

# Transe en Danse



**Sophia & Sargam**

Avec Stéphane Damiano, piano  
& Antoine van Limburg, percussions

# Chakra 1

## "Terrestre"

(Sophia & Sargam, Stéphane Damiano, Antoine van Limburg)

### *Préparation: 1 à 2 mn*

Ressentez vos pieds bien présents dans le sol, les genoux souples, imaginez de puissantes racines qui puisent dans les nutriments et le feu de la terre.

Projetez les mains vers le bas tout en expirant par la bouche activement, puis sur l'inspire remontez l'énergie de la terre à travers vos pieds, vos jambes jusqu'à votre périnée.

### *Expérience:*

Écoutez la musique et laissez vous emporter dans une danse tribale, sauvage et puissante, en accueillant pleinement votre incarnation, honorant le rythme de vos pas sur cette terre.

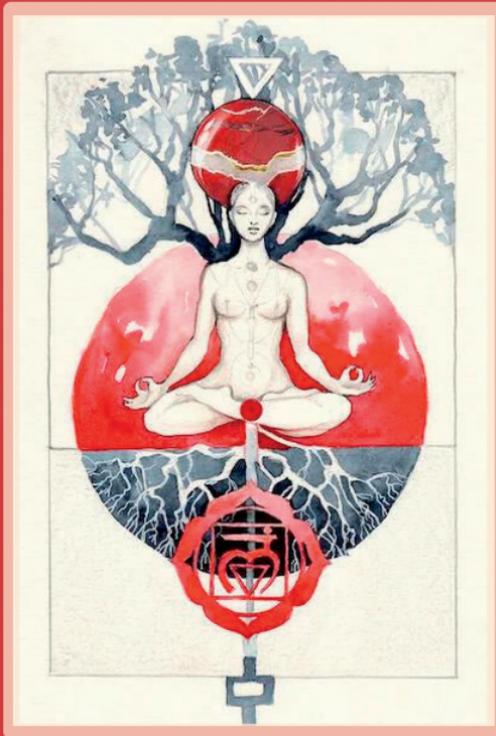
**Sophia Hennessy** : voix, tambour

**Sargam Marie-Dit-Asse** : guitare, voix

**Stéphane Damiano** : percussions, piano

**Antoine van Limburg** : djembé, grosse caisse

# Mulhadara



Muladhara ou "racine" en sanskrit, est symbole de l'union entre l'esprit et la matière.

Le rôle de ce premier chakra est d'être un support pour l'Homme, apportant la confiance dans l'action, la capacité à matérialiser nos besoins et d'assurer notre survie.

Il se situe entre la plante des pieds et le périnée.

# Chakra 2

## "Sensuel"

(Sargam Marie-Dit-Asse)

*Préparation:* 1 à 2 mn

Conscientiser toute la zone du bassin et respirer lentement avec la bouche ouverte en plaçant les deux mains sous le nombril et sentir le ventre.

*Expérience:*

Nourrissez de votre souffle le chakra sacré puis laissez-vous aller à l'écoute de votre sensualité et de votre créativité dans la danse...

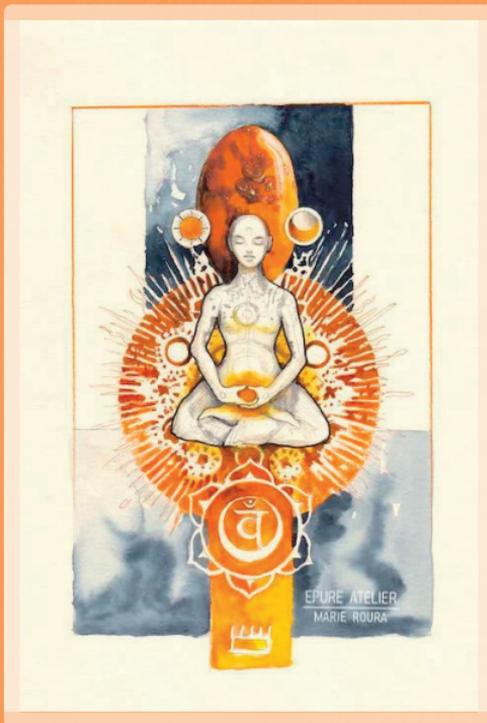
**Sophia Hennessy** : voix, nataraj

**Sargam Marie-Dit-Asse** : oud

**Stéphane Damiano** : piano

**Antoine van Limburg** : derbouka, oudou

# Svadhistana



Voici la puissance féminine, le mouvement et la fluidité des émotions, le potentiel à créer des relations épanouissantes. C'est ce chakra qui régit l'énergie sexuelle, la corporalité sensuelle et l'exploration créative de la vie

# Chakra 3

## "Flamboyant" / "Solaire"

(Stéphane Damiano / Antoine van Limburg)

*Préparation: 1 à 2 mn*

Posez votre conscience sur le plexus solaire et adoptez une respiration énergique du type bastrika. Soufflez l'air rapidement par le nez en projetant les bras vers l'avant. Gardez les jambes et le bassin souples.

*Expérience:*

Accueillez une danse solaire joyeuse et libératrice!

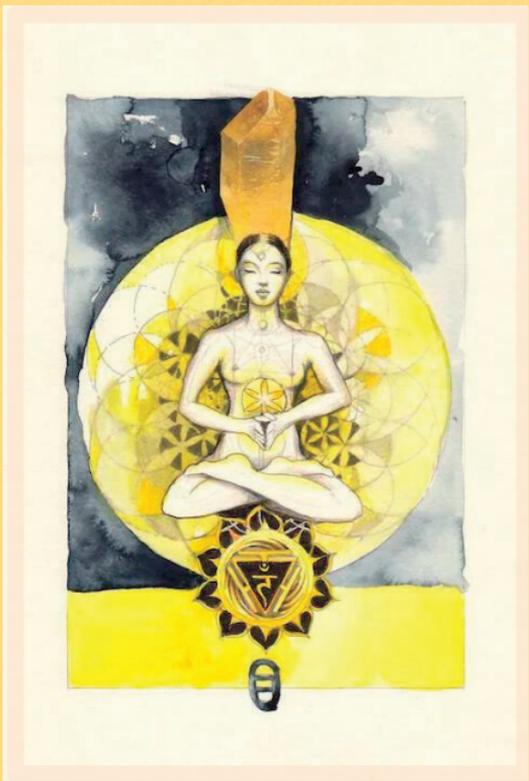
**Sophia Hennessy** : voix, tambour

**Sargam Marie-Dit-Asse** : bouzouki

**Stéphane Damiano** : piano

**Antoine van Limburg** : tom basse, batterie

# Manipura



Le plexus solaire est le chakra de notre identité. Il est la source de notre estime, de la confiance en soi, de la transformation, du charisme et du courage.

# Chakra 4

## " Gratitude "

(Stéphane Damiano)

*Préparation: 1 à 2 mn*

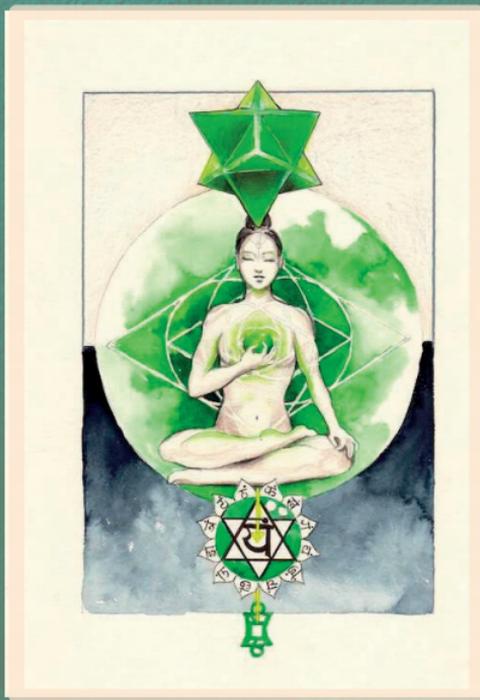
Posez les deux mains sur l'espace du cœur.  
A l'inspire ouvrez le bras à gauche à l'horizontale puis à l'expire ramenez la main tout en ouvrant l'autre bras.  
Offrant ainsi une torsion douce et rythmée de toute la colonne.

*Expérience:*

Laissez danser votre coeur et  
Offrez votre danse à l'existence et à toutes vos relations:  
Amours, enfants, parents, amis, guides...

**Sophia Hennessy** : voix  
**Sargam Marie-Dit-Asse** : guitare  
**Stéphane Damiano** : piano  
**Antoine van Limburg** : batterie

# Anahata



Le chakra du cœur est le temple de l'amour et de la compassion. Il permet l'acceptation de soi et des autres, la paix et le pardon.

Le chakra du cœur influe sur la façon dont vous donnez et recevez l'amour.

# Chakra 5

## "Libre comme l'air"

(Sargam Marie-Dit-Asse)

*Préparation: 1 à 2 mn*

Massez votre gorge doucement, ouvrez grand la bouche et inspirez profondément pour appeler des bâillements, libérez la mâchoire.

Chantez et ressentez la vibration des voyelles.

*Expérience:*

Dancez et laissez le chant jaillir, sentez-vous libre d'inventer votre propre chant.

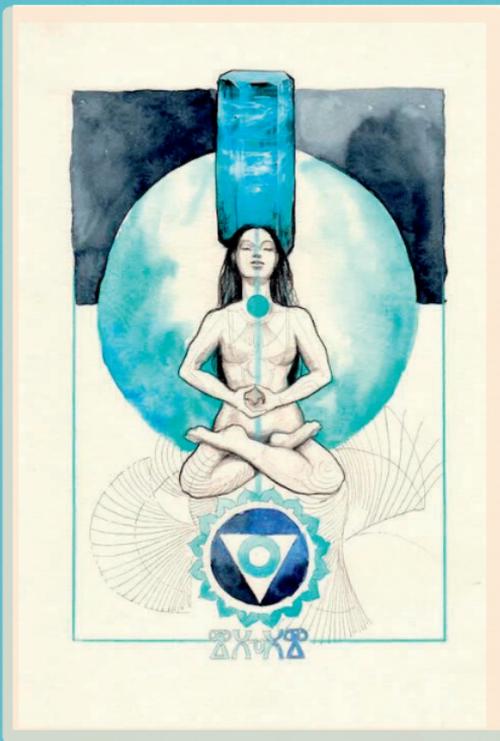
**Sophia Hennessy** : voix

**Sargam Marie-Dit-Asse** : ukulele

**Stéphane Damiano** : percussion, piano

**Antoine van Limburg** : derbouka, oudou

# Vishuddha



Le chakra Vishuddha favorise la purification de la communication et de l'expression. Grâce au chakra de la gorge, nous embrassons notre originalité et notre liberté d'être au monde.

# Chakra 6

## "Visions"

(Stéphane Damiano)

*Préparation: 1 à 2 mn*

Visualisez et ressentez un tunnel d'air lumineux  
de l'avant du front à l'arrière de la tête.  
Sentez l'espace du troisième œil

*Expérience:*

Entrez dans un espace de réceptivité  
et dansez vos intuitions.

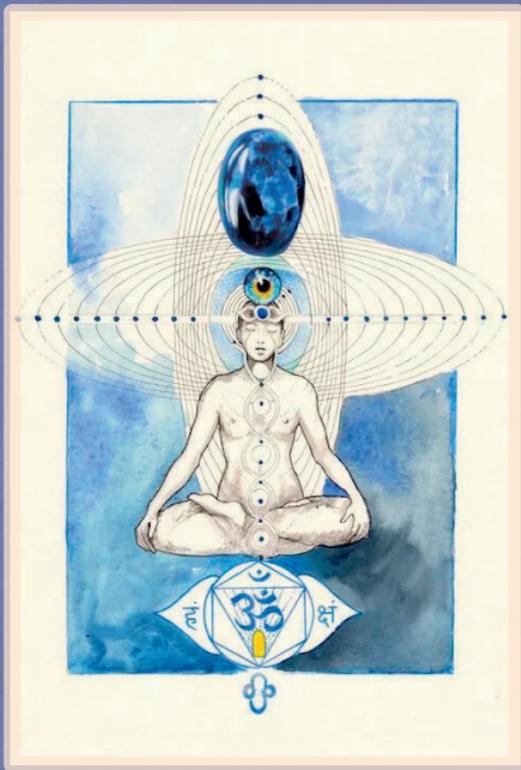
**Sophia Hennessy** : voix

**Sargam Marie-Dit-Asse** : guitare

**Stéphane Damiano** : piano

**Antoine van Limburg** : gongs, percussions

# Ajna



Le chakra du troisième oeil est le temple de la connaissance, des perceptions et des visions.

Il incarne la sagesse et facilite les facultés sensibles comme l'intuition, l'imagination, la clairvoyance.

# Chakra 7

## "Céleste"

(Sophia & Sargam, Stéphane Damiano)



*Préparation: 1 à 2 mn*

Avec les bras levés vers le ciel, respirez subtilement dans la couronne.

Visualisez un lotus à mille pétales rayonner au-dessus de votre tête, sentez l'énergie céleste descendre en vous.

*Expérience:*

Assis ou debout, permettez de légers mouvements et entrez dans un espace de méditation connecté au Grand Tout.

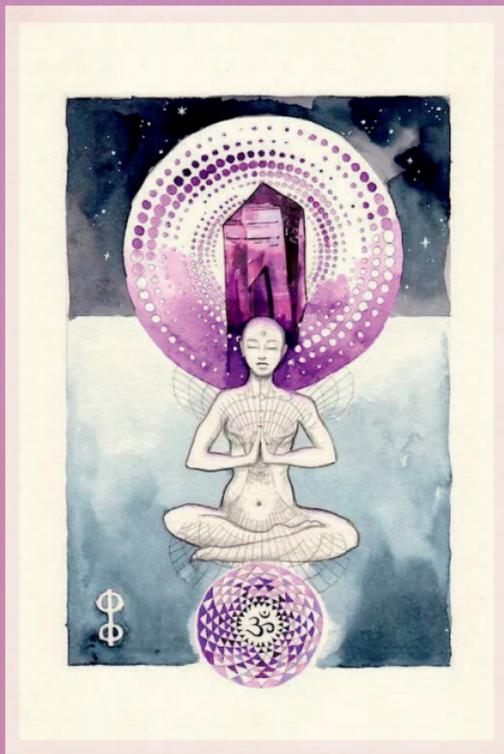
**Sophia Hennessy** : voix

**Sargam Marie-Dit-Asse** : guitare, bouzouki, sitar

**Stéphane Damiano** : piano

**Antoine van Limburg** : gongs, bols tibétains

# Sahasrara



Le septième chakra est la lumière intérieure, la connexion au divin. Sahasrara est le dernier des sept chakras. Il crée une forte connexion avec le Soi suprême.

L'éveil du chakra couronne signifie un flux d'énergie universel et une illumination spirituelle.

Piste 8

# "Reliance"

(Sargam Marie-Dit-Asse)

*Préparation:*

Allongez vous confortablement.

Ressentez l'unité et l'harmonisation de vos chakras.



*Expérience:*

Savourez pleinement cette phase d'intégration,  
abandonnez-vous...

Vous pouvez alors accueillir votre potentiel le plus élevé  
pour votre vie.

**Sophia Hennessy** : voix  
**Sargam Marie-Dit-Asse** : oud, sitar  
**Stéphane Damiano** : piano  
**Antoine van Limburg** : oudou



Stéphane  
Damiano

Sargam  
Marie-Dit-Asse

Sophia  
Hennessy

Antoine  
van Limburg

**Prise de son, mixage, mastering** : Mathias Autexier  
mathias.autexier@gmail.com

**Enregistré** à Terre des Sens, Solaure en Diois  
www.terre-des-sens.com



**Illustrations** : Marie Roura, Epure Atelier.  
www.epureatelier.com



**Contacts** : Production Musica del Mundo  
atmosargam@gmail.com  
0033 6 45 41 71

www.sophiasargam.com



# La musique des 7 Chakras



## **Chakra 1** : Terrestre

(Satori, Sargam, Stéphane Damiano, Antoine van Limburg)  
6'00



## **Chakra 2** : Sensuel

(Sargam)  
7'07



## **Chakra 3** : Flamboyant / Solaire

(Stéphane Damiano / Antoine van Limburg)  
5'37



## **Chakra 4** : Gratitude

(Stéphane Damiano)  
6'45



## **Chakra 5** : Libre comme l'air

(Satori & Sargam)  
6'19



## **Chakra 6** : Visions

(Stéphane Damiano)  
5'54



## **Chakra 7** : Celeste

(Satori, Sargam, Stéphane Damiano)  
7'57



## **Piste 8** : Reliance

(Sargam)  
4'06



**Sophia Hennessy** : voix

**Sargam Marie-Dit-Asse** : guitare, oud, sitar, bouzouki, ukulele, voix

**Stéphane Damiano** : piano

**Antoine van Limburg** : percussions, voix