

OM, son primordial et sacré . ॐ .

OM, (AUM). Symbole : ॐ

OM est le son universel. Il nous recentre, nous harmonise, nous ramène à nous-même. Simultanément, il nous relie aux autres, au monde, à l'univers.

C'est le son naturel du vent dans les arbres, dans la nature.

En début de cours, c'est le son du bol chantant qui nous invite à entrer dans la profondeur de la pratique. A la fin du cours, il est chanté d'une même harmonie par tous les participants.

C'est l'un des plus anciens symboles. *A l'origine était le verbe.*

AUM, dans son écriture savante. La lettre A nous fait ouvrir la bouche, c'est la création. Le son U, prononcé universellement ou, symbolise le maintien, la continuité. Il peut se chanter sans fin comme le vent sur les hauts plateaux tibétains. Le M nécessite que nous fermions la bouche. C'est la fin d'un cycle, appelant le suivant. OM est le symbole de la vie. Création, déploiement, résorption, dans un cycle sans cesse recommencé. Ce cycle de vie est symbolisé en Inde par la trilogie, Brahma, le Dieu créateur primordial, Vishnou, celui qui maintient l'univers et les mondes, Shiva, celui qui détruit et recrée sans cesse. C'est la roue de la vie.

Par sa vibration sonore, portée par le souffle, il nous ancre dans notre corps, nous relie à notre essence profonde et nous ouvre à la dimension spirituelle, le sacré, au-delà de tout dogme religieux.

En début de cours, il nous invite et nous aide à entrer dans la pratique. En fin de cours, il nous prépare au changement, tout en intégrant les bienfaits de notre séance de yoga.

Chanter OM est un excellent exercice de régulation du souffle et d'apaisement du mental.