

LISE RODRIGUEZ  
MUSIQUE ET YOGA  
LA QUÊTE DU JUSTE

PRÉFACE DE MICHEL HULIN

Ce livre original écrit par une violoniste, artiste et professeur de yoga montre la grande proximité entre le yoga et la musique.

Musique et yoga sonnent en effet comme de véritables écoles de vie et de justesse ; l'une comme l'autre évolue tant au son de la vibration qu'au rythme de la transmission (Yehudi Menuhin par exemple fut un grand yogi) La pratique d'un instrument et celle du yoga sont très proches en effet : posture, assise, équilibre, ancrage, stabilité, centrage, concentration, réceptivité, respiration, attention et détente etc. valent autant sur un tapis de yoga que dans le quotidien du musicien.

Jouer d'un instrument est un yoga qui nécessite l'art de la respiration et de la posture, et le yoga est une musique du silence où le corps se fait instrument.

Ce livre nous montre comment vivre juste en s'ajustant à soi et à l'Univers.

Lise Rodriguez est professeur de violon au Conservatoire à Rayonnement Régional d'Angers.

[www.almora.fr](http://www.almora.fr)



17 €

LISE RODRIGUEZ MUSIQUE ET YOGA

Almora



