

Mantras & Yoga de la Voix en Bourgogne

Chant Sacré de l'Inde



Corps de Conscience - Corps de Vibration
Une approche de la Méditation
et du Silence par le Son

Cours réguliers - Cours particuliers
Ateliers - Stages
Kirtans



Ramatara

Ramatara rencontre le Yoga en 2008. Elle s'engage dans la formation *Yoga Sadhana* pour approfondir les enseignements de l'Inde traditionnelle et ses différentes approches.

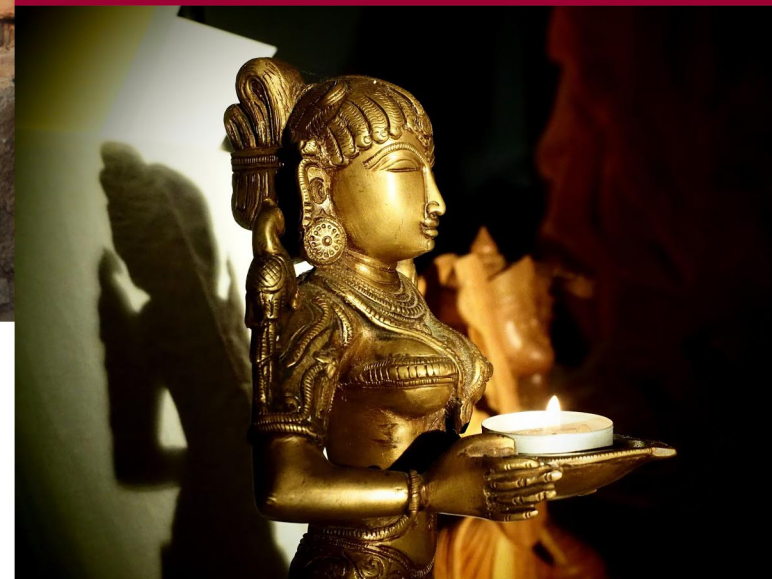
Sa vie professionnelle s'aligne rapidement sur cette soif de connaissance de Soi et elle aura la chance de pouvoir organiser, assister et plus tard filmer de nombreuses rencontres faisant intervenir des grands maîtres de toutes les traditions et en parallèle de nourrir cette connexion plus intime à l'Inde.

De 2010 à 2012, elle accompagne des groupes de Yoga en Inde à la rencontre des *ashrams* (communautés spirituelles) et des grands maîtres. Lors de ces voyages, elle co-réalise deux documentaires sur la Spiritualité de l'Inde.

Ramatara est à la fois portée par l'étude des textes sacrés, la contemplation et la musique dévotionnelle.

Depuis 2013, à la demande de ses amis, elle propose des Chants de *Mantras* issus des différents *ashrams* où elle a séjourné.

Elle découvre le Yoga de la Voix en 2015 et à travers cette pratique, elle approfondit la rencontre entre la Conscience, *notre Cœur de Silence*, et la musique classique indienne, *notre Corps de Vibration*.



Ramatara

Association Pépinière d'Ô

174 rue du Thiellet

71500 Saint-Usuge

tél. 06 22 67 45 62

contact@mantras-bourgogne.fr

www.mantras-bourgogne.fr



La pratique du Yoga de la Voix
ou du Chant de Mantras
ne nécessite l'adhésion
à aucune croyance
Il s'agit simplement de tourner
son regard vers soi-même
et de se laisser porter par le Son.





Qu'est-ce que le Yoga de la Voix ?

Le Yoga de la Voix est une pratique méditative qui s'appuie sur les principes vibratoires de la musique classique indienne, sur la science des ragas (mode musicaux) et des mantras.

Avec cet instrument naturel qu'est la voix, nous abordons les profondeurs insoupçonnées de la musique et ses effets en nous.

En cheminant sur les gammes, nous observons nos fonctionnements, nous apprécions les résonances, nous développons notre écoute et nous changeons notre rapport au monde et à nous-mêmes.

Les cours comprennent une approche corporelle douce, un travail sur le souffle et un travail vocal. Ils vous apportent des outils simples pour intégrer cette dimension méditative, énergisante et harmonisante à votre quotidien.

Les cours sont ouverts à tous, il suffit simplement d'aimer chanter. Que vous soyez musicien ou novice, l'attention n'est pas mise sur la technique ou la performance vocale mais bien sur la profondeur de l'écoute et de l'observation

Cours de Tappura

Le tappura est un instrument à cordes pincées de la famille des luths. Il est utilisé dans la musique classique indienne pour accompagner la voix ou d'autres instruments. Il comporte 4 à 6 cordes dont le jeu forme ce que l'on appelle le bourdon. Ces sons, toujours identiques pendant le chant, sont joués sur un rythme régulier. Ils permettent au chanteur ou au soliste de naviguer dans la gamme et l'univers micro-tonal spécifique à la musique classique indienne.

Nous découvrirons dans les cours comment accorder cet instrument et en jouer. Nous verrons aussi comment harmoniser notre Corps/Instrument et placer notre voix.

Cours d'Harmonium

L'harmonium joue un rôle central dans la musique indienne et dans les pratiques du chant dévotionnel. Tandis qu'une main joue la mélodie sur le clavier, l'autre main actionne le soufflet pour amener l'air et faire vibrer les lames de l'instrument.

Nous découvrirons le fonctionnement de cet instrument ainsi que les bases qui permettent de jouer et d'accompagner des *Kirtans*.



Qu'est-ce que le Kirtan ?



Le *Kirtan* ou chant dévotionnel se pratique généralement en groupe. C'est un voyage vers l'intériorité qui permet au cœur de s'ouvrir et au mental de s'apaiser.

Le *mantra* est une forme sonore évoquant des qualités nobles que chacun porte en soi. Par le chant, nous nous harmonisons progressivement avec ces qualités pour qu'elles s'épanouissent. Le *mantra* est alternativement écouté et chanté, c'est une vague de vibrations et de silence, dans lequel l'esprit peut s'absorber pour laisser transparaître la paix et la joie que nous sommes au plus profond de nous-mêmes.

Les *Kirtans* seront accompagnés à l'harmonium.

Faire découvrir le Yoga de la Voix et les Kirtans autour de vous

Vous êtes professeur de Yoga ou vous souhaitez tout simplement faire découvrir le Yoga de la Voix ou les *Kirtans* autour de vous, des sessions découverte peuvent être organisées pour des groupes déjà constitués. Ces ateliers peuvent aussi être envisagés en co-animation.