

Prithivi Mudra (Mudra de la Terre) :



- Avec chaque main pressez légèrement le pouce et l'annulaire l'un contre l'autre. Les autres doigts sont tendus.

- Utilisez cette mudra à tout moment en cas de besoin, durant votre méditation, ou 3 fois par jour pendant 15 mn.

La Mudra Prithivi peut remédier à un manque d'énergie dans le **chakra racine** (1^{er} chakra). La force et la vitalité psychique ou physique que vous pouvez ressentir dépend dans une grande mesure de cette énergie. Elle rétablit l'équilibre et la confiance, développe l'odorat et contribue à renforcer les ongles, la peau, les cheveux et les os.

Cette Mudra active donc le chakra racine dans lequel réside notre force originelle. Dans les **racines** réside un potentiel qui détermine l'apparence et l'essence d'une plante. Elles donnent à la plante la **force** de s'enfoncer dans le sol, lui donnent un **maintien** et lui permettent d'absorber la **nourriture** pour **croître** vers la lumière. Tout comme l'homme qui a besoin d'appui pour grandir et agir. L'homme se dirige également vers la lumière pour faire l'expérience de la **grâce** et mener une vie pleine de sens.

En posture de méditation, le dos droit :

- Inspiration : Imaginez que vous absorbez de l'énergie par la plante des pieds, conduisez-la à travers les jambes, le dos, le cou jusqu'à la tête et loin au-delà, dans le cosmos. *Retenez votre souffle pendant quelques instants.*
- Expiration : Comme une pluie d'or, cette énergie redescend sur la terre en une force renouvelante. Recevoir et Donner s'équilibrent en harmonie. Imaginez maintenant un bassin de réception dans le bas de votre bassin et recueillez-y cette pluie d'énergie. (Répétez plusieurs fois)

Affirmation positive : « La force de la Terre me procure un appui sûr ainsi que la capacité à persévérer, à mener une entreprise jusqu'au bout. Elle me donne de la confiance en moi et de l'assurance. La force du cosmos m'apporte enthousiasme, plaisir et joie. »