



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°10

ACTUALITÉS :

L'Association Mirabai vous souhaite une année 2021 riche en pratique de yoga qui vous apportera santé, amour, partage. Nous vous souhaitons tout d'abord la santé, pour que chacun d'entre vous et sa famille puisse être épargnés. Nous vous souhaitons la réussite dans tous vos projets et réalisations.

La perspective d'une date de reprise des cours en présentiel reste extrêmement imprécise. Malgré les 3 cours adultes, le cours enfants et le cours prénatal hebdomadaires assurés par Zoom, nous estimons que le principe d'une indemnisation de vos participations aux cours, trimestrielles ou annuelles doit être proposée.

En fonction de la durée d'interdiction de notre pratique en présentiel, nous vous proposerons une indemnisation adaptée. Vos avis sur cette question seront les bienvenus si vous souhaitez nous en faire part.

Nous remercions tous les participants aux séances Zoom en direct, mais aussi tous les adhérents qui choisissent de participer grâce aux téléchargements. Merci aussi pour les messages de soutien que nous recevons. Cela est précieux.

Gardons espoir dans la fin prochaine de cette crise.

Ce mois-ci, le thème de la newsletter sera le pouvoir des Mantras. La posture du mois est la Posture du Triangle – Trikonasana

« Le secret du changement c'est de concentrer toute son énergie non pas à lutter contre le passé mais à construire l'avenir » Socrate

Namasté

Laurence et Florent

I – LE POUVOIR DES MANTRAS

1. Etymologie

Le mot mantra est formé de la racine Man = pensée et du suffixe Tra = ce qui protège.

2. Origine des Mantras

Les mantras remontent aux védas, textes sacrés très anciens.

Le mantra est un instrument protégeant le mental des perturbations extérieures.

Les mantras sont traditionnellement répétés 108 fois, soit un nombre identique à celui des perles des Malas bouddhistes. Un Mala s'utilise ainsi : placez le mala dans une de vos mains, ramenez une perle vers vous à chaque répétition du mantra. Le circuit de répétitions se termine une fois que vous avez atteint la plus grosse perle.



3. Définition Mantra

Dans l'hindouisme et le bouddhisme, c'est une syllabe ou une phrase sacrée dotée d'un pouvoir spirituel. Les mantras sont des phrases, des pensées ou des formules répétées afin de créer un ancrage et en retirer des bienfaits autant physiques que psychologiques et même spirituels. Certains mantras apaisent les tensions, d'autres diluent les pensées négatives. Certains réveillent l'énergie, d'autres calment les émotions intenses. Les mantras aident à prendre confiance, chassent le stress.

4. Rôles du Mantra

Le mantra est basé sur le pouvoir des sons (souvent liés au nom d'une divinité). La vibration du son, sa résonance ont le pouvoir de modifier l'environnement ainsi que les personnes qui le récitent.

Le Mantra canalise le mental discursif. Sert à des fins de protection, invocation ou célébration d'une construction de temple. Ses vertus, conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant sont bénéfiques. Formule sonore, rythmée, fondée sur la répétition de sons réputés bénéfiques pour le corps ou l'esprit. Le mantra est un support de méditation.

Le sens du mantra n'est pas seulement contenu dans les mots mais aussi dans le son. Les sonorités sanskrite constituent des vibrations.

Les mantras utilisés par les aspirants spirituels facilitent le processus de conceptualisation comme les symboles visuels. Au moment venu la récitation fait que la divinité telle qu'elle soit prend forme. Chaque mantra a une force extraordinaire.

5. Quelques mantras à adopter

5.1. OM

On dit que c'est le 1^{er} son qui est apparu dans l'univers. Monosyllabe sacrée qui symbolise l'absolu.

Le son Om nous conduit à l'état de méditation. La conscience se dirige vers l'intérieur, tous les obstacles sont dépassés.

Om débloque le chakra de la gorge, il améliore notre manière de communiquer avec les autres.

Les sons A-O-M le sens symbolique du Om est la réalisation de soi

5.2. OM MANI PADME HUM

Hommage au joyau dans le lotus



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°10

Mantra national du Tibet. Mantra de Tchenrezy divinité de la compassion. Chaque syllabe représente une des 6 vertus transcendantes : générosité, éthique, tolérance, persévérance, concentration, discernement.

5.3. OM TARE TOUTTARE TOURE SOHA

Mantra de longue vie. Mantra de Tara blanche.

5.4. SA TA NA MA

Ce mantra est utile lors de périodes de transition et de changements. Il aide à rester lucide, ouvert, calme et aide à avoir confiance en soi.

Signification

SA = naissance

Ta = vie

NA = mort ou changement

Ma = renaissance ou nouveauté

Ce mantra se chante avec l'utilisation de Mudra sur chaque syllabe. Toucher votre pouce et l'index en chantant SA. Puis pouce et majeur sur la syllabe TA et ainsi de suite. Répéter ce chant au moins deux minutes à voix haute, en le murmurant pendant deux autres minutes et en silence (mentalement) pendant deux minutes.... Répéter le autant de fois que possible.

5.5. LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

Puissent tous les êtres de tous les mondes devenir heureux et libres

Dans les montagnes de l'Himalaya vivent des yogis qui prient pour la paix dans le monde. Ils méditent jour et nuit et récitent ce mantra, espérant libérer le monde de la souffrance et de l'ignorance.

Ce mantra clôture souvent les cours de yoga et fait une belle transition entre la pratique et le retour au monde réel. Ce mantra permet de rediriger nos pensées et notre compassion vers les autres, riches de ces qualités de cœur que nous cultivons par notre pratique.

Ce mantra est approprié au temps actuel. Il est un puissant antidote à l'anxiété provoquée par la souffrance des humains et des animaux, des océans et des forêts, de la terre entière face à laquelle on se sent à la fois submergé et impuissant. Chanter ces quelques mots permet de souhaiter la paix dans le monde tout en restaurant la paix mentale. Incite à la connexion et à la compassion, ce mantra clarifie la pensée.

5.6. SITA/RAMA

Sita et Rama sont un couple populaire dans la mythologie hindouiste, ils symbolisent l'amour inconditionnel.

5.7. OM NETI, NETI

Pas ça, pas ça



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°10

Retrouvé dans les Upanishad (textes sacrés hindous). Réciter le neti neti constitue une forme de méditation analytique. Ce mantra nous aide à nous détacher de notre ego, à découvrir qui nous sommes en commençant par définir ce que nous ne sommes pas (je ne suis pas ceci...)

5.8. OM SAHA NAVAVATU SAHA NAU BHUMAKTU SAHA VIRYAM KARAVAVAHAY

Puissions-nous être protégés ensemble, être nourris ensemble, joindre nos forces pour le bien de l'humanité

Ce mantra rédigé vers 600 avant notre ère. Récité en début de cours de yoga, permet d'instaurer un moment de paix avant de célébrer un nouvel apprentissage, attirer le succès sur une entreprise débutante, démarrer un sport, honorer le lien au professeur ou tout simplement commencer une nouvelle journée. OM qui permet de lâcher prise, d'être dans un état de paix, de quiétude.

Ce mantra apporte ses bienfaits et son énergie positive.

5.9. TEYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE RADZQ SAMUDGATE SOHA

Puissent les innombrables malades être rapidement libérés de la maladie et puissent toutes les maladies des êtres disparaître à jamais.

Il s'agit d'un mantra tibétain dédié au bouddha de la médecine.

5.10. ONG NAMO GURUDEV NAMO

J'en appelle à l'énergie première et créatrice, j'en appelle à la sagesse subtile et divine.

Ce mantra appelé Adi mantra (1^{er} mantra) est récité au début d'une séance de Kundalini Yoga. Selon l'étymologie le mot désigne Gu = ce qui mène de l'obscurité Ru = à la lumière. Chanter Adi mantra vous guide vers le bon usage de la connaissance acquise par la pratique du yoga.

5.11. OM BHUR BHUVA SVAHA TAT SAVITUR VARENYAM BHARGO DEVASYA DHIMAHI DHIYO YO NAH PRACHODAYAT

Om, Terre, Atmosphère, Ciel, que l'excellent Soleil brillant divin et pieux nous aide à méditer sur nos intellects galopants.

Mantra védique les plus sacrés. Le mantra rend hommage à Savitar divinité védique du soleil. Savitar est le soleil qu'on peut voir levant ou couchant ainsi complémentaire à Sûrya le Soleil aveuglant. Savitar représente le pouvoir qui change la nuit en jour et inversement.

5.12. OM NAMO NARAYANAYA

Mantra pour la paix



5.13. OM DUM DURGAYEI NAMAHA

Le mantra à Durga invoque l'énergie féminine pour nous protéger contre le mal et les influences négatives.

6. Bienfaits des Mantras

Les mantras peuvent apporter des bénéfices. Les mantras améliorent la concentration dans la vie quotidienne, et peuvent entraîner un apaisement émotionnel, un sentiment de relaxation, une diminution voire même une suppression du stress. Les mantras nettoient, purifient notre mental. Leur utilisation peut augmenter la vitalité, nous permettre d'éprouver plus de joie au quotidien, de vivre pleinement l'instant présent.

Les mantras peuvent être une manière de formuler et de s'imprégner par la répétition d'une intention particulière. Une intention ou un objectif personnel qui va nous permettre d'agir au quotidien dans le but d'un mieux-être ou une évolution à plus long terme.

7. Comment méditer avec les mantras

Maintenant que vous savez ce que sont les mantras, comment ils fonctionnent, quels sont leurs bienfaits choisissez votre mantra.

Le mantra peut être répété à voix haute puis murmuré, puis récité mentalement.

Commencer par une séance de 5 minutes puis allonger ce temps de méditation avec votre mantra. Laissez votre mantra s'imprégner dans votre conscience pour en ressentir les bienfaits.

Les vibrations sonores peuvent produire la forme dans la conscience de l'aspirant. Le processus peut être facilité par la visualisation de la divinité dans la région du cœur ou dans l'espace entre les deux sourcils.

Après une méditation il est conseillé de ne pas se jeter immédiatement dans les activités mondaines.

8. Trouver un endroit adapté

Assurez-vous que vous ne serez pas dérangé.

II – POSTURE DU TRIANGLE – TRIKONASANA

Tri = trois

Kona = angle

Trikona est un triangle.

Dans cette posture nous réalisons plusieurs triangles.

1. Comment prendre la posture

1.1. Tadasana posture de la montagne (bassin, tête et poitrine alignés)

1.2. Ecarter les jambes d'environ un mètre (un peu plus de la largeur des épaules) bras à l'horizontale. Les orteils pointés vers l'avant, paumes de mains tournées vers le sol.



YOGA ASSOCIATION MIRABAÏ

NEWSLETTER N°10

- 1.3. Tourner le pied droit vers l'extérieur à 90° et le pied gauche légèrement vers la droite à l'intérieur en maintenant les talons alignés.
- 1.4. Abaissez le buste aussi loin que possible vers la droite. Maintenez les bras parallèles au sol.
- 1.5. Penchez-vous vers la droite. Placez la main droite sur la cheville droite ou sur le sol. En même temps, étirez le bras gauche vers le haut (plafond, ciel). Tourner doucement la colonne vertébrale et le buste dans le sens antihoraire en utilisant les bras tendus comme levier, tandis que l'axe de la colonne vertébrale reste parallèle au sol.
- 1.6. Tourner la tête pour regarder votre pouce gauche en accentuant un peu la torsion de la colonne vertébrale. Maintenez la posture pendant 30 secondes à une minute.
- 1.7. Revenez en inspirant à une position debout les bras à l'horizontale, en poussant fortement le talon arrière dans le sol.
- 1.8. Inverser les pieds et répéter la posture de l'autre côté.
- 1.9. A la fin de la posture revenir en tadasana.

Dans cette posture aligner la tête, les hanches les pieds sur une même ligne. Ne pas plier les genoux et les coudes.

Conseils pour les débutants :

- Mettre une brique de yoga sous la main qui est vers le sol d'un côté ou de l'autre du pied.
- Prendre la posture lentement avec contrôle.
- Garder le regard vers les bouts des doigts de la main étirée vers le plafond, ciel.
- Éloigner les épaules des oreilles.

Toutefois il est déconseillé de prendre la posture si vous souffrez de diarrhée, si vous avez des douleurs cervicales.

2. Bienfaits de la posture

2.1. Modèle les jambes

2.2. Étire, fortifie les cuisses, les genoux, les chevilles, les hanches, l'aine, les ischio-jambiers, les mollets, les épaules, la poitrine et la colonne vertébrale.

2.3. Renforce la cambrure du pied.

2.4. Développe la cage thoracique

2.5. Soulage les symptômes de la ménopause

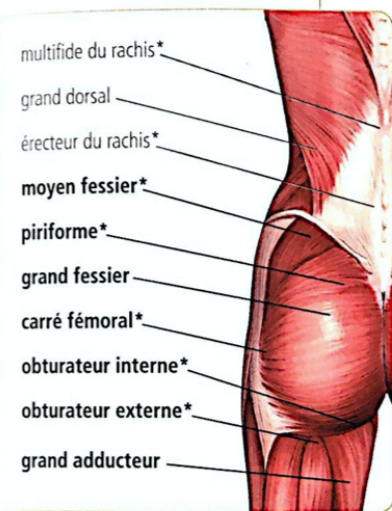
2.6. Soulage les maux de dos

POSTURE DU TRIANGLE – TRIKONASANA

POSTURE DU TRIANGLE • POSTURES DEBOUT

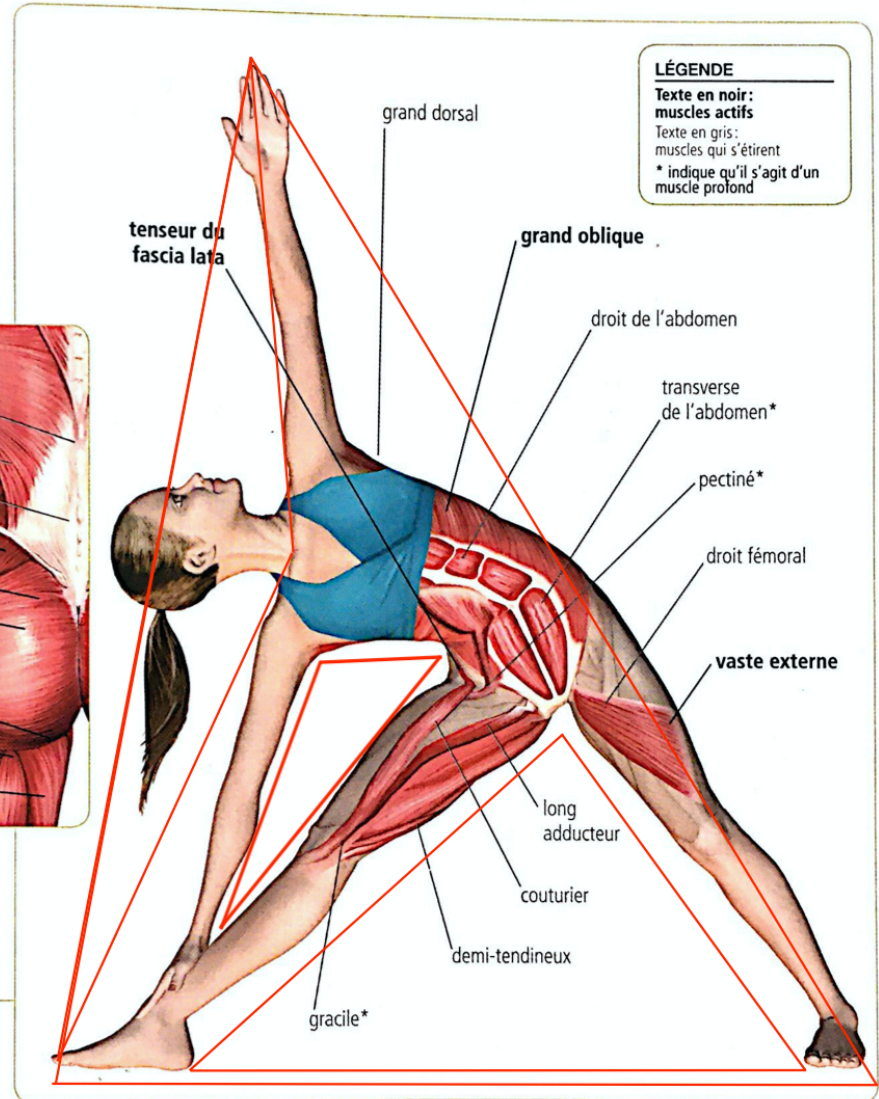
MUSCLES CIBLÉS

- moyen fessier
- tenseur du fascia lata
- couturier
- piriforme
- grand dentelé
- grand oblique
- grand dorsal



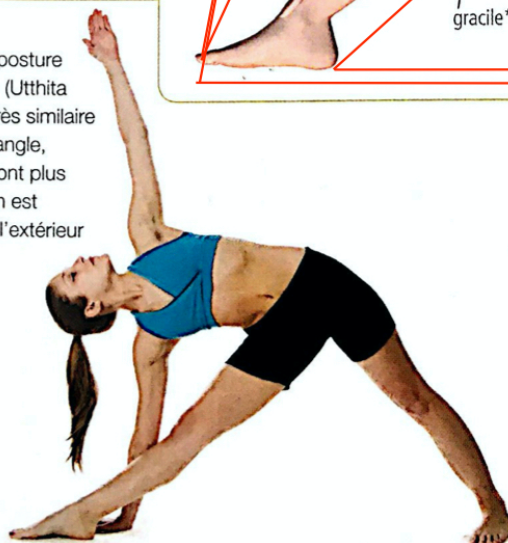
LÉGENDE

Texte en noir :
muscles actifs
 Texte en gris :
 muscles qui s'étirent
 * indique qu'il s'agit d'un
 muscle profond



VARIANTE

Plus difficile: La posture du triangle étendu (Utthita Trikonasana) est très similaire à la posture du triangle, mais les jambes sont plus écartées et la main est posée sur le sol à l'extérieur du pied tendu.



BIEN FAIRE LES CHOSES

- Gardez le genou avant tendu et aligné sur le centre du pied, du tibia et de la cuisse avant.
- Si vous vous sentez instable, stabilisez votre talon contre un mur.