussi *sarvangāsana*, ce qui signifie « posture de tout le corps ».

Les effets seront les mêmes que dans *śīrṣāsana* (photo 74), c'est pourquoi nous ne ferons pas la différence entre les deux dans la description des effets. Nous ne reparlerons pas ici des effets sur le vieillissement, déjà abondamment développés dans le texte traditionnel.

Ces postures inversées vont tout d'abord favoriser le « retour veineux ». En position debout, et même assise, le sang a tendance à stagner dans le bas du corps, surtout en fin de journée et ces postures vont aider le sang à revenir vers le coeur.

- Ensuite, la circulation lymphatique est elle aussi favorisée, si on tient la posture plus de cinq minutes, la lymphe étant plus visqueuse que le sang. La lymphe transporte une partie des cellules immunitaires, et une bonne circulation lymphatique permet au corps de se défendre efficacement contre les infections.
- Le coeur se détend. La priorité absolue pour cette pompe puissante est l'irrigation du cerveau. Quand celui-ci se trouve au-dessous, il est très facile pour le coeur de pomper le

sang vers la tête, et on peut ressentir pendant la posture, que le coeur ralentit et bat moins fort. La pratique prolongée de ces postures fait baisser la tension artérielle.

- Stimulation de la digestion: ces postures, paradoxalement car on « contredit » le sens naturel de circulation des déchets, vont stimuler le péristaltisme intestinal. Le fait de se mettre à l'envers « remue » les viscères, et il n'est pas rare que les gens constipés voient leur état s'améliorer avec la pratique des postures inversées, et même juste après la posture.
- La phase gastrique de la digestion est elle aussi renforcée, mais ici, l'explication n'est pas claire. Comment l'inversion provoque-t-elle un surcroît dans la production de sucs gastriques? Ce processus est pour l'instant inexpliqué, mais ce processus s'observe par la pratique. Ces postures donnent faim!
- Favorisation de la concentration, de la mémoire et du calme intérieur.
- Ces postures sont très “spirituelles”. Immédiatement après, et durant toute la journée, vous expérimenterez un grand calme intérieur. Sans doute du fait de la bonne irrigation du cerveau, on se sent rafraîchi, disponible et au fil des jours, même les troubles de l'attention et de la mémoire peuvent régresser. Après ces postures, il est recommandé de pratiquer la méditation ou le *prāṇāyāma*, pour profiter pleinement de leurs effets.
- Effets sur la souplesse cervicale et le haut du dos : la colonne cervicale, les muscles du cou et du haut du dos (trapèzes, rhomboïdes etc.) sont assouplis et dynamisés par *sarvangāsana* qui laisse une impression de mobilité et de douceur dans cette zone. En cas d'arthrose ou de hernie, il convient de pratiquer avec plusieurs couvertures ou des blocs. La posture ne doit pas faire mal.

Si vous ou vos élèves choisissez de pratiquer les postures inversées sur de longues périodes (quinze minutes ou plus), il est recommandé de manger un petit en-cas après la *mudrā*, pour éviter les brûlures gastriques, car la production de sucs digestifs est accrue par la pratique des postures inversées.

➤ *Ṣanmukhīmudrā*

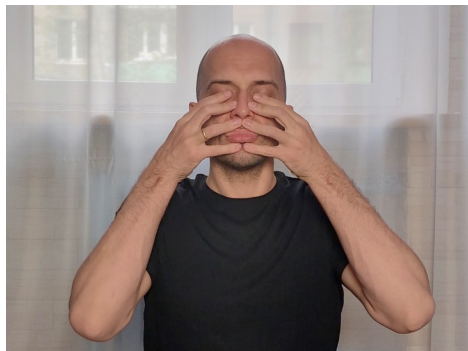


Photo 18: *Ṣanmukhīmudrā*

Le nom de cette *mudrā* signifie “six bouches”.

Il s'agit de fermer la bouche, le nez, les deux yeux et les deux oreilles avec les doigts.

Le but est *pratyāhāra*, le “retrait des sens”, mais aussi *nāḍānusandhāna*, l'écoute du son intérieur.

Il y a deux façons de pratiquer:

1. En poussant un peu au-dessus de la partie molle des narines, sur l'os, pour ne pas obstruer les narines, et continuer à respirer profondément par le nez.
2. En bouchant réellement les narines, il faut alors effectuer la concentration en retenant le souffle après chaque inspiration.

Il n'est pas obligatoire de pratiquer l'écoute du son intérieur en *śanmukhīmudrā*. On peut simplement se concentrer sur la respiration ou même fixer le point entre les sourcils.

Au début, cette *mudrā* n'est pas confortable, mais avec la pratique, la position deviendra naturelle, et vous pourrez la tenir pendant de longues périodes de temps. Les coudes doivent être détendus, pour ne pas créer de tensions dans les épaules.

Cette *mudrā* peut vous mener dans un état de complète absorption (*laya*).

Vous pouvez l'enseigner, mais sachez que les premières fois, la tenir plus de cinq minutes est impossible. Nous la recommandons plutôt en cours privé, quand vous connaissez bien vos élèves, en augmentant la durée très progressivement.

➤ *Aśvinīmudrā*

Aśva désigne un cheval, et *aśvinī*, une jument. Le “geste de la jument” est le fait d'imiter cet animal qui défèque.

Il s'agit de contractions et “expulsions” répétées du sphincter anal, ou pour simplifier, il faut “pousser” et “rétracter” l'anus, à un rythme d'environ une contraction par seconde.

Les effets physiques de cette *mudrā* seront un renforcement de tout le plancher pelvien (car le périnée va se contracter en même temps que l'anus).

Mais le principal effet est subtil et consiste en une stimulation du centre “racine” (*mulādhāra cakra*) pour attirer l'énergie qui montera dans le canal central (*suṣumnā*).

Aśvinīmudrā peut être enseignée à tous, notamment dans le *prāṇāyāma* carré, pendant les rétentions, en effectuant une contraction/relâchement par seconde.

