

JULIE FRÉDÉRIQUE

Ma Bible des Mudras

Le yoga
des doigts
pour soigner
le corps et
les émotions

- Surya, Prithivi, Vayu, Shunya, Anamika, Varuna...
50 postures énergétiques des mains et leurs bienfaits.
- **Méditation, respiration, yoga, aromathérapie, homéopathie, naturopathie, sankalpa, mantras...**: les synergies pour renforcer les effets des mudras.
- **80 troubles du quotidien soulagés** par les mudras.

LEDUC ↗

Julie Frédérique
est praticienne en
yoga et passionnée de
médecine holistique.
Elle partage une
approche accessible
et joyeuse du
bien-être, centrée
sur l'écoute de soi
et la circulation
de l'énergie vitale.



Stress, fatigue, anxiété, douleurs, troubles digestifs, difficultés de sommeil... Et si vous aviez, au bout des doigts, un outil simple et puissant pour rééquilibrer votre corps et votre esprit ?

Pratique ancestrale issue du yoga, les mudras, « gestes qui scellent l'énergie », agissent comme de véritables interrupteurs énergétiques. Associées à la respiration, au yoga, à la méditation, aux plantes ou aux huiles essentielles, elles permettent d'activer nos capacités d'autoguérison et de retrouver rapidement calme, force et clarté intérieure.

Dans cette bible richement illustrée et accessible à tous, découvrez :

- **À la découverte des mudras :** C'est quoi ? Comment pratiquer ? Où et quand ? À quel rythme ?
- **Les synergies pour renforcer les effets des mudras :** yoga, respiration, méditation, sankalpa, mantras, aromathérapie, homéopathie, naturopathie...
- Surya, la mudra de la minceur ; Chin, la mudra de la sagesse ; Akasha, la mudra de la détox ; Ksepana, la mudra du lâcher-prise ; Madhyama, la mudra de la digestion... **50 mudras faciles à réaliser pour renforcer votre santé et votre bien-être.**
- Allergies, asthme, fatigue, insomnie, mal de dos, ménopause, surpoids, trac... **80 troubles physiques et émotionnels qui se soignent avec les mudras.**

**Le yoga des doigts
pour apaiser le corps,
harmoniser les émotions
et réveiller votre énergie vitale.**

24 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3685-5



Rayon : Santé

editionsleduc.com
LEDUC

Ma Bible des Mudras

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC

Je m'initie aux mudras qui soignent, guide visuel, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est une nouvelle édition du titre éponyme
paru aux éditions Leduc en 2022.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Sébastienne Ocampo, Nicolas Trève,

Kevin W. Épée, © AdobeStock

Photos de couverture : © AdobeStock

© 2026 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3685-5

JULIE FRÉDÉRIQUE

Ma Bible des Mudras

LEDUC 

« À la vie,
pour ce miracle permanent
qui nous échappe mais dont nous sommes. »

MICHEL ODOUL

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi
– *Les cris du corps sont des messages de l'âme*

SOMMAIRE

PRÉFACE DE SOPHIE PENSA	8
INTRODUCTION	10
À LA DÉCOUVERTE DES MUDRAS	13
LES SYNERGIES POUR RENFORCER LES EFFETS DES MUDRAS	55
MUDRAS ET CYCLES DE LA VIE LES GESTES SACRÉS POUR ACCOMPAGNER LES GRANDES ÉTAPES DE L'EXISTENCE	141
LES MUDRAS FACILES À RÉALISER POUR SOULAGER LES TROUBLES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS	151
LES TROUBLES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS ET LEURS SOLUTIONS	209
CONCLUSION	423
TABLE DES MATIÈRES	425

PRÉFACE

DE SOPHIE PENSA

Les mudras sont des gestes symboliques et énergétiques effectués avec les doigts ou le corps entier. Elles ont pour but de canaliser et faire circuler de façon fluide l'énergie vitale, le *Prana*, dans l'ensemble du corps. Cette gestuelle précise et harmonieuse nous apporte équilibre, bien-être et apaisement. Moins connues que les postures ou les exercices respiratoires du yoga, elles en sont pourtant un des aspects essentiels car elles nous aident à focaliser notre attention. En effectuant une mudra en pleine conscience, nous nous concentrons sur le geste et sur le ressenti subtil au bout de nos doigts. Cette concentration amène à l'intériorisation, premier pas vers la méditation et l'introspection. Les mudras nous aident ainsi à calmer le flux incessant de nos pensées pour nous amener vers plus de connexion intérieure et de clairvoyance. Ce faisant, elles nous procurent un sentiment de paix, de joie et de contentement, autant de qualités spirituelles dont notre monde actuel manque cruellement.

Les mudras sont intimement reliées au système des 7 chakras qui jalonnent la colonne vertébrale. Ces chakras principaux ont des extensions au niveau de la paume et de chacun de nos doigts. Lorsque nous exerçons des pressions sur ces points spécifiques ou lorsque nous relierons certains doigts entre eux, nous réglons l'énergie dans les chakras correspondants. Il existe ainsi une réelle science des mudras, pour les utiliser à des fins thérapeutiques. Dans son livre, Julie nous invite à sa découverte de façon simple et concrète, en nous proposant des protocoles pour soulager divers troubles, tant physiques que psycho-émotionnels.

Elle nous incite à effectuer chaque mudra en posant une intention et en nous concentrant sur notre respiration pour relâcher toutes nos tensions.

Les mudras ont à elles seules une certaine force thérapeutique. Mais en les combinant à d'autres traitements de fond comme l'aromathérapie, l'homéopathie ou la naturopathie, elles acquièrent encore plus d'efficacité. Julie l'a parfaitement compris et nous propose donc les associations les plus judicieuses pour soulager des maux aussi divers que les douleurs articulaires, les troubles du sommeil, la fatigue...

Merci Julie pour ce livre pratique qui nous initie à une façon très complète et profonde de nous soigner !

SOPHIE PENSA
Professeure de yoga
Auteure de *Ma Bible du yoga santé*

INTRODUCTION

Avant de découvrir le yoga et les mudras, j'étais une personne en anxiété chronique, addict au café et à la cigarette, avec un rythme plus nocturne que diurne. Lorsque j'ai commencé à pratiquer le yoga, j'ai tout de suite eu l'effet Waouh ! C'était incroyable, je me suis sentie mieux dès les premières séances. Mes tensions diverses, physiques et mentales avaient disparu, je dormais bien, j'étais plus efficace et surtout bien plus joyeuse qu'avant. Je me sentais beaucoup plus paisible et plus calme, et l'effet durait 24 heures après la séance de yoga. Pour que l'effet bien-faisant dure toute la semaine, je me suis mise aux mudras - qui se sont révélées tout aussi magiques que le yoga.

J'ai découvert le yoga en plein deuil. Chaque séance transformait mes journées, les rendait plus légères, plus faciles, changeait mes pensées qui devenaient plus positives, plus gaies, plus satisfaites par la vie qui m'entoure, comme si je la découvrais d'un œil neuf.

Je me sentais mieux dans mon corps, je respirais mieux, je bougeais mieux et je n'avais plus mal au dos...

Je me suis d'abord passionnée pour le yin yoga qui nettoie le trop-plein d'émotions et de pensées des jours passés pour ouvrir de nouvelles perspectives et manières d'envisager les choses, avec de nouvelles idées, de nouvelles envies.

À la fin d'une séance on se sent plus léger, prêt à vivre de nouvelles aventures, avec un meilleur relationnel (le sens de l'écoute, le plaisir d'être ensemble, l'empathie et la bienveillance remplacent l'intolérance et l'impatience).

Je voulais connaître ce mieux-être à tout moment, et pas seulement après une séance complète de yoga, je voulais ce mieux-être en plein tumulte, en pleine douleur, en pleine crise, où que je sois. J'ai trouvé cet effet grâce aux mudras, qui apportent en quelques instants l'apaisement et le renouveau, où et quand j'en ai besoin.

Tandis que pour pratiquer le yoga il vaut mieux commencer avec l'aide d'un professeur pour bien comprendre comment réaliser les postures et ne pas risquer de se blesser, les mudras sont, elles, totalement sûres à réaliser même en toute autonomie tant elles sont simples à effectuer et ne nécessitent pas une bonne condition physique. Les mudras sont de toute façon complémentaires aux autres disciplines yogiques.

Les mudras sont des gestes des mains et des doigts capables de stimuler les zones réflexes des mains, et, par conséquent, de renforcer l'énergie vitale, calmer, apaiser, soigner et même contribuer à traiter certaines affections comme les douleurs, les allergies ou les problèmes nerveux. Il ne s'agit pas, bien sûr, de croire qu'elles pourraient remplacer un traitement médical à part entière. Mais si vous les employez comme compléments thérapeutiques ou comme éléments actifs de prévention, elles vous rendront de nombreux services pour résoudre vos petits troubles quotidiens.

Je vous propose de découvrir avec moi ces gestes guérisseurs millénaires pour pouvoir les appliquer sur vous aux moments où vous en avez le plus besoin.

Vous allez apprendre comment, en positionnant de manière précise les doigts, on peut canaliser, sceller et faire circuler son énergie de manière dirigée.

À la fois boîte à outils et trousse de secours, ce Grand Livre des mudras vous apprendra à apaiser aussi bien les états émotionnels que les maux du quotidien.

Je vous souhaite une bonne découverte.

Namasté!

1. Traduisez par : « La lumière qui est en moi honore la lumière qui est en toi. »





À LA DÉCOUVERTE
des mudras

LES MUDRAS, C'EST QUOI ?

Vous avez sûrement déjà constaté que lorsque vous vivez des moments difficiles, vous serrez les poings ou vous croisez les doigts ou les mains en attendant un résultat positif. Il s'avère que certains mouvements automatiques expriment notre état d'âme et aident notre organisme à surmonter les obstacles ou à exprimer notre joie.

À la naissance, dans son effort de communication, l'enfant utilise le geste bien avant la parole. Ses mains sont donc les premières à parler et à ressentir.

Par ses mains, le nourrisson découvre le monde en différenciant les formes, les textures, les températures... et l'énergie particulière qui émane de chaque chose.

Ce sont aussi les mains qui donnent et qui reçoivent.

Il y a quelques siècles, en Inde, une méthode très intéressante a été créée : les mudras ou yoga pour les doigts. Manifestement, nos mains ont de nombreux points reliés à différentes parties de notre corps.

DES GESTES QUI SCLENT L'ÉNERGIE

Mudra signifie « sceau » en sanskrit. C'est donc un « geste qui vient sceller un circuit d'énergie ».

Les mudras sont ainsi des gestes sacrés généralement exécutés par le biais de positions codifiées et symboliques des mains aux nombreuses vertus physiques et émotionnelles, dont l'origine remonte à l'Inde.

Mudra : geste des mains ou position particulière des doigts et des mains ayant un sens et un effet sur le corps et le mental.

UN SUPPORT AU YOGA ET À LA MÉDITATION

» Mudras et yoga

- › Les mudras viennent s'intégrer aux postures de yoga pour un bienfait physique, mental et spirituel.
- › Elles viennent sceller l'énergie après certaines postures, c'est-à-dire qu'elles enferment de façon inviolable le souffle à l'intérieur du corps.

» Mudras et méditation

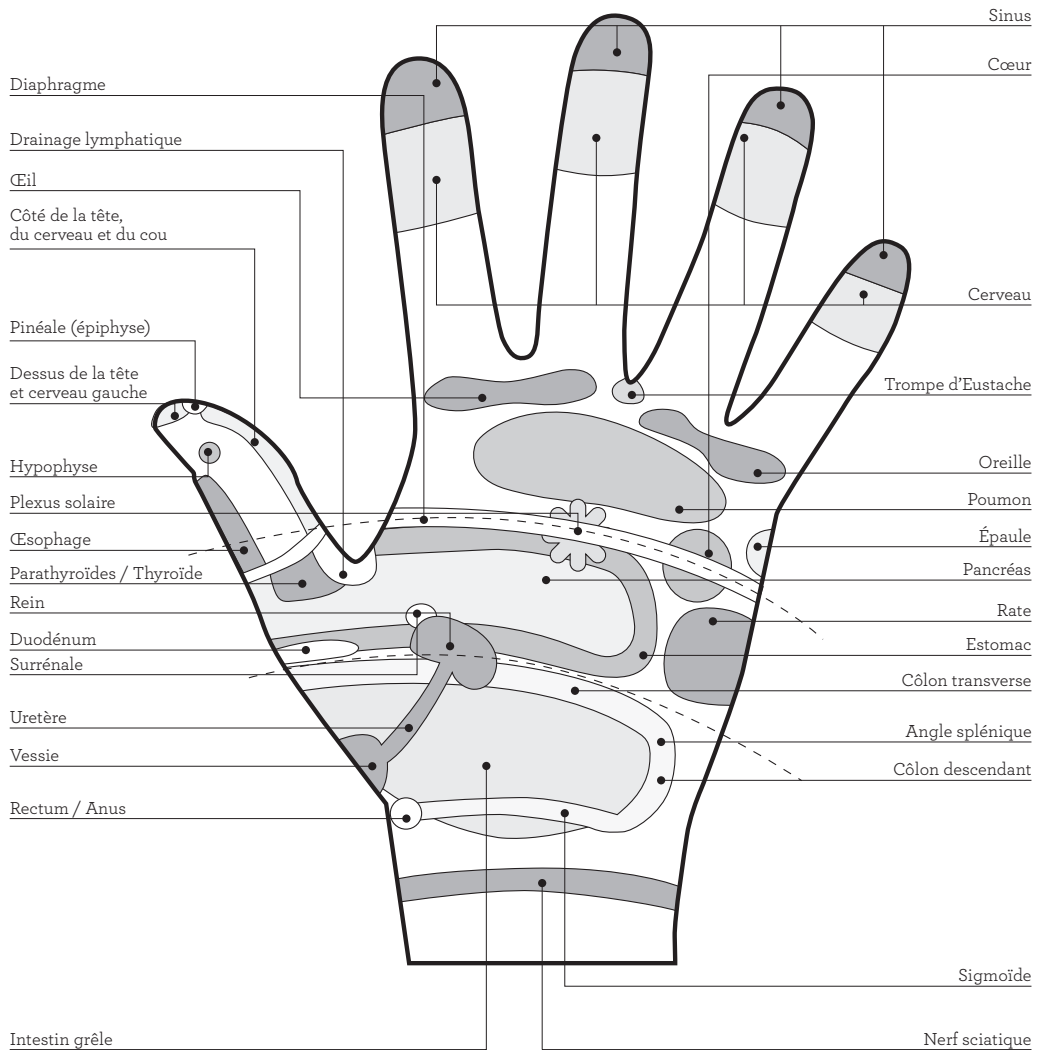
- › Les mudras conduisent le pratiquant à un état d'intériorité.
- › Elles sont un moyen de communiquer avec l'intérieur et participent à l'assimilation de l'énergie.
- › Elles aident le pratiquant à se concentrer pour rentrer progressivement dans la méditation.

Mudras et méditation sont ainsi indissociables.

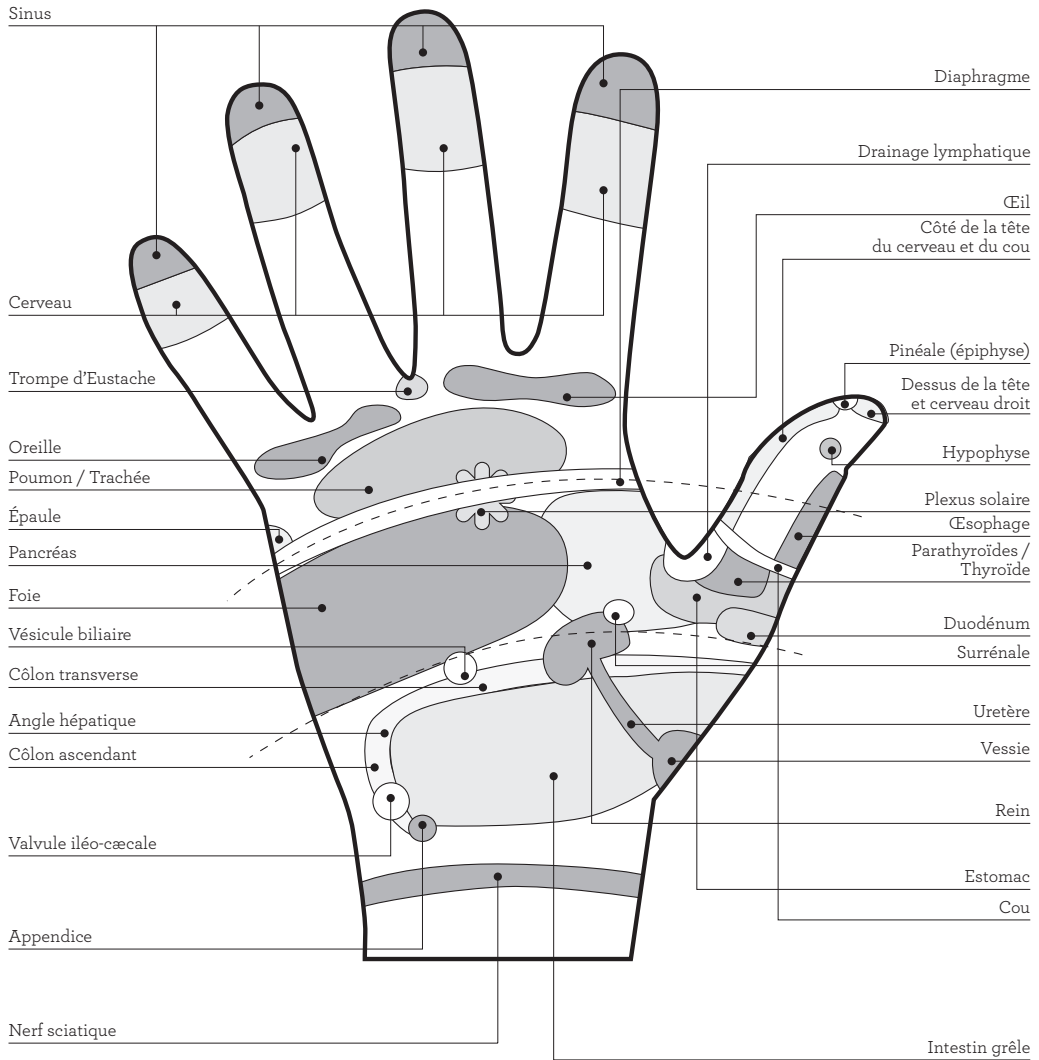
DES GESTES QUI SOIGNENT

Chaque mudra a des bienfaits sur le mental et le corps. En effet, selon la tradition yogique, on retrouve sur nos mains (comme sur nos pieds) des points qui renvoient à certaines parties du corps.

En choisissant une mudra spécifique, on va pouvoir stimuler cette partie du corps et faire vibrer une émotion par les méridiens qui relient les mains à nos organes.



Main gauche



Main droite

LES MUDRAS, POUR QUOI FAIRE ?

Les mudras peuvent aider à soulager des douleurs ou problèmes physiques, chroniques ou passagers ainsi que des difficultés ou souffrances émotionnelles.

1. POUR STIMULER LES PROCESSUS D'AUTOGUÉRISON

Avec les mudras il est possible d'agir sur notre état d'esprit et notre corps pour soulager les maux du quotidien.

En stimulant les méridiens, eux-mêmes reliés à nos organes et associés à certaines émotions, les mudras renforcent les processus d'autoguérison de l'organisme.

Qu'ils soient ponctuels ou chroniques, nos malaises sont toujours l'indice que quelque chose ne va pas et qu'il faut changer quelque chose.

Ainsi, les maladies chroniques peuvent être associées au refus de changer ou à la peur de l'avenir.

» Sur le plan physique, les mudras développent...

- › La conscience du corps.
- › Une meilleure santé physique en ramenant les divers systèmes vers leur équilibre : digestion, élimination, circulation, respiration, pression artérielle, sommeil...
- › Des systèmes immunitaire et endocrinien davantage équilibrés.

» Sur le plan énergétique, les mudras développent...

- › La conscience de la respiration.
- › La conscience des courants énergétique dans le corps.
- › Une meilleure santé énergétique : plus d'énergie, plus de vitalité.

» Sur le plan émotionnel, les mudras...

- › Développent la relaxation.
- › Apaisent les émotions.
- › Réduisent l'anxiété.

» Sur le plan mental, les mudras...

- › Développent la concentration.
- › Améliorent la mémoire.
- › Stimulent la créativité.
- › Favorisent le calme mental.

» Sur le plan spirituel, les mudras favorisent...

- › La paix intérieure.
- › La joie.
- › La sérénité.

EN BREF, LES MUDRAS...

- apaisent le stress et l'anxiété
- améliorent la concentration et augmentent l'énergie
- équilibrent les systèmes glandulaire et nerveux
- renforcent le système immunitaire
- accélèrent le processus d'autoguérison physique et émotionnel
- aident à rompre avec les habitudes inconscientes, les dépendances

- libèrent les blocages, réduisent la tension et stimulent la circulation
- facilitent une réduction de poids grâce à un meilleur métabolisme
- assurent une sensation de bien-être, de stabilité

» Comment ça marche ? Les mudras : une question d'énergie

Chaque posture pratiquée avec conscience nous met en contact avec notre corps et éveille des schémas respiratoires, des émotions et des pensées...

Les mudras stimulent la circulation de l'énergie vitale en agissant sur les organes, les glandes et les nerfs. En activant les doigts, par la pratique du yoga des mains, on peut accéder à un potentiel d'autoguérison et d'autoréalisation immense.

Utilisez votre esprit pour envoyer de l'énergie à vos mains, en prenant conscience de chaque doigt et de chacune de leur partie, des poignets au corps dans son ensemble. En activant l'énergie à l'intérieur de vos mains, vous activerez aussi l'énergie correspondante dans le reste du corps, ce qui engendre un sentiment de vitalité générale.

» Les raisons pour intégrer les mudras à votre quotidien

- › Les mudras sont faciles à exécuter et peuvent se faire à tout moment de la journée.
- › Elles sont discrètes, vous pouvez les pratiquer n'importe où : dans votre baignoire ou même dans les transports.
- › Il n'y a aucune contre-indication à leur pratique.
- › Vous apaisez et améliorez les maux du quotidien tels que les migraines, les maux de dos, de cou, les douleurs articulaires, la constipation, les brûlures d'estomac, l'arthrite, les difficultés de concentration, la gestion du stress, l'insomnie et bien plus encore.

Toutes les raisons sont ainsi réunies pour intégrer quelques mudras à votre routine. Vous ressentirez les bienfaits de cette science millénaire dans tout votre être, c'est garanti.

2. POUR SE RESSOURCER, FAIRE UNE PAUSE, SE RÉGÉNÉRER

» Un instant de ressourcement

D'après Gertrud Hirschi, spécialiste des mudras : « Chaque mudra est un temps d'arrêt, un acte d'amour envers soi-même, permettant de puiser dans ses forces intérieures pour se régénérer. »

» Faire une pause dans cette course folle

Le stress n'est pas nécessairement nocif. C'est un état de mobilisation de l'organisme que l'on peut assimiler à de l'excitation. Cela peut être très stimulant de devoir rendre un travail de dernière minute ou être débordé par un projet passionnant. Mais il ne faut pas que l'accélération subsiste trop sur la durée. Le cerveau a besoin de moments répit.

« Toujours plus »... Voici le credo qui semble régir la société actuelle. Combien d'entre nous sont soumis à des impératifs – parfois inatteignables – de rapidité, de productivité, de rentabilité ? Pris dans ce tourbillon, on court après le temps pour essayer de faire toujours mieux. Ce faisant, on se déconnecte de son corps. Et on n'a plus le temps de sentir comment il va. C'est un cercle vicieux. Résultat : nombreux sont ceux à ne pas s'apercevoir qu'ils souffrent et à se retrouver, quelques semaines ou quelques mois plus tard, au bord du gouffre, du burn-out ou de la dépression. Mais il est possible d'agir avant qu'il ne soit trop tard. La clé ? Prendre le temps de s'arrêter, et surtout, de s'écouter.

*« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier. »*

Ce dicton tibétain est à suivre scrupuleusement pour s'assurer une bonne santé.

Votre corps peut exprimer son stress de différentes manières : troubles du sommeil, douleurs, tensions, émotions lunatiques...

Prendre conscience de votre stress est le premier pas. Si vous voulez changer la situation, la pratique régulière des mudras vous apaisera en quelques minutes, elles vous apporteront lumière et révélation sur vos problèmes qui deviendront alors très faciles à résoudre.

3. POUR SE RELIER AU DIVIN

Les mudras sont aussi des signes que l'on fait aux dieux pour demander leur aide ou les remercier.

Mudra signifiant « sceau » en sanskrit, on peut ainsi considérer les mudras comme des gestes pour sceller un accord conclu avec soi-même ou avec la conscience cosmique.

CHAKRAS, CHI, PRANA, MÉRIDIENS QU'ÈSACO ?

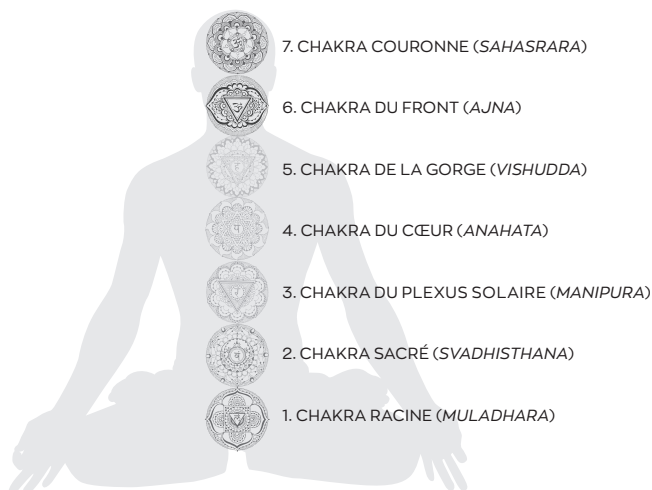
CHAKRAS, MÉRIDIENS ET ÉNERGIE VITALE

D'après les médecines chinoise et indienne, nous sommes faits d'un corps physique (les muscles, les articulations et les organes), mais aussi d'un corps plus subtil, énergétique (ce qui vibre et fourmille en nous, les fréquences vibratoires).

L'énergie vitale appelée *Chi* (selon la médecine chinoise) ou *Prana* (« souffle vital » en sanskrit), circule à travers des canaux appelés les méridiens qui sont chacun reliés à un organe (foie, rein, vésicule biliaire, rate, estomac, vessie, cœur).

Les chakras sont des centres ou roues d'énergie vitale situées le long de la colonne vertébrale. Ils constituent les carrefours ou points d'intersection des méridiens. Ils sont au nombre de 7.

Les 7 chakras dans le corps



Les méridiens sont des canaux de circulation d'énergie qui parcourent le corps et commandent le fonctionnement de ses différents systèmes (circulatoire, respiratoire, digestif) et des différents organes.

Il existe 12 méridiens d'énergie dans le corps, chacun associé à des organes vitaux et aux paires Yin et Yang, Inda et Pingala, l'énergie du masculin et du féminin, qui s'entrecroisent à ces différents points tout le long de la colonne vertébrale, ce qui fait tourner ces roues ou *chakras* selon les tendances.

L'ORIGINE DE LA MALADIE

Si les chakras tournent trop rapidement ou trop lentement, c'est le début des troubles émotionnels ou physiques.

Selon les médecines chinoise et indienne, l'énergie circule dans le corps à travers des méridiens le long desquels se trouvent les points d'acupuncture. À chaque méridien correspond un organe. Pour la médecine chinoise, la maladie, et tout trouble, est une rupture de cette circulation énergétique.

La maladie n'est donc pas un mal ou un problème, mais un indicateur de transformation nécessaire.

*Le yoga et les mudras rééquilibrent la circulation
de l'énergie dans tout l'organisme.*

La pratique du yoga cherche à débloquer et équilibrer les chakras pour une libre circulation de l'énergie vitale dans tout l'organisme, pour une meilleure santé et des émotions et comportements plus sains.

Les mudras agissent surtout sur les points de départ et d'arrivée des méridiens. Tels des interrupteurs, les mudras vont sceller l'énergie à différents endroits du corps.

LES 7 CHAKRAS EXPLIQUÉS

Le concept de chakra, issu d'un système de croyance hindouiste, est une notion très ancienne qui figure dans les *Védas* (les textes fondateurs de la culture yogique) dont les premiers datent de 1700 av. J.-C.

Chakra signifie « roue », en sanskrit, et désigne les centres d'énergie du corps que l'on peut représenter comme des vortex situés au carrefour des différents courants énergétiques qui le traversent.

Corps physique	Chakra	Esprit/émotions
Tête, cortex cérébral, peau, épiphyse, mélatonine	7. Chakra Couronne	Lumière intérieure, spiritualité, connaissance suprême, accès au divin, aux vérités subtiles, connexion avec l'univers
Yeux, sinus, base du crâne, hypophyse	6. Chakra du 3^e Œil	Sagesse, intuition, connaissance, discernement
Gorge, bouche, dents, mâchoires, oreilles, thyroïde, système respiratoire	5. Chakra de la Gorge	Communication, créativité, intégrité, imagination, don artistique
Cœur, poumon, circulation sanguine, thymus	4. Chakra du Cœur	Paix, harmonie, unité, solidarité, amour, compassion, acceptation, gratitude, joie
Système digestif, muscles, pancréas	3. Chakra du Plexus solaire	Conscience de sa valeur, liberté de choix, confiance, volonté, pouvoir
Appareil reproducteur, nerf sciatique	2. Chakra Sacré	Abondance, bien-être, plaisir, sensualité
Pieds, genoux, hanches, reins	1. Chakra Racine	Santé, prospérité, rempli d'espoir, patience, ingéniosité

Correspondances entre chakras, organes et émotions