

CA  
OMNISCIENT

# YOGI DIY MANTRA



# MANTRA

## Le Pouvoir des Mantras

Les mantras, sont des phrases sacrées imprégnées de pouvoir, des outils millénaires utilisés dans les traditions hindouistes et bouddhistes pour leur capacité à guider l'esprit et à ouvrir les portes de la conscience supérieure.





# MANTRA

---

## Origine et Signification

Les mantras trouvent leur origine dans le sanskrit, où "**man**" signifie "*penser*" et "**trâna**" évoque la "*protection*". Ainsi, un mantra est une formule mentale protectrice, une invocation de puissance spirituelle.

## Fonction des Mantras

Les mantras sont des vecteurs d'énergie, des canaux de connexion avec des aspects divins de l'univers. Chaque mantra est associé à une figure spirituelle ou à une qualité spécifique à cultiver.

## Effets des Mantras

La récitation du mantra ne se limite pas à un simple exercice vocal. C'est le son lui-même qui est l'essence du mantra, sa vibration qui agit sur l'univers et sur celui qui le récite. Les effets sont multiples :

- **Apaisement Mental** : Le mantra calme le mental agité, créant un espace propice à la méditation et à la contemplation.
- **Éveil Spirituel** : En récitant le mantra, on ouvre la porte de la conscience supérieure, favorisant ainsi l'union avec le divin.
- **Bien-être Physique** : La résonance du son du mantra a un effet bénéfique sur le corps, procurant un sentiment de bien-être physique et mental.



# MANTRA

## LES PRÉMIÈRES DU PRINTEMPS

---

### LE POUVOIR DES MANTRAS

#### OM ET SHANTI PATH

##### LE SON OM : PORTEUR D'HARMONIE

Le son Om, symbole de l'universalité et de l'essence même de la création, résonne comme une mélodie céleste dans le vaste orchestre de l'univers.

Mais qu'est-ce que le son Om et quels bienfaits peut-il apporter à votre pratique de yoga et à votre vie quotidienne ?

##### Décryptage du Son Om

La syllabe **Om**, ou **AUM**, est composée de trois sons fondamentaux : **A - U - M**, chacun porteur d'une signification profonde.

Le **A** représente le commencement,

le **U** symbolise la durée et la continuité,

le **M** évoque la fin, la dissolution, la mort.

Ce son primordial, présent dans de nombreuses pratiques spirituelles, trouve sa place naturelle dans le yoga, où il est parfois appelé pranava mantra.

##### Bienfaits pour le Corps

La récitation du son Om n'est pas seulement une pratique vocale, mais aussi un véritable massage vibratoire pour le corps. En faisant résonner ce son, vous stimulez la circulation sanguine, oxygénez les organes, et purifiez les poumons en expulsant les toxines. Les glandes endocrines sont également activées, favorisant un équilibre hormonal et une régulation des fonctions corporelles.



## Bienfaits pour l'Esprit

Le chant du Om dynamise le corps et l'esprit, contribuant à une plus grande concentration et à un sentiment de joie intérieure. En intégrant ce son dans votre pratique de yoga, vous créez un espace propice à la méditation et à l'introspection, vous permettant de vous connecter à votre essence la plus profonde et de trouver la paix intérieure.

## LE MANTRA OM SHANTI, SHANTI, SHANTI POUR UNE PAIX UNIVERSELLE

En cette période, où le monde a plus que jamais besoin de paix et d'harmonie, le mantra Om Shanti, Shanti, Shanti résonne comme un appel à la tranquillité et à la sérénité.

### Le Sens Profond du Mantra

**Om**, le son originel, est associé au début de la création, tandis que **Shanti** évoque la paix. La répétition de ce mantra trois fois renforce son pouvoir et son impact :

- le premier **Shanti** est adressé à l'univers,
- le deuxième à l'humanité,
- le troisième à notre propre être.

### Comment le Prononcer

Lorsque vous prononcez le son Om, laissez-le résonner profondément en vous, en faisant vibrer chaque fibre de votre être. Pour le Shanti, prolongez le son du "a" et marquez le "t" avec la pointe de votre langue contre vos dents.

### Quand l'Utiliser

Le mantra Om Shanti, Shanti, Shanti peut être utilisé à tout moment et en tout lieu. Que ce soit à la fin d'une séance de yoga, lors d'une méditation, ou simplement pour apaiser l'esprit dans les moments de stress et d'agitation, ce mantra est une invitation à la paix intérieure et universelle.



# MANTRA

OM  
SHANTI PATH

---

## TECHNIQUE

### Prononciation du son Om

- Ressentez une inspiration profonde.
- Prononcez le son "A" en commençant par la gorge, montez vers le "U" au niveau du palais, puis terminez par le "M" en faisant vibrer les lèvres et le nez.
- Laissez une pause de silence après la récitation du son.

### Mantra Om Shanti, Shanti, Shanti

- Répétez le mantra trois fois à voix haute ou mentalement.

## BIENFAITS

- Stimule la circulation sanguine.
- Favorise l'oxygénation des organes.
- Purifie les poumons.
- Active les glandes endocrines pour un équilibre hormonal.
- Dynamise le corps et l'esprit.
- Améliore la concentration.
- Favorise un sentiment de joie intérieure.
- Facilite la méditation et l'introspection.



## CONSEILS

- Intégrez le son Om et le mantra Om Shanti, Shanti, Shanti dans votre routine quotidienne de yoga ou de méditation.
- Accompagnez la récitation du son Om d'une respiration profonde et consciente pour renforcer son effet apaisant.
- Respectez les limites de votre corps et de votre voix lors de la pratique des mantras. L'important est la qualité de l'intention derrière chaque récitation.