

- Inspirer avec l'attention dans les mains ouvertes qui gardent la position.
- Suspension interne, à partir de la *mushti-mudrâ*, reprendre la *rechaka-mudrâ* comme précédemment. Poursuivre ainsi jusqu'à ce que le geste devienne très fluide.

Pûraka-mudrâ*, geste favorisant l'absorption du *prâna

Pûraka, inspiration.

L'inspiration correspond à une captation de l'énergie, *prâna*, qui est ramenée à l'intérieur du corps pour nourrir l'énergie vitale du *yogin*. La durée de ce mouvement, appelé *pûraka*, est progressivement allongée afin de contribuer à accumuler la force de vie du pratiquant. Pour affiner la conscience de cette prise d'énergie, une *mudrâ* spécifique, de tradition orale, est utilisée : la *pûraka-mudrâ*. Elle est parfois représentée réalisée par *Sûrya*, le dieu du soleil.

Elle consiste à joindre l'extrémité du pouce et celle du médium, tout en dépliant les trois autres doigts, index, annulaire et auriculaire. Comme la précédente, cette *mudrâ* peut être accomplie par les deux mains en même temps ou par une seule main.



Sûrya, le dieu du soleil, avec *pûraka-mudrâ*

Pratique de *pûraka-mudrâ*

Assis confortablement, placer les mains sur les genoux, paumes tournées vers le sol.

- Expirer doucement en portant la conscience dans les deux mains détendues.
- Suspension externe, effectuer la *pûraka-mudrâ* en joignant le pouce et le médium et en étirant les trois autres doigts.



- Inspirer longuement et silencieusement, l'attention est portée sur les trois doigts tendus et dans la paume de la main.
- Suspension interne, *mushti-mudrâ*, fermer les poings.
- Expirer en ouvrant les mains, avec une grande détente localisée dans les doigts et les paumes.
- Suspension externe, replacer la *pûraka-mudrâ* et continuer l'exercice.

Intégrer les trois *mudrâ*

Lorsque l'exercice de ces trois *mudrâ* auxiliaires devient plus aisé, il convient de s'entraîner à les associer afin de stimuler la circulation du *prâna* dans le corps.

- Commencer par expirer calmement dans les deux mains ouvertes, paumes orientées vers le ciel. Les yeux ouverts.
- Suspension externe, joindre pouces et majeurs et tourner doucement les paumes vers le sol en *pûraka-mudrâ*.

- Inspirer avec la conscience dans la paume et dans les doigts allongés, l'index, l'annulaire et l'auriculaire.
- Suspension interne, fermer les poings en *mushti-mudrâ*, tourner les mains vers le ciel, déplier le pouce, le médium et l'auriculaire pour réaliser la *rechaka-mudrâ*.
- Expirer longuement avec l'attention dans les paumes et les doigts tendus.
- Suspension externe, reprendre *mushti-mudrâ*, puis tourner les mains vers le sol en *pûraka-mudrâ*.
- Inspirer longuement en conservant la *pûraka-mudrâ*, la conscience localisée dans les paumes et les doigts tendus.
- Suspension interne, reprendre d'abord la *mushti-mudrâ* puis, en tournant les paumes vers le ciel, prendre la *rechaka-mudrâ* et continuer ainsi.

Après quelques respirations, poursuivre avec les yeux fermés tout en améliorant la fluidité de l'exercice.

Anjali-mudrâ

Anjali, salutation, révérence, bénédiction.

Le geste est identique à celui employé en Inde pour saluer une personne en utilisant le terme *namaste*. Le changement de nom indique que l'intention est différente, *anjali* est un salut adressé à une dimension bien plus large que soi-même, une divinité par exemple. Dans le *Râja-Yoga*, cette *mudrâ* est utilisée en plaçant les mains jointes devant la poitrine, pour favoriser l'état d'unité des polarités et la concentration dans le *hridaya*, le centre du cœur.

Les doigts des mains sont tendus et joints à l'exception des pouces qui sont légèrement repliés, les secondes phalanges appuyant sur le sternum, au milieu de la poitrine.



Dans la tradition de *l'abhinaya*, l'art de la danse et du théâtre classiques en Inde, *anjali-mudrâ* peut prendre trois directions :

- placée au-dessus de la tête, c'est le salut à la divinité de son choix (*Ishtadevatâ*) ;
- placée devant le front, c'est le salut au maître ;
- placée devant la poitrine, c'est le salut à l'érudit, le *pandit*, et au *brahmane* ou, changeant l'intentionnalité, elle devient salut au monde.

Plusieurs écoles indiennes de yoga l'utilisent de cette façon.

Dhyâna-mudrâ

Dhyâna, la méditation.

En général, dans le *Râja-Yoga*, la méditation s'accomplit en posture assise immobile, avec une position des mains qui peut interférer sur l'état méditatif.

Lorsqu'elles sont posées sur les genoux, libérant la poitrine, cela engage davantage à une ouverture de la conscience dans l'espace externe. À l'inverse, lorsque les mains sont jointes et placées devant le giron, cela favorise une méditation recentrée à l'intérieur du corps, physique ou énergétique. C'est le cas de *dhyâna-mudrâ*. Dans la tradition du yoga, plusieurs positions de mains sont proposées. *Dhyâna-mudrâ* consiste à placer les deux mains l'une sur l'autre, doigts joints, extrémités des pouces en contact.



Samkhyâ-mudrâ

Samkhyâ, le nombre, comptage, précision.

La mesure de la durée d'un *prânâyâma* s'effectue grâce au comptage du nombre (*samkhyâ*) de respirations consécutives exécutées. Elle se réalise avec le geste de la *samkhyâ-mudrâ*, main tendue, doigts écartés.

Lors de chaque respiration, on touche successivement avec le pouce chacune des phalanges des quatre autres doigts. Comme il y a trois phalanges par doigt, cela donne une base de douze respirations. On peut ensuite changer de main pour compter vingt-quatre respirations et ainsi de suite. C'est une gymnastique mentale intéressante lorsqu'une main est en *mrigî-mudrâ*, l'autre compte le *samkhyâ* et il faut changer calmement leur rôle en deux ou trois secondes, sans se tromper. Outre le contrôle du nombre, cette *mudrâ*, issue de la tradition orale, est destinée à tenir la stabilité de la vigilance en éveil.

