

RETROUVER SON CALME

avec 10 mudras simples

Des gestes simples à pratiquer en quelques minutes pour calmer tes émotions et protéger ton énergie.

Mondes d'Amour



Il y a dans tes mains un trésor.

Un langage plein de sagesse et de solutions simples et efficaces pour les maux et défis du quotidien, qui te rend autonome pour gérer ton bien-être.

Ce sont des gestes faciles que tu peux utiliser en tout temps et tout lieu.

Et avec le temps, tu verras que ton corps te réclame ce dont il a besoin pour :

- apaiser les émotions intenses
- retrouver de la stabilité intérieure
- clarifier le mental
- renforcer ta protection énergétique
- revenir à toi rapidement

Teste-les.

Vois à quoi ton corps est réceptif,
et utilise ce qui te convient le mieux.

Crée-toi ta trousse d'urgence et de secours avec tes favoris.

J'ai joie à te les partager comme on partage un précieux trésor.

Aussi, je te souhaite de belles transformations de ton énergie interne, et si tu as envie de me partager tes expériences, je serais ravie de te lire !

Claire Guerry

Les *Mudras* , à l'origine

Un mudra est un **geste réalisé avec les mains et les doigts, qui crée un circuit d'énergie dans le corps.**

Le mot "mudra" vient du sanskrit et signifie "geste, sceau".

Les premières références aux mudras se trouvent dans les textes sacrés de l'Hindouisme et du Bouddhisme.

Ils étaient pratiqués dans le cadre de la tradition du yoga et de la méditation.

Au fil des siècles, ils se sont répandus dans d'autres cultures et sont maintenant pratiqués dans le monde entier.

On les retrouve également représentés dans les sculptures de Bouddha et de Jésus notamment.

Les mudras **stimulent la circulation de l'énergie vitale, le prana selon les hindous, ou le Qi selon la Médecine Traditionnelle Chinoise.**

La pratique des mudras permet d'accéder à un potentiel d'auto-guérison, d'auto-réalisation, de concentration, d'éveil spirituel, de purification, etc.

Chaque doigt représente un élément spécifique et la manipulation de ces éléments peut influencer notre bien-être physique, mental et spirituel.



◆ Précautions d'usage

Cette pratique constitue un complément précieux mais ne saurait remplacer un suivi médical approprié. Elle peut compléter les traitements conventionnels en agissant sur les dimensions énergétiques et émotionnelles souvent négligées. La consultation d'un professionnel reste indispensable pour tout trouble persistant.

1

MUDRA DE LA TORTUE KASHYAPA MUDRA



L'ancien sage Kashyapa est un sage enseignant vénéré dans la tradition indienne. Dans la pratique yogique, ce mudra est associé à l'équilibre des énergies internes, à l'élimination des conflits intérieurs et à la restauration de l'harmonie entre l'esprit et le corps. Il aide à développer une carapace énergétique comme celle de la tortue. Incarne la protection et la sagesse : aide contre les énergies négatives et à surmonter les déséquilibres.

◆ **Bienfaits**

- Crée un espace sacré personnel, une bulle de protection,
- Favorise un état de calme vigilant, ni trop rigide ni trop perméable aux perturbations extérieures,
- Favorise l'équilibre émotionnel et réduit les conflits intérieurs,
- Cultive la résilience intérieure, de discernement et la capacité à maintenir son centre même dans les environnements difficiles,
- Apporte un sentiment de paix et de neutralité,

◆ **Pratique**

- Placer le bout du pouce entre le majeur et l'annulaire,
- Fermer les doigts restants en forme de poing,
- Fermer les yeux, respirer profondément,
- 10-15 minutes pour la mise à la terre et l'équilibre.

◆ **Contre-indications**

- Ne doit pas être pratiqué de manière excessive (plus de 45 minutes par jour).
- S'entraîner modérément en cas de pression artérielle basse car a un effet calmant.

2

MUDRA DU POISSON SACRÉ MATSYA MUDRA



Matsya mudra symbolise le poisson (Matsya), qui est considéré comme la première incarnation du Seigneur Vishnu. Matsya mudra est associé à la fluidité, à l'adaptabilité et à l'énergie vitale de l'eau. Il aide à améliorer la circulation, à calmer l'esprit et à apporter une stabilité émotionnelle.

Il aide à cultiver l'acceptation de soi et la capacité à s'adapter aux courants de la vie avec grâce.

◆ **Bienfaits**

- Dissout les blocages émotionnels,
- Libère la circulation énergétique dans bas du corps, siège de la créativité et de la fluidité émotionnelle,
- Permet de lâcher prise dans le flot de la vie plutôt que de lutter contre ce qui nous arrive,
- Facilite la relaxation profonde.

◆ **Pratique**

- S'asseoir le dos droit,
- À l'inspir, amener les mains devant soi, paumes vers le bas,
- À l'expir, placer une paume sur l'autre, quelle que soit la main qui est dessus,
- Tous les doigts doivent être les uns sur les autres, les pouces ouverts à 90,
- Tenir les mains devant le ventre ou sur les genoux,
- Faire 6 à 8 respirations sans exercer de pression sur les mains puis relâcher.

3

MUDRA DE L'OFFRANDE SACRÉE ANJALI MUDRA



En Sanskrit, Anjali signifie la cavité formée lorsque nous joignons les paumes des mains. Il est l'un des gestes les plus couramment utilisés en Inde pour saluer avec le Namasté ("Je m'incline devant le divin qui est en toi, ou, à l'intérieur de moi."). Il est aussi un geste de prière dans de nombreuses traditions spirituelles et un symbole de gratitude.

◆ Bienfaits

- Stoppe l'anxiété instantanément en modulant l'état émotionnel,
- Crée un pont énergétique entre le coeur et l'esprit,
- Ouvre la voie à la réceptivité, la compassion, la gratitude et une meilleure connexion avec son intuition,
- Rend calme, aimable, enjoué ,
- Cultive la paix intérieure.

◆ Pratique

- S'asseoir, la colonne vertébrale confortablement droite,
- Fermer les yeux, se concentrer sur sa respiration,
- Approcher les mains de la poitrine,
- Joindre les paumes l'une à l'autre de manière à ce qu'il reste une petite cavité, les doigts et les pouces se touchent confortablement,
- Les pouces reposent légèrement sur le sternum.

4

MUDRA DU SOURIRE INTÉRIEUR HANSI MUDRA



Ici, sourire signifie être calme et heureux intérieurement et extérieurement. On dit que ce mudra est responsable de l'hormone du bonheur - la sérotonine - car elle peut être stimulée par la pratique de ce mudra. Il dynamise le cerveau avec un flux d'émotions positives. C'est une aide précieuse pour ceux qui souffrent d'anxiété et de dépression.

◆ **Bienfaits**

- Apaise l'anxiété,
- Apporte le sourire tant intérieur qu'extérieur, le pur bonheur et la joie dans le cœur et la tête,
- Stimule le système immunitaire,
- Invite au courage,
- Favorise l'amour de soi, renforce l'acceptation de soi,
- Détend les muscles du haut du dos, des épaules et de la poitrine.

◆ **Pratique**

- Coller le pouce avec l'index, le majeur et l'annulaire,
- Garder l'auriculaire étendu.

5

MUDRA DU SCEAU DE LA PATIENCE SHUNI MUDRA



On retrouve ce mudra sur les icônes orthodoxes mais aussi les représentations du Christ. Son autre nom, plus rarement utilisé, fait référence au principe de vacuité, ce vide où l'esprit n'a plus sa place, état recherché pour la méditation. C'est pourquoi ce mudra est notamment réputé pour sa faculté d'apaiser l'esprit et à faire le vide en soi. Il est particulièrement précieux dans les moments de transition ou de difficulté. Il ancre dans l'instant, et rappelle la valeur de la patience, en aidant à reconnaître et à apprécier ce qui nous entoure maintenant.

◆ **Bienfaits**

- Transformation des émotions négatives en pensées positives,
- Développement de la patience et de la compréhension envers les autres,
- Renforcement de l'intuition et de la vigilance,
- Soulagement des pensées envahissantes et des impulsions indésirables,
- Stabilisation des processus mentaux en période difficile.

◆ **Pratique**

- S'asseoir confortablement, dos droit, mains sur les genoux, paumes vers le haut,
- Joindre le bout du pouce et du majeur de chaque main, en appliquant une légère pression entre ces deux doigts, juste pour sentir l'énergie circuler,
- Détendre les trois autres doigts en les laissant reposer naturellement,
- Respirer profondément,
- Maintenir cette position pendant 5 à 15 minutes.

6

MUDRA DE L'ORIGINE DE TOUTES LES BONNES CHOSES USHAS MUDRA



Un mudra que nous avons pu faire de façon automatique sans prendre conscience de ses grands bienfaits. Ushas signifie “le début de la journée”. Il est en effet un excellent moyen de se lever le matin et le plus souvent utilisé pour créer de nouveaux débuts et définir des intentions, car il permet d'augmenter la clarté d'esprit pour faire face aux défis de la vie. Il peut aider à prendre un nouveau départ dans sa vie.

◆ Bienfaits

- Apaise et aide à retrouver calme et sérénité,
- Permet d'augmenter la clarté d'esprit
- Déclenche la créativité,
- Augmente les niveaux d'énergie,
- Donne un sentiment de nourriture intérieure.

◆ Pratique

- Peut se faire dans toutes les positions assis, couché, debout, et même en marchant,
- Entrelacer les doigts, les paumes des mains collées ou séparées,
- **Pour les hommes**, le pouce droit se place par-dessus le pouce gauche,
- **Pour les femmes**, c'est le pouce gauche qui se place par-dessus le pouce droit,
Dans les deux cas, le pouce supérieur va appliquer une légère pression sur l'autre pouce,
- Respiration fluide et corps détendu,
- Entre 5 à 15 minutes autant de fois qu'on le souhaite dans la journée.

7

MUDRA DE MÉDITATION DHYANA MUDRA



En sanskrit dhyān signifie « méditation ».

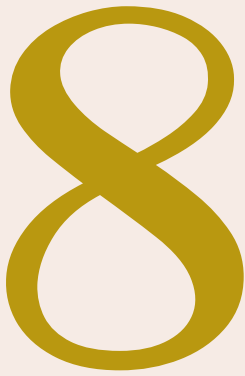
Le Dhyāna mudra est l'un des plus connus dans le monde profane, mais aussi l'un des plus puissants. On le retrouve souvent dans les statues de Bouddha assis en lotus. Il symbolise l'union du monde matériel et spirituel. En le travaillant régulièrement, il apaise, permet de faire le vide et de mieux gérer les situations de stress. Intégré dans une routine, il peut devenir un rituel puissant et transformateur.

◆ **Bienfaits**

- Favorise la concentration, l'état de méditation profonde, la paix intérieure et l'éveil spirituel
- Améliore la concentration et l'attention.
- Apaise le mental et réduit le stress.
- Aide à équilibrer les énergies internes du corps.

◆ **Pratique**

- En tailleur, les mains paumes vers le ciel, la main droite repose sur la main gauche,
- les pouces se touchent légèrement, formant un ovale ou un cercle parfait,
- Les doigts restent étendus naturellement et détendus.
- Peut être utilisé partout et tout le temps : le matin au réveil pour commencer la journée en pleine conscience, le soir pour se recentrer après une journée agitée.
- 5 à 30 minutes par jour. L'important est la régularité, plus que la durée.



MUDRA DU LOTUS PADMA MUDRA



Le lotus se retrouve dans plusieurs cultures. En Inde, il est le siège des Dieux, et chez les Bouddhistes, il est la fleur qui pousse sous chacun des pas de Bouddha. Sa pratique attire irrésistiblement le mental à l'instant présent et rappelle l'état de pureté originelle, l'amour inconditionnel.

◆ **Bienfaits**

- Améliore les capacités mentales, la créativité, stimule de nouvelles idées,
- Ouvre le cœur,
- Soulage le stress et la fatigue,
- Encourage à vivre l'instant présent,
- Permet la circulation de l'énergie dans le corps.

◆ **Pratique**

- La naissance de la fleur de lotus :
Les poignets sont posés l'un contre l'autre, les doigts se touchent
- L'éclosion de Padma Mudra :
Les poignets restent joints, les pouces et les auriculaires sont en contact
Les autres doigts, c'est-à-dire les annulaires, les index et les majeurs, s'écartent
- Au niveau du cœur.
- À réaliser au début ou à la fin d'une séance de yoga ou tout simplement durant une méditation.

9

MUDRA DE LA FORCE PRITHVI MUDRA



Prithvi en sanskrit signifie « la vaste », et correspond dans l'indouisme à la Terre. La Terre se caractérise par sa stabilité, son immobilité et son inertie et symbolise la confiance, la force et la fermeté. Ainsi, ce mudra renforce le sentiment d'ancrage et de présence dans le moment présent.

◆ Bienfaits

- Renforce la confiance en soi en favorisant une connexion profonde avec son propre potentiel,
- Favorise un sentiment de force intérieure et de stabilité émotionnelle,
- Aide à calmer l'esprit agité et à cultiver un état d'esprit serein et centré,
- Aide à éliminer les déficits énergétiques du chakra racine, alors que cette énergie est essentielle au bien-être mental et physique, ainsi qu'à la vitalité,
- Augmente le niveau d'énergie et développe l'endurance, soulage la fatigue,

◆ Pratique

- Debout ou assis, connecter le pouce à l'annulaire,
- Respirer lentement,
- Idéal au réveil,
- 20 minutes aussi souvent que souhaité

◆ Indications

Les sages-femmes intégrant le yoga recommandent sa pratique pendant la grossesse dès le premier trimestre, en séances de 10-20 minutes car il favorise la connexion avec l'énergie maternelle terre et apaise les angoisses.

◆ Contres-indications

Poids corporel élevé, excès de mucus.

10

MUDRA DE L'ÉNERGIE DESCENDANTE APANA MUDRA



◆ **Bienfaits**

- Favorise tous les processus d'évacuation corporelle, physique, énergétique et mental,
- Purifie les canaux énergétiques,
- Aide à rétablir l'équilibre du corps,
- Agit comme un régulateur émotionnel, aidant à évacuer les tensions accumulées et les émotions négatives.

◆ **Pratique**

- Rejoindre le bout de l'annulaire et du majeur à l'extrémité du pouce avec délicatesse, comme si on tenait un papillon entre ses doigts,
- Les autres doigts étendus et détendus, paumes vers le haut,
- Entre 5 et 45 minutes idéalement le matin à jeun.

◆ **Précautions et contre-indications**

Peut parfois générer des réactions de détoxification intense chez les personnes particulièrement toxémiques et interférer avec certains traitements médicaux ou conditions pathologiques. Débuter par des séances courtes de 3 à 5 minutes pour observer les réactions de votre organisme et consulter votre médecin.

Les femmes enceintes, ceux qui souffrent d'un colon irritable, d'intestin inflammé, de problèmes digestifs graves doivent éviter ce mudra.

Tu arrives à la fin de cet ebook, et en réalité, c'est ici que la pratique commence, car les mudras ne sont pas faits pour être oubliés.

Ils prennent leur sens dans la répétition, dans les moments du quotidien où l'on sent qu'on a besoin de soutien.

Je t'invite à les pratiquer dès que tu en ressens le besoin.

Un simple geste peut suffire à te recentrer, t'apaiser, ou éviter de te laisser emporter par tes émotions.

Avec le temps, tu n'auras plus besoin de réfléchir.

Ton corps aura intégré ce qui est juste pour lui et tu auras une nouvelle trousse à outils disponible 24h/24, 7jours/7.

Aller plus loin...

Si tu souhaites être accompagnée dans ton processus, j'ai créé des espaces dédiés pour cela. Mes accompagnements sont là pour t'aider dans tes traversées intérieures, en individuel ou en groupe.

Toutes les informations se trouvent dans le lien du QR code ci-dessous.



À très vite !

Claire Querry

Mondes d'Amour