

CORPS ET ÉNERGIE

Mudras et bandhas

Les sceaux et les verrous du hatha yoga, de la Hatha Yoga Pradipika et de la Gheranda Samhita à une pratique quotidienne sûre



मुद्रा

mudrā

YOGIDE

Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace ni un professeur qualifié ni un avis

Sommaire

Avant de commencer	4
Une note sur les textes et leur numérotation	5
Comment utiliser ce livre	5
Prononciation	5
Chapitre I. Mudra et bandha dans la tradition	6
Les mots	6
Pourquoi les mudras existent : la vision du hatha	6
Les dix mudras de la HYP	6
Les vingt-cinq mudras de la GS	7
Les mudras des mains : une autre famille	8
La promesse et la réalité	8

Avant de commencer

Longez les ghats de Rishikesh à l'aube et vous les verrez partout, souvent sans les remarquer : un sadhu assis au bord du Gange, le pouce et l'index réunis sur les genoux ; une femme à l'aarti, les paumes jointes devant le cœur ; un élève sur un toit-terrasse qui abaisse le menton vers la poitrine au terme d'une longue inspiration. Ce sont des mudras et des bandhas, les gestes et les verrous du yoga. Certains sont aussi simples qu'un salut. D'autres comptent parmi les pratiques les plus gardées du hatha yoga, que ses propres textes demandent de tenir secrètes et d'apprendre auprès d'un maître.

Ce livre est un guide pratique et honnête des uns et des autres. Il explique le sens des mots, ce que disent réellement les textes classiques, comment pratiquer les gestes et les verrous que l'on peut apprendre sans risque dans un livre, et quelles pratiques relèvent seulement de l'histoire du yoga ou de l'enseignement direct d'un maître.

Il repose sur trois engagements.

Premièrement, les sources sont réelles. Les versets cités viennent du troisième chapitre de la Haṭhayogapradīpikā (XVe siècle), entièrement consacré aux mudras, de la troisième « leçon » de la Gheraṇḍa Saṃhitā (XVIIe ou XVIIIe siècle), qui en énumère vingt-cinq, et de la Śiva Saṃhitā. Toutes les citations françaises sont nos propres traductions, établies d'après le sanskrit et les traductions anglaises du domaine public indiquées plus bas.

Deuxièmement, la tradition et la science sont tenues séparées. Les textes promettent que les grands mudras détruisent la vieillesse et la mort, guérissent la consommation et la lèpre, et changent le poison en nectar. Nous rapportons ces promesses parce qu'on ne comprend pas le hatha yoga sans elles, mais nous ne les présentons jamais comme des faits médicaux. La recherche moderne sur les mudras et les bandhas est presque inexistante ; quand nous disons quelque chose du corps, nous précisons ce qui est connu et ce qui ne l'est pas.

Troisièmement, la sécurité passe avant la progression. Plusieurs pratiques décrites dans les textes anciens sont dangereuses ou comportent des interventions sur le corps. Ce livre les présente comme une part de l'histoire du yoga et n'en donne **aucune instruction**. Les pratiques qu'il enseigne se terminent par des précautions claires.

Ce livre n'est pas un avis médical.

Si vous êtes enceinte ou avez accouché récemment, si vous souffrez d'hypertension, d'une maladie cardiaque, d'un glaucome ou d'un décollement de rétine, d'une hernie, d'un prolapsus, d'un ulcère, si vous avez été opéré récemment de l'abdomen, du bassin, des yeux ou du cou, si vous avez une blessure aux cervicales, une épilepsie, ou des règles abondantes ou douloureuses, lisez le chapitre 14 avant de pratiquer les bandhas et les grands mudras, et demandez l'avis de votre médecin. Arrêtez immédiatement en cas de vertige, de douleur, de palpitations, de mal de tête ou de malaise.

Une note sur les textes et leur numérotation

- Haṭhayogapradīpikā (HYP), compilée par Svātmārāma. Les numéros de versets suivent la traduction anglaise de **Pancham Sinh, Panini Office, Allahabad, 1914** (Sacred Books of the Hindus), du domaine public. Certaines éditions décalent les versets d'un ou deux numéros.
- Gheraṇḍa Saṃhitā (GS), dialogue entre le sage Gheraṇḍa et Caṇḍa Kāpāli. Les numéros suivent la traduction de **Srisa Chandra Vasu, 1914-1915** (Sacred Books of the Hindus, vol. XV), du domaine public. Vasu numérote souvent plusieurs versets ensemble (par exemple « 6-7 ») ; nous gardons ses regroupements.
- Śiva Saṃhitā, traduite par **Srisa Chandra Vasu, 1914-1915**, même collection. Son quatrième chapitre traite des mudras ; nous y renvoyons en termes généraux.

Comment utiliser ce livre

Les chapitres 1 et 2 expliquent ce que sont les mudras et les bandhas et ce que l'on sait de leur sécurité. Le chapitre 3 enseigne les gestes des mains, accessibles à tous. Les chapitres 4 à 6 présentent les trois bandhas un par un : apprenez-les dans cet ordre, sur plusieurs semaines. Les chapitres 7 à 10 traitent des grands mudras combinés de la HYP et du mudra « inversé ». Le chapitre 11 présente les mudras des yeux, de la langue et du visage. Le chapitre 12 explique, sans instruction, les pratiques que vous rencontrerez dans les textes mais que vous ne devez pas tenter. Le chapitre 13 propose un programme progressif et des séances, le chapitre 14 toutes les précautions.

Prononciation

Les termes sanskrits apparaissent sous leur forme courante (mudra, bandha, jalandhara), puis, à leur première apparition importante, en translittération savante (IAST : mudrā, jālandhara) et souvent en devanagari (मुद्रा). Le trait sur une voyelle l'allonge ; le point sous une consonne marque un son prononcé langue recourbée ; c se dit « tch » ; ś et ṣ se disent à peu près « ch » ; u se dit « ou ». Mudrā se prononce « moudrâ », uḍḍīyāna « oud-dî-yâ-na ».

Chapitre I. Mudra et bandha dans la tradition

Les mots

Mudrā (मुद्रा) signifie sceau, cachet, signe. L'anneau sigillaire d'un roi était un mudra, tout comme l'empreinte qu'il laisse dans la cire. Dans le rituel, la danse et l'iconographie indiennes, le mot a fini par désigner un geste symbolique des mains : le Bouddha qui touche la terre, la paume levée de Shiva qui accorde l'absence de peur, les gestes du Bharatanatyam. Dans le hatha yoga, il désigne quelque chose de plus vaste : un « sceau » fait avec tout le corps, le souffle et l'attention, destiné à retenir et à orienter le prāṇa.

Bandha (बन्ध) signifie lien, attache, verrou. Les bandhas sont des contractions musculaires en trois points du corps (le plancher pelvien, l'abdomen, la gorge) qui, selon le hatha, ferment les portes par où le prana s'échappe et le poussent dans le canal central.

Les deux mots se recouvrent. La HYP range les trois bandhas parmi ses dix mudras, et la GS fait de même parmi ses vingt-cinq. Un bandha est une sorte de mudra ; un grand mudra contient en général des bandhas.

Pourquoi les mudras existent : la vision du hatha

Le troisième chapitre de la HYP s'ouvre sur la raison de tout ce qui suit. Dans notre traduction :

- **HYP 3.1.** Comme le roi des serpents porte la terre avec ses montagnes et ses forêts, ainsi la Kundalini est le support de toutes les pratiques du yoga.
- **HYP 3.2.** Quand la Kundalini endormie s'éveille par la grâce du maître, tous les lotus et tous les nœuds sont transpercés.
- **HYP 3.3.** Alors le canal central (suṣumnā) devient une voie royale pour le prana, le mental se libère de ses attaches, et la mort est tenue à distance.
- **HYP 3.5.** C'est pourquoi, pour éveiller cette déesse endormie à l'entrée de la grande porte, il faut pratiquer les mudras avec soin.

Vous n'avez pas besoin de partager cette cosmologie pour pratiquer les bandhas. Mais elle explique pourquoi les textes de hatha accordent tant d'importance aux mudras : ce sont les outils qui, associés au pranayama, doivent faire passer le prana des canaux latéraux (iḍā et piṅgalā) dans le canal central, et éveiller la Kundalini, l'énergie lovée que l'on se représente à la base de la colonne.

Les dix mudras de la HYP

Les versets HYP 3.6-7 énumèrent dix mudras qui, dit le texte, détruisent la vieillesse et la mort :

N°	Mudra (HYP 3.6-7)	IAST	Dans ce livre
1	Grand sceau	mahāmudrā	Chapitre 8
2	Grand verrou	mahābandha	Chapitre 7
3	Grande percée	mahāvedha	Chapitre 9
4	Sceau de celui qui se meut dans l'espace	khecarī	Chapitre 11 (texte seulement)
5	Verrou de l'envol	uḍḍīyāna bandha	Chapitre 6
6	Verrou de la racine	mūla bandha	Chapitre 5
7	Verrou de la gorge	jālandhara bandha	Chapitre 4
8	Sceau inversé	viparīta karaṇī	Chapitre 10
9	Sceau du foudre	vajrolī	Chapitre 12 (histoire seulement)
10	Mise en mouvement de la puissance	śakti cālana	Chapitre 12 (histoire seulement)

La HYP 3.9 ajoute qu'il faut les tenir secrets, « comme le mari et la femme gardent secrète leur intimité ». Cette insistance sur le secret traverse tous les textes de hatha. Elle reflète un enseignement transmis de maître à disciple, adapté à chaque élève, qui n'était pas fait pour s'apprendre dans un livre. Nous la respectons à notre manière : en n'enseignant par écrit que ce qui peut s'apprendre sans danger par écrit.

Les vingt-cinq mudras de la GS

La GS 3.1-3 énumère vingt-cinq mudras :

1. Mahāmudrā (grand sceau)
2. Nabho mudrā (sceau du ciel)
3. Uḍḍīyāna (verrou de l'envol)
4. Jālandhara (verrou de la gorge)
5. Mūlabandha (verrou de la racine)
6. Mahābandha (grand verrou)
7. Mahāvedha (grande percée)
8. Khecarī (sceau de l'espace)
9. Viparītakaraṇī (sceau inversé)
10. Yoni mudrā (sceau de la matrice)
11. Vajroṇī (sceau du foudre)
12. Śakticālānī (mise en mouvement de la puissance)
13. Taḍāgī (sceau du bassin)
14. Māṇḍukī (sceau de la grenouille)
15. Śāmbhavī (sceau de Shambhu, c'est-à-dire Shiva)

16-20. Les cinq dhāraṇās (concentrations sur la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther)

1. Aśvinī (sceau du cheval)

2. Pāśinī (sceau du nœud coulant)
3. Kākī (sceau du corbeau)
4. Mātaṅginī (sceau de l'éléphant)
5. Bhujaṅginī (sceau du serpent)

La GS 3.4-5 attribue cet enseignement à Shiva s'adressant à la Déesse, et répète qu'il ne doit pas être transmis à n'importe qui. Plusieurs de ces vingt-cinq mudras sont décrits aux chapitres 3 à 11 ; d'autres sont mentionnés au chapitre 12.

Les mudras des mains : une autre famille

Vous serez peut-être surpris de constater que les mudras des mains que l'on associe le plus au yoga (jñāna mudrā, cin mudrā, añjali mudrā) ne figurent pas dans ces listes. Les mudras de la HYP et de la GS sont des sceaux du corps, du souffle et du regard. Les gestes des mains appartiennent à d'autres courants de la tradition indienne : le culte rituel (pūjā), les traditions tantriques, l'iconographie, la danse classique, et l'enseignement de la méditation des écoles plus tardives et modernes. Ils n'en sont pas moins authentiques, mais leurs sources sont différentes, et nous le disons au chapitre 3.

La promesse et la réalité

La HYP dit des grands mudras qu'ils détruisent la consommation, la lèpre, les coliques et les effets des poisons (3.16-17), qu'ils effacent les rides et les cheveux blancs (3.29, 3.81) et qu'ils font vaincre la mort. Ce sont les mots d'un texte médiéval écrit dans un monde où la pratique corporelle, l'alchimie et la libération spirituelle n'étaient pas séparées. Lisez-les comme vous liriez un poème sacré. Aucune étude n'a montré qu'un mudra guérisse une maladie, et ce livre ne le dit jamais.

Ce que les textes enseignent et qui reste entièrement pratique, c'est ceci : les mudras se pratiquent **après** une base de postures et de pranayama, **progressivement**, **avec un maître** et **avec mesure**. La HYP 3.31 dit que les personnes bien instruites doivent commencer « peu à peu, d'abord ».

Fin de l'extrait

Merci de nous avoir lus jusqu'ici. Nous espérons que ces premières pages servent déjà votre pratique, et qu'elles montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des textes cités avec leur source, rien d'inventé.

Le livre complet compte 41 pages.

Le retrouver ici : <https://yogide.com/>

Paielement unique, PDF immédiat.