

Le Om Chanting

pouvoirs de la vibration sonore à plusieurs voix



Qu'est-ce que le OM Chanting?

Le Om Chanting est une **technique ancestrale d'harmonisation de groupe** qui utilise la vibration universelle OM pour permettre à chaque individu, ainsi qu'au monde, de se transformer et de recevoir un soutien énergétique. Il se pratique collectivement et en double cercle.

Un peu d'histoire autour de cette pratique :

Depuis des siècles, les Indiens croient au pouvoir de chanter le mot sacré OM, symbole religieux hindou. Selon les Védas, des bruits typiques tels que les vagues qui s'écrasent contre le rivage, le vent issu des feuilles qui se frappent les unes contre les autres, se propagent en de fines molécules d'air que nous percevons alors comme des sons.

Le son OM évolue par lui-même, il est donc devenu le symbole du son de l'univers, composé de tout ce qui est. Le mot sanskrit OM se prononce «Aum» et représente la triple division du temps (état d'éveil, état de rêve et sommeil profond). Le Om représente aussi Dieu, la Source ou la Conscience Universelle. Il est considéré comme le son de la création, représentant tout ce qu'il y a dans la création, et il permet à ses praticiens de cultiver l'énergie qui circule vers le haut à travers les chakras et ensuite vers l'extérieur à travers la couronne.

Le son AUM est mentionné dans plusieurs textes des *Upanisad* qui sont un recueil de textes sacrés datés du premier millénaire avant notre ère et qui forment le socle de la religion hindoue.

Lorsqu'il est prononcé correctement, le mot Om, qui veut dire « Son » en sanskrit, est en fait A-U-M et se compose en réalité de quatre syllabes: A, U, M, et la syllabe silencieuse.

A, la première syllabe – Le son du 'A' commençant à s'étirer à l'arrière de votre gorge, et vous commencez à sentir votre poitrine et votre plexus solaire vibrer. (la première lettre de l'alphabet dans toutes les langues; premier des trois états de conscience).

U, la deuxième syllabe – Le son « oo » prolongé résonne graduellement le long de votre palais supérieur, **créant des vibrations** dans votre gorge. (représentant le rêve, reflété pendant l'état de veille)



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le Om Chanting

pouvoirs de la vibration sonore à plusieurs voix



M, la troisième syllabe – Le son « mmmm » prolongé. (le stade du mental au repos, le sommeil profond).

La dernière syllabe (le silence profond de l'infini) est créée par la transition du « M » au silence profond de l'Infini.

Selon les textes yogiques, l'hindouisme et le bouddhisme, le **OM** est aussi le mantra lié au chakra du troisième œil,

Un peu de science autour du concept du pouvoir du son OM :

Einstein a remis en question toute la physique classique en introduisant sa fameuse équation: $E = mc^2$, qui suggère que toute la matière se compose d'ondes énergétiques, qui peuvent être converties d'une forme à une autre. $E=mc^2$, traduit la possibilité de convertir la matière (de masse m) en énergie (E) et inversement ou l'équivalence de masse et de l'énergie – c étant la vitesse de la lumière dans le vide. Par exemple, l'électricité peut être convertie en chaleur et la chaleur en électricité.

Le fait de chanter Om nous connecte à tout ce qui vit, aux êtres vivants, à la nature, à l'Univers et aurait un pouvoir transformateur vers une harmonie profonde du corps et de l'environnement jusqu'à 12 km.

Les bienfaits des bains de forêt et de la marche contemplative :

Une étude publiée dans l'International "Journal of yoga" a révélé que chanter OM réduisait l'activité dans le système limbique, qui est la partie du cerveau associée au stress, aux émotions, à l'apprentissage et à la motivation. En surveillant l'activité cérébrale à l'aide d'un appareil d'IRM fonctionnel, les chercheurs ont découvert que chanter OM détendait le cerveau et pouvait donc réduire le stress. [Une autre étude a révélé](#) qu'il pouvait être utilisé pour traiter la dépression.



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z

Le Om Chanting

pouvoirs de la vibration sonore à plusieurs voix



Lorsque vous prononcez la première partie de OM, en faisant le son « Aaaaa », la vibration est générée par l'abdomen, ce qui peut aider à soutenir votre moelle épinière. On dit que plus souvent un individu chante OM, plus sa moelle épinière est efficace.

Une [étude de Harvard a révélé](#) que la méditation peut atténuer les symptômes du [syndrome du colon irritable](#) et améliorer la santé intestinale. L'étude a montré qu'en induisant la réponse de relaxation, les participants présentaient des symptômes réduits du SCI ainsi qu'une diminution de l'anxiété et une meilleure qualité de vie en général à l'aide d'un repos physiologique.

Une [étude réalisée en 2006](#) s'est penchée sur les effets de la méditation transcendantale (TM), une forme de méditation par laquelle le praticien répète continuellement un mantra, et a conclu que la TM peut améliorer la tension artérielle et le tonus du système nerveux autonome cardiaque et réduire le risque de coronaropathie.

Chanter Om a un avantage pour le corps physique, car il ralentit le système nerveux et calme l'esprit d'une façon très proche de la méditation. À travers cette prononciation rythmique, l'esprit se détend et la pression artérielle diminue; ce qui entraîne une amélioration de la santé cardiaque.

En conclusion :

Le mantra "Om" chanté en cercle, en continu par l'effet du groupe sur une durée de 20 minutes consécutives est bien plus qu'une simple syllabe dans la pratique du yoga ; **c'est un lien ancestral avec l'univers et le divin**, qui purifie le corps, l'âme et le monde. Dans les pratiques spirituelles telles que le yoga et la méditation, réciter Om aide à aligner les énergies individuelles avec celles de l'univers. Chaque répétition de Om est un rappel de notre relation avec la création et un appel à l'harmonie et à la paix intérieure. C'est une syllabe qui agit comme un pont entre le monde matériel et spirituel, facilitant le chemin vers l'illumination et une compréhension profonde de l'être. Le son OM **est associé aux dieux les plus importants comme Brahma, Vishnu et Shiva.**

Parmi les Saintes Ecritures des traditions hindi, on dit que le mantra **Om purifie le mental et s'unit avec la conscience suprême.**



N° SIRET **930 709 100 00026**

47 rue saint Jacques 91490 Milly la forêt
Tél. 01.46.44.94.29 – contact@artkadi.com
Site web : www.artkadi.com - Code RNN : 9412Z