

## **« La Résonance est notre véritable nature »**

(P.Baraqué in Mantras de guérison)

Pour l'année 2024-25, les cours de Yin Yoga peuvent être enrichis des techniques du Yoga du Son : conscience des centres d'énergie appelés aussi chakras, ressenti des voyelles, des Bijas (syllabes) dans les postures ou les gestes, pratique des mantras.

En toile de fond, le Yoga du Son nous amène à l'exploration de notre corps, de notre âme et de notre esprit. Le chant des voyelles et des Bijas nous reconnecte directement à notre essence. Le Son en effet ne renvoie pas au son tel qu'on l'entend ou le conçoit : il est une entité vibratoire qui symbolise la Vie depuis sa création. Quant aux mantras, ils sont justement chargés de cette puissance vibrante, le plus court chemin de libération, détoxification des pensées négatives et à terme, de toute forme de pensée...

Le Yin Yoga, yoga postural doux, pratiqué en musique, est particulièrement adapté pour être enrichi du Son. Bien sûr, le Silence fait aussi partie du Yoga du Son.

C'est l'état de concentration (Dharana) - lequel fixe le mental sur une seule chose - qui ouvre le chemin au Silence de la méditation (Dhyana). Le Son (de sonore à simplement pensé) en facilite l'accès.