

# Qu'est-ce qu'un Mudra?

Littéralement, mudra se traduit par "sceau". C'est une technique symbolique qui sert à rediriger l'énergie vitale. Il y a toutes sortes de Mudras, pas juste ceux des mains. On utilise souvent les Mudras dans la pratique de la méditation. Le mudra stimule une partie du corps, l'énergie vitale est redirigée vers l'intérieur. Les textes de l'Inde répertorient 108 Mudras (tantrisme). Toutefois, c'est surtout l'ouvrage Pradîpikâ en yoga qui s'intéresse aux mudras.

Découvrez le secret de cette mudra

# Visitez

Pour accéder à cette page, [vous devez être connecté](#). Pour vous connecter vous devez connaître votre [votre mot de passe](#). Seulement les personnes qui sont passé par [l'inscription sur ce site](#) peuvent consulter cette page







Parlez-nous de vous

# Autrement

Si vous désirez en apprendre sur le yoga, présentez-vous en parlant de vous via ce formulaire.

Complétez ce formulaire



# Contact

Communiquez avec nous et ...[email](#)

# Questions?

[mudras@yogapartout.com](mailto:mudras@yogapartout.com)