



Holi Shanti

## LIVRET MANTRA & MUDRA

**Delphine Hosy**

Intervenante holistique en Santé et Bien-être

Psychopraticienne Ayurveda

Intervenante en Prévention des Risques Professionnels

Consultante, formatrice et auditrice en santé et sécurité au travail

**Téléphone mobile : 06.83.80.74.19**

Adresse : 21 route des Hayes – Jarzé Villages

Site Internet : [holishanti.com](http://holishanti.com)

Adresse mail : [holishanti@mailo.com](mailto:holishanti@mailo.com)

Intervention en Pays de la Loire, Ile de France, Ille et Vilaine, Indre et Loire, Deux-Sèvres



# SOMMAIRE

---

|   |          |
|---|----------|
| <u>MOT D'INTRODUCTION</u>               | <u>3</u> |
| <u>MANTRA &amp; MUDRA... ?</u>          | <u>4</u> |
| LES MANTRAS                             | 4        |
| LES MUDRAS                              | 4        |
| MON PETIT TRUC EN PLUS                  | 4        |
| <u>SANKALPA</u>                         | <u>5</u> |
| SANKALPA ASSOCIEE A GARUDA MUDRA        | 5        |
| SANKALPA ASSOCIEE A DHYANI MUDRA        | 5        |
| SANKALPA ASSOCIEE A ANJALI MUDRA        | 5        |
| SANKALPA ASSOCIEE A KSHEPANA MUDRA      | 5        |
| SANKALPA ASSOCIEE A JNANA – CHIN MUDRA  | 5        |
| SANKALPA ASSOCIEE A PURNA HRIDAYA MUDRA | 5        |
| <u>QUELQUES MANTRAS</u>                 | <u>6</u> |
| OM ou AUM                               | 6        |
| OM MANI PADME HUM                       | 6        |
| LAM VAM RAM YAM HAM Â OM (7 CHAKRAS)    | 6        |
| OM GAM GANAPATAYE NAMAHA                | 7        |
| ÂAD GURAY NAMEH                         | 7        |
| OM SHANTI                               | 7        |
| OM BENZA SATTO HUNG                     | 8        |
| <u>SHAKTI PRANA MUDRA</u>               | <u>8</u> |
| <u>QUELQUES MUDRAS</u>                  | <u>9</u> |
| ANJALI OU ATMANJALI MUDRA               | 9        |
| JNANA - CHIN MUDRA                      | 9        |
| PURNA HRIDAYA MUDRA                     | 9        |
| DHYANI MUDRA                            | 9        |
| GARUDA MUDRA                            | 10       |
| KSHEPANA MUDRA                          | 10       |





# Mot d'introduction

Tout d'abord, je vous remercie pour votre intérêt envers la santé et le bien-être. L'objectif de ce livret est simplement de partager quelques techniques et pratiques pour l'amélioration de votre bien-être.

**Je vous recommande d'être accompagnée par un(e) professionnel(le) pour bien débuter les exercices qui vous sont proposés.**

Sankalpa, mudra et mantra : mais qu'est-ce que ces mots signifient et de quoi s'agit-il ? C'est ce que ce livret vous propose de découvrir 😊.

Laissez-vous bercer par des termes sanskrit (langue ancienne indo-européenne encore parlée aujourd'hui) et découvrez des intentions positives à se répéter tout au long d'une journée, pratiquez des mudras et des mantras pour vous régénérer et vous faire du bien.

Gertrud Hirschi recommande de boire un verre d'eau (tiède ou à température ambiante) avant et après la pratique d'une mudra, ainsi que d'échauffer vos doigts, mains et poignets avant de commencer et de tenir une posture.

**À la moindre douleur ressentie, arrêtez immédiatement l'exercice.**

Je vous souhaite une belle découverte d'un tout nouvel univers qui s'offre à vous.

**Prenez soin de vous !**

Ce livret s'appuie principalement sur les ressources bibliographiques suivantes :

- Barraqué, P. (2016). *Mantras de guérison - Plus de 500 mantras pour agir sur les maux du corps et de l'esprit*. Paris : Guy Trédaniel éditeur
- Dumas, J. et Sansregret, L. (2019). *Mudra, le yoga des doigts*. Paris : éditions Flammarion
- Hirschi, G. (2016). *Les cartes des mudras*. Paris : Le courrier du livre





# Mantra & Mudra... ?

## Les Mantras



Mantra est un mot sanskrit, langue très ancienne indo-européenne, qui signifie protéger « tra » l'esprit « man ». À répéter mentalement, à lire à haute voix, à chanter, les mantras sont vibrations, énergies, résonnant en nous. Laissez-vous transporter par leurs bienfaits !

## Les Mudras



Mudra est également un mot sanskrit qui signifie « sceau » ou encore déclencher « ru » la joie « mud ». Les Mudras sont le yoga des doigts. Il existe les Hasta Mudra où les doigts d'une main touchent ceux de l'autre et les Tattwa Yoga Mudra où les doigts de la même main se touchent. Appréciez-en les effets !

## Mon petit truc en plus



J'aime pratiquer une mudra que j'associe à un mantra, lors d'une séance de méditation. Vocaliser les mantras, les chanter, procure un effet libérateur sur mon corps, mon esprit et mon âme ! Une sensation d'apaisement et de bien-être ! Parfois, je ressens le besoin de chanter un mantra particulier pendant plusieurs jours voire plusieurs semaines ! Et si les mantras ne vous « appellent » pas, vous pouvez essayer de pratiquer une mudra en y associant une sankalpa, ce qui aura pour bénéfice de renforcer les bienfaits de votre mudra !





# Sankalpa

Sankalpa est un terme sanskrit signifiant intention, détermination, de « kalpa », vœu et de « san », connexion avec une vérité supérieure. Ainsi, vous pouvez remplacer les Mantras par des Sankalpas. Soyez à l'aise ! Accompagnées ou non de Mudras, créez vos propres intentions ! En voici quelques exemples.

## Sankalpa associée à Garuda Mudra

Je me sens bien, je me sens libre, je me sens en joie ou Derrière les nuages, la liberté est infinie.

## Sankalpa associée à Dhyani Mudra

Je m'abandonne au vide et ainsi se développent une riche plénitude et la félicité.

## Sankalpa associée à Anjali Mudra

La réflexion et la sagesse intérieures déterminent ma vie.

## Sankalpa associée à Kshepana Mudra

Je me sens libre.

## Sankalpa associée à Jnana – Chin Mudra

En liaison avec la lumière éternelle apparaît mon véritable Soi ; il rayonne mon amour dans le monde.

## Sankalpa associée à Purna Hridaya Mudra

Je me dépose dans un espace de calme et de paix ; j'ouvre un espace de calme et de paix en moi.





# Quelques mantras

## OM ou AUM



- Vibration suprême
- Interface Corps – Conscience – Énergie
- 10 secondes pour le O et 5 secondes pour le M

OM est l'état d'éveil, l'état de rêve, l'état de sommeil, la conscience suprême, ainsi que le voile de l'illusion.

### Bienfaits de ce Mantra :

- harmonie
- inhibition du système limbique (cerveau émotionnel)
- activation du système parasympathique : relaxation, vivacité d'esprit...

## OM MANI PADME HUM

Le Mantra de la Compassion, Le Joyau du Lotus

### Bienfaits de ce Mantra :



- équilibre, harmonisation, purification,
- paix intérieure,
- réconciliation avec soi-même

## LAM VAM RAM YAM HAM Â OM (7 CHAKRAS)



- LAM : j'incarne ce que je suis
- VAM : je ressens ce que je suis et je me réjouis de ce que je suis
- RAM : j'affirme ce que je suis
- YAM : j'aime ce que je suis et je rayonne ce que je suis
- HAM : j'exprime ce que je suis
- Â : je vois ce que je suis
- OM : je suis ce que je suis.

Bienfaits de ces « Mantras » : harmonisation des chakras





## Om Gam Ganapatayé Namahâ

Un des Mantras de Ganesha, dieu de la sagesse, qui enlève les obstacles



Bienfaits de ce Mantra :

- obtention de la réussite
- élévation spirituelle

## Aad Guray Nameh

Un Mantra de protection pour ceux qui avancent

Aad Guray Nameh : *Je m'incline devant la sagesse primordiale*

Jugaad Guray Nameh : *Je m'incline devant la sagesse à travers les âges*

Sat Guray Nameh : *Je m'incline devant la véritable sagesse*

Siri Guru Dayvay Nameh : *Je m'incline devant la grande sagesse invisible en nous*

Bienfaits de ce Mantra :

- renforcement de notre champ magnétique
- protection contre la négativité
- apport d'une énergie positive

## OM SHANTI

Le Mantra de la Paix

Souhait de la paix à l'univers, à la collectivité et à l'individu

Bienfaits de ce Mantra :

- unification du corps, de l'esprit et de l'âme
- harmonisation, paix intérieure
- invitation à la protection et à la sérénité





## Om Benza Satto Hung

### Un Mantra de purification

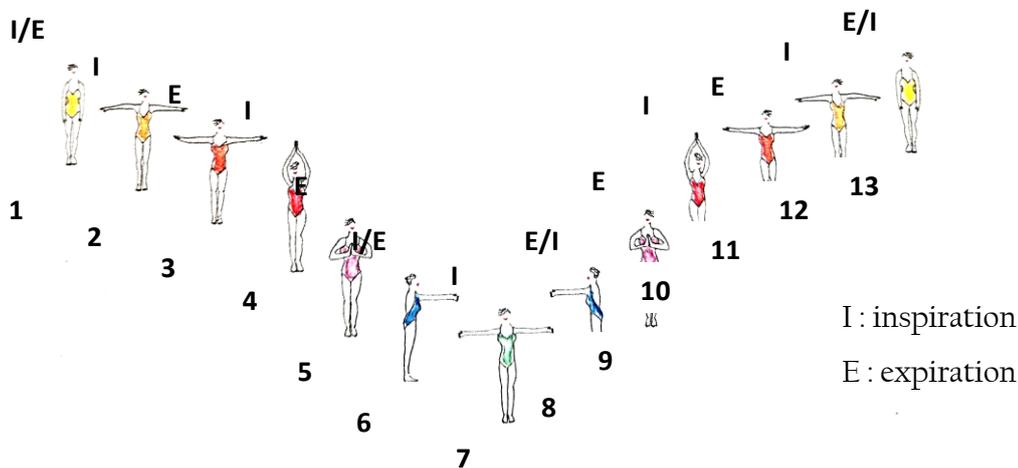


**Signification :** J'invoque le pouvoir suprême et purificateur de l'esprit universel.

Bienfaits de ce Mantra :

- purification du karma

## Shakti Prana Mudra



Dumas, J. et Sansregret, L. (2019). *Mudra, le yoga des doigts*. Paris : éditions Flammarion

Il s'agit d'une pratique à réaliser debout ou encore assis, qui permet de rétablir l'équilibre intérieur ainsi que l'harmonie.

- Postures 1 & 13 : bras le long du corps, alignement, stabilité, équilibre
- Postures 2 & 12 : bras s'écartant doucement et lentement du corps, jusqu'à la hauteur des épaules, paumes des mains tournées vers le sol
- Postures 3 & 11 : les mains se tournent vers le ciel
- Postures 4 & 10 : les mains montent au-dessus de la tête et forment Anjali Mudra en se joignant paume contre paume
- Postures 5 & 9 : les bras descendent doucement et lentement jusqu'au centre de la poitrine
- Postures 6 & 8 : les mains se dirigent vers l'avant et les bras se déplient, s'allongent
- Posture 7 : les mains se séparent et les bras s'ouvrent en grand, à hauteur des épaules.





# Quelques Mudras

## Anjali ou Atmanjali Mudra

Salutation et respect au maître intérieur



Bienfaits de cette Mudra :

- stimulation de l'activité cérébrale
- calme intérieur
- recueillement, harmonie, silence, paix
- création de la clarté dans notre esprit

## Jnana - Chin Mudra

Sceau de l'enseignement et du savoir



Bienfaits de cette Mudra :

- régénération et fortification du corps
- retour au calme à l'intérieur de soi
- apaisement du mental et des pensées
- baume sur l'âme

## Purna Hridaya Mudra

Salutation et respect à l'espace sacré du Cœur ♥

Bienfaits de cette Mudra :

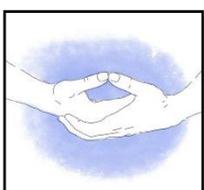


- ouverture du cœur
- aisance dans notre relation avec nos sentiments
- équilibre notre chakra su cœur
- augmentation de notre immunité

## Dhyani Mudra

La Mudra de la méditation

Bienfaits de cette Mudra :



- ouverture du corps et de l'esprit
- facilite la méditation
- calme intérieur





## Garuda Mudra

Le geste de l'aigle, le roi des oiseaux

Bienfaits de cette Mudra :



- culture de l'harmonie
- sentiment de légèreté et liberté
- activation de la circulation de l'énergie vitale
- venue de la joie

## Kshepana Mudra

Le geste du lâcher-prise

Bienfaits de cette Mudra :



- évacuation du stress
- libération de la négativité
- élimination des énergies usées
- renouvellement énergétique

