

# MANTRAS

## Yoga des sons

### Qu'est-ce qu'un mantra ?

Un mantra est une chaîne de mots créant une vibration spécifique. Il existe des mantras courts (om; om namah shiva) ou longs (shanti mantras, voir ci-dessous). La plupart des mantras sont en langue Sanskrite.

### Pourquoi le Sanskrit ?

Le **Sanskrit** est une langue ancienne agissant profondément sur notre **conscience**. Dans le langage en général, chaque mot génère une vibration spécifique ayant un influx sur nos pensées et nos états de conscience.

Chaque lettre Sanskrite correspond à un son particulier, relié à un centre spécifique d'énergie subtile (chakra). Les chants en Sanskrit active le corps énergétique plus efficacement que tout autre langue.

En combinant le son, la respiration et le rythme, la répétition d'un mantra:

- canalise le flux d'énergie à travers le circuit corps-esprit;
- ajuste la composition chimique de nos états internes;
- régule les déséquilibres du cerveau hémisphères droites/gauches, contribuant ainsi à une réduction naturelle de la peur, déprime, anxiété etc.
- équilibre le système le système nerveux, réduisant ainsi le stress et les inflammations internes;
- régule le système endocrinien, le chant normalise la production d'hormones, ce qui équilibre nos humeurs et notre sentiment général de bien-être.

## **Prononciation du Sanskrit**

De manière générale, la prononciation des lettres est proche du français sauf pour :

- U qui est prononcé « ou »;
- S = « ch » ou « se »;
- CY = « che »;
- R = « r » légèrement roulé;

Bien sûr, chaque lettre sanskrit a eu une prononciation bien spécifique mais un tel cours n'est pas le propos ici. De nombreuses informations sur ce sujet sont facilement disponibles sur internet.

## **OM (AUM)**

### **Pourquoi chanter AUM?**

Tout dans l'univers est vibration. Le OM ou AUM est la vibration originelle du cosmos et est chanté traditionnellement au début et à la fin de chaque cours de Yoga. En s'alignant sur le canal de l'univers, nous lâchons le mental, rentrons en méditation et nous connectons au soi.

De même que les mantras, le OM stimule les glandes endocriniennes, plus particulièrement au niveau du cerveau (pituitaire, pinéale). Ces zones sont en effet difficilement stimulantes par le mouvement (contrairement aux organes, muscles etc.) et seul les sons/vibrations ont réellement un impact réel.

Raison pour laquelle nous retrouvons une pratique similaire vibration + mouvement dans toutes les religions: judaïsme avec le va et vient du corps (tête), les danses soufis, la prière musulmane, chants grégoriens etc.

En chantant A-U-M, les cellules du corps rentrent en résonance s'harmonisent avec le cosmos/la nature. Ceci est un fait scientifique : la vibration dans le corps est de 432 Hertz, vibration de l'univers, à la différence de 440 Hertz qui est la fréquence de la musique moderne.

### **Les effets**

Les chants en général et plus particulièrement le OM ont un effet physiologique sur le corps. La prononciation rythmée et répétée induit une « transe » à travers laquelle le corps se régénère et s'accorde avec l'environnement.

Le son AUM calme le système nerveux et développe la pleine conscience (réduction des pensées), similaire à la méditation. Quand l'esprit est relaxé, la pression sanguine descend et la santé générale s'améliore.

## **Comment « chanter/vibrer » le OM (et les mantras) ?**

Avec les mantras, l'important n'est pas de chanter mais de vibrer et de ressentir les sons dans le corps. Avec la pratique, il devient facile de trouver la bonne fréquence.

De même, la signification n'a que peu d'importance, tant que l'on rentre dans une émotion élevée comme la gratitude (principale signification des mantras: remerciement à Shiva, Govinda etc.). Les vibrations font tout le travail.

**Le AUM** consiste en quatre syllabes: **A, U, M**, et le silence.

**La première syllabe A**, prononcée « A » comme dans « papa », bouche grande ouverte, vibre dans la partie supérieure /moyenne de la cage thoracique

**La seconde syllabe est U**, prononcée “OU,” bouche mi- ouverte, résonne dans la gorge et dans le ventre.

**La troisième syllabe est M**, prononcée “mmmm”, bouche fermée, vibre au niveau du front et tout le visage.

**La dernière syllabe est le silence universel.**

Symboliquement, ces trois sons représentent la trinité universelle de la vie : (1) création, (2) préservation, (3) destruction.

# SHANTI MANTRA

## Mantras pour la paix

Les Shantis Mantras sont des chants/prières pour la paix trouvés dans les Upanishads. Ils ont pour but d'apporter un calme d'esprit et d'éradiquer les obstacles de l'action à venir (ex: yoga).

---

### HATHA/ VINYASA YOGA (Ouverture)

**Om saha nāv avatu  
saha nau bhunaktu  
saha vīryaṃ karavāvahai  
tejasvi nāv adhītam astu  
mā vidviṣāvahai |  
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ**

*(source taittiriya upanishad)*

*Puissions-nous être protégés tous ensemble ; puissions-nous être nourris tous ensemble ;  
puissions-nous travailler tous ensemble avec force ; puissent nos études être éclairées ;  
qu'aucune discorde ne s'élève entre nous ; aum, Paix, paix, paix.*

### HATHA / VINYASA (Fermeture)

**Om Asato ma sat gamaya  
Tamaso maa jyotir gamaya  
Mrityor maa amritam gamaya  
Om Shanti Shanti Shanti**

*(source brihadaranya upanishad)*

*OM) Amène-moi de l'irréalité (de l'esclavage du monde des phénomènes) vers la réalité (du  
Soi éternel); Amène-moi des ténèbres (de l'ignorance) vers la lumière (la connaissance  
spirituelle); Amène-moi (de la peur de) la mort (à cause de l'esclavage du monde des  
mortels) vers l'immortalité (acquise par la connaissance du Soi Immortel)*

# KUNDALINI YOGA

Ouverture: « **Onk Namō Guru Dev Namō** »

*(Je m'incline devant ma plus haute conscience)*

Fermeture: « **SatNam** »

*(Je suis la vérité, la vérité est mon identité)*

## Autres Shanti Mantras

om pūrṇam adaḥ pūrṇam idam pūrṇāt pūrṇam udacyate  
pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam evāvaśiṣyate  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

*(source vedas)*

*Om! Cela est infini (l'Homme), et ceci (l'univers) est infini.*

*L'infini procède de l'infini.*

*(Puis) en prenant l'infinitude de l'infini (univers),*

*Il reste comme l'infini (Brahman) seul.*

*Om! Paix! Paix! Paix !*

## Maha Mrityunjaya Mantra

Om TrayamBakam YajaMahe  
Sugan Dhim Pushti VarDanam  
Urva Rukamiva Bandhanan  
Mrityor Mukshiya Mamritat

*(source rig vedas)*

*Nous adorons Celui à trois yeux, qui parfume et qui nourrit tout.*

*Comme le fruit tombe de l'esclavage de la tige, puissions-nous être libérés de la mort, de la mortalité.*

# Gayatri Mantra

Om bhur bhuvas svaha  
Thath savithur varaynyam  
Bhargo dheyvasya dhimahih  
Dhyoyonah pratchodhay-yath  
Om

*(Source Rig vedas)*

*Nous méditons sur la gloire du Créateur;  
Qui a créé l'univers? Qui est digne d'adoration?  
Qui est l'incarnation de la connaissance et de la lumière?  
Qui enlève le péché et l'ignorance?  
Qu'il ouvre nos cœurs et éclaire notre intellect.*