

JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET

ILLUSTRATIONS DE CLÉMENTINE DU PONTAVICE

INCLUS  
Le poster des  
MUDRA  
INDISPENSABLES  
adultes et  
enfants

# MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

DES GESTES SIMPLES ET BIENFAISANTS

Flammarion











MUDRA

## AVERTISSEMENT

Ce livre est uniquement une source d'informations.  
Les renseignements qui y sont contenus ne devraient en aucun cas remplacer l'avis d'un professionnel de la santé, lequel devrait toujours être consulté avant d'entreprendre un nouveau programme d'exercices, une nouvelle activité physique, un nouveau régime ou une diète, ou tout autre programme de santé.

Les informations ne prétendent pas se substituer à la médecine officielle.

Les auteures ont conçu ce livre de façon à donner des informations relatives au sujet qu'il contient. Il est rendu public en tenant compte du fait que les auteures ne sont pas responsables des mauvaises interprétations et du mauvais usage qu'il serait fait des informations fournies.

Les auteures ont veillé à ce que le présent écrit soit aussi complet et exact que possible. Le but est d'éduquer et d'informer et il doit être compris en tant que méthode complémentaire de maintien du corps en bon état de santé.

Les auteures ne pourront être tenues pour responsables, vis-à-vis de quoi ou de quoi que ce soit, pour aucune perte, dommage ou des blessures causées ou soi-disant causés par les indications contenues dans ce livre.

© Flammarion, Paris, 2023

ISBN : 9782080420183

Numéro d'article : L01EPMN001345

OTP : 554763

Dépôt légal : février 2023

Tous droits réservés

### **Département Art de vivre**

Direction éditoriale : Ronite Tubiana

Éditrice : Élise Bigot

Conception graphique : Delphine Delastre (pour la première édition)  
et Florence Cailly (pour la présente édition)

Fabrication : Louisa Hanifi-Morard, Julie Hautecourt, Marylou Deserson

Illustrations : © Clémentine du Pontavice, © Lise Herzog (pages 182-206)  
et © Locana Sansregret (pages 58)



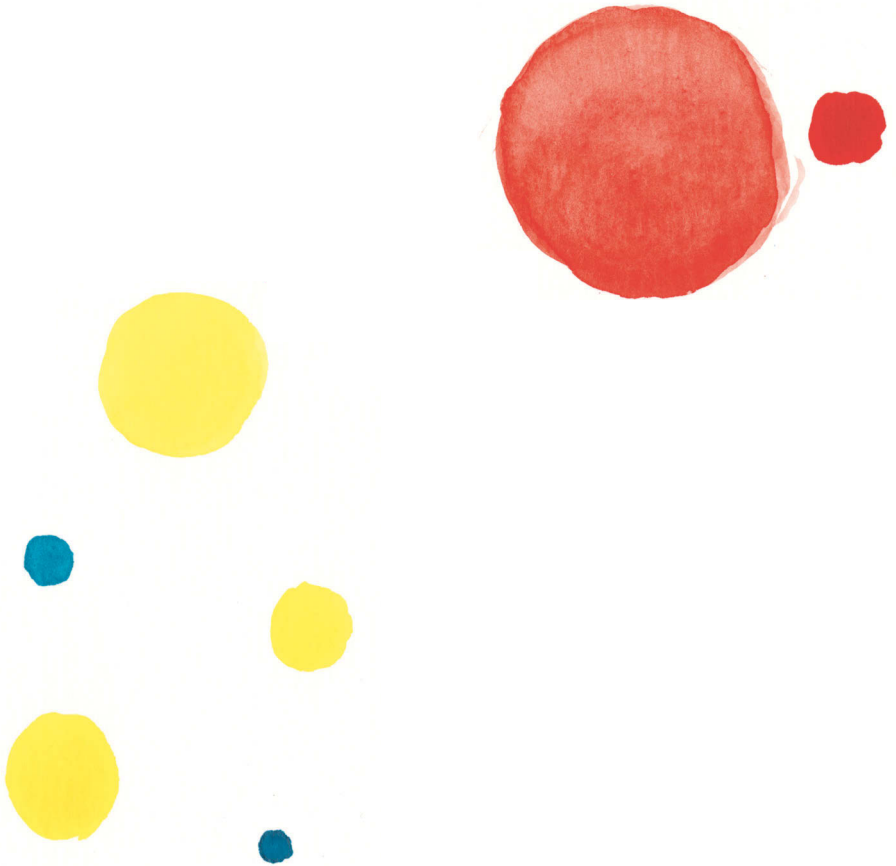
JULIETTE DUMAS & LOCANA SANSREGRET

Illustrations de Clémentine du Pontavice

# MUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

Flammarion



Préface 9

Un peu d'histoire 19

Mudra - Elémentaires, Bienfaisantes et Inspirantes 19

Mudra - pour gérer et apaiser les états émotionnels 33

Mudra - pour soulager les petits maux du quotidien 123

Mudra - à faire n'importe quand pour rendre la vie plus belle 157

Mudra - tout au long de la journée 161

Mudra - pour les enfants 179

Les Mudra et les divinités 210

Table des matières des Mudra 212

Index des Mudra 217

Index des maux 219

Bibliographie 220

Remerciements 221



# Élémentaires Bienfaisantes Inspirantes

## **On le fait pour...**

Aller bien,  
Aller mieux,  
Avoir des méthodes, des programmes, des concepts, des recettes,  
des coachs et pourquoi pas une baguette magique.  
Obtenir des résultats immédiats, là, maintenant, tout de suite.

On a le choix, on cherche, on trouve, on suit le mouvement, on met le prix, on y croit, on se lance, on arrête, on recommence, on s'accroche, on franchit une étape, on est en pleine forme, on passe à autre chose, on veut plus, mieux, autrement...

## **Mais il y a deux trous dans la raquette...**

1/La tête dit oui, le corps dit peut-être. Ou le contraire. Il y a un déséquilibre évident.  
2/Tant qu'on n'a pas décidé vraiment, sincèrement et profondément à l'intérieur de soi de faire bouger les choses dans un sens ou dans un autre, ça ne peut pas marcher durablement. Chassez le naturel, il revient au galop...

## **Mais, mais, mais...**

Si l'énergie circule bien dans tout notre organisme et de la manière la plus fluide possible, les nœuds divers et variés se défont... et tout tourne dans le bon sens. C'est du bon sens !

### **Mudra des gestes sacrés**

Les Mudra sont des outils très puissants qui peuvent modifier le rythme respiratoire et induire des états émotionnels et mentaux précis. Une Mudra pratiquée avec conscience a même des pouvoirs de guérison.

### **Le bon sens énergétique**

Chaque partie de la main offre une référence correspondant à une zone du corps et du cerveau. Et chaque doigt correspond à un élément : Terre, Eau, Feu, Air, Espace. En parallèle, il y a différents mouvements énergétiques dans le corps que l'on appelle les « Vayu ».

Pratiquer les Mudra va permettre de donner de l'importance et de la place à toutes ces connexions et mouvements et, par conséquent, changer les mauvaises habitudes de son mental et les conseils mal avisés de sa petite voix intérieure.

### **Comment faire ?**

Très bonne nouvelle. Il est inutile de chercher très loin : la solution est en vous ! « Vous avez tout entre les mains » et même « Vous avez de l'or dans les doigts ». Une Mudra est une position particulière des doigts et des mains, une gestuelle simple et délicate des doigts, avec chacun leur signification particulière.

Elle nous permet de tirer parti de nos dix doigts pour faire entrer davantage d'énergie dans notre vie, favoriser sa circulation optimale dans tout le corps et dans des endroits très ciblés et très précis. Elle canalise l'énergie qui influe sur l'attention, la concentration, l'état intérieur, la respiration, les émotions et même sur l'état de conscience. Elle apaise le corps comme l'esprit et soulage des problèmes précis.

### **Oh my Mudra !**

Les Mudra vont permettre d'être en affinité avec des fréquences énergétiques très spécifiques déjà présentes à l'intérieur de nous. Elles vont agir avec puissance sur le système respiratoire et l'influencer profondément, que ce soit l'attention, la qualité, la vitesse, le ratio entre inspiration et expiration...

# tout au long de la journée



Se réveiller après une nuit de rêve, s'étirer en souriant sur le bord du lit et commencer sa journée en chantant... c'est possible et pas seulement les jours de baraka ou de grand bleu.

C'est surtout possible tous les jours si on décide que ça se passera comme ça. Parce que c'est beaucoup mieux comme ça ou qu'on n'a pas le choix.

Il ne suffit pas bien sûr de claquer des doigts. En revanche, compter sur ses dix doigts peut tout changer dans une journée.

Voici une sélection de Mudra à adopter comme un rituel ou une « routine » quotidienne à intégrer dans sa journée comme on prend sa douche ou son petit déjeuner.

Chaque journée ne sera ensuite bien entendu pas complètement lisse et linéaire, mais apportera toujours son lot d'émotions quelles qu'elles soient.

*Il faudrait mettre en pratique l'une ou l'autre des séries proposées pendant au moins une semaine, sinon un mois, pour d'une part se souvenir de la série et d'autre part, pour apprécier les bienfaits d'une pratique régulière à moyen terme sur la santé générale.*

# I – Mudra routine du matin en 3 étapes et 10 minutes

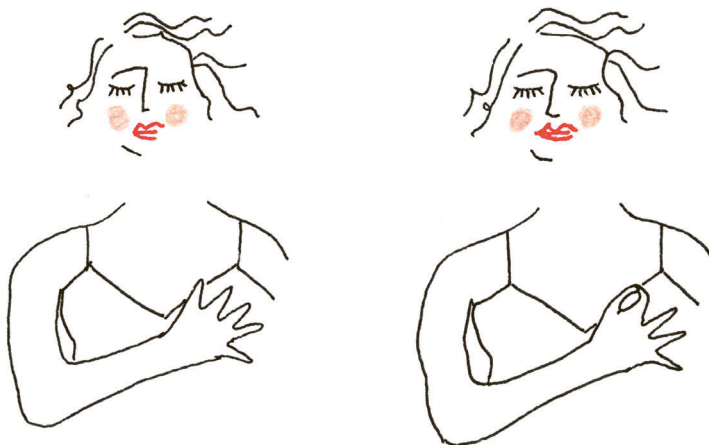
## Avant de commencer

**Regarder vos mains** attentivement, dos de la main, paume de la main. Fermez les yeux et frottez-les doucement en pensant à tout ce qu'elles ont tenu, offert, reçu, touché, caressé depuis notre naissance.

Puis **tapez dans vos mains** comme quand vous applaudissez, comme vous le faites pour encourager, pour marquer votre approbation et votre enthousiasme. Le but est d'activer des points d'énergie et de faire circuler le prana, l'énergie vitale, dans tout le corps. Plus vous y ajouterez du rythme, plus, celui-ci aura un effet bénéfique sur l'ensemble du corps : le son produit purifie le corps et l'environnement par vibrations.

Ce geste qui pourrait vous sembler inapproprié possède de nombreux bienfaits, dont celui d'apporter de la joie et de l'enthousiasme, d'augmenter la vitalité en laissant de côté la léthargie et la paresse. Et de mettre en plus un sourire sur le visage !

## 1/ Faites **Hridayaya Mudra** (le sceau du cœur)





### *Le geste*

- Le bras droit est près du corps, le coude est replié et la main se pose délicatement et tendrement sur votre poitrine vers la gauche, l'espace du cœur...
- Observez ses battements... et en rapprochant le pouce et l'index l'un de l'autre en **Chin Mudra**, où le pouce et l'index se touchent bout à bout, les autres doigts sont étendus et détendus, ;
- C'est comme si vous veniez de saisir entre vos doigts une des qualités que vous voudriez exprimer et vivre dans la journée...
- Le bras gauche est aussi près du corps. La main gauche peut se reposer sur la cuisse ou le genou, offerte vers le ciel ou tournée vers le sol.

## 2/ Continuez avec **Samputa Mudra/Sankalpa Mudra**

(le sceau du petit trésor)



### *Le geste*

- La main droite vient se poser sur la cuisse ou le genou droit, offerte vers le ciel ;
- La main gauche vient se poser dessus en laissant un espace entre les paumes.

Une légère torsion du tronc est nécessaire pour faire ce geste symbolisant la spirale de la vie qui vient parfois bousculer les meilleures intentions, il faut s'adapter à ces conditions.

C'est un geste délicat où les mains se posent l'une sur l'autre comme pour tenir un trésor inestimable : vos plus belles qualités, vos expériences, ce que vous savez, et votre ferme intention de réaliser toujours un peu plus ce que vous êtes...

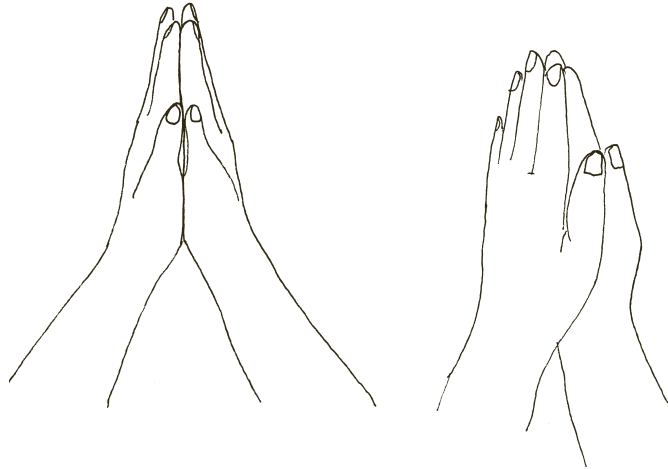
### Et en même temps

Portez votre attention et décidez de ce qui est important pour vous aujourd'hui. Posez-vous les questions suivantes :

- qu'est-ce que je veux faire de ma journée ?
- comment je peux saisir les occasions d'exprimer ce que je suis, la qualité que j'ai saisie entre mes doigts ?
- comment vais-je accueillir ce que les autres ont à m'offrir ?
- comment est-ce que je vais me mettre au service des autres de manière concrète ?

Vous laissez alors le pouce et l'index de la main droite se séparer et entre mes mains cette qualité est tenue comme un petit trésor à partager avec les autres...

### 3/ Enchaînez avec **Anjali Mudra** (le Mudra du temple intérieur)



#### *Le geste*

- Placez les paumes de mains l'une sur l'autre au cœur ;
- Laissez un petit espace entre les paumes des mains ;
- Sentez le contact de chacun des doigts et également le contact de la base des paumes de mains l'une contre l'autre ;
- Les avant-bras sont parallèles au sol, légèrement décollés du corps.

Mudra

# pour les enfants

La philosophie védique affirme que : Ma vie est entre mes mains !  
Et rien n'est plus vrai qu'avec la pratique des Mudra, ces gestes simples que tout le monde peut pratiquer.

En effet, dans les textes anciens du Yoga, il est dit que les enfants doivent expérimenter neuf émotions pour que des blocages ou des déséquilibres émotionnels ou mentaux ne s'installent plus tard. Ces émotions peuvent facilement être exprimées avec les Mudra.

Rappelons qu'une émotion, c'est de l'énergie en mouvement dans le corps et dans l'esprit. Chaque émotion a une *essence* propre. La tradition insiste sur l'importance d'**expérimenter et de décoder dès l'enfance**, ces neuf émotions dans le corps, afin d'en reconnaître les manifestations.

La tradition indienne reconnaît principalement neuf essences responsables des neuf émotions de base : *Amour ~ Émerveillement ~ Paix ~ Joie ~ Courage ~ Peur ~ Tristesse ~ Colère ~ Dégoût*

Parmi ces émotions, certaines sont considérées comme plus agréables et participent à un mieux-être : *Amour ~ Émerveillement ~ Paix ~ Joie ~ Courage.*

D'autres sont considérées comme plus désagréables et ne participent pas au même rayonnement : Peur ~ Tristesse ~ Colère ~ Dégoût. Il y a bien d'autres états émotionnels qui découlent de ces *essences* de base.

Chaque fois qu'un enfant vit une émotion agréable comme l'émerveillement, l'amour, la paix, la joie ou le courage, il crée dans son corps des substances biochimiques, des hormones, qui libèrent des particules de bien-être. Le *Prana*, cette formidable énergie de vie, circule alors plus librement. Les pensées qui se développent et aident à se structurer comme être humain sont favorables à un rayonnement lumineux et à une forme d'élévation de la conscience.

À l'inverse, quand l'enfant vit une émotion désagréable comme la peur, la tristesse, la colère ou le dégoût, il entre en réaction voire même en résistance et cela maintient l'illusion d'être séparé du monde. Des résidus biochimiques se logent dans le corps. Ces dépôts, qu'on pourrait qualifier de toxines émotionnelles ou mentales, sont difficiles à libérer et peuvent parfois engendrer un réel malaise ou même une maladie.

## Avec les Mudra, vos enfants auront une baguette magique dans les mains !

Et oui, une vraie baguette magique qui leur permettra d'agir rapidement sur leurs émotions ou sur un état physique qu'ils ressentent.

Bien sûr, vous devrez leur montrer comment placer les doigts et ensuite, vous verrez... Vos enfants vont les reprendre par eux-mêmes quand ils en sentiront le besoin, qu'ils ont identifié ce qu'ils ressentent et parfois même, ils iront jusqu'à vous rappeler de faire certains gestes **pour vous calmer, vous !**

Alors que ce soit pour un mal de ventre, un nez qui coule, un mal d'oreilles ou encore une colère qui est sur le point d'exploser, de la tristesse, une grande ou une petite peur, les Mudra seront des outils dont ils pourront se servir en tout temps.

## Comment pratiquer avec les enfants

On peut tenir la Mudra entre 30 secondes et quelques minutes. C'est suffisant pour les enfants qui réagissent normalement très rapidement et de manière très efficace aux Mudra.

Bien que l'on puisse placer les doigts d'un bébé dans une Mudra, il est préférable d'attendre que l'enfant puisse placer les doigts par lui-même. Disons donc qu'à partir de 3-4-5 ans les enfants vont s'amuser avec leurs doigts. Les Mudra vont les aider à développer la souplesse de leur main, améliorer leur dextérité ce qui leur servira lors de l'apprentissage de l'écriture.

Parfois, il sera amusant de danser avec les doigts, les Mudra deviennent alors un jeu qui permet à l'enfant de pratiquer avec joie et spontanéité.

Voici donc un petit guide pour vous aider à mieux choisir la Mudra la plus appropriée. Nous avons choisi de donner des noms plus en accord avec l'imagination des enfants.



## Quelle mudra choisir et à faire quand...

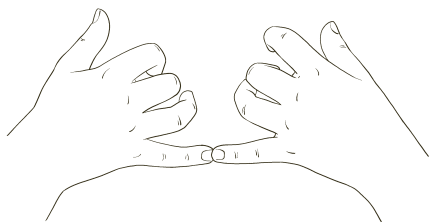
### La colère

Ils ont besoin de gérer une colère qui monte et gronde comme un volcan.



### Mudra du grand calme

Kanishtha Mudra



#### Le geste

- Touchez le bout des petits doigts ensemble.
- Placez les autres doigts légèrement étendus sans qu'ils se touchent.
- On peut garder la Mudra entre 30 secondes et quelques minutes.

La **Mudra du grand calme** est un geste de stabilité, de fermeté et de plénitude. Elle crée un profond sentiment de calme, de sérénité et d'ancrage. Elle permet de se calmer tout de suite, instantanément.

Elle favorise aussi l'élimination et diminue la constipation.

La **Mudra du grand calme** est très utile pour non seulement calmer un enfant turbulent, agité, au bord de la crise, mais elle peut également diminuer l'émotion de la peur, calmer l'inquiétude et l'anxiété.

En faisant la **Mudra du Grand calme**, on peut affirmer :

- **Je me sens très très calme...**