



Sur le plan physique :

- le **OM** fait vibrer toute l'ossature de la cage thoracique, les alvéoles et les cellules pulmonaires, permettant ainsi un meilleur échange gazeux.
- L'émission des voyelles durant l'expiration provoque un auto-massage vibratoire des organes et des viscères de la cage thoracique et de l'abdomen. Ces vibrations atteignent les tissus profonds et les cellules nerveuses ; la circulation sanguine s'intensifie dans les tissus et les organes intéressés.
- Les glandes endocrines qui déversent leurs hormones dans les tissus et la lymphe sont stimulées (hypophyse, pinéale, thyroïde, thymus, surrénales, gonades).
- Le sympathique et le nerf vague n'échappent pas à l'influence bénéfique des vibrations vocales.
- Le « mm » musé fait vibrer le cerveau et les nerfs crâniens.

Sur le plan mental :

- la concentration s'améliore.
- Le corps tout entier se relaxe sous l'effet de ce vibromassage qui, psychiquement, libère des inhibitions, dépressions et complexe d'infériorité en harmonisant tout le psychisme.
- La vibration dans tout le corps accroît le dynamisme et la joie de vivre.
- Chanter le **OM** mobilise entièrement le champ de conscience stoppant ainsi les fluctuations du mental, ramenant le calme en nous.

