

**JULIE FRÉDÉRIQUE**

professeure de yoga  
Préface de Sophie Pensa

# MA BIBLE

## des mudras

LE YOGA DES DOIGTS POUR SOIGNER  
LE CORPS ET LES ÉMOTIONS



**80 TROUBLES  
DU QUOTIDIEN  
SOULAGÉS PAR  
LES MUDRAS**

- 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.**

**LEDUC** ↗

**Julie Frédérique**,  
professeure de yoga, est  
l'auteure des *Mudras qui  
soignent, guide visuel*.

Préface de **Sophie  
Pensa**, professeure  
certifiée de yoga.

Soignez vos troubles physiques et émotionnels grâce au pouvoir des mudras, gestes subtils des doigts et des mains d'une efficacité remarquable. Les mudras sont des petites centrales d'énergie que chacun d'entre nous possède potentiellement au bout des doigts. Vous pouvez les stimuler en tout lieu, à tout moment pour soulager les maux du quotidien.

- **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.**

## **50 POSTURES ÉNERGÉTIQUES POUR SE SOIGNER ET GRANDIR SPIRITUELLEMENT**

**24 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2409-8



editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Santé, bien-être

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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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.

Design de couverture : Antartik

Photos de couverture : © Catherine Delahaye

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève, Kevin W. Épée, AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2409-8

**JULIE FRÉDÉRIQUE**

Préface de Sophie Pensa

# **MA BIBLE** des mudras

Le yoga des doigts pour soigner  
le corps et les émotions

**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  | <b>9</b>   |
| INTRODUCTION   | <b>11</b>  |
| À LA DÉCOUVERTE DES MUDRAS   | <b>15</b>  |
| LES SYNERGIES POUR RENFORCER LES EFFETS<br>DES MUDRAS                                | <b>57</b>  |
| LES MUDRAS FACILES À RÉALISER POUR SOULAGER<br>LES TROUBLES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS | <b>143</b> |
| LES TROUBLES PHYSIQUES ET ÉMOTIONNELS<br>ET LEURS SOLUTIONS                          | <b>201</b> |
| CONCLUSION   | <b>415</b> |
| TABLE DES MATIÈRES   | <b>419</b> |





---

# 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 un 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

---

**A**vant 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,







---

**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.

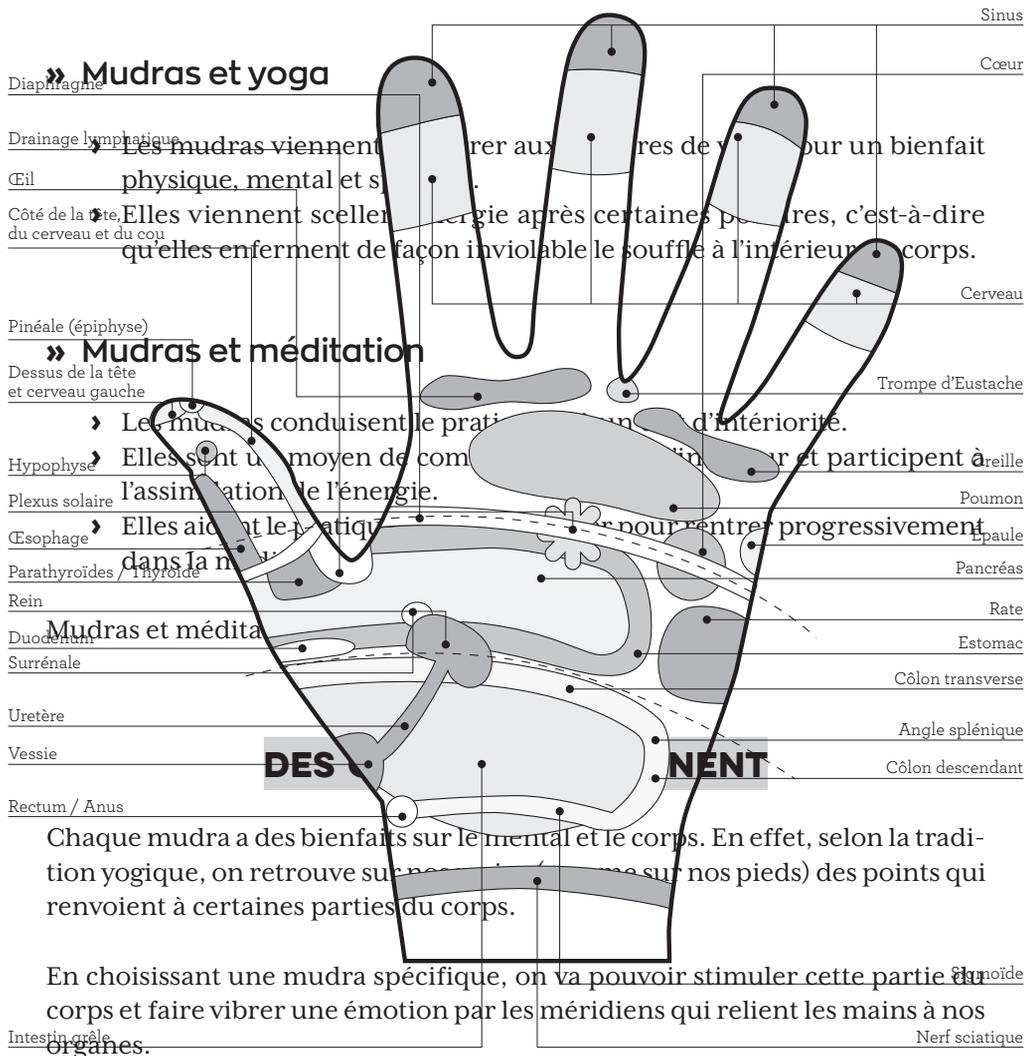
### DES GESTES QUI SCLENT L'ÉNERGIE

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

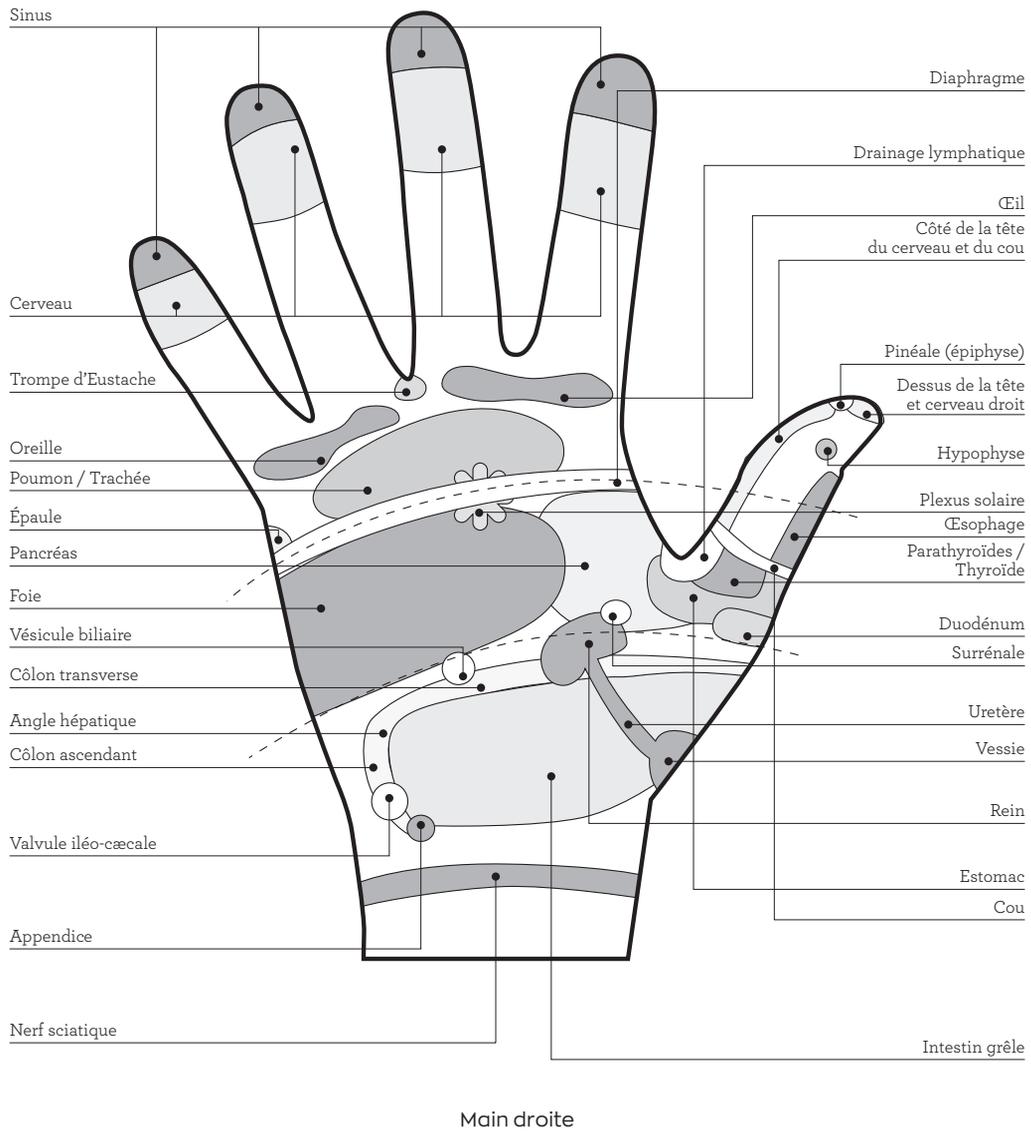
Les mudras sont ainsi des gestes sacrés généralement exécutés par le biais de positions codifiées et symboliques des mains aux nombreuses vertus physiques et émotionnelles, dont l'origine remonte à l'Inde.

*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



Main gauche





# 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... QUÈSACO ?

## 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