

Les MUDRAS DES CINQ ELEMENTS



La Terre-Prthivi Mudra

La Mudra de la force et de la solidité
Geste qui augmente la patience et la tolérance.
Aide à s'immobiliser dans la méditation.
Eloigne faiblesse et fatigue.



L'Eau-Jala Mudra

La Mudra de l'hydratation et de l'éclat
Active le fonctionnement des reins
Guérison des troubles cutanés (infection et taches)
Aide à absorber les nutriments de la peau
Atténue la constipation



Le Feu- Agni Mudra

La Mudra du métabolisme
Ce geste aide à mobiliser et à brûler l'excès de graisse dans le corps
Il stimule la digestion paresseuse

Extrêmement efficace pour diminuer le taux de cholestérol



L'AIR- Vayu Mudra

La Mudra pour soulager les douleurs
Il aide en cas de douleurs rhumatismales, de goutte de toute douleur créée par le déséquilibre de l'élément air
Il libère l'air de l'estomac (les flatulences) et du corps, agit comme 1^{er} secours sur les douleurs



L'ETHER- Akasa Mudra

La Mudra de la création et de la destruction de l'espace
Geste de 1^{er} secours en cas de vertiges
Active l'absorption du calcium dans les os
Efficace dans les moments de stress mental

