

YOGA – LE GRAND LIVRE DES SALUTATIONS

éditions
**la
plage**

Sreemati

EN LIBRAIRIE LE 4 OCTOBRE 2023

LE LIVRE

Le grand livre des salutations est bien plus qu'une simple exploration des douze salutations dédiées aux astres. Au-delà de la fusion élégante que Sreemati réalise entre la pratique du yoga et le langage des planètes astrologiques, cette œuvre contemporaine se veut pédagogique. Elle a été conçue pour permettre à chacun de comprendre et de pratiquer facilement la discipline du yoga à différents niveaux de l'être : physique, psychologique et énergétique.

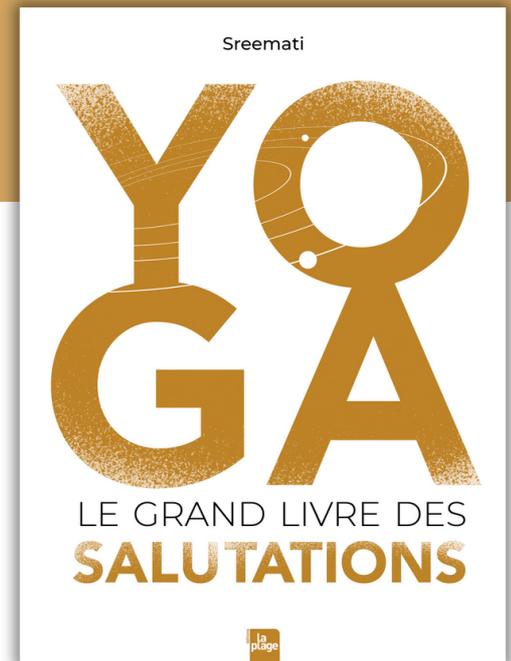
En s'appuyant sur la symbolique des douze astres et signes astrologiques associés, ces salutations, créées par Sreemati, élèvent la pratique du yoga à un niveau subtil tout en restant accessibles à tous.

Ce livre, plus qu'un simple guide, est une immersion profonde dans l'univers du yoga, dévoilant mantras, mudras et philosophie. Avec plus de 200 postures tirées des 12 salutations inédites et novatrices, cet ouvrage pédagogique vous offre les clés nécessaires pour enrichir votre pratique et approfondir vos connaissances, tout en explorant la fascinante connexion entre le yoga et l'astrologie.

Laissez-vous transporter par cette approche unique et authentique du yoga qui vous permettra de découvrir de nouvelles dimensions dans votre pratique du yoga et de vous reconnecter à votre essence profonde !

L'AUTRICE

Sreemati a commencé le Yoga en 1987 et enseigne depuis 1995. Elle a développé la méthode Integral Vinyasa Yoga (Yoga IVY) qui est le fruit de nombreuses années de pratique dans différents styles de yoga, ainsi que de recherches approfondies dans d'autres disciplines. Ses séjours en Inde, aux côtés d'Amma, grande figure spirituelle contemporaine, ont contribué à enrichir sa compréhension et son enseignement du Yoga. En parallèle, l'autrice a étudié l'astrologie humaniste qu'elle utilise comme outil d'évolution et de connaissance de soi. Anciennement éditrice du magazine *Esprit Yoga* et directrice du studio de Yoga Espace Sattva à Paris, elle est aujourd'hui installée dans le Morbihan, où elle a récemment ouvert un lieu dédié au Yoga, à la formation, aux cures détox et aux jeûnes.



Prix : 35 €

Format : 192 x 260 mm - 256 pages - Broché

ISBN : 9782383382096

CONTACT PRESSE

CHARLOTTE COUTURE

01.43.92.39.03

presse@laplage.fr

PAGES INTÉRIEURES

MANTRA SOURCE

ॐ
OM

OM est aussi appelé *Pranava Mantra* (mantra primordial), ou Omkara. Ce n'est pas une simple syllabe, le OM est à la fois son et silence, lumière, vibrations et énergie, celles de l'univers, de l'Ultime, de l'Absolu ; il est le réservoir d'une puissance inépuisable, le commencement et la fin. **OM est le mantra que l'on chante pour atteindre la transcendance.**

Dans les *Yogo sutras*, il est dit que par sa répétition consciente, le yogi canalise le mental, accède à une expérience transformative. Dans la *Bhagavad Gita*, on retrouve le même principe :
- Celui qui quitte le corps, ayant clos les portes des sens, le mental ancré dans le cœur, le souffle au niveau du front, engage dans la pratique de la concentration, tout en palmodant le son OM, la pensée tournée vers Dieu*, celui-ci atteint le but suprême. -

Le son se prononce en trois phases :

- **A**, première lettre de l'alphabet sanskrit, la bouche largement ouverte : cela correspond au monde manifesté ;
- **AU** diglittongue qui est comme le O, fait référence au monde du rêve,
- **M** dernière lettre de l'alphabet sanskrit, correspond à l'état de sommeil profond, où l'être est établi dans le Soi "mais sans conscience.

Ces trois sons correspondent à la *Trimurti* de la tradition indienne, les trois divinités Brahma*, Vishnu et Shiva, qui symbolisent la création, la préservation et la destruction.

Tout comme *Prithivi Namaskar* est la salutation fondamentale première, le mantra **OM** est le **mantra source**. Première son que tout yogi chante pour se relier à l'énergie du yoga, OM nous révèle le divin. Chanté en début de cours, OM apaise l'être tout entier, recentre le mental et nous reconnecte à la vibration originelle.

Avant *Prithivi Namaskar* (ou toute autre salutation), asseyez-vous un instant, les mains jointes devant le cœur, et chantez trois fois le son OM en percevant la vibration à l'intérieur du corps. Puis restez quelques secondes dans le silence.

KSEPANA MUDRA

क्षेपणमुद्रा



Le geste d'écoulement

Placé au début de *Prithivi Namaskar*, **Ksepana mudra nous libère de toute négativité et ainsi nous relie à la Terre de manière harmonieuse**. Conscient de notre interdépendance avec le vivant sous toutes ses formes, ce geste nous aide à tisser une relation de respect et de soutien mutuel avec notre planète.

Les paumes sont l'une contre l'autre, les doigts sont croisés et repliés à l'exception des index tendus ensemble, tournés vers la Terre. Ils représentent l'énergie que nous lui envoyons qui nous est restituée, sous différentes formes, à travers les trois autres doigts repliés vers nous.

16

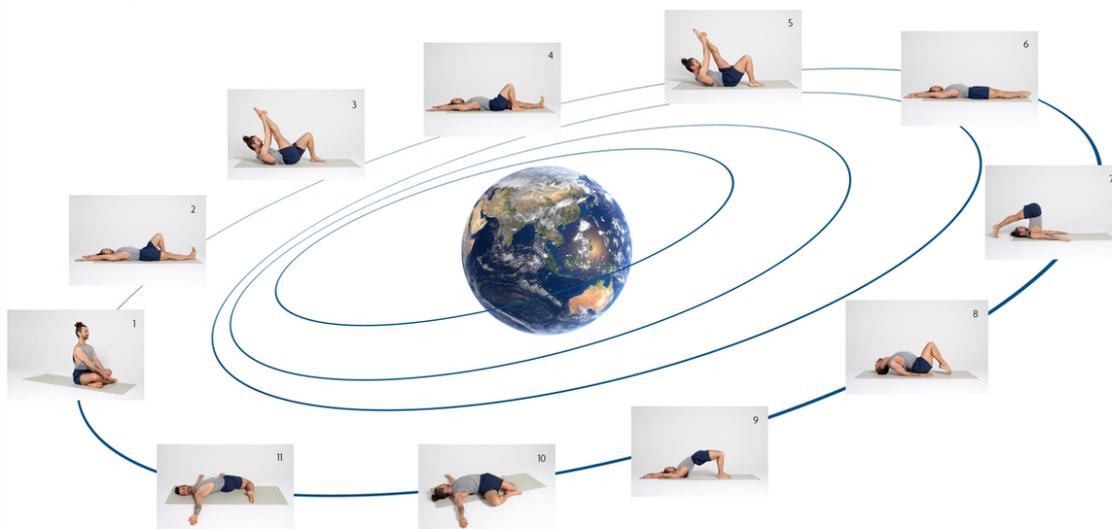


17



PRATIQUER PRITHIVI NAMASKAR, LA SALUTATION À LA TERRE

Niveau : débutant | Rythme : lent



18



19



Merci de noter que la couverture et les copyrights suivants doivent être associés aux extraits :
Extraits de *Le grand livre des salutations* aux Éditions La Plage
Les photographies sont de © Sébastien Dolidon
Les illustrations sont de © IStock

CONTACT PRESSE
CHARLOTTE COUTURE
01.43.92.39.03
presse@laplage.fr

