



Par l'émission de sons, nous mettons notre corps en vibration. La répétition des sons nous permet de prendre conscience de notre intériorité, et d'être ainsi « présents à nous même ». Ces boucles vibratoires favorisent un « lâcher prise », et par là même permettent de prendre corps. Relier le haut et bas du corps, se « verticaliser », se recentrer : autant d'éléments qui concernent notre vécu physique, émotionnel, mental, spirituel... Les différentes voyelles vont stimuler différents endroits de notre corps, et permettent ainsi à leur tour des prises de conscience de nos fonctionnements, nos « mécanismes »...

### YOGA et SON

 Respirations  
Ecoute Son

 au au.... 4x  
↓ IN ↑ EX  
↓ IN ↑ EX

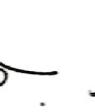
 Ex son A  
l'épan part du ventre

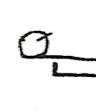
 4 x CC.  
écoute respiration  
son intérieur

 Ex aiai  
↓ IN ↑ EX  
↓ IN ↑ EX

 Ex bhrāmāri  
Son de l'abeille

 apnāsance  
↓ IN ↑ EX  
↓ IN ↑ EX

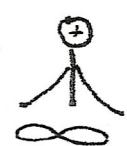
 4 x

 aaoao.... 4x4R  
↓ IN ↑ EX

 4 x 4R.  
↓ IN ↑ EX  
↓ IN ↑ EX

 in Ex ↓ IN  
3x mains levées

3x mains croisées  
avec murmure



SHANTI

l a o om

l → gorge

a → ventre

o → cœur

om → cœur → front

→ pied