

INDE

07-
COMMUNICATION

LANGUE

01-TEMPS

SANTÉ

CORPS

MAIN

04-SAVOIR

SIGNIFICATION

SIGNE

04-SAVOIR

SIGNIFICATION

04-SAVOIR

SIGNIFICATION

SIGNE

SYMBOLE

mudra

Le mudra est un geste symbolique réalisé principalement avec les mains et les doigts dans les danses classiques indiennes, le yoga et les rituels religieux. Chaque mudra possède une signification précise et peut représenter un objet, une action, une émotion, un élément naturel ou un personnage. Dans la danse, les mudras sont essentiels pour raconter une histoire sans paroles et renforcer l'expressivité du danseur. Ils demandent une grande maîtrise technique et une concentration importante. Sur le plan spirituel, les mudras sont aussi utilisés pour canaliser l'énergie et favoriser l'équilibre intérieur.