

Kanishtha Mudra



<http://yogapartout.com/HastaKanisthaMudra>

On ferme les doigts pour former un poing, les pouces sont appuyés sur le côté des index; on tend les petits doigts et on fait un crochet avec eux; on dépose les avant-bras et les mains sur les cuisses. À chaque inspiration, on crée une petite tension aux crochets formés par les petits doigts et à l'expiration on relâche cette tension.

Cette mudra est une posture qu'on peut faire lorsqu'on se sent fragile, fébrile. Tenir la posture pour 10-20 respirations. On compte mentalement et on amène notre attention au niveau du plexus solaire, puis descendre vers le bas du ventre.

Au minimum, faire 5 à 6 respirations avec cette posture de sorte que l'on finit par ressentir le respiration descendre au bas ventre. (Même si on ne sent pas la respiration aller vers le bas, c'est correct).

Ce qu'il y a d'extraordinaire avec ce geste, c'est le calme qu'il nous apporte. Il aide à rassembler et unir les deux hémisphères.. Naturellement, ça nous ancre au sol.

Pour la moitié de cette mudra, faire hasta. C'est-à-dire : faire un crochet avec les deux petits doigts. Créer une tension aux crochets à l'inspir.

Questions? Daniel au 514-883-1922 daniel@yogapartout.com

<http://yogapartout.com/extlinks/ftp/postures/Mudra/hastaKanistaMudra.doc>

<http://yogapartout.com/extlinks/ftp/postures/Mudra/hastaKanistaMudra.pdf>