

**JOURNÉE  
DE RENCONTRE  
AUTOUR DE LA  
MÉDECINE CHINOISE  
À CHINAGORA**

Le dimanche 9 février à partir de 9 heures, l'Institut Chuzhen de Médecine Chinoise fête ses 10 ans en offrant à tous les passionnés de médecine chinoise, praticiens, étudiants, usagers ou curieux, une journée entière de découvertes, de rencontres, de discussions et d'échanges autour de la MTC. Le lieu de cette journée, Chinagora, au confluent de la Marne et de la Seine, n'est pas un choix anodin car c'est un petit morceau de la Chine traditionnelle échoué aux portes de Paris, à Alfortville (94). Au programme de cette riche journée :

- 10 heures : "les ethno-médecines dans le monde occidental"
- 11 heures : "La médecine chinoise et sa cosmogonie" par Hao Wanshan
- 14 heures : "Les dysfonctionnements sexuels de l'homme et de la femme" par Li Qizhong
- 15 heures : "Nouvelles professions de santé, droits et pratiques" par Isabelle Robbard
- 16 heures : "Histoire de la médecine chinoise entre la Chine et l'Europe" par F. Obringer
- 17 heures : "Les représentations mentales en M.T.C et leurs rapports avec le corps" par Jin Siyan
- 18 heures : "Enseignements et pratique de la médecine chinoise en France". Table ronde avec D. Colin, I. Robbard, J. Siyan, P. Laurent, F. Marquer, P. Stoltz, R. Pluchet, C. Fleischer et M. Haby.

En outre, le public aura l'occasion de participer à des ateliers de démonstration de 13 heures à 19 heures sur l'acupuncture, le massage, la pharmacopée, la diététique, des conseils socio-professionnels et des vidéos projections.

L'entrée est libre et la réservation souhaitée.

Rens. Institut Chuzhen  
10, bd Bonne Nouvelle  
75010 Paris (tél. : 01 48 00 94 18)  
email : info@chuzhen.com

# Les Grands Mantra



## So'Ham-Hamsa

### Origine et signification

Mantra de réalisation, véritable phare du Védânta non-dualiste, Advaita Vedânta, *So' Ham* identifie l'âme du pratiquant (*âtman*) à Dieu lui-même (*Brahman*). Composé de *So* et de *aham*, il signifie littéralement "Lui, je suis".

### Structure Mantrique et sens

Il appartient aux structures mantriques de *Soham dhyâna* (méditations du "je suis lui"). Ce mantra est utilisé sous de nombreuses formes (vibré, visualisé, récité ou répété de façons sonores ou silencieuses ou encore intégré au souffle vital). Il est souvent associé avec *Hamsa* selon l'idée que l'homme, au-delà des apparences du corps physique, est profondément *âtman*, c'est-à-dire une âme d'essence divine. Le Mantra *So'Ham* révèle cette nature profonde. Ce "je" véritable, indéfinissable et éternel, caché au plus profond de notre conscience.

### Résonance du son So' Ham

"S", le souffle divin créateur, est associé à "o", conscience globale du monde cosmique immatériel qui contient le "Tout". Dans le son *Ham*, "H" le souffle humain, est l'expression subtile de l'homme, *âtman*. "H" projette vers l'infini ce "A" de l'expansion aux confins de la création pour se fondre en "lui". Fusion de l'humain et du divin qui apparaît en conscience sur le "M".

### Pratique de So'Ham

Détendre le larynx, comme dans un bâillement léger et permanent. Placez la voix dans le médium grave pour faire vibrer le son au cœur. Sentez le bourdonnement agréable de la voix qui vibre dans l'arrière-bouche (pharynx et larynx) et dans le thorax. Un bain vibratoire, de détente et de bien-être s'installe peu à peu au rythme du *japa* (répétition).

Progressivement, laissez le son "So" descendre jusque dans le ventre et vibrer dans le bassin. Laissez choir la mâchoire inférieure, en créant un large volume de résonance buccale. Sur le son "Ham", laissez s'ouvrir la zone laryngée en créant un espace de liberté dans la gorge. Sentez les tensions de stress et de peurs se dénouer et libérer la gorge. Enfin, laissez vibrer le son "M" au som-

met du crâne, goûtez le son et observez les effets du mantra dans la suspension. Pratiquez ainsi le temps de libérer le corps de ses tensions et le mental de ses intentions.

Ceci étant accompli, laissez descendre la vibration vocale vers un son subtil et entrez imperceptiblement dans le silence. Laissez vivre la répétition involontaire du mantra *ajapa-japa*, sans commentaire intérieur. Dans ce processus, laissez fleurir la puissance de *So'ham* et la réalisation de cette merveilleuse nature.

### Variante : So'ham- Hamsa

Pensez et respirez le son dans la profondeur du silence : "So' sur l'inspir, "Ham" sur l'expir, "Ham" sur l'inspir et "Sa" sur l'expir.

Dans cette variante, *So'ham* est associé à *Hamsa*, le Cygne (en sanskrit). *Hamsa* est assimilé dans les Veda au symbole de la réalité absolu, mais aussi à l'âme humaine individuelle. Il s'agit là d'affirmer davantage le principe d'unité de l'énergie cosmique avec la nature réelle de l'individu.

### Pratique

Fermez les yeux et centrez-vous sur votre petite respiration naturelle, sans l'influencer. Laissez aller le flot de l'air en suivant son parcours de la pointe des narines jusqu'aux alvéoles pulmonaires. Sentez l'air passer dans les fosses nasales, la gorge, la trachée, les bronches, les bronchioles... puis revenir en sens inverse sur l'expir.

Lorsque la conscience de ces mouvements du souffle sera établie, associez le son à la respiration : Pensez *So'* sur l'inspir, *Ham* sur l'expir *Ham'* sur l'inspir et *Sa* sur l'expir. Le souffle vital (véhicule du *prâna*) et le mantra (énergie phonique *shabda*) fusionnent l'un à l'autre. "Laissez le temps au temps", devenez progressivement le souffle et le son de façon indifférencié. Le moment venu, abandonner toute notion de "faire" pour totalement "laisser faire". Lorsque le centrage et le silence s'imposent et que le mental s'immobilise... Observez... un petit sourire sur le visage avec le contentement d'assister à la révélation de votre véritable nature.

**Patrick Torre**