

Pendant des siècles, les yogis, les artistes martiaux et les chercheurs spirituels ont utilisé des gestes rituels de la main dans le cadre de leur pratique spirituelle. Leur conviction est que ces positions les aident à atteindre la discipline mentale et physique ou la transformation spirituelle qu'ils recherchent. Nous utilisons tous des gestes communs pour renforcer certaines façons de ressentir et de penser. Que ressentez-vous si vous croisez vos bras sur votre poitrine lorsque vous êtes en conversation avec quelqu'un? Que se passe-t-il si vous ouvrez les bras et tendez les mains devant vous, les paumes vers le haut? La première posture peut montrer une fermeture psychologique, des soupçons et même éventuellement une défensive. La deuxième posture est plus ouverte, tolérante et vulnérable. En Inde, les paumes pressées à plat devant la poitrine sont utilisées avec la salutation «Namaste». Une traduction de Namaste est «le divin en moi salue le divin en vous». On pense que si vous pratiquez ce geste des paumes, vous verrez plus facilement le divin. Existe-t-il de telles connexions entre notre corps physique et notre terrain mental ou spirituel intérieur? Ces gestes - ou pour utiliser le mot sanskrit - les mudras sont une partie importante de nombreuses disciplines spirituelles différentes. Les yogis affirment que les mudras ont des pouvoirs de guérisons et de transformations et peuvent même activer des capacités paranormales. Ce sont des gestes de joie, signifiant une «marque» ou un «sceau» d'une transformation intérieure. Si vous étiez assis et que vous aviez les paumes ouvertes sur les genoux, puis que vous fermiez les pouces pour toucher vos index, vous feriez une forme de Jnana Mudra. Cette posture est utilisée depuis des milliers d'années par les méditants pour augmenter la concentration. L'utilisation de mudras comme celui-ci a évolué vers une forme complexe de langage qui transmet les concepts ésotériques et incarne les idéaux spirituels. La tradition d'utiliser les gestes comme moyen d'expression sacrée ne se limite pas aux traditions indiennes. Les prêtres égyptiens utilisaient des mudras pour communiquer avec leurs dieux. Les Grecs, les Indiens et les Chinois les ont utilisés dans le cadre des chorégraphies élaborées de leurs pièces religieuses. Si vous regardez l'art sacré du monde entier, vous pouvez voir des figures exprimant des gestes spécifiques. Jésus est souvent dépeint avec sa main droite en Prithvi Mudra, la paume tournée vers l'extérieur et le bout du pouce et de l'annulaire joints. On dit que le Prithvi mudra assure la stabilité et guérit les faiblesses du corps et de l'esprit. Mary est souvent représentée dans la posture de prière des orans, une femme debout avec les mains tendues sur le côté avec les paumes vers le haut. Beaucoup pensent que cette posture a été utilisée pour signifier l'âme féminine qui part. Le Bouddha est également représenté dans des oeuvres d'art exprimant une variété de mudras différents avec ses mains. Certains érudits pensent que les mudras peuvent provenir d'expressions ou de danses chamaniques primitives, dans lesquelles un chaman était en contact avec et exprimait l'esprit d'un animal ou d'un esprit. Dans cette transe, le chaman adopterait spontanément une certaine position de la main, ou même une posture du corps entier, comme expression de l'énergie de cet esprit. La posture supposée aiderait le chaman à canaliser les pouvoirs de cet esprit pour la guérison ou la divination. D'autres érudits pensent que les premiers mudras ont évolué spontanément lorsque les méditants ont scandé les premières vedas enregistrées, les premières écritures hindoues. On pense que les mudras ont commencé spontanément avec la réalisation des états décrits dans les Écritures. Certains chercheurs vont plus loin pour suggérer que toutes les postures physiques ou asanas du yoga ont également évolué de simples gestes de la main vers le système complexe de pratiques corporelles que nous connaissons aujourd'hui. Certaines pratiques chamaniques indigènes impliquent encore aujourd'hui une sorte de possession spirituelle. Dans une danse de transe africaine par exemple, une personne ou même un groupe entier de personnes commencera à exprimer

différentes postures et mouvements. L'esprit spécifique peut être identifié par les postures et les mouvements de la personne. Les anciens qui veillent sur la danse de transe sauront par leur expérience culturelle comment s'engager correctement avec chaque esprit. Les pratiques modernes du Tai Chi et du Chi Kung sont toujours liées à leurs origines animales chamaniques. Ils incarnent des totems animaux spécifiques tels que les formes de grue montante ou de longévité de tortue. Les premiers pratiquants ont appris que l'adoption de la posture ou du geste les aiderait à se connecter à l'état de conscience ou à l'esprit auquel il était associé. Probablement dans chaque forme différente de ces arts martiaux, un individu avait une expression spontanée initiale de cet esprit. Cet individu et ses disciples ont continué à accéder à cet esprit ou à cette énergie en recréant la forme découverte. Chaque forme a ses propres caractères et qualités. Dans un sens chamanique, la danse spirituelle peut imprégner l'individu d'une force surhumaine, de capacités de guérison ou d'une clarté spirituelle. Dans le cas de la danse de transe de groupe, ceux qui incarnent l'esprit pourraient ramener une vision ou une sagesse pour la tribu. Il existe des recherches intéressantes qui explorent certains des mécanismes du geste et de la posture. Certaines cellules nerveuses du lobe temporal inférieur de notre cerveau sont exclusivement dédiées à la réponse aux positions et aux formes des mains. Cette zone du cerveau est très active chez les nourrissons. Le site de ces cellules, au fond d'une partie relativement primitive du cerveau, suggère que le geste peut précéder les mots de l'histoire de l'évolution comme moyen d'expression humaine. Le linguiste évolutionniste Sherman Wilcox émet l'hypothèse que «le langage a émergé par l'action corporelle avant d'être codifié dans la parole». D'autres chercheurs ont montré que lorsque les gens effectuent des actions, ils se souviennent mieux de ces actions s'ils font des gestes lorsqu'ils parlent des actions qu'ils ont faites. Le cluster neurologique devient moins important à mesure que notre capacité à parler augmente dans la petite enfance, mais il reste lié au mouvement expressif de notre corps. Les gestes précèdent notre discours, avant même que nous soyons conscients de nos propres pensées ou de ce que nous allons dire. Les mouvements des mains et, d'ailleurs, toutes les matières des mouvements du corps, se produisent d'abord, car les pensées dans le cerveau émergent sous forme d'images et de sentiments. Parce que les gestes ne passent pas par le cerveau gauche et les filtres de langage, ils peuvent être connectés à des expressions, perceptions et capacités plus profondes et inconscientes qui expliqueraient leur utilisation dans les pratiques spirituelles. Nous utilisons souvent des gestes pour amener des pensées, des sentiments et des souvenirs à la surface de notre conscience, tout comme un méditant pourrait les utiliser pour invoquer un état de conscience. Avez-vous déjà tenu la paume de votre main ouverte en essayant d'exprimer quelque chose verbalement ou en serrant la main ou le bout des doigts ensemble pour essayer de formuler une pensée? Vous pourriez également tirer la tête en arrière avec une secousse, en disant «non» physiquement avec le corps avant de pouvoir dire «non» verbalement. Les chercheurs ont noté comment les gestes aident les locuteurs à formuler un discours cohérent en aidant à retrouver des mots insaisissables dans leur mémoire. Le linguiste David McNeill se réfère aux gestes comme une forme réelle de pensée, non seulement une expression de pensée mais comme un processus cognitif par lequel nous pouvons réaliser un sens sans jamais l'exprimer verbalement. L'expérience du physique peut être essentielle pour compléter la plénitude de ce qui est appris. L'incarnation est ce qui est actualisé par le Chaman, le maître Chi Kung ou le Yogi. Il y a une intention dans ces pratiques d'incarner et de communiquer certains idéaux spirituels ineffables qui ne peuvent pas être compris uniquement à partir du langage verbal. Pouvez-vous ressentir un changement dans votre être lorsque vous passez des bras croisés sur votre poitrine aux paumes ensemble du geste

Namaste? Dans cette sensation ressentie, vous pouvez puiser dans quelque chose qui ne peut être saisi cognitivement. Si vous remarquez comment cela calme votre esprit et vous met dans un état où vous êtes plus connecté avec «le divin intérieur», alors vous pouvez choisir d'utiliser ce geste lorsque vous êtes en conflit avec quelqu'un. Vous pouvez également découvrir le mystère de cette connexion corps / esprit lorsque vous vous réveillez le matin après avoir rêvé. Souvent, lorsque nous nous réveillons, nous perdons la mémoire de nos rêves. Cela peut être frustrant lorsque vous essayez de vous souvenir de vos rêves. Vous pouvez cependant remarquer si vous changez de position corporelle lorsque vous vous réveillez. Vous pouvez être allongé sur le côté lorsque vous dormez, puis vous rouler sur le dos lorsque vous vous réveillez. Si vous voulez vous souvenir du rêve, vous pouvez simplement retourner votre corps dans la position où vous vous trouviez pendant le sommeil et laisser le sentiment ressenti de cette posture revenir. Souvent, les images et les souvenirs de rêve reviendront avec ce changement. L'intention des mudras et de certaines des asanas du yoga est de placer le corps dans une configuration qui induit et renforce un état de conscience spécifique. La forme de la pose ou de la posture sert de porte d'entrée à l'expression de cette conscience. C'est quelque chose que beaucoup de gens font inconsciemment. Vous pourriez croiser vos bras sur votre poitrine pour vous sentir plus en sécurité, ou vous pourriez tenir votre paume contre votre cœur lorsque vous souhaitez ressentir plus de compassion. Ces gestes apparemment spontanés déplacent votre conscience. C'est une des raisons pour lesquelles les enseignants vous suggèrent de vous asseoir la colonne vertébrale droite lorsque vous méditez. La sagesse collective des méditants de nombreux pays suggère que la posture aide à calmer et à vider l'esprit. Une sorte de résonance morphique peut également être présente dans les mudras et postures sacrées. Rupert Sheldrake a proposé l'idée de champs morphiques d'information. Ce sont des champs d'information qui sont créés chaque fois que les organismes adoptent un comportement spécifique. Avec ces domaines, l'expérience devient accessible par les mêmes types d'organismes à une date ultérieure. Si assez de gens se sont assis droit en méditation ou ont tenu un mudra particulier dans leurs mains tout en ayant une expérience spirituelle, alors il se peut que d'autres puisent dans ce puissant champ d'information lorsqu'ils adoptent la même posture. Cette mémoire collective pourrait expliquer en partie pourquoi des postures et mudras spécifiques évoquent certaines expériences. Il peut également y avoir une activation des systèmes nerveux et énergétiques dans notre corps lorsque nous prenons des postures spécifiques. Bien que nous ayons l'intellect supérieur et la conscience auto-réfléchissante des humains, nous sommes toujours logés dans des corps d'animaux avec des systèmes physiques concrets. Les gestes et les mudras peuvent également s'exprimer spontanément. En Inde, on sait que des individus tombent soudainement de la marche en position assise et tombent dans un état unifié. Certains disent que c'est l'éveil de l'énergie de la Kundalini à la base de la colonne vertébrale qui amène un méditant à prendre soudainement une posture droite ou même à trembler visiblement. Une corrélation intéressante avec cette expression de la kundalini se produit chez certaines personnes qui éprouvent la respiration holotropique de Grof. Dans ce processus, qui induit un état transformateur altéré, il est courant d'avoir une expérience régressive où une personne peut revisiter physiquement des expériences de naissance précoce. Quand cela arrive, leurs mains et leurs pieds se contractent comme le font les bébés à cette phase de leur développement. De façon plus ouverte, nous communiquons par nos gestes beaucoup plus ce que nous pensons et ressentons que nous ne le faisons consciemment. Récemment, certains chercheurs ont étudié le discours des politiciens et noté comment ils gesticulent plus fréquemment avec leur côté dominant lorsqu'ils parlent de quelque chose

qu'ils jugent «bon» ou «positif». Il semble que le côté dominant soit davantage utilisé pour dire «oui». Psychologiquement, cela peut être lié au concept jungien de l'ombre, où nos parties inexprimées ou négatives sont exprimées de manière moins dominante. Les personnes qui savent lire les autres ont appris à regarder ces subtils signaux subconscients pour déterminer si quelqu'un ment ou dit la vérité. Les travailleurs corporels se réfèrent à ce lien lorsqu'ils disent: «le corps ne ment jamais». Les chercheurs ont également découvert que le simple fait d'observer un geste peut stimuler les mêmes schémas de tir neuronal que lors de son exécution. Nous avons des neurones miroirs dans notre cerveau. Ces neurones stimulent votre corps de la même manière que si vous faisiez ce que vous voyez. Ces neurones miroirs pourraient expliquer pourquoi le simple fait de voir un mudra ou une posture particulière peut déclencher l'observateur pour activer une partie de la même conscience spirituelle, surtout si le geste était à l'origine connecté à un état de conscience puissant et transformateur. Les artistes qui ont dépeint des saints, des enseignants et des chercheurs spirituels à travers l'histoire dans des postures et des mudras spécifiques peuvent avoir transmis plus qu'une belle image. Ces images peuvent servir de moyen tangible de nous activer aujourd'hui, en nous aidant à toucher l'ineffable en nous-mêmes. Voir la posture est un début; le faire physiquement permet un autre mode de réalisation. Les différents yogas, le Tai Chi, le Chi Kung, d'autres arts martiaux, et même la méditation et la prière sont toutes des technologies pour atteindre une sorte d'éveil spirituel. Ils ont tous des composants physiques incorporés qui ne peuvent pas être compris cognitivement. Vu sous cet angle, ces pratiques ne visent pas à renverser le corps physique au service de l'esprit ou de la conscience. L'interconnexion de la posture et de la conscience montre plutôt comment l'esprit et le corps peuvent être des partenaires égaux dans la réalisation de niveaux supérieurs de conscience. L'expérience extatique de l'état réalisé est en partie possible en raison du mode de réalisation. Beaucoup de textes sacrés du monde ont des gestes de la main qui les accompagnent. Par exemple, Stan Tenen de la Fondation Meru a proposé que la signification des textes hébreux puisse être secondaire à un ensemble de gestes de la main et de mouvements mentaux qui les accompagnent. Comme les Védas sanskrits, ces gestes de la main font partie intégrante de la transmission du sens des textes hébreux. Un autre corollaire intéressant ici est ce que l'on a appelé les «postures de transe extatique». L'Institut Cuyamungue, fondé par feu Felicitas Goodman, a étudié comment certaines postures du corps entier, lorsqu'elles sont maintenues dans des états de transe, produisent des expériences très prévisibles et spécifiques. En examinant des objets et des oeuvres d'art archéologiques historiques et préhistoriques, Goodman a répertorié plus de 80 postures représentées dans l'art datant du début du néolithique. Goodman a proposé que ce soit la physiologie du corps humain, qui est restée inchangée au cours des 30 000 dernières années. Une personne moderne peut avoir une expérience en transe qui serait très similaire à une femme médecin du néolithique.