







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 », nos blocages...


YOGA et SON


 Respirations
Ecoute son


 EX son A
P'etam part du ventre

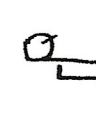
 IN
EX aiaia
RV 4X

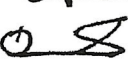
 IN
EX
4X
a u a u.....


 4X CC.
écoute respiratim.
son intérieur

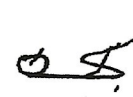
 EX bhramari
Son de Prabeille


 IN
EX
4X

 IN
EX
4X4R
a o a o.....

apanaṣana


 IN
EX
4X4R

 IN
EX
6R

 IN EX
3X mains levées
3X mains cussées
avec murmure



L a o om
L → gorge
a → ventre
o → cœur
om → cœur → front
SHANTI... → paix