

# Que veut dire "Om"?



Bon nombre d'entre vous sans avoir même pratiqué le yoga connaissent ce fameux son "Om". L'image du Yogi assis en tailleur, mains sur les genoux, les yeux clos en train de chanter ce son. En tant que professeur de yoga et en tant qu'élève, j'ai toujours eu des sentiments mitigés sur le chant "Om" en classe. Pour les nouveaux arrivants, ce chant sonne un peu drôle (il n'est pas rare, surtout dans les classes de débutants, d'entendre les gens ricaner), faire susciter bon nombre de réactions et ne semble pas avoir beaucoup de sens. Et pourtant, ce "Om" a une valeur profonde...

Pour la petite histoire, venant de l'hindouisme et du Yoga, Om, parfois, AUM est un mantra (un son sacré). Om se prononce en fait "AUM". Si les scientifiques disent qu'au début de l'univers, il y a eu le big bang, les catholiques, le verbe, les yogis eux disent qu'il y a eu une onde... et cette onde était le son A.U.M. Le son de l'univers. "Om" est un mantra qui est chanté pour exprimer ou invoquer le divin.

Ces trois lettres symbolisent les trois états du mental. "AUM" se compose en fait de quatre syllabes: A, U, M, et la syllabe silencieuse.

- La première syllabe est A, symbolise l'état éveillé. C'est le premier des trois états de conscience, comme le A est la première lettre de l'alphabet dans toutes les langues.
- La deuxième syllabe est U, représente le rêve qui n'est qu'une vision émergente dans le mental des impressions qui se sont reflétées sur sa surface pendant l'état de veille.
- La troisième syllabe est M, représente le sommeil profond qui est le dernier stade du mental au repos.
- La dernière syllabe est le silence profond de l'Infini. Un silence court et significatif entre deux "Om".

Alors, pourquoi nous chantons "Om" lors des cours de Yoga?

Traditionnellement, ce mantra est chanté au début et en fin d'une classe. C'est une façon d'être conscient du lien existant entre tous les êtres vivants. Être conscient que le yoga n'est pas qu'un enchaînement de postures physiques ou de respirations, mais plutôt une façon de revenir vers soi, de relier son corps, son mental et son esprit.. Que ce soit au début de la classe comme un moyen de séparer le temps de notre pratique du reste de notre vie de tous les jours ou à la fin de la classe pour fermer la pratique. Chanter "AUM" est une façon simple et puissante de ré-harmoniser notre être et notre environnement, de nous concentrer, et d'apaiser notre mental. Le souffle se régularise et s'approfondit, le corps se détend, et nous glissons facilement dans l'état naturel de méditation. C'est une merveilleuse façon de rester dans le moment présent et se connecter à quelque chose de plus grand que nous.

En outre , les vibrations et la prononciation rythmique, "AUM" a aussi un effet sur le corps en ralentissant le système nerveux et calmer l'esprit semblable à la méditation . Quand l'esprit est détendu, votre pression artérielle diminue et, finalement, la santé de votre cœur s'améliore.

En fin de compte, "Om" nous relie à notre pratique d'une manière plus profonde, la création d' un lien spirituel à notre pratique.

Libre à vous de chanter le son "Om" dans vos cours de Yoga. Car il est vrai que la plupart d'entre nous, ne pratiquent pas l'hindouisme et peuvent penser qu'ils sont en conflit avec leur propre religion ou valeur. D'autres pourront se sentir prêt à une pratique spirituelle, l'élévation de la pratique du yoga au-dessus d'une simple séance d'entraînement physique.

Juste simplement écouter la vibration de ce mantra peut aussi envoyer un frisson dans le dos.

Om, Om , Om

"Aum ! Cette syllabe est tout. Voici l'explication : le passé, le présent et le futur, tout est Aum ; de même, ce qui transcende les trois temps est aussi la syllabe Aum."

Mandukyâ Upanishad