

# Mahâmudrâ

## Dans la tradition...

Traduction des mots sanscrits :

- *Mahâ* = grand
- *Mudrâ* = sceau

Au-delà des postures traditionnelles, cette position complexe est présentée dans la Hatha Yoga Pradipika (HYP<sup>1</sup>) dans le 3<sup>ème</sup> chapitre après âsana et prânâyâma. Tara Michaël dit : « Le mot mudrâ signifie sceau, empreinte. (...) Dans la HYP, les *mudrâ* sont des positions qui (...) enferment de façon inviolable le souffle à l'intérieur du corps. On les explique aussi comme ce qui impose une limite, qui met fin aux afflictions. »<sup>2</sup>

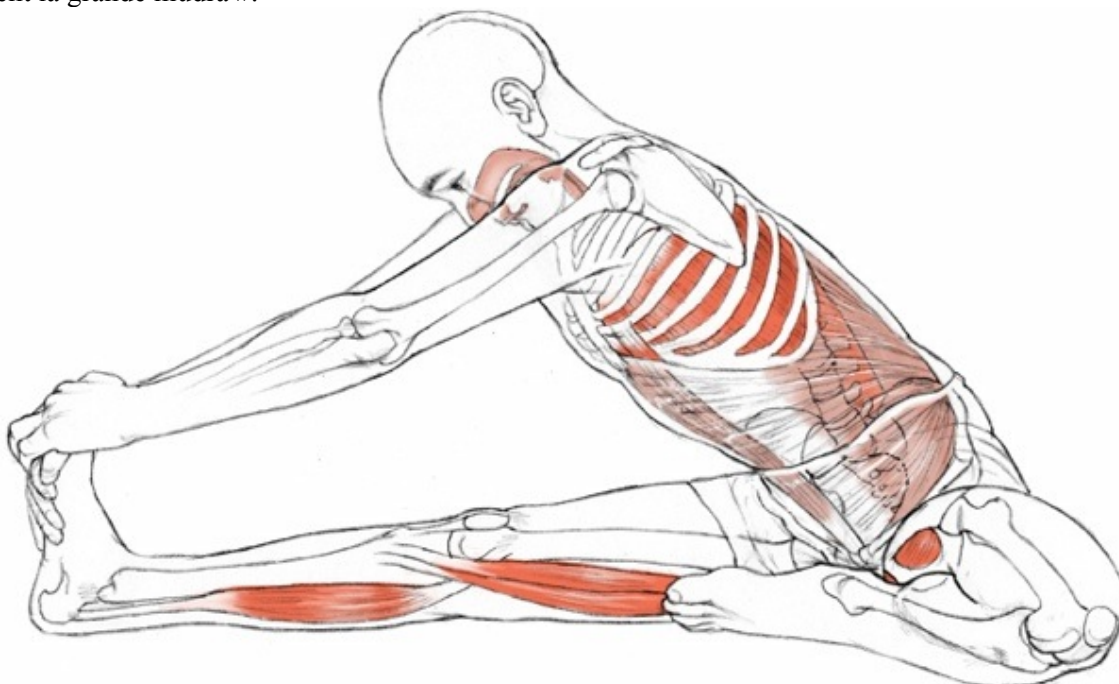
*Mahâmudrâ*, exécutée d'une manière complète par un pratiquant aguerri, est une position qui permet de guider l'énergie vers le haut pour amener vers l'éveil.

Voici des extraits de la description de la *Mahâmudrâ* dans les versets 3.10 – 3.18 :

« Pressant le talon du pied gauche contre le périnée et allongeant face à soi la jambe droite, on doit tenir fermement le pied droit avec les deux mains.

Ayant fermé la gorge (...), on doit maintenir l'énergie dans une course ascendante. (...) Ensuite, très lentement, on doit expirer, jamais avec force. (...)

Les grandes causes de souffrance (...) sont détruites par cette mudrâ. C'est pourquoi les sages très avisés la nomment la grande mudrâ ».<sup>3</sup>



Tous nos remerciements à Leslie Kaminoff pour cette illustration. © 2012, 2007 by The Breathe Trust, <http://www.yogaanatomy.net>

## La posture et sa respiration

*Mahâmudrâ* est assez complexe parce qu'elle combine une flexion avant (étirement du dos et de la jambe tendue) avec une légère torsion au niveau du bassin par l'assymétrie de la base. Elle ressemble à première vue à *Janushirshâsana* – posture de la tête au genou, mais la similitude s'arrête là parce que *Mahâmudrâ* exige aussi le redressement de la colonne vertébrale par l'extension thoracique, induite par *tri-bandha* – les trois ligatures<sup>4</sup>. Pour pouvoir redresser la colonne, il est nécessaire de pratiquer la ligature à la base du tronc au

<sup>1</sup> La Hatha Yoga Pradipika est un des textes traditionnels de référence pour la pratique posturale et énergétique, datant du 15<sup>ème</sup> siècle, écrit par Svatmarama. D'autres textes parlent également de cette mudrâ, la Gheranda-Samhita, la Shivasamhita, le Yogarahasya, la Dhyâna Bindû Upanishad et Yoga Chûdâmani Upanishad.

<sup>2</sup> p.166 Hatha Yoga Pradipika, Ed. Fayard, 1974, Traduction par Tara Michaël. Le terme *mudrâ* est également utilisé pour la position des mains en yoga ou dans la danse traditionnelle indienne.

<sup>3</sup> Ibidem p.168-171

<sup>4</sup> Le mot sanscrit *bandha* se retrouve en anglais avec le mot to bind et en allemand binden.

niveau du périnée (mula bandha), celle au niveau de la gorge (jalandhara bandha) en les combinant avec celle de la remontée de l'abdomen (uddiāna bandha). La posture se pratique des deux côtés, en général une fois, le même nombre de respirations.

A travers cette action conjointe de la position du corps et de *tri-bandha*, la respiration devient dans un premier temps difficile. Il faut la laisser « sortir » des chemins habituels pour qu'elle devienne plus profonde et centrale. T.K. Sribhashyam indique une respiration en *ujjāyī* (frottement dans la gorge) en doublant la durée de l'expiration par rapport à l'inspiration<sup>5</sup>. « Le prāna (l'énergie) quitte les deux canaux latéraux (...) et pénètre dans *sushumna*, le canal médian, (...) accompagné d'une arrêt de la respiration. »<sup>6</sup>

### La préparation

Une préparation soigneuse de *Mahāmudrā* est nécessaire pour pouvoir rester immobile dans cette position exigeante afin d'expérimenter les effets promis :

- Des flexions avant pour favoriser le dos droit et l'extension arrière des jambes,
- Le travail d'ouverture des hanches et la préparation des genoux,
- L'entraînement des ligatures, séparément, dans des postures plus faciles.
- Le prānāyāma – des exercices respiratoires, en particulier *ujjāyī*, l'allongement du souffle et la rétention poumons vides. En effet, le pratiquant doit être préparé à vivre une suspension involontaire du souffle qui ne peut s'entraîner, mais qui survient comme une grâce.

Il est possible d'aménager la posture avec des supports, mais il est probable que le « grand sceau » ne s'ouvrira pas tel que décrit dans la HYP.

Lorsque nous pratiquons le yoga, de toutes façons nous travaillons l'énergie. En pratiquant une posture comme *Mahāmudrā*, qui demande une forte concentration, nous sommes davantage centrés sur le corps et ses conditions, et nous portons plus d'attention et de vigilance sur le flux d'énergie. Nous donnons aussi, grâce au *kumbhaka*, suspension poumons vides, un laps de temps allongé à l'échange de gaz sur un niveau cellulaire. Ainsi nous profitons à tous les niveaux, et l'harmonisation au niveau des *klesha* mentionnée ci-dessous se montre plus facile à comprendre. La montée de la *kundalini* – énergie lovée en bas de la colonne - est quelque chose que probablement peu de pratiquants ordinaires vont vivre dans le sens comme cela est décrit dans les textes. Vue de cette manière, le yoga et ses secrets deviennent plus abordables.<sup>7</sup>



### Les effets

Les effets physiques ne sont pas prioritaires, traditionnellement, mais ceux recherchés se situent au niveau énergétique et de développement personnel et spirituel. Les grandes causes de souffrance – *mahā klesha* – diminuent grâce à la pratique de *Mahāmudrā*. Ce sont les cinq énumérées dans les Yoga-Sūtra II.3 :

- *Avidyā* – l'ignorance spirituelle,
- *Asmitā* – l'égoïsme,
- *Rāga* – l'attachement, l'attraction, le désir passionné,
- *Dvesha* – l'aversion, la haine, le rejet,
- *Abhinivesha* – la soif de vivre, le fait de se cramponner tenacement à l'existence mondaine, la peur

Chacune de ces causes de souffrance mériterait des explications détaillées, pratiquons simplement *Mahāmudrā* qui nous fait évoluer et méditons sur la phrase de Swami Vivekananda :

« Chacun de nous n'est autre qu'une manifestation de l'Impersonnel, fondement de tout être. La souffrance vient lorsque nous nous considérons différent de cet Être Infini, Impersonnel. La libération vient lorsque nous prenons conscience de notre unité avec ce merveilleux Impersonnel. »

fiche rédigée par Eveline Waas Bidaux in Cahiers du Yoga No.16, janvier-avril 2014, revue de Yoga Suisse

<sup>5</sup> In Emergence du Yoga, Edition Yogakshemam, 2011, p.44

<sup>6</sup> Ibidem : p.169

<sup>7</sup> Illustration dessin tiré de la Revue Viniyoga.