

LE YOGA ENERGETIQUE

du SON ou LE CORPS ENCHANTÉ

Coll.ABC Grancher



PAGES

TABLE DES MATIERES DES EXERCICES

Les postures

Pratique n° 1 : La posture assise	p 116
Pratique n° 2 : La posture un talon en terre	p 118
Pratique n° 3 : S'asseoir en soi-même	p 118
Pratique n° 4 : La bonne posture assis sur une chaise	p 119
Pratique n° 5 : La bonne posture étendu	p 120
Pratique n° 6 : La posture debout	p 120-
Pratique n° 7 : L'arbre	p 121
Pratique n° 8 : Le bras lourd	p 122
Pratique n° 9 : La marionnette	p 122

La respiration

Pratique n° 10 : Respirer	p 123
Pratique n° 11 : Ondes de détente et sources vives	p 123
Pratique n° 12 : inspirer la lumière	p 127
Pratique n° 13 : Etapes de la méditation sur la respiration- T.Bhikku	p 131
Pratique n° 14 : La troisième voûte ou le voile du palais	P 144
Pratique n° 15 : D'une voûte à l'autre dans la respiration créatrice	P 145
Pratique n° 16 : La tour sonore	P 146
Pratique n° 17 : Courant et contre-courant dans la respiration	P 147
Pratique n° 18 : La sensation de résonance dans le corps : AUM	P 152
Pratique n° 19 : Trois massages pour les oreilles	P 155

Première demeure

Pratique n° 20 : Incognito Le périnée	P 165
Pratique n° 21 : PCHCH et PSSSS, la colonne musculaire en expir	P 165
Pratique n° 22 : LLA... LLA...	P 166
Pratique n° 23 : P-HEU, T-HEU, Q-HEU et les trois étages du thorax	P 167
Pratique n° 24 : La respiration taoïste	P 168
Pratique n° 25 : Soum	P 171
Pratique n° 26 : Chanter le bija LAM	P 175

Seconde demeure

Pratique n° 27 : La méditation du cerf-volant	P 177
Pratique n° 28 : Le temps pour nettoyer et cicatriser	P 178
Pratique n° 29 : Réapprendre la respiration abdominale	P 179
Pratique n° 30 : Réapprendre la respiration abdominale buste plié	P 179
Pratique n° 31 : Fortifier les reins et leurs fonctions	P 183
Pratique n° 32 : La maison intérieure	P 185
Pratique n° 33 : L'ancrage	P 186
Pratique n° 34 : La puissance du Qi (1), la boucle	P 187
Pratique n° 35 : La puissance du Qi (2), le bras	P 187
Pratique n° 36 : Le chaudron d'or	P 189
Pratique n° 37 : PCHCH	P 190
Pratique n° 38 : O et les 2 premières voûtes <small>cf Pratique 105</small>	P 191
Pratique n° 39 : Le son VAM	P 192

Troisième demeure

Pratique n° 40 : Sentez votre diaphragme (seconde voûte)	P 196
Pratique n° 41 : La colonne d'air	P 197
Pratique n° 42 : Le retour en soi par la respiration consciente	P 198
Pratique n° 43 : La mécanique expiratoire	P 198
Pratique n° 44 : La paille à sons	P 199
Pratique n° 45 : Les consonnes de la troisième demeure	P 199
Pratique n° 46 : AN <small>cf fausse pratique 104</small>	P 200
Pratique n° 47 : Chanter le bija RAM	P 201

Quatrième demeure

Pratique n° 48 : inspir, je reçois	P 207
Pratique n° 49 : position étendue : l'ouverture de la cage thoracique	P 208
Pratique n° 50 : Le double mouvement de la respiration	P 208
Pratique n° 51 : Respirer avec le cœur ou la cohérence cardiaque	P 209
Pratique n° 52 : La vie à quatre temps	P 210
Pratique n° 53 : Consonnes pour la quatrième demeure	P 211
Pratique n° 54 : Pratique n° 54 : la voyelle du cœur	P 211
Pratique n° 55 : Pratique n° 55 : YAM, Le bija du cœur	P 212

Cinquième demeure

Pratique n° 56 : Ouvrir la gorge	P 220
Pratique n° 57 : Placer la bulle vocale KIN'G	P 221
Pratique n° 58 : NIAN	P 222

Pratique n° 59 : pailles et sirènes	P 222
Pratique n° 60 : La cathédrale osseuse	P 223
Pratique n° 61 : Chanter juste	P 226
Pratique n° 62 : Voyelles de la cinquième demeure	P 226
Pratique n° 63 : vibrations osseuses	P 228
Pratique n° 64 : Chanter le bija de la gorge : HAM	P 229
Sixième demeure	
Pratique n° 65 : É... ü...	P 234
Pratique n° 66 : Pratique d'écoute	P 243
Pratique n° 67 : WOUA	P 244
Pratique n° 68 : Le chant harmonique des lèvres : OUI	p 244
Pratique n° 69 : La guimbarde vocale : GAN'G	P 245
Pratique n° 70 : Les techniques à double cavités : LLLL	P 246
Pratique n° 71 : le sifflet harmonique	P 246
Pratique n° 72 : Nadi sodhana ou la respiration alternée	P 249
Pratique n° 73 : Le son A-O-U-M	P 251
Septième demeure	
Pratique n° 74 : Le i	P 256
Pratique n° 75 : L'arc-en-ciel sonore ou le diamant des voyelles	P 261
Pratique n° 76 : Seconde version du même exercice	P 262
Pratique n° 77 : Le diamant des voyelles-Étapes de la colonne d'air	P 262
Pratique n° 78 : La sirène	P 262
Pratique n° 79 : Le toboggan	P 263
Pratique n° 80 : Élevez le son	P 263
Pratique n° 81 : Une respiration énergétique	P 264
L'alphabet thérapeutique	
Pratique n° 82 : Méthodologie de repérage des zones mobilisées	P 277
Pratique n° 83 : B puis les autres consonnes	P 278..
Pratique n° 84 : Nettoyage des émotions et de la pièce	P 282
Pratique n° 85 : Trois étages P T K	P 284
Pratique n° 86 : La première ceinture	P 285
Pratique n° 87 : La seconde ceinture	P 285
Pratique n° 88 : La troisième ceinture	P 285
Pratique n° 89 : Trois ceintures en une	P 286
Pratique n° 90 : Les consonnes vibrantes	P 286
Les sons du tchi kong	
Pratique n° 91 : Le son des poumons : SSSSSSSS	P 287
Pratique n° 92 : Le son des reins : (TCH)HOUUU (H expiré)	P 288
Pratique n° 93 : Le son du foie : CHHHH	P 288
Pratique n° 94 : Le son du cœur : YAAAA	P 289
Pratique n° 95 : Le son de la rate : (G)RRROOO	P 289
Pratique n° 96 : Le son du triple réchauffeur : Hlll	P 290
Kototama	
Pratique n°97 : Les sons courts	P 293
Pratique n° 98 : Les sons longs	P 294
Pratique n° 99 : Les cinq sons dans les cinq éléments	P 294
Pratique n° 100 : La vibration intérieure	P 297
Pratique n° 101 : A1 : son court	P 299
Pratique n° 102 : A2 : son long	P 299
Pratique n° 103 : A et WA	P 300
Voyelles	
Pratique n°104 : le son AN et le plexus solaire <small>cf pratique 38</small>	P 301
Pratique n°105 : La voyelle A..AN..O et le Hara <small>cf pratique 46</small>	P 302
Pratique n°106 : le son OU	P 303
Pratique n°107 : le son AIN	P 304
Pratique n°108 : le son AI	P 305
Pratique n°109 : massage des cervicales par les sons	P 306
Pratique n°110 : le son i	P 307
Pratique n°111 : le son EU	P 311
Pratique n°112 : les bijas des chakras : méditation sonore	P 314
Pratique n°113 : A E I	P 315
Pratique n°114 : I E OU	P 315
Mantra	
Pratique n°115 : le mantra de votre prénom	P 321
Pratique n°116 : Ham So	P 327
Pratique n°117 : la balançoire respiratoire	P 327
Pratique n°118 : Om nama sivaya	P 328
Pratique n°119 : Siri gaitri mantra	P 329
Pratique n°120 : Gayati mantra	P 329
Pratique n°121 : le misogi de la purification	P 331

ERRATUM : p 336 et 339 il faut lire 31 et non 29
et p 338 dernières lignes : Do do6= octave et 31 ch et non 30.