

## L'énergie de la Parole, d'où vient-elle ?

Qu'est-ce qui est en amont ?

Qui la met en mouvement ?

Quelle est la puissance avant le son qui permet à la Parole d'être ?

« ....Selon la métaphysique indienne, même s'il existe une distinction entre son et vibration, *tous deux sont liés comme le sel dans l'eau* ...le son est de même nature que la lumière. Tous deux sont propulsés par l'énergie. Ni l'homme ni l'Univers ne peuvent vivre sans elle. L'être humain et le cosmos sont liés l'un à l'autre, créés et animés l'un comme l'autre par *Prâna* qui est le son subtil. Imbriqués, pénétrés et soutenus par la même énergie. Cela donne à tout mouvement cosmique un aspect humain et à tout aspect humain une dimension cosmique. Le Souffle qui anime l'univers, emplît aussi le corps et l'esprit de l'homme »

Shri Mahesh (Le Souffle, parole de vie)

« ...Il n'y avait pas l'être  
il n'y avait pas le non-être ...  
ni espace ni firmament ...  
Quel était le contenu ?  
Où était-ce ?  
Sous la garde de qui ?  
Ni mort, ni non-mort n'existaient ...  
point de signe distinguant la nuit du jour.  
L'Un respirait sans souffle mù de soi-même:  
Rien d'autre n'existait par ailleurs.  
les ténèbres couvraient les ténèbres...  
Tout n'était qu'onde indistincte.  
Enfermé dans le vide  
le Devenant, L'Un, prit alors naissance... »

Rig Veda X 129

## PRÂNA

Prana est le « souffle vital » d'où émane toute énergie. Il est le principe actif de toute vie. C'est la force vitale qu'on trouve dans toutes les formes de vie, depuis la cellule la plus élémentaire de la vie végétale à la forme la plus évoluée .

## VÂYU

PRÂNA n'est pas qu'un concept. C'est un élément agissant sur le plan individuel. Indispensable à la vie et à la santé, il se subdivise sous le nom de *vâyû* en cinq souffles mineurs :

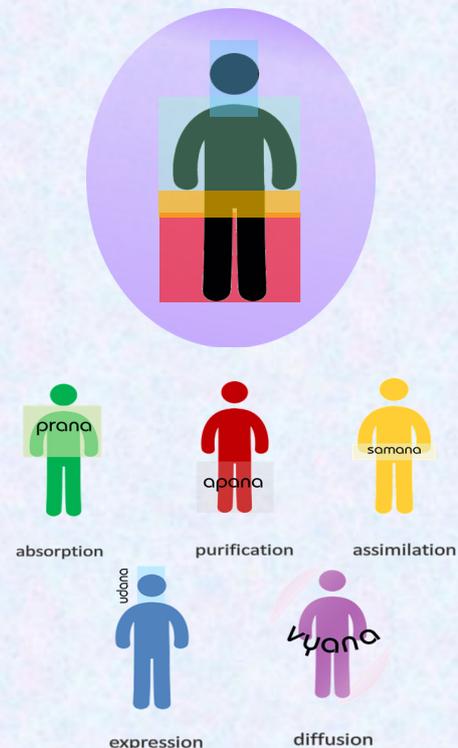
**PRÂNA** énergie ascendante associée à l'inspiration et à l'absorption

**APÂNA** énergie descendante qui purifie, préside à l'élimination et à l'excrétion

**SAMÂNA** règle la digestion et l'assimilation

**UDÂNA** associé au courant ascensionnel central le long de la colonne vertébrale, régit l'expression et la communication

**VYÂNA** circule et diffuse partout assurant la cohésion et l'équilibre de tout le métabolisme



## Sources

- cf. n° 3 : Pranayama, la respiration yogique et n° 7 : la notion de purification dans le Hatha-Yoga
- Rig Veda X, 129 (Hymne des origines)
- Le sanskrit, Souffle et Lumière (Colette Poggi)
- Le Souffle, parole de Vie, Shri Mahesh (éd. du Rocher)
- Revue française de Yoga : l'énergie en question
- Le Râmâyana de Valmiki
- Cours et exposés Roger Druet - : 1990 / 1996 / 2002 / 2004 / 2017

Rédaction et schémas : Georgette Druet-Demasy



Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs  
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)  
04 226 72 79 citayoga@hotmail.com

## VÂC (vâk)

Selon les Vedas, la Parole (Vâc) est sacrée. Assimilée au feu, elle met en lumière un évènement, une expérience, et son action est transformatrice.

Elle est considérée comme la manifestation énergétique majeure de l'homme représentant son expression la plus directement perceptible. Il en découle une science spécifique de la voix, les **mantras**, chargés d'une force vibratoire intense dont la résonance imprègne profondément celui qui les formule. Mais plus que les mots, ce sera l'authenticité, l'expression et la tonalité de la voix qui permettront d'enclencher la puissance vibratoire pour remonter à l'origine de la Parole.

## AUM / OM

Toute cette science culmine avec le mantra OM, considéré comme le son et l'au-delà du son.

« Om est tout ce qui est passé, présent et futur, et aussi ce qui est derrière ces trois périodes » (Mandukhya upanishad)

OM est La Parole résumée en un germe. Une intonation plutôt qu'un mot.

Les trois lettres A U M sont associées aux trois états de la manifestation : début-déroulement-fin / son ouvert, son intermédiaire, son fermé / naissance-vie-mort / éveil-rêve-sommeil.

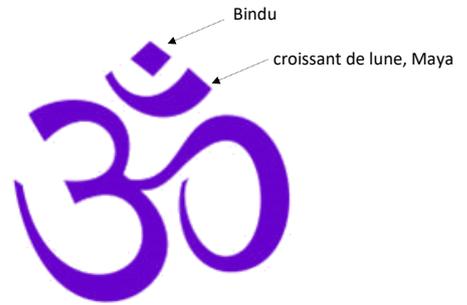
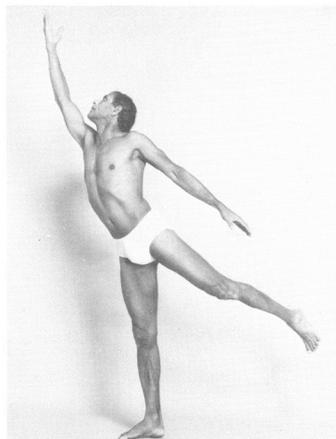
C'est le monde triple des formes et aussi ce qui est au-delà, le 4e état de **Turyia**.

## HANUMAN, fils de VAYU

Dans l'épopée du Râmâyâna, Hanuman est fils du dieu Vent Vâyû. Sous l'apparence de son père terrestre, général de l'armée des singes - ignorant sa réelle nature - ce héros manifeste une fidélité absolue et inconditionnelle à son prince Rama.

Il symbolise le disciple parfait : dévoué, intrépide, modeste. Sa seule récompense est de faire triompher l'amour et la justice en fidélité à son Maître spirituel.

De nombreux asanas évoquent ses exploits, sa force extraordinaire et son esprit de compassion.



## पारोमं इन्द्रोमो

**Bindu** conscience pure - goutte originale  
**Maya** apparence, illusion, ce qui voile ou qui filtre la vérité  
**Veda** « ce qui a été vu » : ensemble de textes fondateurs de l'antiquité indienne qui véhiculent et incarnent la Parole primordiale entendue et reçue comme *Connaissance*.  
**Turyia** 4e état de conscience (associé à Bindu) précède et succède aux trois états de la manifestation (éveil, rêve, sommeil)  
**Upanishad** « s'asseoir aux pieds du maître » - dialogues entre maître et élève, textes philosophiques associés à la Tradition.



les cours sont suspendus entre le 22 décembre 2017 et le 7 janvier 2018

prochainement →

novembre-décembre 2017

1. Les étapes de Yoga selon Patanjali
2. Structure d'une séance personnalisée
3. Pranayama, la respiration yogique
4. Les concepts du yoga
5. Symbolisme et yoga
6. Le lâcher-prise
7. La notion de purification dans le Hatha-yoga

## 8 Souffle, Parole, sons et vibrations

### atelier du Yoga

approfondir sa pratique

atelier d'approfondissement destiné aux élèves déjà engagés dans une pratique du yoga

## le Souffle est Parole son et vibration

Selon les Vedas, au commencement était OM, dont la première vibration mit en mouvement toutes les autres. La nature et tous les êtres sont des agencements divers de ce son primordial. En lui réside l'Énergie universelle manifestée sous ses multiples apparences et qui se révèle à nos yeux sous la forme de lumière et à nos oreilles sous la forme du son.

117, rue Principale à Rocourt (Liège)  
Cercle St Léon / grande salle rez

### samedi 24 mars 2018

de 9 h 30 à 17 h

▶ **matinée consacrée à la pratique du Hatha-yoga**  
 ▶ **après-midi animée par le trio CASSYS**

mixture inédite de 3 musiciennes, 3 instruments, 3 chanteuses aux multiples influences et leur envie de partager la saveur d'un fruit musical nouveau, Cassys vous invite à créer un bouquet vibratoire dans une étonnante harmonie de sons et de voix.

14 h initiation chants - claps - interactions  
16 h concert acoustique (basse, flûte, hautbois, chant)

paf 65 €

membre : 55 €

tc : activités - repas - concert

pour les non initiés à la pratique du yoga, possibilité d'assister au concert - accueil à 15h45

paf 10 €