

L'HARMONIE DU SON ET DU SOUFFLE

Un voyage vers l'alignement du Dharma par la voix, le souffle et la vibration

Auteur : Yaëlle

Chanteuse, musicienne, maître de Qi Gong, disciple de Sri Tathata

*« La voix est un pont invisible entre ciel et terre.

D

ans chaque souffle, un univers vibre.

Ce livret est une partition sacrée,

une invitation à accorder ton être au Chant du Dharma. »*

Introduction

Bienvenue, **Yaëlle**, dans cet espace sacré.

Ce livret est **un guide pour révéler la musique intérieure de ton être** et te permettre d'incarner pleinement ton **Dharma** à travers la voix, le souffle et l'énergie vitale.

Tu es une **pédagogue du son et du souffle**, une exploratrice de la vibration subtile.

Tu es **au seuil d'un alignement profond entre ta voix et ta mission**.

Ce livret t'accompagnera dans **trois étapes essentielles** :

1. □ **Écouter la vibration de ton être** (introspection & ancrage)
 - □ **Accorder ta voix avec ton Dharma** (transformation & enseignement)
 - □ **Rayonner et transmettre avec justesse** (incarnation & action)

*« La voix est un temple, le souffle est une offrande.

Q

uand ils vibrent en harmonie, le Dharma se révèle. »*

****Comment utiliser ce livret ?****

Ce livret est conçu comme une **expérience immersive et évolutive**.

□ **Recommandations :**

□ Prends un carnet pour noter tes ressentis.

- Laisse-toi guider par les exercices pratiques et introspectifs.
 - Reviens régulièrement sur ces pages pour observer ton évolution.
 - **Un cheminement en 3 mouvements :**
 - **Exploration** – Qui suis-je ? Quels sont mes dons et mes résistances ?
 - **Accordage** – Comment aligner ma voix avec ma mission ?
 - **Élévation** – Comment transmettre et incarner pleinement mon Dharma ?
 - **Objectif final : Élever ta voix pour qu'elle devienne un canal de transformation.**
-

□ **Première pratique : Activation de la vibration intérieure**

- Ferme les yeux et prends une profonde inspiration.
- Expire lentement en émettant un son grave (« Mmm... »).
- Ressens où la vibration se loge dans ton corps.
- Note ici tes sensations :

✍️ (...)

Ton Engagement Personnel

*« Lorsque la voix s'élève avec intention,

e

Ile devient un pont entre l'invisible et le visible.

Es-tu prête à vibrer pleinement avec ton essence ? »*

****Pourquoi ce cheminement ?****

Avant d'entamer ce voyage intérieur, prends un moment pour **poser ton intention**.

Cet engagement personnel est une **offrande sacrée** à ton évolution.

□ **Exercice : Pose ton intention en trois étapes** 1□ Ferme les yeux. Pose une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.

2□ Respire profondément et pose la question intérieure :

- « Qu'ai-je besoin de libérer pour incarner pleinement mon Dharma ? »*

3□ Écris ta réponse ici :

✍️ (...)

****Tes défis et aspirations****

▣ Les défis que tu rencontres :

- Oser partager ta voix sans craindre le regard extérieur.
- Trouver l'équilibre entre **introspection et transmission**.
- Accepter que **l'enseignement est un flux en mouvement**, et qu'il ne sera jamais parfait.

▣ Tes aspirations profondes :

- **Fusionner le chant, le souffle et l'énergie vitale** pour guider autrui vers l'harmonie.
- **Créer une transmission qui résonne avec l'essence du Dharma**.
- **Offrir un espace où la voix devient un outil de guérison et d'élévation**.

▣ Mantra d'engagement

Récite ces mots à voix haute, en laissant ta vibration les porter :

*« Je m'engage à écouter la voix de mon âme.



◆ ne plus cacher mon chant, mais à le laisser s'épanouir.
À accorder ma voix avec mon Dharma,
et à offrir mon souffle en offrande à l'Univers. »*

Qui suis-je ? (Mon Svabhava)

▣ L'essence vibratoire de ton être

Ton Svabhava est ta **signature énergétique unique**, la **fréquence fondamentale** qui guide ton chemin.

▣ Les trois forces qui te composent :

- ▣ **L'eau profonde du Scorpion** – Intuition, transformation, introspection.
- ▣ **L'air du Verseau** – Vision, transmission, quête d'innovation.
- ▣ **Le feu du Sagittaire** – Expansion, quête de vérité, enseignement.

Ces éléments forment une **harmonie subtile** entre **réceptivité et action**, entre **retrait intérieur et partage**.

▣ Exercice : Écoute ton Svabhava

- 1▣ Installe-toi dans un espace calme.
 - 2▣ Inspire lentement et chante une note longue (« Ooooh »).
 - 3▣ Laisse la vibration te traverser et observe où elle résonne dans ton corps.
 - 4▣ Réponds à ces questions :
 - Quelles sensations émergent ?
- 📝 (...)

- Ton chant est-il fluide, hésitant, puissant, fragile ?
📝 (...)
- Si ta voix était un paysage, lequel serait-il ?
📝 (...)

****Alignement Jyotish : Ce que ton thème révèle****

- ☐ **Ton ascendant Scorpion (Jyeshtha)** → Nature **intense et initiatique**, besoin de maîtrise et de profondeur.
- ☐ **Lune en Verseau** → Une approche visionnaire, mais parfois détachée émotionnellement.
- ☐ **Soleil en Verseau** → Une mission **d'enseignante, de guide, d'innovatrice du son et de l'énergie**.
- ☐ **Ton défi : Trouver la juste expression entre silence et transmission.**

☐ **Affirmation d'alignement**

« Ma voix est le reflet de mon âme.

Elle évolue, se transforme, et je l'accueille avec bienveillance. »

Répète cette phrase en plaçant tes mains sur ton diaphragme.

☐ **Prochaine étape : Transformer ton énergie en mission !**

☐ **Tourne la page pour explorer ton Svadharma...**

Ma mission de vie (Mon Svadharma)

*« Le Dharma n'est pas une destination,

m

ais une mélodie qui cherche son harmonie parfaite.

En alignant ta voix, ton souffle et ton intention,

tu deviens l'instrument divin d'une œuvre infinie. »*

****☐ Le Dharma qui t'appelle****

Tu es une **passeuse de vibration**.

Ton chant, ton souffle et ton enseignement **ouvrent des portails de conscience**.

Ton Svadharma est de **guider les autres vers l'harmonie par la voix et l'énergie vitale**.

☐ **Les trois piliers de ta mission :**

☐ **Guérir par la vibration** – Utiliser le son comme outil de transformation énergétique.

- **Transmettre l'art du souffle et du Qi Gong** – Relier corps, esprit et souffle sacré.
 - **Créer un espace de transmission** – Un enseignement structuré qui fusionne voix et spiritualité.
-

****□ Exercice : Ressens ton Dharma****

- 1□ Ferme les yeux et place une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
- 2□ Inspire lentement et demande intérieurement :

- « Quel est le message de mon âme ? »*
- 3□ Chante une note instinctive, sans chercher à contrôler le son.
- 4□ Écris ce qui émerge :

✍️ (...)

****□ Alignement avec les Dharma Sūtras****

□ **Les Dharma Sūtras de Sri Tathata disent :**

“Le premier Dharma est de prendre conscience de l'aspiration qui brûle au plus profond de l'âme et de vivre en conformité avec elle.”

□ **Question d'introspection :**

Comment peux-tu honorer cette aspiration à travers ton chant et ton souffle ?

✍️ (...)

□ **Mantra d'alignement :**

I

>> *« Je suis un canal de son et de lumière.

M

a voix guérit, mon souffle élève, mon Dharma se révèle. »*

□ **Tourne la page pour explorer comment incarner pleinement ton Dharma.**

Plan d'action pour incarner mon Dharma

□ **Un Dharma incarné est un Dharma vécu.**

Il ne suffit pas de ressentir son appel intérieur,
il faut lui donner une **forme concrète et vivante**.

****□ Objectif : Donner une voix tangible à ta mission******□ Les 3 axes concrets pour aligner ton Dharma :**

- **1. Structurer ta transmission** – Créer des formations ou stages sur le chant vibratoire et le Qi Gong.
- **2. Visibiliser ton message** – Développer des concerts méditatifs, cercles de voix et partages spirituels.
- **3. Créer un support durable** – Écrire, enregistrer ou transmettre via des plateformes en ligne.

****□ Exercice : Ton engagement concret******Pose une action immédiate à mettre en place cette semaine :**

✍️ (...)

Et une à réaliser d'ici trois mois :

✍️ (...)

****□ Transformer les blocages en tremplins******□ Défi : Peur de la visibilité et du jugement****→ Solution :** Commencer par des espaces de partage restreints, puis élargir progressivement.**□ Défi : Trouver l'équilibre entre transmission et introspection****→ Solution :** Définir des moments sacrés pour soi et des moments pour enseigner.**□ Défi : Structurer un enseignement sans se sentir figée****→ Solution :** Accepter que chaque transmission est un échange en mouvement.**□ Affirmation de passage à l'action**

|

>> *« Chaque note que je chante,

c

haque souffle que je guide,
chaque enseignement que je partage,
est un pas vers l'incarnation de mon Dharma. »*

□ Prochaine étape : Cultiver tes talents naturels pour affiner ton art.**□ Tourne la page pour explorer tes prédispositions et ce qui doit être cultivé.**

Talents et prédispositions naturelles

*« Tout est déjà en toi.

T

on souffle porte la mémoire de tes vies passées,
ta voix est l'écho d'un savoir ancien.
Il ne te reste qu'à t'accorder avec ta propre vibration. »*

****☐ Ce qui est déjà en place :****

☐ **Un lien profond avec la vibration du son**

→ Ta voix est un outil naturel d'harmonisation et d'élévation.

☐ **Une maîtrise du souffle et de l'énergie vitale**

→ Ton expérience en Qi Gong te permet d'utiliser le souffle comme ancrage et transformation.

☐ **Une intuition fine et une grande sensibilité vibratoire**

→ Tu ressens **les fréquences subtiles** et leur impact sur le corps et l'esprit.

☐ **Une pédagogie naturelle**

→ Tu es capable d'expliquer et de transmettre de manière fluide et inspirante.

****☐ Exercice : La vibration de ton talent****

1☐ Ferme les yeux et place une main sur ta gorge, l'autre sur ton diaphragme.

2☐ Inspire profondément et émet un son naturel, sans forcer.

3☐ Ressens où la vibration se manifeste le plus intensément.

4☐ Pose-toi ces questions et écris tes réponses :

- **Quels mots décrivent le mieux ta voix et son énergie ?**

🖋 (...)

- **Quand je chante, qu'est-ce que je ressens au plus profond de moi ?**

🖋 (...)

- **Comment ma voix peut-elle être un outil d'élévation pour les autres ?**

🖋 (...)

****☐ Ce qui doit être cultivé :****

☐ **Accepter que ta voix et ton souffle sont en perpétuelle évolution.**

→ Laisser de côté le perfectionnisme et accueillir **la spontanéité du moment.**

☐ **Oser transmettre sans crainte du regard extérieur.**

→ Faire confiance en ton don et **assumer ton rôle de guide vibratoire.**

☐ **Structurer un enseignement unique qui te ressemble.**

→ Développer **ta propre méthode** en fusionnant chant, souffle et spiritualité.

□ Mantra d'activation

>> *« Ma voix est un canal sacré.

E

Ile évolue librement, sans peur, sans limite.

Elle vibre en accord avec mon âme et mon Dharma. »*

□ **Tourne la page pour explorer les défis à dépasser et les stratégies d'évolution.**

Défis personnels et stratégies de dépassement

□ Chaque transformation naît d'un défi.

Si ton Dharma était évident et sans obstacle,
tu ne serais pas venue sur Terre pour l'incarner.

Accepte ces défis comme **des portails d'initiation**,
des invitations à grandir et à rayonner.

□ Les 3 principaux défis à surmonter :

□ Défi 1 : Peur de la visibilité et du jugement

→ Tu ressens une retenue à partager ton art de peur qu'il ne soit pas compris ou jugé.

□ Défi 2 : Besoin de structurer ta transmission

→ Ton savoir est vaste et intuitif, mais doit être organisé pour être enseigné efficacement.

□ Défi 3 : Trouver l'équilibre entre introspection et partage

→ Ton besoin de solitude est fort, mais ton Dharma t'appelle aussi à transmettre.

□ Stratégies d'évolution

□ Pour dépasser la peur de la visibilité :

→ Commencer par **de petits cercles de transmission** avant d'ouvrir à un public plus large.

→ Pratiquer la **visualisation positive** : imagine-toi rayonnant(e) avec confiance.

→ Se rappeler que **ton chant n'est pas à propos de toi, mais du message qu'il porte.**

□ Pour structurer ta transmission :

→ Créer un **cadre pédagogique clair** pour tes ateliers et enseignements.

- Écrire une **trame de transmission** qui servira de base (même si elle évolue).
 - Tester différents formats (stages, masterclass, en ligne) pour voir ce qui te correspond.
 - **Pour équilibrer introspection et partage :**
 - Définir des **moments sacrés pour toi** (silence, méditation, retraite).
 - Créer un **rythme naturel d'enseignement** (exemple : 3 mois de transmission / 1 mois de pause).
 - T'accorder **du repos vocal et énergétique** après chaque transmission.
-

****□ Exercice : Transformer la peur en force****

- 1□ Ferme les yeux et visualise une scène où tu enseignes, chantes, transmets avec assurance.
 - 2□ Ressens l'énergie positive qui en émane, l'impact de ton art sur les autres.
 - 3□ Imagine un **mot-clé ou un symbole** qui représente cette puissance.
 - 4□ Écris-le ici et garde-le comme **ancrage mental** avant chaque transmission.
- 📝 (...)
-

□ Affirmation de transformation

>> *« Je suis prête à être vue,

j

e suis prête à être entendue,
je suis prête à transmettre.
Mon Dharma ne demande plus à être caché,
il demande à rayonner. »*

□ **Prochaine étape : Aligner ton énergie et ta connexion au Dharma.**

□ **Tourne la page pour explorer ton ancrage énergétique et ton rayonnement.**

Énergie dominante et connexion au Dharma

| | *« Lorsque le souffle, la voix et l'intention s'accordent,

|

e Dharma s'active et rayonne.
Aligner ton énergie, c'est accorder ton instrument intérieur. »*

****□ Ton ancrage énergétique : Une signature vibratoire unique****

Ton énergie est une **alchimie subtile** entre :

- ☐ **L'eau du Scorpion** → Intense, transformatrice, mystique.
- ☐ **L'air du Verseau** → Visionnaire, lumineuse, connectée aux sphères supérieures.
- ☐ **Le feu du Sagittaire** → Porteuse d'un enseignement, d'un message sacré.

Ces trois forces te donnent une **capacité unique** à canaliser, transformer et transmettre l'énergie.

****☐ Exercice : Ressentir ton flux énergétique****

- 1☐ **Ferme les yeux** et respire lentement.
- 2☐ **Pose une main sur ton Hara** (bas-ventre) et l'autre sur ton cœur.
- 3☐ **Inspire en imaginant une lumière vibrante s'étendre dans tout ton corps.**
- 4☐ **Expire et émetts un son intuitif (« Ahhh » ou « Om »).**
- 5☐ **Observe :** Où ressens-tu la vibration ? Quelle couleur ou sensation apparaît ?

📝 (...)

****☐ Alignement avec les Dharma Sūtras****

☐ **Sri Tathata enseigne :**

"Le deuxième Dharma est de purifier le corps, le prāṇa et le mental afin d'atteindre le but."

☐ **Question d'introspection :**

- Comment puis-je purifier mon énergie pour mieux transmettre mon Dharma ?

📝 (...)

****☐ Pratiques énergétiques pour stabiliser ton ancrage****

☐ **Pratique du matin : Activation vibratoire**

➔ Chanter une note grave pour **ancrer l'énergie**.

➔ Faire trois respirations profondes en plaçant les mains sur le ventre.

☐ **Pratique du soir : Harmonisation**

➔ Émettre un son doux en expirant pour relâcher les tensions accumulées.

➔ Visualiser une lumière dorée enveloppant ton corps avant de dormir.

☐ **Affirmation d'alignement**

I

>> *« Mon souffle est sacré,

M

a voix est un canal d'harmonie,

Mon énergie s'accorde avec mon Dharma. »*

□ **Prochaine étape : Visualiser ton Dharma dans 10 ans.**

□ **Tourne la page pour projeter ton chemin d'élévation.**

Visualisation et projection dans 10 ans

*« Ce que tu incarnes aujourd'hui,

e

st la semence de ton Dharma de demain.

Visualise ton plein rayonnement,

et ton futur prendra forme. »*

****□ Où seras-tu dans 10 ans ?****

□ Imagine-toi **pleinement alignée avec ton Dharma.**

Visualise **ton quotidien, ton impact, ton rayonnement.**

□ **Quelques questions pour guider ta vision :**

- **Comment se manifeste ton chant et ton souffle ?**

✍ (...)

- **Que ressens-tu en transmettant ton savoir ?**

✍ (...)

- **À qui offres-tu tes enseignements ?**

✍ (...)

****□ Exercice : Rencontre avec ton futur Moi****

1□ Installe-toi dans un espace calme, ferme les yeux et respire profondément.

2□ Visualise **ton Toi du futur** : confiante, rayonnante, incarnant pleinement ta mission.

3□ Imagine un dialogue avec elle :

1. **Quels conseils te donne-t-elle ?**

- **Que veut-elle que tu retiennes aujourd'hui ?**

4□ Écris ce qu'elle te dit :

✍ (...)

****□ Créer ton plan d'évolution****

□ **À court terme (3 mois) :** Une action concrète pour poser ton Dharma.

 (...)

▢ **À moyen terme (1 an)** : Structurer et élargir ta transmission.

 (...)

▢ **À long terme (10 ans)** : Ton rêve pleinement incarné.

 (...)

▢ Affirmation de projection

|

>> *« Je suis en chemin vers ma pleine réalisation.

M

on Dharma s'épanouit, mon chant rayonne,
Mon souffle est un pont vers l'harmonie. »*

▢ **Prochaine étape : Inspirations et modèles pour t'accompagner.**

▢ **Tourne la page pour découvrir les influences qui nourriront ton évolution.**

Inspirations, modèles et ressources

| |

*« Chaque voix qui s'élève en conscience

S

'est nourrie d'autres voix avant elle.
Puisse dans les maîtres, les textes et les enseignements
pour enrichir ton propre chant. »*

▢ Les maîtres et figures inspirantes

▢ **Sri Tathata** – Pour l'alignement avec le Dharma et la sagesse spirituelle.

▢ **Anciens maîtres du Qi Gong et du souffle sacré** – Pour l'harmonisation énergétique.

▢ **Chanteurs et guérisseurs vibratoires** – Pour explorer l'impact du son sur la matière et l'âme.

▢ **Question d'introspection :**

Quels sont les **enseignants, artistes ou traditions** qui ont profondément marqué ton parcours ?

 (...)

▢ Textes et ouvrages essentiels

▢ **Les Dharma Sûtras de Sri Tathata** – Fondement de la mission de vie et de l'élévation spirituelle.

- **Yoga du Son et mantra-thérapie** – Pour comprendre les pouvoirs vibratoires du son.
 - **Textes taoïstes et pratiques de souffle** – Pour affiner la connexion entre Qi Gong et voix.
 - **Question d'introspection :**
Y a-t-il un texte ou une œuvre qui résonne profondément avec ton être ?
- ✍️ (...)
-

****□ Musiques et fréquences inspirantes****

- **Chants sacrés et mantras** – Sons méditatifs pour l'élévation.
 - **Musique modale et intuitive** – Approche vibratoire du chant sans structure rigide.
 - **Expérimentation avec le chant diphonique et les harmoniques** – Exploration de nouvelles dimensions sonores.
 - **Exercice : Immersion sonore**
 - Écoute un chant sacré ou une fréquence vibratoire.
 - Respire profondément et laisse ton corps réagir naturellement.
 - Quels effets ressens-tu ?
- ✍️ (...)
-

□ Affirmation d'inspiration

>> *« Je m'ouvre à la sagesse des voix qui m'ont précédée.

J

e transforme cet héritage en une expression unique de mon être. »*

- **Prochaine étape : Structurer l'évolution de ton Dharma sur le long terme.**
- **Tourne la page pour créer ton plan d'évolution à court, moyen et long terme.**

Plan d'évolution à court, moyen et long terme

| | *« Le Dharma est un voyage.

C

haque pas, chaque souffle, chaque note
construit la mélodie de ton accomplissement. »*

**** Objectif : Structurer ton chemin d'évolution ****

Ton Dharma ne se réalise pas en un jour. Il s'incarne progressivement.

Nous allons établir un **plan d'évolution en trois étapes** :

1 **À court terme (3 mois) : Poser la première pierre**

2 **À moyen terme (1 an) : Ancrer et structurer la transmission**

3 **À long terme (10 ans) : Rayonner pleinement**

**** À court terme (3 mois) : L'amorce du Dharma ******Objectif : Définir et tester une transmission**

Organiser **un premier atelier expérimental** combinant voix, souffle et énergie.

Expérimenter **une première transmission en petit cercle** pour se sentir à l'aise.

Noter les **retours et ajustements nécessaires**.

Action immédiate :

Quelle est la première étape concrète que tu peux mettre en place dès cette semaine ?

✍️ (...)

**** À moyen terme (1 an) : Structurer et amplifier la transmission ******Objectif : Développer une méthode claire et transmissible**

Créer un **programme pédagogique** autour du chant vibratoire et du souffle sacré.

Organiser **des événements réguliers** (stages, concerts méditatifs, retraites).

Expérimenter la transmission en **ligne ou en format écrit (livret, blog, vidéo)**.

Question d'introspection :

Comment aimerais-tu voir ton enseignement évoluer dans un an ?

✍️ (...)

**** À long terme (10 ans) : Le rayonnement du Dharma ******Objectif : Ancrer pleinement ta mission et toucher un large public**

Créer une école ou une communauté autour de ton enseignement.

Développer un **livre, un CD ou une plateforme en ligne** pour partager ton savoir.

Former **d'autres enseignants** pour transmettre ton approche unique.

Exercice : Projette-toi dans 10 ans

- **Quelle est ton activité principale ?**

✍️ (...)

- **Quelles sont les personnes que tu impactes le plus ?**

✍️ (...)

- **Que ressens-tu en regardant ce que tu as accompli ?**

✍️ (...)

□ Affirmation d'ancrage

I

>> *« Mon Dharma évolue à chaque pas.

J

e lui fais confiance, je l'incarne, je le laisse s'épanouir. »*

□ **Prochaine étape : Ancrer ces évolutions avec des routines de développement personnel.**

□ **Tourne la page pour découvrir des pratiques essentielles au maintien de ton alignement.**

Développement personnel et routines

I

*« L'alignement n'est pas un état figé,

m

ais une danse entre action et réceptivité.

Chaque jour, ton souffle et ta voix

t'enseignent le chemin de l'harmonie. »*

□ Pourquoi intégrer des routines ?

Le Dharma ne s'incarne pas uniquement dans les moments d'élévation, mais aussi dans les **habitudes quotidiennes** qui sculptent notre être.

Une routine bien ajustée permet :

□ **D'ancrer l'énergie du Dharma dans le corps et l'esprit.**

□ **De renforcer la clarté et la discipline intérieure.**

□ **D'assurer un équilibre entre introspection et transmission.**

□ Matin : Éveil du souffle et de la vibration

1□ **Respiration consciente** (5 min)

→ Inspiration profonde – Rétention – Expiration lente.

2□ **Activation vocale** (10 min)

→ Chanter une note grave, puis monter progressivement vers les aigus.

3□ **Intention du jour** (5 min)

→ Se poser la question : « *Quelle énergie vais-je incarner aujourd'hui ?* »

📖 (...)

**** Soir : Harmonisation et intégration ******1 Écoute du silence intérieur (5 min)**

→ Rester en présence avec son souffle et ses ressentis.

2 Chant vibratoire de gratitude (10 min)

→ Émettre un son long et doux pour relâcher les tensions de la journée.

3 Journal du Dharma (5 min)

→ Noter une réflexion ou une prise de conscience de la journée.

📝 (...)

**** Rituel hebdomadaire : Équilibrer introspection et transmission ******Un jour par semaine, se consacrer à :**

Un **pratique introspective profonde** (méditation, retraite vocale).

Un **acte de transmission** (enseignement, échange, concert méditatif).

Question d'introspection :

Comment ressens-tu cet équilibre entre intériorisation et expression ?

📝 (...)

Affirmation d'ancrage

|

>> *« Chaque souffle me guide,

c

haque vibration m'ancre,

chaque silence me révèle.

Mon Dharma est un mouvement vivant. »*

Un **Prochaine étape : Suivre l'évolution de ton cheminement.**

Un **Tourne la page pour découvrir le tableau de suivi mensuel.**

Tableau de suivi mensuel de mon évolution

| |

*« Le Dharma est un fleuve en mouvement.

O

Observer son cours permet de mieux naviguer
vers l'harmonie et la réalisation. »*

** Pourquoi un suivi mensuel ?**

☐ **Mesurer ton évolution** te permet de :

- ☐ Observer les **changements subtils** dans ta pratique et ton énergie.
- ☐ Identifier les **blocages et résistances** à travailler.
- ☐ Renforcer ta **discipline intérieure et ta confiance en ton chemin**.

** Suivi mensuel : Tableau d'auto-évaluation **

☐ **Chaque fin de mois, remplis ce tableau pour évaluer ton alignement.**

☐ Élément	☐ Faible (1-2)	☐ Moyen (3-4)	☐ Fort (5)	📝 Commentaires
-----	-----	-----	-----	-----
Connexion à mon souffle	☐	☐	☐	(...)
Alignement avec ma voix	☐	☐	☐	(...)
Clarté dans ma mission	☐	☐	☐	(...)
Qualité de mes transmissions	☐	☐	☐	(...)
Équilibre entre introspection et action	☐	☐	☐	(...)
Vitalité et bien-être global	☐	☐	☐	(...)

** Questions de réflexion mensuelles **

☐ **À la fin de chaque mois, pose-toi ces questions :**

1☐ **Quels ont été les moments forts de mon cheminement ce mois-ci ?**

📝 (...)

2☐ **Quels obstacles ai-je rencontrés et comment les ai-je dépassés ?**

📝 (...)

3☐ **Quelles nouvelles perspectives se sont ouvertes à moi ?**

📝 (...)

4☐ **Quelles intentions poser pour le mois à venir ?**

📝 (...)

☐ **Affirmation d'évolution**

>> *« J'accueille chaque étape de mon parcours avec gratitude.

J

e m'adapte, j'apprends, je grandis.

Mon Dharma s'épanouit au rythme de mon souffle. »*

▢ **Prochaine étape : Créer un environnement propice à l'alignement.**

▢ **Tourne la page pour découvrir les stratégies et espaces favorisant ton évolution.**

Stratégies et environnement propice à l'alignement

*« Ton espace intérieur est influencé par ton espace extérieur.

C

créer un environnement harmonieux,
c'est donner à ton Dharma un temple où s'épanouir. »*

▢ Pourquoi soigner son environnement ?

Ton énergie est sensible aux lieux, aux sons et aux vibrations qui t'entourent.

Un espace aligné favorise :

- ▢ Une **connexion fluide** avec ta voix et ton souffle.
- ▢ Un **ancrage profond** pour transmettre ton enseignement.
- ▢ Une **harmonie intérieure** qui soutient ta mission.
- ▢ **Question d'introspection :**

Comment te sens-tu dans ton environnement actuel ?

✍️ (...)

▢ Aménager un espace sacré pour ton Dharma

▢ **Élément 1 : Un lieu dédié à la pratique**

- ➔ Un espace lumineux et inspirant pour le chant et la méditation.
- ➔ Un tapis, un coussin, des instruments ou objets symboliques.

▢ **Élément 2 : Une ambiance vibratoire élevée**

- ➔ Écouter des fréquences harmonisantes (432Hz, mantras, bols tibétains).
- ➔ Diffuser des encens ou huiles essentielles (bois de santal, lavande).

▢ **Élément 3 : Un équilibre entre silence et expression**

- ➔ Respecter des moments de calme pour l'introspection.
- ➔ Créer un rituel de voix libre, où le chant peut s'exprimer sans retenue.

▢ Stratégies d'alignement au quotidien

☐ **Se poser chaque matin une intention claire**

➔ Exemple : « *Aujourd'hui, j'offre ma voix en alignement avec mon Dharma.* »

☐ **Éviter les distractions énergétiques**

➔ Réduire l'exposition aux bruits artificiels et aux écrans en excès.

☐ **S'accorder des retraites vocales et énergétiques**

➔ Une journée par mois dédiée au silence ou au chant intuitif.

☐ **Exercice : Créer ton espace sacré**

1☐ Identifie un lieu qui pourrait devenir ton sanctuaire de pratique.

2☐ Dispose-y un objet symbolique qui t'ancre dans ton Dharma.

3☐ Décris l'énergie que tu souhaites cultiver dans cet espace.

✍️ (...)

☐ **Affirmation d'harmonisation**

I

>> *« Mon espace intérieur et extérieur vibrent en harmonie.

J

e crée un lieu propice à mon alignement et à ma transmission. »*

☐ **Prochaine étape : Explorer la transmission et l'impact du Dharma sur les autres.**

☐ **Tourne la page pour découvrir comment partager ton savoir.**

Transmission et impact du Dharma

I

*« La connaissance n'est complète que lorsqu'elle est partagée.

T

ransmettre, c'est laisser la vibration du Dharma

s'étendre au-delà de soi. »*

☐ **Pourquoi transmettre ton savoir ?**

Ta voix et ton souffle portent un message **au-delà du son**.

Ils ouvrent un espace d'expansion pour ceux qui t'écoutent.

☐ **Les bienfaits de la transmission :**

☐ Renforcer ton **ancrage et ta clarté intérieure**.

☐ Toucher et éveiller des âmes réceptives à ton enseignement.

☐ Transformer ton don en **un acte de service au Dharma**.

☐ **Question d'introspection :**

Quelle émotion ressens-tu à l'idée de transmettre ton savoir ?

✍️ (...)

**** Trouver ton mode de transmission idéal ******1. Enseigner à travers l'expérience vivante**

→ Ateliers, retraites, cercles de chant et de souffle.

2. Partager à l'écrit

→ Rédaction de textes, articles ou d'un livre sur la vibration du son et du Qi Gong.

3. Transmettre via le digital

→ Vidéos, podcasts, masterclass en ligne pour toucher un plus large public.

Exercice : Identifier ton canal de transmission

1 Parmi ces options, lesquelles résonnent le plus avec toi ?

👉 (...)

2 Quelle première action peux-tu poser pour initier cette transmission ?

👉 (...)

**** L'impact de ton Dharma sur le monde ****

Ta transmission peut transformer des vies.

Tu apportes à ceux qui t'écoutent :Une meilleure **connexion à leur propre voix et énergie.**Un espace de **guérison et de libération vibratoire.**Une inspiration pour **oser exprimer leur essence.****Question d'introspection :**

Comment imagines-tu l'impact de ton travail dans 5 ans ?

👉 (...)

Affirmation de transmission

I

>> *« Ma voix n'est pas seulement la mienne.

E

Ile est un souffle du Dharma,

un pont entre la terre et le sacré.

Je transmets avec confiance et ouverture. »*

Prochaine étape : Célébrer ton évolution et tes avancées.**Tourne la page pour reconnaître tes victoires et renforcer ta motivation.**

Célébrer ses victoires et reconnaître ses avancées

*« Chaque note chantée,

c

chaque souffle offert,
chaque enseignement partagé
est une pierre posée sur le chemin du Dharma.
Prends le temps d'honorer ton parcours. »*

□ Pourquoi est-il essentiel de célébrer ses avancées ?

Le chemin du Dharma est **un processus évolutif**.

Se féliciter et reconnaître ses progrès :

- **Renforce la confiance et l'enthousiasme.**
- **Ancre l'énergie de la réussite et de la gratitude.**
- **Permet d'apprécier pleinement le moment présent.**
- **Exercice : Retour sur ton parcours**

- Quelles étapes importantes as-tu franchies récemment ?

📝 (...)

- Quel a été ton plus grand défi et comment l'as-tu dépassé ?

📝 (...)

- Quelle avancée ressens-tu le plus profondément dans ton alignement ?

📝 (...)

□ Ritualiser la célébration de ses victoires

□ **Proposition de rituel personnel :**

- 1□ Installe-toi dans ton espace sacré.
- 2□ Allume une bougie ou encens en signe de gratitude.
- 3□ Chante un son de célébration (mantra, voyelle, note libre).
- 4□ Écris trois phrases affirmant ta progression et ton accomplissement.

📝 (...)

□ Gratitude et reconnaissance envers soi-même

□ **Les Dharma Sūtras enseignent :**

"L'accomplissement intégral consiste en la divinisation du corps, du prāṇa et du mental par la

diffusion en eux de la Lumière suprême."

Ton évolution est un témoignage de cette élévation.

Prends le temps de remercier ton **courage, ta persévérance et ton engagement.**

▢ **Question d'introspection :**

Quelles qualités personnelles t'ont aidée à avancer jusqu'ici ?

📝 (...)

▢ **Affirmation de célébration**

|

>> *« J'honore chaque pas sur mon chemin.

J

e suis reconnaissante pour mon évolution,

et j'accueille avec joie ce qui vient. »*

▢ **Prochaine étape : Envoyer un message puissant à ton futur moi.**

▢ **Tourne la page pour écrire un message d'élévation à la Yaëlle de demain.**

Message à mon moi du futur et clôture du livret

| |

*« Le futur est une terre fertile

o

ù germent les graines que tu plantes aujourd'hui.

Quelle parole veux-tu laisser à la Yaëlle de demain ? »*

****▢ Un message pour ton moi du futur****

Imagine-toi **dans dix ans**, pleinement alignée avec ton Dharma.

Tu as réalisé ce qui te semblait lointain.

Tu es une **enseignante accomplie**, une **guide vibratoire**,

et ton chant **élève les âmes et les consciences.**

Maintenant, écris-lui un message :

- Qu'aimerais-tu lui dire ?

- Quels conseils veux-tu lui transmettre depuis le présent ?

- Comment aimerais-tu qu'elle se souvienne de ce moment ?

📝 (...)

****☐ Ton Dharma est vivant et évolutif****

Tu as suivi un chemin d'exploration profonde,
tu as osé poser des actes concrets,
tu as structuré ta transmission,
et tu as reconnu l'impact de ton travail sur le monde.

☐ Les Dharma Sūtras enseignent :

"Lorsque les brahmacārin, gr̥hastha et saṃnyāsa s'unissent, réalisent le Divin et se connectent à la Volonté divine, alors la vie sociale devient elle-même divine."

En incarnant ton Dharma, tu participes à cette œuvre universelle.

****☐ Clôture et engagement final******☐ Mantra personnel d'accomplissement**

I

>> *« Mon souffle est un pont entre ciel et terre,

M

a voix est une offrande,
Mon Dharma est un mouvement sacré.
Je m'engage à l'honorer avec amour et vérité. »*

☐ **Bravo, Yaëlle !** Ce livret est désormais **un guide vivant** que tu pourras ouvrir à chaque instant de ton cheminement.

☐ **Prends un moment pour remercier ton parcours et refermer ce cycle avec gratitude.**

☐ **Fin du livret - Que ton chant continue de vibrer et d'élever les âmes !**

From:

<https://bhavavidya.com/dokuwiki/> - **BhavaVidya** - भावविद्या

Permanent link:

<https://bhavavidya.com/dokuwiki/doku.php?id=playground:yaelle>

Last update: **2025/02/26 00:30**

