

# LA GESTUELLE SACREE des MUDRAS



Un Mudra est tout simplement un **guide de flux principal** qui permet de relier le cerveau au corps en développant des connexions avec les structures cérébrales.

**L'énergie interne est équilibrée et redirigée afin de SOULAGER la douleur, STIMULER les endorphines, MODIFIER l'humeur et AUGMENTER notre vitalité.**

## Gyan Mudra

Mudra de la connaissance et de la Sagesse



Mudra de la connaissance et de la Sagesse, cette posture est très apaisante et éveille spirituellement.

Il augmente le niveau de concentration, renforce le pouvoir mental et aiguise le cerveau.

## Vayu Mudra

Mudra du Vent



Ce Mudra de l'air du corps contrôle l'agitation, la nervosité et calme un esprit agité.

Aide à apaiser : ballonnements, tremblements et la sciatique...  
Il harmonise également les énergies naturelles de notre corps.

## Prithvi Mudra

Mudra de la Terre



Ce mudra fournit la stabilité intérieure, confiance en soi, une augmentation de bonheur et contribue à améliorer la patience et la tolérance

Il améliore le pouvoir digestif, développe la vitalité et régule les carences en vitamines.

## Surya Mudra

Mudra du Soleil



C'est un mudra très puissant avec une capacité de guérison importante.

Le mudra donnant la force physique et provoquant un amaigrissement sain

## Varun Mudra

Mudra de l'Eau



Il favorise l'ouverture et la communication fluide et équilibre l'élément eau dans le corps.

Favorise la guérison de nombreuses maladies de la peau et les inflammations. Il est connu comme un siège de clarté mentale..

## Prana Mudra

Mudra de la Vie



L'élément de feu est associé à l'élément de la terre pour purifier et augmenter le prana (l'énergie vitale)

Mudra dynamisant et donnant de la force. Ce mudra soigne aussi les problèmes nerveux et recharge toutes les parties du corps.