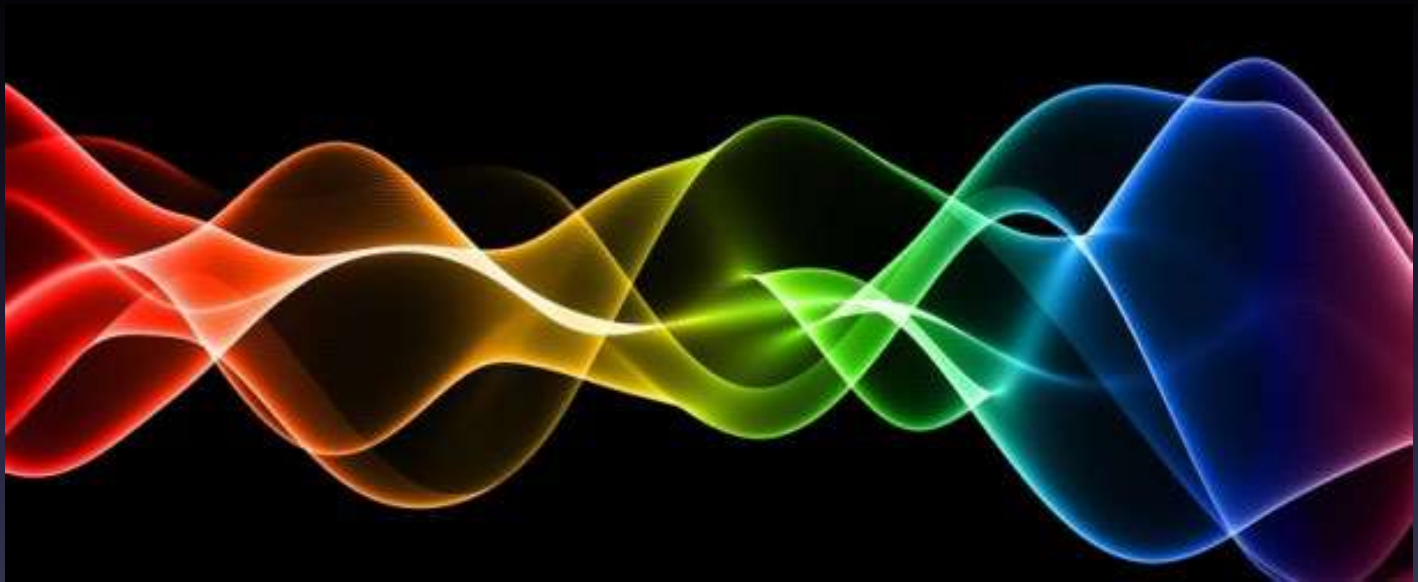


Yoga vibratoire



Monique Vachon
2022

Yoga Vibratoire

- Yoga du son
- Yoga des voyelles
- Gaiayoga
- Yoga thérapeutique



hélène caya

Du son
jaillit
la lumière

1987



Hélène Caya, pianiste

CHANT DES VOYELLES, CHANT DE LUMIÈRE

Chant des voyelles

- Vient de l'Égypte
- Moyen qu'ils avaient pour se relier au Cosmos
- Grâce à cet exercice... ils parvenaient à corrigerles différentes disharmonies qui venaient les perturber tant au niveau physique, émotionnel que mental

Tiré du livre « *Du son jaillit la lumière* »

Dr Hanish

- **COURS D'HARMONIE** : écrit par Dr Hanish, édition 1967.

La gamme des voyelles

- a----comme dans âme
- è----comme dans paix
- é----comme dans clé
- i-----comme dans vie
- u----comme dans pur
- ou---comme dans amour ou NOUS
- eu---comme dans vœu ou FEU
- o----comme dans beau



PHOTO NO 9

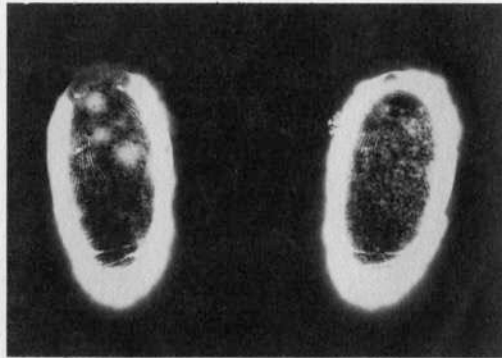


PHOTO NO 10

Photo avec procédé Kirlian

Avant le chant des voyelles

Après le chant des voyelles,
une auréole de lumière

Du son jaillit la lumière

Hélène Caya

- « Le miracle de la dissonance, c'est la spendeur de la transformation du son en lumière.
- Notre niveau de conscience ne nous permet pas d'assister à la beauté de ce spectacle ...
- Nous ne pouvons observer les milliers de transmutations quotidiennes en nous. »

« Sache que le son et l'amour ne sont qu'un
Qu'ils viennent au nom du silence et
Qu'ils retournent vers le silence
Sache que déjà tu as commencé à fuir le bruit. »

Hélène Caya

Pour aller vers le silence et la lumière

Sache que le son...

est le passage...

Hélène Caya



La Recherche

son lumière & fusion nucléaire

Un phénomène étrange:
la sonoluminescence

juin 2002



Entretien
**Philippe
Busquin**
Le fossé Europe
Etat-Unis
se creuse
page 89

Controverse:
les premières
traces de vie
page 14

Internet
et l'ordinateur
planétaire
page 41

La fiancée,
la dot
et la dette
page 34

L'irritante
énigme
des
météorites
page 52

Juin 2002

Dossier

Sonoluminescence et fusion nucléaire

Dans une expérience controversée de sonoluminescence (page 29), des physiciens américains affirment avoir produit de la fusion nucléaire dans un bocal. Comment des scientifiques ont-ils pu concevoir la possibilité d'un tel exploit ? Pour le comprendre, il faut revenir en détail sur le phénomène de base : la sonoluminescence, ou production de lumière avec des ondes sonores (ci-dessous). Après avoir évoqué les dernières recherches dans ce domaine, nos auteurs, deux spécialistes néerlandais, expliquent pourquoi, de leur point de vue, la « sonofusion » est improbable, et ne s'est certainement pas produite dans l'expérience en question (page 32).

Comment faire de la lumière avec du son

Curiosité de laboratoire, la sonoluminescence, production de lumière dans une bulle de gaz comprimée par des ultrasons, a suscité depuis une douzaine d'années les théories les plus exotiques. Des expériences très précises et la conjugaison de connaissances provenant de différents domaines de la physique ont toutefois permis de dissiper la plus grande partie du mystère.

Sascha Hilgenfeldt
est professeur assistant
en physique appliquée
à l'université de Twente,
aux Pays-Bas, où

Detlef Lohse
occupe la chaire
de dynamique des fluides
et transferts thermiques.

sascha@tn.utwente.nl

Nous avons tous, un jour ou l'autre, assisté à un orage. Nous avons vu, de plus ou moins près, tomber la foudre, en même temps que nous l'entendons. Un phénomène unique, la circulation dans l'air d'un courant électrique, produit simultanément de la lumière (l'éclair) et du son (le tonnerre). Tout un chacun peut d'ailleurs se prendre, à petite échelle, pour Jupiter, et reproduire l'expérience dans sa cuisine à l'aide d'un allume-gaz, qui crépite en même temps qu'il produit des étincelles.

Pourtant, le son et la lumière sont de nature complètement différente. Ils sont tous deux transportés

par des ondes, mais l'éclair nous arrive un million de fois plus vite que le tonnerre. En outre, la longueur d'onde de la lumière visible (environ 0,5 micromètre) est au moins mille fois plus petite que celle du son. Et, surtout, la densité d'énergie transportée par une onde lumineuse est 1 000 milliards de fois supérieure à celle d'une onde sonore ou ultrasonore* ordinaire.

Eclair lumineux. Comment imaginer alors qu'une onde sonore puisse fournir assez d'énergie pour produire de la lumière ? C'est pourtant ce qu'ont ob-

« Le son et la lumière sont de nature complètement différente.

Ils sont tous deux transportés par des ondes, mais l'éclair nous arrive un million de fois plus vite que le tonnerre. »

Applications médicales

...des expériences récentes ont montrés que des bulles qui implosent peuvent faire exploser mécaniquement des cellules malignes...

Sonoluminescence

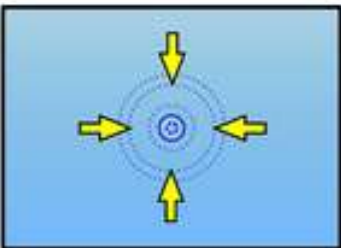
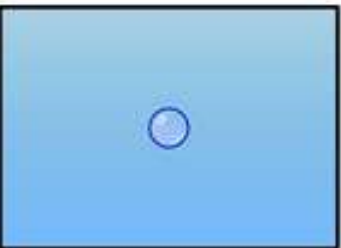
Convertir le son en lumière

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB3vzsZsr4>

Sonoluminescence

- Survient lorsqu'une onde sonore d'intensité suffisante provoque l'effondrement rapide d'une cavité gazeuse dans un liquide.
- Cette cavité peut prendre la forme d'une bulle préexistante ou peut être générée par un processus appelé cavitation.
- La sonoluminescence en laboratoire peut être rendue stable, de sorte qu'une bulle unique se dilate et se replie encore et encore de manière périodique, en émettant un éclat de lumière chaque fois qu'elle s'effondre.
- Pour que cela se produise, une onde acoustique stationnaire est créée dans un liquide et la bulle se place à un anti-noeud de pression de la vague stationnaire.
- Les fréquences de résonance dépendent de la forme et de la taille du conteneur dans lequel la bulle est contenue.

S O N O L U M I N E S C E N C E



Les bruits les sons, la musique quelle différence?

- Un bruit c'est tout ce qui touche notre oreille, toute sensation auditive.
- Un son c'est un bruit qui a du sens (son d'une voix, ou le son d'une cloche) un bruit organisé, identifié, analysé par notre esprit.
- Une musique c'est un ensemble de sons complexes, superposés, harmonieux.

Christophe André, psychiatre : *Méditer jour après jour*



Christophe André, psychiatre

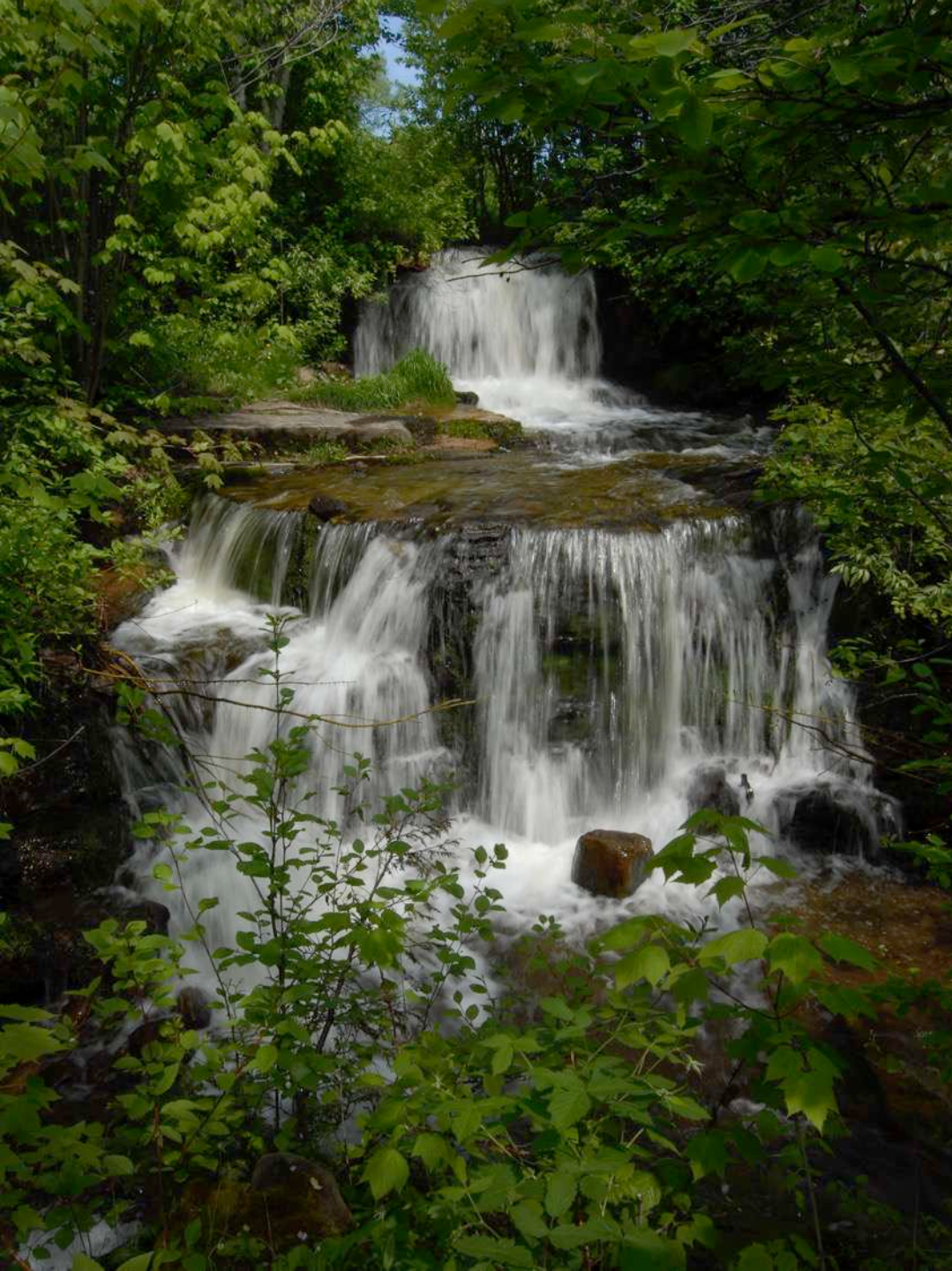
<http://christopheandre.com/WP/>

<https://www.youtube.com/watch?v=yq-vJBnRd44>



- «Nous baignons dans un univers sonore permanent ...
- ...Nous avons besoin de ces sons, notamment des vrais sons de la vie, de la nature.
- Ils sont la nourriture bio de nos oreilles.
- La mer, la montagne, la campagne nous les offrent.
- C'est pourquoi leur pouvoir pacifiant est grand sur nous : ce sont les très vieux sons de nos racines animales. »

Christophe André,



Écouter





« J'écoute le chant de
l'oiseau non pas pour sa voix
, mais pour le silence qui
suit »

Yone Noguchi

Source de sagesse Orientale



Le Yoga Vibratoire

- Pratique de mudra (geste sacré)
- Vocalise (chanter) les voyelles en conscience
- Pratique de postures et/ou de mouvements conscients (automassage)
- Pratique de respirations conscientes

Permettez aux voyelles de vibrer

- Le but lors de la vocalise des voyelles est de permettre à chacune de vibrer.
- « La montée des vibrations s'accompagne d'une double sensation de chaleur et de présence »*HC*



Gaiayoga



« La position des
mains est
importante...

Elles servent à
amplifier le son et
l'effet des vibrations
dans le corps »

*Reine – Claire et
Gaal*

YOGA VIBRATOIRE

Yoga thérapeutique:
Mudra et Voyelles

A • È • É • I • U

OU • EU • O • AUM

Via Yoga

Yoga Vibratoire

Vocaliser et permettre aux voyelles de résonner
dans tout le corps

- Vocalisez dans cet ordre A, È, É, I, U, OU, EU, O avec ou sans mudra
- De 1 à 9 fois chacune des voyelles
- Respirations conscientes entre les voyelles (inspirez avec le nez au 3^{ième} œil et expirez au niveau du cœur énergétique avec la bouche)
- Répétez 3 fois la voyelle à voix basse ou en silence.
- Postures de yoga ou mouvements conscients entre chaque voyelle
- **AUM** pour terminer le même nombre de fois que les voyelles

Préparation avant les voyelles

Respiration de centration.



Mudra de la conque

La conscience de la vie entre vos mains

Mudra qui

- aide à l'expression de soi
- aide à la communication
- améliore la voix
- adoucit la gorge.



A Centration

Je choisis d'écouter mon âme

- « Cette fréquence vibratoire accompagne votre désir profond d'unité
- Vous invite à la conscience de votre être véritable
- Recentre tous les éléments de votre être, autant sur le plan physique qu'énergétique
- Ainsi, vous chanterez les autres voyelles depuis une conscience élargie et à l'intérieur de votre véhicule rééquilibré.
- La voyelle «A résonne dans la partie supérieure de la cage thoracique. »



Shiva Lingam

Mudra qui favorise

- la stabilité,
- la force et offre de l'énergie.



La main droite symbolise l'énergie masculine
supportée par la main gauche; l'énergie féminine.

È Apaisement

Je prépare mon corps à recevoir la paix.

- « Le son «È» bien rendu nettoie le système nerveux
- Résonne au niveau de la nuque.
- Il prépare votre corps physique à accueillir de plus en plus d'Énergie christique, vous rendant ainsi capables de fonctionner en permanence à un niveau de conscience supérieur, celui de la vraie vie, de la création consciente.
- La voyelle « È » travaille donc sur le circuit électromagnétique de cette fabuleuse création que vous habitez.»

Adhi mudra

Mudra

- Bénéfique pour contrer l'anxiété et la peur
- Développe un espace intérieur de calme et de sécurité



É Détermination

J'entends et je suis le chemin de mon âme.

- « C'est la fréquence vibratoire du choix profond
- Elle résonne dans la gorge
- Elle vous donne accès à la programmation de votre véhicule électromagnétique ; alors programmez-le pour ne plus jamais oublier la Source en vous.
- En choisissant de ne plus vous endormir, vous avez un regard de plus en plus juste sur l'attraction sociale et la conscience collective ; vous prenez ainsi votre destinée en main. »

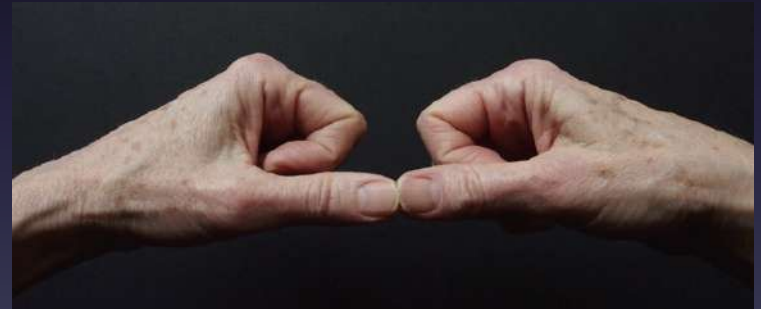
Shunya mudra

- Favorise l'écoute de sa voie intérieure
- Bénéfique pour les cas d'acouphènes, les problèmes d'oreille et d'ouïe
- Prudence avec pression artérielle élevée



Angushtha mudra

- Favorise l'intuition, la créativité et la liberté d'expression
- Ouvre la gorge, le cou, le haut des poumons et soulage les problèmes hypothyroïdie.
- Prudence avec et contre et contre indication pour les personnes souffrant d'hyperthyroïdie



I Perception

Je m'éveille

- « Cette voyelle déploie les antennes de vos cellules et accorde votre système de perception à de nouvelles fréquences vibratoires.
- Avec le «I» vous apprenez à vous séparer de vos vieilles définitions de la réalité et vous entrez graduellement en contact avec la justesse et la justice de ce monde de la troisième dimension.
- C'est la voyelle de l'éveil, l'union entre les deux dimensions, entre la conscience et l'inconscience.
- Elle résonne dans la ligne verticale remontant de la racine du nez jusqu'au troisième œil »

Dhyana mudra II

- Mudra qui développe une vision plus claire de la Vie.

U Nettoyage

Je nettoie les anciennes conceptions de moi-même.

Résonnance au niveau des sinus

- « C'est la voyelle de la guérison.
- Elle détruit les formes nuisibles de vos anciennes conceptions de la vie et du monde au fur et à mesure que vous prenez conscience de leur manque de justesse et que vous avancez vers le «sans limite», vers l'infini, vers l'éternité.
- C'est le grand nettoyeur qui fait disparaître les résidus énergétiques. Il fait de la place.
- L'effet vibratoire de cette voyelle est perceptible au niveau des sinus.»

Ganesha mudra

- Favorise le courage et la confiance pour surmonter les événements de la vie



Kaleswara mudra

Le maître du temps

- améliore l'estime de soi
- aide à se défaire des dépendances et mauvaises habitudes.



OU Lien avec la terre

Je prends contact avec la terre ■

- « Fréquence vibratoire qui vous permet d'avoir accès à la conscience de la Terre
- Elle résonne dans le ventre.
- Tout votre corps est imprégné de la lumière émise par Gaia favorisant ainsi sa transformation au niveau cellulaire.
- Beaucoup plus qu'une union émotive ou mentale, c'est une connexion active dont vous reprenez conscience : vous devenez ainsi le réceptacle des changements de votre planète.
- La Terre vous invite à laisser aux forces incroyables qui vous entourent le loisir de participer à votre transformation. »

Bhu mudra

Prise de contact avec la Terre

- Favorise le sentiment de sécurité et de stabilité



Prithivi mudra

- Favorise l'enracinement



EU Conscience cellulaire

Je plonge au coeur de mes cellules.

- « Aidés par l'énergie de la Terre, pleins à ras bord de l'énergie de transformation, vous pouvez programmer vos cellules.
- Le son «EU», qui résonne dans la lèvre supérieure
- Ouvre les portes donnant accès à votre code génétique.
- En toute simplicité, identifiés au Soleil que vous êtes, vous pouvez provoquer sa transformation. Vous êtes alors le lien entre la Force divine et la matière humaine.
- Vous ajoutez consciemment de la lumière dans vos cellules avec le «EU»..»

Yoni Mudra

- Dirige l'énergie vers l'intérieur du corps



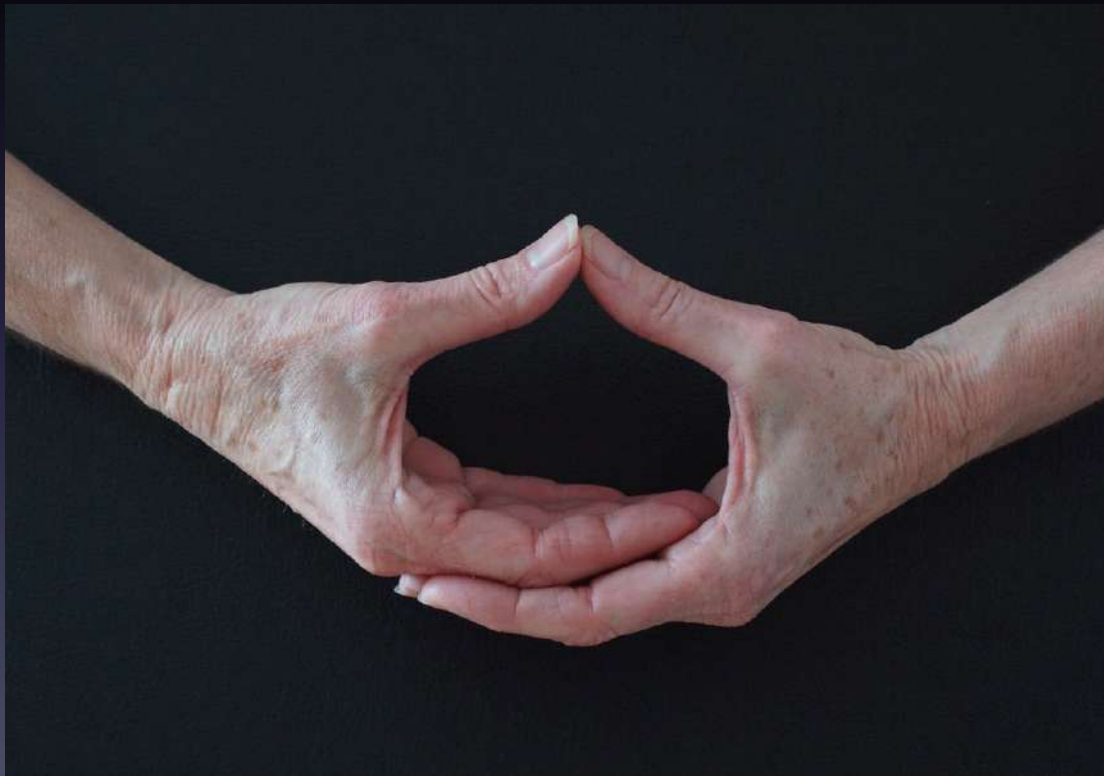
O Voyage intérieur

Je plonge encore plus loin, plus profondément vers l'infiniment petit qui ouvre la porte sur l'infiniment grand.

- « Avec cette voyelle, qui résonne dans la partie inférieure de la cage thoracique lorsqu'elle est bien exécutée, vous êtes propulsés dans une autre dimension, au-delà de la matière.
- Vous traversez un voile. Vous devez en vivre l'expérience pour le comprendre, mais sachez que l'infiniment petit est la porte donnant accès à l'Univers.
- Là, à l'intérieur de chacune des cellules de votre corps, se trouve cette porte. Pénétrez la matière au plus profond, vous y découvrirez les bijoux célestes. Le «O» vous invite dans cette odyssée. »

Dyana mudra

- Recueillement vers le tout



AUM Expansion

Je me relie à tous les humains, à tous les animaux, les végétaux et les minéraux. Je me relie au TOUT.

- « Le son de l'Univers, la fréquence du Créateur, ce que vous êtes en termes purs. Vous avez été créés parfaits, ne cherchez pas à le devenir. Souvenez-vous, simplement.
- Tapissez votre vie de secondes de conscience. Construisez ainsi le temple sacré pouvant accueillir votre être véritable.
- Humilité, écoute véritable et obéissance à la guidance intérieure sont les premiers jalons du sentier menant à la liberté réelle et à la réalisation globale d'un être éveillé. Paix dans vos coeurs. «AUM».
- Le «Au» résonne dans la cage thoracique et le «M» dans les os du crâne.»

Hakini mudra

- Aide à la concentration et la mémorisation



Anjali mudra

- Calme le mental et apaise
- Unifie le côté gauche et le côté droit du cerveau



Padma mudra

- Ouvre l'espace sacré du coeur



Après les voyelles

ACCUEILLE ET PRENDS LE TEMPS

MAINTENANT DE RECEVOIR.

IL Y A BEAUCOUP DE

PRÂNA ICI PRÉSENT POUR TOI.

Les Voyelles en toute simplicité

- **A**
- Centration : Je choisis d'écouter mon âme.
- **È**
- Apaisement : Je prépare mon corps à recevoir une fréquence plus élevée.
- **É**
- Détermination : Je suis le chemin de mon âme.
- **I**
- Perception : Je m'éveille
- **U**
- Nettoyage : Je nettoie les anciennes conception de moi-même.
- **OU**
- Lien avec la Terre : Je prends contact avec la Terre
- **EU**
- Conscience cellulaire : Je plonge au cœur de mes cellules.
- **O**
- Voyage intérieur : Je plonge encore plus loin, vers l'infiniment petit qui m'ouvre la porte sur l'infiniment grand.
- **AUM**
- Expansion : Je me relie à tous les humains, à tous les animaux, les végétaux et les minéraux. Je me relie au tout..

- *« Celui qui chante fait de tout son corps une sorte d'instrument extraordinaire, qui se prend à vibrer par un appui total du larynx sur la colonne vertébrale. De ce fait, c'est la colonne qui chante, et qui en chantant, fait vibrer tout le corps, notamment les os du crâne. Le son vrai sort de partout et non pas seulement de la bouche. »*

Alfred Tomatis



« Lorsque l'homme entend, tous ses organes
entrent en résonance avec les vibrations de l'air,
pas seulement avec ses organes auditifs.

L'homme tout entier résonne... »

Rudolf Steiner

"En ce qui concerne la matière, nous avons eu tout faux. Ce que nous avons appelé la matière est en réalité une énergie dont la vibration a été ainsi réduit à être perceptible par les sens. Tous les êtres de matière vibrent à des taux spécifiques. La nature musicale de la matière nucléaire des atomes aux galaxies est maintenant enfin reconnue par la science."

Albert Einstein

La vitesse du son

- Son se propage 4 fois plus rapidement dans le liquide que dans l'air

Vitesse du son dans l'air: 330m/s

Vitesse du son dans les liquides: 1520m/s

Sons que vous émettez se propagent
rapidement

dans vos liquides corporels comme le sang
et la lymphe, liquide interstitiel et vers
toutes vos cellules (liquide intracellulaire).

L'énergie et la vibration pénètrent jusqu'au niveau moléculaire. Selon elle, nos cellules comporteraient 70 récepteurs différents et lorsque les sons et fréquences arrivent à ce niveau, nos molécules commencent à vibrer. Leur vibration, lorsqu'elle se produit à un niveau cellulaire, ouvre les chromosomes et expose l'ADN à ces fréquences.

Dr Candice Pert

Pharmacologiste américaine, connue pour ses études sur le rôle des neuropeptides, messagers chimiques des sentiments et des pensées sur le corps humain.

Vibration

Définition

- Mouvement
- État d'un corps qui vibre
- Effet sonore qui en résulte

Le cœur vibre



Vibration du coeur

- Sons
- Émotions
- Pensées

Nassim Haramein

- Tout dans l'univers est connecté
- Théorie de l'unification
- <http://www.inexplique-endeбат.com/2015/09/nassim-haramein-tout-dans-l-univers-est-connecte.html>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6k7vZ6lMgwY>

CYMATIQUE

Les sons créateurs de formes.

- « Le son se propage par les vibrations de la matière. A tel point que **le son est capable de modeler de la matière fluide**. C'est ce qu'a montré par exemple Hans Jenny dans des expériences qu'il a nommées de la "**cymatique**".
- Sous l'influence de sons transmis par des plaques vibrantes, des fluides ou de la poudre prennent des formes étonnantes. »

***Alain Boudet** | Dr en Sciences Physiques*

CYMATIQUE

- <https://www.youtube.com/watch?v=ZDAwYjZJRZY>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Gpk-aZXZN1o>
- <https://www.youtube.com/watch?v=FWLxogmo-iU>

Professeur d'université: Marc Henry -4 parties, la dernière est plus accessible

- <https://www.youtube.com/watch?v=IxJW-GBekZI&feature=autoshare> (27min)
- voir: 6min à 12min (cymatique)
- https://www.youtube.com/watch?v=qFAjk_L7DEY&feature=autoshare (partie 4 à partir 1h.02 à 1h12)

Cymatique

- <https://www.youtube.com/watch?v=MR48gbwOhcA>
- En 2010, Jeremy Pfeiffer a découvert la physique vibratoire Sympathique (SVP) depuis lors, Pfeiffer travaille sur l'étude et fait un grand effort pour soutenir les initiatives de recherche éducative SVP.
- Jeremy Pfeiffer démontre comment un chant naval de guérison se traduit dans le monde observable.
- À gauche, nous voyons le chant à travers une transposition cymatique dans l'eau.
- À droite, la même transposition est affichée via un kaléidoscope symétrique placé sous un angle d'or.

[Nat Neurosci](#). 2011 Feb;14(2):257-62. doi: 10.1038/nn.2726. Epub 2011 Jan 9.

Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music.

[Salimpoor VN](#)¹, [Benovoy M](#), [Larcher K](#), [Dagher A](#), [Zatorre RJ](#).

Libération de dopamine anatomiquement distincte pendant l'anticipation et l'expérience de l'émotion (excitation) musicale

- La musique, un stimulus pouvant susciter des sentiments d'euphorie et de désir, semblables à des récompenses tangibles qui impliquent le système dopaminergique.
- Nous avons trouvé une libération de dopamine endogène dans le striatum lors de l'excitation musicale.
- Ces résultats indiquent qu'un plaisir intense en réponse à la musique peut conduire à une libération de dopamine dans le système striatal.
- Nos résultats aident à expliquer pourquoi la musique est d'une telle valeur dans toutes les sociétés humaines.

Impact des vibrations sur le corps

- « La musique est un facteur épigénétique car les ondes musicale peuvent induire des changements dans l'expression des gènes par la résonance. »

Dr Christian Boukaram radio-oncologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont

Épigénétique

« Quand l'environnement modifie nos gènes »

« L'environnement a une influence sur la santé mentale et physique, il peut modifier le fonctionnement des gènes dont on hérite à la naissance. »

Douglas, Institut Universitaire en Santé mentale

Épigénétique

- L'épigénétique c'est l'étude des changements héréditaires dans le fonctionnement des gènes, sans changer la séquence ADN.

MOSHE SZYF

professeur de pharmacologie de McGill depuis 30 ans.

- Ses recherches ont montré que même si notre ADN est plus ou moins figé et fixé dès la conception.
- L'exposition à certains facteurs externes comme les toxines et les nutriments peut (précipiter une réaction chimique dans notre organisme et) modifier de manière permanente la façon dont nos gènes réagissent.

- Une fois activées, un groupe de molécules se fixe au centre de contrôle d'un gène
- le neutralise complètement
- modifiant ainsi sa fonction
- sans pour autant changer l'ADN.

Edith Heard Collège de France

- « L'épigénétique crée au fond l'espoir que nous sommes « plus » que la séquence de nos gènes... Pouvons-nous échapper à la fatalité de notre destin génétique ?
- Ce que nous mangeons, l'air que nous respirons, et même les émotions que nous éprouvons, peuvent-ils influencer non seulement l'expression de nos gènes, mais aussi celle de nos enfants et de nos petits-enfants ?
- Il est certain que notre environnement modifie l'expression de nos gènes, et qu'il peut parfois conduire à des changements stables de nos caractères – et même dans certains cas à l'apparition de maladies. »

L'environnement

- L'environnement à l'intérieur comme à l'extérieur de nous a une influence sur nos gènes, notre vie, notre qualité de vie.



Sonia Lupien

Professeure au Département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, explique dans son livre :

Par Amour du Stress

- Le chant favorise la respiration diaphragmatique (respiration abdominale), et ainsi une réduction du stress en stimulant le système nerveux parasympathique.
- Simple et gratuit
- « Chanter pour déstresser »

Dr Bernardi de l'Université de Pavia en Italie a
démontré que

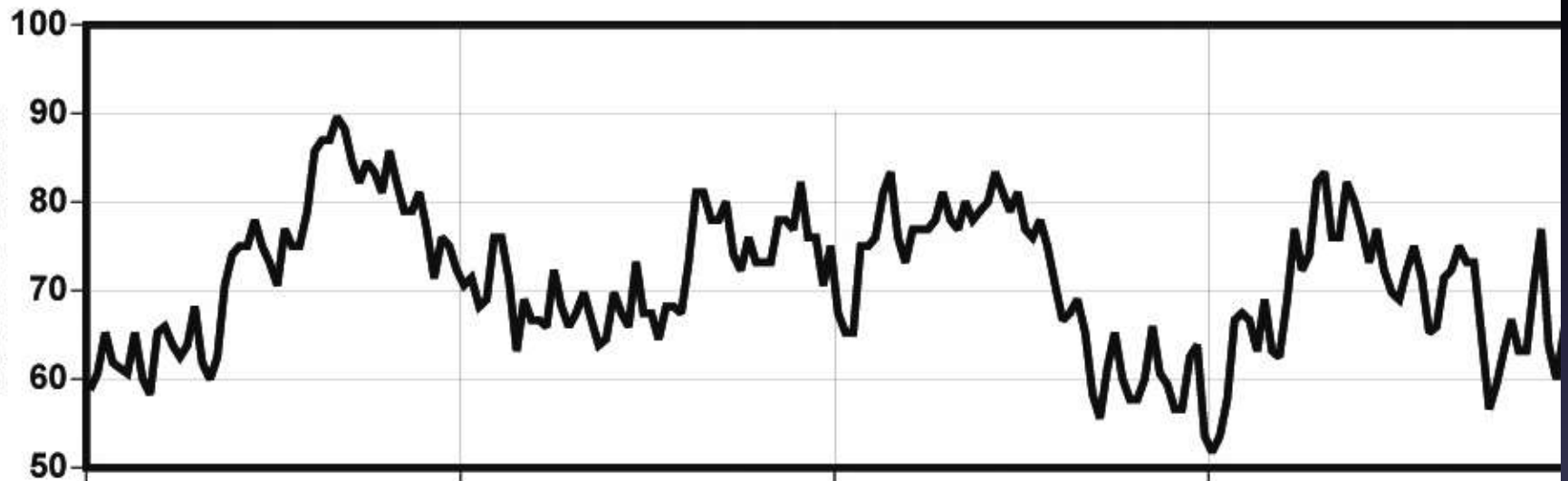
- la récitation de Rosaire ou de mantra a augmenté la synchronisation du rythme cardiaque (cohérence cardiaque)
- Même effets que le chant (diminue les hormones du stress)

Cohérence Cardiaque

- En général, les états émotionnels liés au stress :

comme la colère, la frustration et l'anxiété donnent lieu à des graphiques irréguliers et ressemblent à un modèle incohérent.

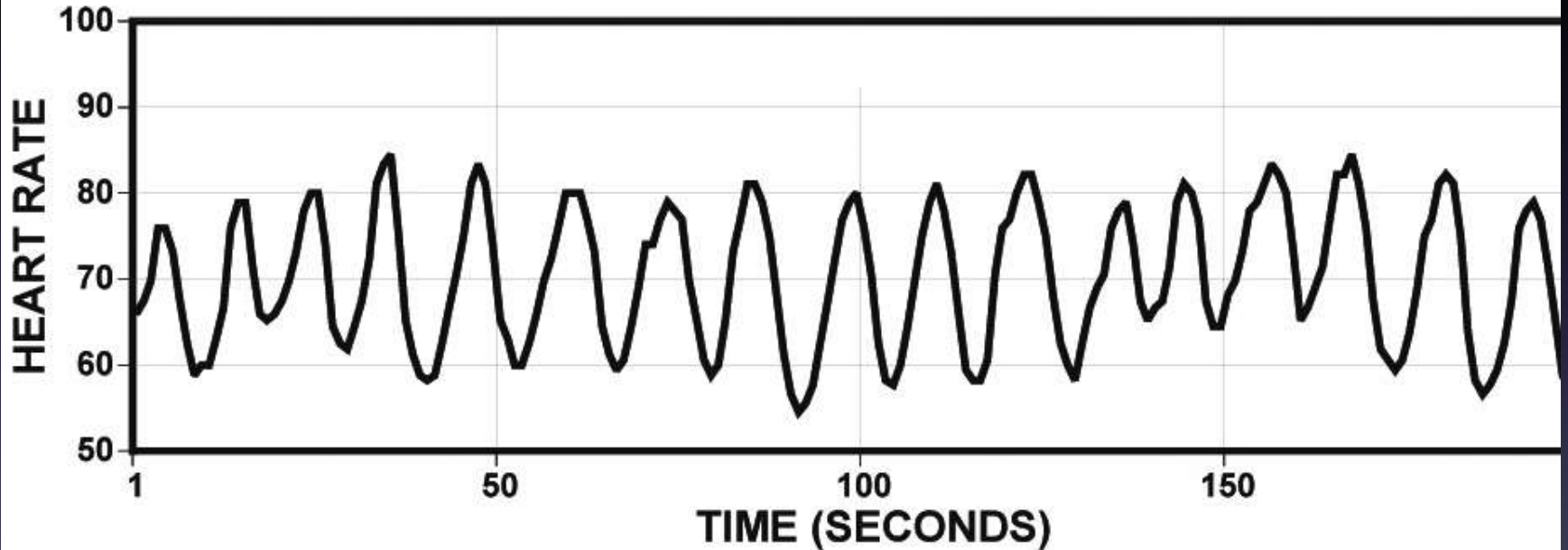
Frustration



Cohérence cardiaque

- En revanche, les émotions agréables comme
- la joie, l'intérêt pour l'autre et l'amour; notre rythme cardiaque devient très ordonné, cohérent.
- La courbe est lisse, formée d'ondes harmonieuses
- C'est ce qu'on appelle la cohérence cardiaque.
- <https://www.youtube.com/watch?v=bM3mWlq4M8E>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VilADhY6tkc>

Cohérence cardiaque



Quand nous sommes dans un rythme cardiaque cohérent

- L'activité des deux branches du SNA est synchronisée
- Les systèmes physiologiques fonctionnent harmonieusement et avec une efficacité accrue.
- Il n'est pas étonnant que nous nous sentions bien quand nous éprouvons des émotions agréables.

Mantra

- Un mantra est une phrase sacrée qui provient du verbe sanskrit "man" signifiant "penser" et de "trâna" qui veut dire "protection". Un mantra est donc une formule mentale qui protège.
- Le grand sage Sogyal Rinpoché définit: le mantra comme étant « ce qui protège l'esprit »

Mantra et mala

- « ..le mantra est une formule constituée d'une série de sons répétée de nombreuses fois suivant un certain rythme.
- On peut s'aider d'un mala, sorte de chapelet comportant 108 grains, pour compter le nombre de récitation.»

MANTRA

- AUM
- OM
- OM MANI PADME HÛM
- OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA
- Shiva 

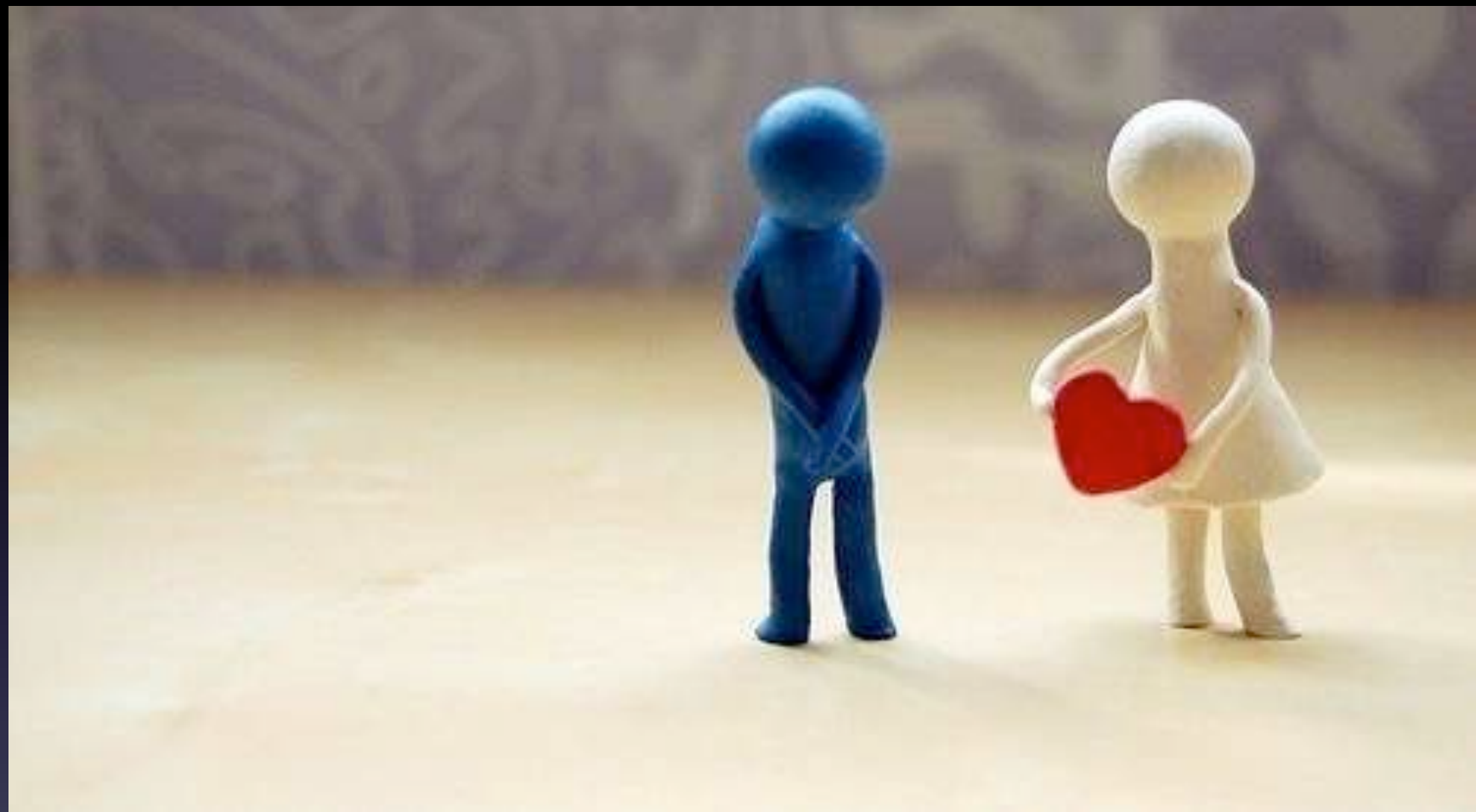
Om Gam Ganapataye Namaha Ganesha Sharanam

- Mantra d'harmonisation aux énergies d'abondance et de réussite.
- <https://www.youtube.com/watch?v=F6BcPj42bUg>
- Ce mantra est associé à Ganesh, le dieu de la sagesse et de la connaissance. Il est le gardien des portes et des temples et celui qui transforme tous les obstacles intérieurs et extérieurs qui font blocage au succès.

Om Mani Padme Hounḡ

Om Mani Padme Hum

- développe en soi l'ouverture du cœur et la compassion vis-à-vis des autres.
- Selon le Dalai Lama « avec méthode et sagesse on peut transformer l'impureté de son corps, de son discours et de son esprit en un corps, un discours et un esprit exalté et pur d'un Bouddha. »



Mantras

- « Les mantras sont également utilisés comme des incantations pour influencer, voire pour maîtriser les dieux.
- C'est le son qui est l'essence même du mantra, plus que le sens.
- C'est par la résonance à travers l'espace que l'univers est transformé et que sa cohérence est maintenue. »

Om Asatoma

- De l'irréel, conduis-moi au Réel.
- De l'obscurité, conduis-moi à la Lumière.
- De la mort, conduis-moi à l'Immortalité.



-
- Om asato mā sad gamaya
- Tamaso mā jyotir gamaya
- Mr̥tyor mā amṛtam gamaya
- (*Bṛhadāraṇyaka Upanishad - I.iii.28*)

Mantra

Un chant qui travaille la matière

Selon l'approche du Gaiayoga

Yoga du son

selon

Philippe Barraqué

- «- Il nous relie à notre musique cellulaire, à l'harmonie infinie de l'univers qui dialogue en permanence avec nous, dans l'intime de l'être, dans sa profondeur inconnue »

Yoga du son

- « - Il est un agitateur intérieur, un outil indispensable
- pour faire sa révolution, pour se révéler, pour grandir »

Yoga du son

Il inscrit durablement

- dans les cellules
- dans le mental
- dans la conscience

Philippe Barraqué.

- « Le son n'est rien en tant que tel, s'il n'ouvre pas sur ce silence
- cette douceur qui vous envahit, ce sentiment d'être relié
- ensemble capable de recevoir les messages de l'infiniment petit comme de l'infiniment grand. »

Philippe Barraqué



Tout son imprégné de présence devient sacré.

Shantala

Sonia Lupien

- Lorsqu'un individu écoute de la musique sa respiration se synchronise au rythme du morceau musical.

Effet de la synchronisation de la respiration sur le rythme musical ex :

- Musique techno : rave avec rythme endiablé à plus de 100 battements min peut causer l'hyperventilation et perte de conscience. Augmente la libération des hormones du stress.
- Musique lente ex : classique, jazz, mantras synchronise un rythme lent et une respiration diaphragmatique (respiration abdominale), stimule le parasympathique qui inhibe la libération des hormones du stress.

- Des recherches démontrent que l'écoute d'une musique relaxante après un stress diminuait significativement plus rapidement que de se reposer en silence.

D'autres recherches démontrent

- une augmentation des hormones du stress chez les participants se livrant à des jeux vidéo avec musique
- tandis que les hormones du stress n'ont pas augmenté lorsque les participants jouaient sans musique intégrée au jeu.

- La musique peut stimuler le système immunitaire en agissant sur les cellules NK anticancéreuses
- Diminue le taux de cortisol
- Il importe de choisir une musique qui vibre à cet effet ex; musique lente, classique, relaxante.

DR MITCHELL L. GAYNORD,MD

Un médecin oncologue qui dévoile le pouvoir thérapeutique du son , de la voix et de la musique

- Le son contribue de diverses manières à la guérison
- Il peut modifier les fonctions cellulaires en agissant sur le plan énergétique
- Il peut apaiser l'esprit et le corps.
- Il peut avoir des effets sur les émotions qui influencent les neurotransmetteurs qui contrôlent le système immunitaire

Toning

- Technique de guérison utilisant les sons des voyelles pour modifier la vibration du *corps*. *Lach Maggie Garfield*
- Émission de sons vocaux conscients en utilisant la respiration et la voix. *Don Campbell*
- Le Toning utilise la voix pour exprimer des sons afin de libérer et soulager. *Jonathan Goldman*

FABIEN MAMAN « The role of music in the twenty-
first century »
musicien /compositeur, acupuncteur

- La voix humaine contient dans sa vibration quelque chose qui la rend encore plus puissante que tout instrument de musique: la conscience



« Notre voix est le meilleur
instrument thérapeutique »

Jonathan Goldman, Musicien et écrivain

"Chacun devrait s'appliquer à chanter,

- Même celui qui chante faux car chanter est un moyen de faire un travail sur soi-même.
- Quand nous chantons, physiologiquement, depuis la gorge jusqu'au diaphragme quelque chose de puissant se met en mouvement : la voix jaillit et nous nous sentons peu à peu libéré des tensions et des pesanteurs intérieures.
- Que sait-on des anges ? On les représente comme des créatures ailées et qui chantent. Comme les oiseaux. L'ange et l'oiseau sont associés à l'idée de légèreté, d'envol, mais aussi de chant.
- N'est-ce pas déjà pour nous une invitation à chanter afin de nous dégager de tout ce qui nous alourdit ?

Chacun devrait s'appliquer à chanter

- Et de combien de troubles mentaux les humains pourraient se guérir par le chant !
- Car les vibrations de la voix ont également le pouvoir de désagréger les présences obscures qui cherchent à s'accrocher à eux.
- Le chant est une expression de la vie ; la vie elle-même n'est rien d'autre qu'un chant.
- Et qu'y a-t-il de plus nécessaire, de plus vivifiant que de s'arracher à l'atmosphère pesante qui nous entoure, pour s'élancer dans ces régions où tout est harmonieux, lumineux, léger ?"

Omraam Mikhaël Aïvanhov



La musique qui soigne

Cerveau et psycho mai/juin 2014

- Au-delà des émotions qu'elle suscite, la musique a des effets notables sur le cerveau.
- Elle stimule sa plasticité, renforce le « dialogue » entre les aires cérébrales, ce qui a des conséquences positives pour la réhabilitation de personnes présentant des troubles de la motricité, du langage ou de la mémoire.
- Les neuroscientifiques se penchent sur ces effets, d'une part, pour en comprendre les mécanismes et, d'autre part, pour optimiser la prise en charge des malades dont elle améliore l'état.
- Ces recherches dépassent le cadre des pathologies, puisque la musique aide aussi à préserver les capacités cognitives des personnes âgées saines.
- Ce dossier est consacré à différents aspects de l'intérêt thérapeutique de la musique.

La voix contre le cancer

Source : Daisy Fancourt et al. Singing modulates mood, stress, cortisol, cytokine and neuropeptide activity in cancer patients and carers. *ecancer* 10 631 / DOI: 10.3332/ecancer.2016.631

- Chanter pendant une heure réduit le stress et booste l'immunité.
- La musique est source de bien-être et d'apaisement... Et même bien plus
- Des chercheurs anglais ont montré que le chant a un impact direct sur les processus biologiques qui se déroulent au sein notre organisme. Leur étude s'est intéressée à des personnes touchées par le cancer, ou par l'intermédiaire d'un proche, malade ou décédé récemment des suites de cette affection, et membres d'une chorale.
- Ils ont réalisé des analyses de salive avant et après une séance de 70 minutes de chant. Les résultats ont montré une diminution de la quantité des hormones de stress comme le cortisol et une augmentation de la production de cytokines, pour une efficacité renforcée du système immunitaire.

Respiration de l'abeille

- Respiration Brahmahri



**SOUVIENS TOI
QUE TU ES AVANT TOUT
UN SON,
UNE COULEUR,
UNE LUMIÈRE.**

Gaiayoga

Gaiayoga signifie se relier à la Terre...

*La force de la Terre qui s'empare du cœur énergétique
rend l'homme inébranlable .*

Avertissement

La transmutation cellulaire par les sons conscients
n'est pas un jeu.

Si vous vous engagez sur ce chemin,
il y aura des changements dans votre vie.

C'est inévitable car les sons conscients font bouger
les fondements mêmes de votre être.

Soyez conscients que
si vous vous engagez dans cette voie,
votre vie va changer.

Si tel n'est pas votre choix,
n'empruntez pas ce chemin.

Bases du gaiayoga

- les sons conscients
- la nourriture consciente
- la respiration consciente

Gaiayoga

<http://www.ecole-de-vie-consciente.com/gaiayoga-2/le-gaiayoga/>

- « ... constitue une porte d'accès à un monde nouveau « très ancien »
- un retour aux sources essentielles d'une vie en harmonie avec la nature
- une expérience de découverte menant à l'autonomie sur tous les plans de l'existence »

Spiritualité

« Pour être bien vécue, la « spiritualité » doit nous suivre partout

car la séparation des deux mondes spirituel et matériel provoque des déséquilibres en nous, et conséquemment dans notre monde. »

Gaiayoga

- Le **Gaiayoga** est une manière de vivre qui nous incite à être UN en tous lieux et à tout moment.
- Son but est de nous ramener à la conscience de notre être véritable.

Gaiayoga

- se relier à la Terre
- se relier à l'Univers

Gaiayoga

Destiné à toute l'humanité

*Un geste simple, une activité centrée sur
le bien-être de la Terre et de toute l'humanité
par le biais de la prise en charge de
la responsabilité de chacun.*

Le chant des voyelles

Messages extraits du livre Le Nouveau Monde

- *Quand le son est émis en conscience, il se fait le véhicule de la Conscience et de la lumière, il organise la matière en permanence.*
- *La lumière contenue dans la matière répond à la Conscience qui lui est injectée et se transforme graduellement.*
- *Le comportement cellulaire se modifie par la Conscience qui lui est insufflée.*

Chant des voyelles

- *À travers les sons conscients, la matière apprend à vibrer, à se souvenir, à se libérer et finalement à choisir de vivre autre chose que le legs ancestral des vibrations disharmonieuses.*
- *C'est un travail profond qui demande un engagement total.*
- *C'est un travail qui bouleverse la conscience profonde, les connaissances acquises et qui vous ouvre au nouveau*

Chant des voyelles

- *Qui vous ouvre à une dimension encore inconnue de vous-mêmes, qui vous amène vers la Source.*
- *Qui vous libère des chaînes du quotidien et vous ouvre les portes de ce que vous appelez l'inconnu, l'impalpable, le divin.*

Chant des voyelles

- *Un outil efficace et rapide pour élever la fréquence vibratoire du corps humain.*
- *Ce chant pratiquer quotidiennement vous permet d'ajuster votre fréquence vibratoire à celle de la planète.*

Corps humain

votre véhicule

- *La matière a besoin sans cesse d'être ajustée.*
- *Vous êtes les gardiens de ce temple sacré qu'est votre corps physique.*
- *Prenez-en soin par tous les moyens que vous savez.*
- *Prenez soin de vous et de votre véhicule terrestre.*

Mantras du Gaiayoga

Ojja la paix sur Terre!

Om Aum mmm Ojja

Om Aum Hum Ojja

La paix

- « La paix est...
- Nul besoin de la fabriquer...
- La paix est une vibration...
- Nous la ressentons... »

Michel Brown Le Processus de la présence, Un voyage dans la conscience du moment présent.

*Prenez conscience que vous respirez
là maintenant.*

*Accompagner le souffle de votre
présence*

Remember

<https://www.youtube.com/watch?v=Bm5ET1tOVzQ>



Biographie

- Université Lumière à Lyon
- École de vie consciente: site internet et ses livres
- CNRTL Centre national de ressources textuelles et lexicales
- BouKaram, radio oncologue: *Le pouvoir anticancer des émotions*
- Sonia Lupien: *Par Amour du stress*
- DR Mitchell L. Gaynord, MD, oncologue: *Sons de Guérison*
- Hélène Caya: *Du son jaillit la lumière*
- Philippe Barraqué : *le Yoga du son*
- Jonathan Goldman: *Les 7 secrets de la guérison par le son*
- Michel Brown *Le Processus de la présence, Un voyage dans la conscience du moment présent.*