



LES 1000 MAINS DU BOUDDHA

Ce Qi Gong calme le cœur et apaise l'esprit. Il conduit à la sérénité.

Introduction :

Les mains...les doigts...sont des moyens de communication...les mains sont les ambassadeurs du cerveau...

Chaque doigt a une identification de notre être, chaque doigt est lié au cœur...

Le mudra permet de calmer le cœur, prolongement du cerveau...de la pensée...il permet de « déverrouiller » la pensée...de retrouver le vrai cœur, la noblesse du cœur, dans le sens de l'ouverture du cœur...

En chacun de nous, il y a un maître + un apprenti...notre maître est caché à l'intérieur de notre cœur.

Quatre fonctions des Mudras :

1. Chasser la souffrance par... le calme, la stabilité.
2. Renforcer l'énergie (quand le vide est là, le calme arrive)
3. Chasser l'énergie perverse, négatives...les mauvaises choses
4. La prière...

10 doigts + 10 Lois

Pouce gauche : stabilité, calme, état de méditation, Zen

Pouce droit : intelligence...

Les deux pouces se touchant : la stabilité contrôle l'intelligence = Sagesse...

Index gauche : persévérance, progression...

Index droit : force mentale, pouvoir...

Majeur gauche : tolérance, patience ...

Majeur droit : volonté, souhait, objectif...

Annulaire gauche : actions interdites autodiscipline...

Annulaire droit : méthodes, lois, solution, chemin, enseignement...

Auriculaire gauche : offrande

Auriculaire droit : sagesse

Les deux ensemble = grande sagesse



- 1) **Xin Yin - Amitabha (toupie)**
Conscience du cœur - Compassion illimitée

- 2) **Jie yin Stabilité du cœur**
Contrôler l'intelligence - Contrôler l'esprit
Les mains se positionnent au niveau du DanTien
Main droite dans la main gauche, pouces se touchant

- 3) **L'aura de Bouddha sur soi**
"offrande vers les autres"
Monter les mains devant soi jusqu'au dessus de la tête
Tourner les paumes vers le ciel.
Puis dans un mouvement ample et circulaire, croiser les mains devant soi
pour ensuite aller les positionner au dessus des genoux

- 4) **Rassurer et Offrande**
Monter en croisant les mains a hauteur du cœur, main droite à l'intérieur
Simultanément, descendre la main droite au-dessus du genou, monter la
main gauche au niveau de l'épaule. Par une rotation des poignets, la paume de
la main gauche s'oriente vers l'extérieur (rassurer), la paume de la main
droite se tourne vers le ciel (offrande).
Rester dans cette posture«un certain temps »....

Puis alterner main gauche à l'intérieur....

- 5) **Mudra « de la transformation »**
"Renverser la montage - Ecraser la souffrance"
Ajouter au mouvement précédant une rotation de la main qui se trouve au-
dessus du genou pour se retrouver paume face au sol. Expirer fortement en
« écrasant la souffrance »

- 6) **Bouddha assis sur la fleur de lotus**
"communiquer avec la terre - sentir les vibrations"
Monter les mains comme en 3, puis descendre les mains des deux côtés
paumes face au sol.

- 7) **Bi Du « Passer sur l'autre rive »**
Aller vers l'inconnu et comprendre
"les yeux dans la profondeur du cœur"



8) **Mudra « de l'enseignement » Suo fa yin**
Terre-Ciel ; La roue tourne ; "pureté et vérité"

Connecter les pouces et index

Mouvement vertical : la paume droite monte, paume vers le ciel, la main gauche descend paume vers la terre, puis les paumes se retournent, la gauche monte, la droite descend

Mouvement circulaire : La main droite monte à l'intérieur, la main gauche descend à l'extérieur,. Puis au niveau du cœur par rotation des poignets, amener l'auriculaire droit en contact avec le pouce et l'index de la main gauche : **Pureté**:

Inverser les mains : **Vérité**

Mouvement vertical inversé : La main gauche monte....

Mouvement circulaire inversé

Puis Au niveau du cœur par rotation des poignets, amener l'auriculaire gauche en contact avec le pouce et l'index de la main droite : **Vérité**

Inverser les mains : **Pureté**.

On peut répéter l'ensemble des mouvements trois fois

9) **Mudra « petite pause de Bouddha »**

Connecter les pouces et index

Pencher le corps latéralement sur la droite

Placer la main droite sous l'oreille droite sans la toucher

Tendre la main gauche du côté gauche

Le regard est à gauche

Recentrer.

Idem du côté droit

10) **Mudra « du lâcher prise »**

"Laisser tout » « Tranquillité"

La main droite descend vers le DanTien tandis que le pouce et l'index de la main gauche se séparent, la main s'ouvre et d'un geste calme, vient se placer de côté, paume vers le sol. **Laisser tout**.

Par un mouvement large, la main gauche revient vers le Dan tian, puis paume vers le ciel vient se replacer au-dessus du genou gauche **tranquillité**

Reprendre les mêmes mouvements en inversant les mains



11) Mudra « de l'accomplissement »

Ta yuan ma "Pleine réussite" "tout est dedans"

Monter la main gauche sous le menton, la main droite reste au DanTien (imaginer que les deux paumes sont reliées).

Puis inverser les mains

Ressentir ce ballon d'énergie.

12) Mudra « défensif » Tsin gan lun "Roue de diamant"

"Elimination de toutes les souffrances physiques et mentales"

Ce qui est solide est à l'intérieur et non à l'extérieur...

Lever les bras au dessus de la tête et ramener l'énergie en positionnant les paumes en face des oreilles...

Ressentir... rapprocher ou éloigner les paumes selon les sensations...

La roue démarre, tourne...élimine les souffrances... Le calme s'installe.

FERMETURE :

Jie Yin + **Xin yin** + **remerciement**