

Yoga du Chant et expression du cœur

Cette voie s'appelle Nada Yoga en Inde , elle considère que le cœur - mental s'apaise et s'élève par la pratique des sons « Sanskrit » des « Ragas ainsi que le chant des « Mantra » . Véritable outils de pacification de l'esprit, cette pratique ancienne se développe de nos jours en occident dans les approches thérapeutiques par les sons et résonances. A l'heure du développement de la pleine conscience le Nada Yoga est une pratique par la résonance de la présence à l'état pur .

La voie du Nada yoga réservée traditionnellement aux castes Brahmanes et yogis contemplatifs se dévoile de nos jours en offrant une approche d'ouverture par le chant des sons qui composent les Raga (mélodies sacrées) et mantras (formules et assemblages phonétiques puissants) .la simple émission de ces fréquences transmises dans tout le corps et le cerveau apaisent et stimulent les organes ; les pensées laissent place à la pure présence au son induisant un état complet de relaxation et ré-énergétisation.

Basée sur les principes de la tradition yogique ancienne représentée par une succession ininterrompue de maîtres tels Patanjali, Goroknath, Shankaracharya, la pratique transmise par Sri Hanuman, s'inscrit à la fois dans la tradition et la modernité .Nous sommes conviés à découvrir notre voix par le chant des 'swaras' ou 'notes' des Raga puis la pratique des mantra basées sur des Raga précis ainsi que l'apprentissage des chants dévotionnels ou *kirtan* de la tradition *Bhakti*.

Se faisant, les émotions pacifiées permettront à l'esprit de s'ouvrir au flot immense d'énergie créée par les fréquences vibratoires du Nada yoga.



Yogi et musicien, Sri Hanuman originaire du Nord de l'Inde, a essentiellement enseigné la voie du Nada Yoga dans les centres et Ashrams Shiva nanda (New york, Montréal, Porto Rico, Porto Allegre , Montevideo , Londres. Au « Yoga integral institute » (swami Satchidananda) de New York. En France dans les fédérations Sri Mahesh et centres Satyananda Bihar schooll of Yoga . Pour Yoga Suisse Bern , london homeopathic hospital .
