



Jacques de Coulon
Exercices
pratiques de
poésie-thérapie
pour retrouver
son calme,
récupérer
de l'énergie,
libérer
sa créativité
PAYOT

Des sons pour mettre votre vie en musique

Chaque son émet une vibration spécifique qui correspond à une situation ou à une disposition intérieure qu'il crée ou réveille. Par exemple le "M" induit la détente. Tel est d'ailleurs le rôle du mantra en Orient qui n'a parfois pas de signification intellectuelle précise mais qui manifeste un état de conscience avec qui il entre en résonance

Ainsi en est-il du célèbre "AUM" : en le prononçant lentement, vous vous recentrez progressivement. Du "A" (ouverture totale), vous parviendrez au "M" (recueillement) en passant par le "U" que vous prononcerez "OU".





Faites l'exercice en y associant des couleurs:

1. Coloriez les 7 étages de ce triangle inversé en commençant par le rouge en haut, puis l'orange, le jaune, le vert, le bleu clair, le bleu foncé et le violet vers la pointe en bas.
2. Inspirez profondément puis expirez progressivement de haut en bas en prononçant lentement le "AUM" et en parcourant les couleurs de l'arc-en-ciel du rouge au violet. Vous pouvez aussi choisir un mot de notre langue, par exemple CALME.
3. A la fin de l'expiration, recentrez-vous un instant sur le point en bas puis fermez les yeux et goûtez le silence quelques instants en respirant calmement.

