

La guérison par le son

pour débutants

Utiliser la vibration pour harmoniser
votre santé et votre bien-être

JOSHUA GOLDMAN
ALEC W. SIMS

La guérison par le son

pour débutants

Utiliser la vibration pour harmoniser
votre santé et votre bien-être

JOSHUA GOLDMAN
ALEC W. SIMS

A.A.

Copyright © 2015 Joshua Goldman et Alec W. Sims

Titre original anglais : Sound Healing for Beginners

Copyright © 2017 Éditions AdA Inc. pour la traduction française

Cette publication est publiée avec l'accord de Llewellyn Publications, Woodbury, MN, www.llewellyn.com.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Traduction : Serge Allaire

Révision linguistique : Féminin pluriel

Correction d'épreuves : Nancy Coulombe, Émilie Leroux et Féminin pluriel

Conception de la couverture : Amélie Bourbonnais Sureault

Photo de la couverture : © Getty images

Mise en pages : Amélie Bourbonnais Sureault

ISBN papier 978-2-89786-078-3

ISBN PDF numérique 978-2-89786-079-0

ISBN ePub 978-2-89786-080-6

Première impression : 2017

Dépôt légal : 2017

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives nationales du Canada

Éditions AdA Inc.	<u>Diffusion</u>	
1385, boul. Lionel-Boulet	Canada :	Éditions AdA Inc.
Varennes (Québec) J3X 1P7, Canada	France :	D.G. Diffusion
Téléphone : 450 929-0296		Z.I. des Bogues
Télécopieur : 450 929-0220		31750 Escalquens — France
www.ada-inc.com		Téléphone : 05.61.00.09.99
info@ada-inc.com	Suisse :	Transat — 23.42.77.40
	Belgique :	D.G. Diffusion — 05.61.00.09.99

Imprimé au Canada



Participation de la SODEC. Financé par le gouvernement du Canada | **Canada**

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.

Conversion au format ePub par:



www.laburbain.com

La guérison par le son

pour débutants

Utiliser la vibration pour harmoniser
votre santé et votre bien-être

JOSHUA GOLDMAN
ALEC W. SIMS

ADA
éditions

REMERCIEMENTS ET DÉDICACES

Joshua désire remercier son père, Jonathan ; sa mère, Karen ; sa belle-mère, Andrea ; son coauteur imperturbable, Alec ; ses amis et sa famille qui l'ont si bien supporté.

Alec désire remercier ses parents, William et Carol Sims, pour tout l'amour et l'encouragement qu'ils lui ont prodigués au cours de leur vie et il dédie ce travail à leur mémoire. Alec remercie également tous ceux qui ont participé au Healing Sounds Correspondence Course pour avoir partagé leur énergie et leurs sons. Il arrive parfois que les étudiants soient les meilleurs enseignants !

Nous aimerions aussi remercier notre rédactrice, Angela Wix, pour sa sainte patience et pour son encouragement tout au long de l'écriture de ce manuscrit. Tu es un ange !

PRÉFACE DE JONATHAN GOLDMAN

Le son est l'un des sujets des plus importants, puissants et intéressants que l'on peut imaginer. *La guérison par le son pour débutants* vous révélera ce sujet combien fascinant et amusant. Alec Sims et Joshua Goldman sont deux des auteurs les plus expérimentés et doués de ce champ de compétence. Bien que ce ne soit pas la première préface que j'écrive, celle-ci, tout particulièrement, a une synchronicité qu'il me faut partager avec vous.

Depuis le début des années 1980, j'explore et enseigne le pouvoir thérapeutique de la musique et du son. J'ai écrit de nombreux ouvrages et enregistré plus de 25 CD qui traitent de la nature thérapeutique et transformationnelle du son. Forts de cette expérience, au milieu des années 1980, Carl Llewellyn Weschcke (propriétaire et président de Llewellyn Worldwide à l'époque, et l'éditeur de ce livre exceptionnel) et moi avons amorcé des négociations pour l'écriture d'un livre dont le sujet traiterait de la guérison par le son. Je venais à peine de terminer ma thèse de maîtrise à l'université Lesley. J'y traitais de l'utilisation du son et de la musique pour la guérison. Carl s'était montré très intéressé à ce que cette thèse se concrétise dans un livre. Et moi aussi ! Mais d'autres événements sont survenus, et ce fameux livre qui intéressait Llewellyn Worldwide ne s'est jamais concrétisé.

Trente ans plus tard, j'ai reçu un courriel m'invitant à écrire un livre pour une entreprise sous le nom de Llewellyn (qui, jusqu'à aujourd'hui, est devenue beaucoup plus importante et plus prestigieuse qu'elle ne l'était lorsqu'on avait communiqué avec moi, mais qui peut encore affirmer être la maison d'édition la plus ancienne et la plus importante dans le domaine de la métaphysique). En raison d'ententes contractuelles avec d'autres maisons d'édition,

j'ai dû refuser cette proposition. Cependant, j'ai trouvé tout à fait extraordinaire que l'occasion se soit à nouveau présentée d'écrire un livre pour Llewellyn — 30 ans plus tard. Cette fois-ci, je n'ai pas remercié ni raccroché poliment le téléphone parce que la demande était faite par courriel. Au lieu de cela, j'ai écrit quelque chose du genre : *Toutefois, comme il m'est impossible de faire partie d'un tel projet, je connais deux personnes capables de faire un excellent travail et que je recommande sans hésitation.*

C'est ainsi qu'a commencé l'aventure de l'écriture de ce livre, qui aurait dû commencer durant les années 1980 et qui prend finalement forme. Je remercie sincèrement les deux personnes que j'ai recommandées et qui ont saisi l'occasion (peu importe l'euphémisme que vous voulez utiliser pour décrire le processus continu dans mon désir de les recommander).

Je parle ici de mon fils, Joshua Goldman, et Alec Sims, le directeur de l'exploitation¹ chez Healing Sounds. Alec est également directeur du Healing Sounds Correspondance Course depuis 2002 qui, par cette expérience unique, fait de lui une autorité dans l'enseignement de l'utilisation du son comme modalité thérapeutique, puisqu'il a jusqu'à maintenant donné des centaines de consultations privées auprès d'étudiants provenant de milieux divers. Son harmonique extraordinaire est aussi présentée sur la plupart de mes CD populaires.

Quant à Joshua Goldman, que dire sinon que depuis qu'il est sur cette planète, il est une inspiration continue pour moi. En fait, le premier enregistrement original que j'ai créé pour Spirit Music était un environnement sonore pour la naissance intitulé *Dolphin Dreams* et il a été créé lors de la naissance de Joshua. À ce moment-là, c'était le premier enregistrement sur le marché à présenter des sons de dauphins (également de baleines, de l'océan, de battements cardiaques humains, et bien davantage), et plusieurs l'utilisent

encore durant l'accouchement, ou encore pour une relaxation et une méditation profondes.

Je ne sais trop combien de nourrissons, enfants, adolescents, jeunes adultes, voire des adultes ont été exposés à l'extraordinaire myriade de sons expérimentés par Joshua. Il jouait avec des bols de cristal et avec des bols tibétains au début des années 1990, bien avant qu'il ne marche. Je revois la joie sur son visage alors qu'il jouait avec les bols et le percuteur qu'il tenait dans sa main. Ce n'est qu'un des nombreux souvenirs de l'implication de Joshua dans son exploration sonore. Je ne l'embarrasserai pas davantage avec mes souvenirs parentaux. Le fait qu'il n'ait pas rejeté la thérapie par le son à cause de son éducation (en dépit de ses années de révolte d'adolescent, etc.) est un témoignage incroyable qu'il est non seulement un auteur doué — il a obtenu un baccalauréat en écriture avec distinction —, mais qu'il a également incarné les expériences du son avec lesquelles il a grandi. Je le remercie.

Je me souviens de ma première rencontre avec Alec Sims. C'était lors d'un atelier que j'ai donné à Boulder, en 1996, au Colorado, avec Lama Tashi, qui était alors umzey (ou maître de chant) du Drepung Loseling Monastery, en Inde. Je ne me rappelle plus pourquoi Tashi était à Boulder à ce moment-là — je me souviens cependant que nous avons donné cet atelier ensemble dans un laboratoire « multisensoriel » très spécial de l'université du Colorado. C'était une pièce conçue pour offrir aux personnes malentendantes la possibilité d'expérimenter le son. Il s'y trouvait là, dans cette pièce, différents éléments bizarres, y compris le plancher sous lequel il y avait des haut-parleurs qui les faisaient vibrer, permettant à ceux qui étaient dans la pièce de ressentir le son par la conduction osseuse. Des lumières colorées clignotaient quand un son était produit. Ce fut sûrement une expérience unique pour ceux qui participaient à cet atelier (qui, incidemment, ne souffraient pas d'un

handicap auditif) de ressentir la résonance de la « voix grave » tibétaine que Lama Tashi et moi parvenions à créer.

Alec Sims participait à l'atelier — un atelier qui, à ma connaissance, n'a jamais été répété. Plusieurs autres personnes extraordinaires étaient présentes à cet atelier, y compris Andi, mon épouse. Je le mentionne parce qu'il y a sur le mur de mon bureau une photo de 20 x 25 cm du groupe chantant ce jour-là un mantra tibétain.

Cet atelier aurait pu être un complément d'un précédent atelier. Alec et Andi en savent plus que moi sur ce sujet. Néanmoins, il y avait quelque chose de très spécial et de précieux à propos de cet atelier. Entre autres, il a permis de tisser des liens et des amitiés extraordinaires entre les participants. Quelques années plus tard, Lama Tashi allait enseigner au Healing Sounds Intensive, Andi allait devenir ma femme, et Alec, notre OM.

Parmi tous les êtres que j'ai connus, Alec a toujours été celui qui avait le plus de connaissances dans le domaine du son et de la spiritualité. Nous avons eu plusieurs discussions sur divers aspects de ce sujet et nous avons échangé de nombreux livres. C'est aussi un guitariste exceptionnel, et nous avons joué ensemble à une conférence du Music and Health in American Music Conference de l'université du Colorado en 2005 lors d'une présentation appelée « Blues as Healer » (*Le blues pour guérir*). Voilà une autre expérience qui ne s'est pas répétée. Du moins, pas encore.

Alec a assisté, aidé et finalement enseigné à presque tous les ateliers du Healing Sounds Intensives. Joshua a fait la même chose lorsqu'il a atteint l'âge d'interagir avec les adultes de l'événement. Ils sont comme des frères éthériques et ils dirigent ensemble le Boulder Toning Group depuis plusieurs années.

Bien — je viens de vous présenter les auteurs. Maintenant, abordons le sujet de la guérison par le son. Sinon que vous n'avez

qu'à consulter la table des matières pour vous rendre compte de la profondeur, de la clarté de l'information et de la matière contenues dans ce livre. C'est remarquable. Donc, plutôt que d'écrire sur des sujets déjà inclus dans *La guérison par le son pour débutants*, j'aimerais vous faire part d'un souvenir que je crois approprié pour ce livre et particulièrement pour cet avant-propos.

Je me revois au milieu des années 1980, en train de donner une de mes premières conférences au New York Open Center, qui était à l'époque un lieu fort prestigieux pour y donner une conférence. J'ai parlé des différents principes et pratiques de la guérison par le son aux quatre coins du monde — à titre d'exemple, à quel point plusieurs anciens mythes de la création impliquent le son, point sur lequel s'entendent nos physiciens quantiques modernes et les maîtres spirituels traditionnels. Cependant, je pense que l'un des concepts les plus importants que j'ai communiqués concerne un sujet que j'ai à peine effleuré dans quelques-uns de mes livres. En fait, j'ai amorcé cette conférence avec ce concept. J'ai retrouvé ces notes que j'ai tout juste devant moi. Elles précisent :

1. Afin de pleinement étudier, investiguer, comprendre et utiliser le pouvoir du son et de la musique en tant qu'outils thérapeutiques, on devrait être :
 - a. médecin — pour comprendre le fonctionnement du corps (y compris la chiropratique) ;
 - b. physicien — pour comprendre le fonctionnement de l'énergie ;
 - c. psychiatre — pour comprendre le fonctionnement du comportement ;
 - d. psychoacousticien — pour comprendre les effets du son sur l'oreille et sur le cerveau ;

- e. audiologiste — pour comprendre le fonctionnement de l'oreille ;
- f. mathématicien — pour comprendre les mathématiques de la musique ;
- g. linguiste — pour comprendre l'étude du langage et de la parole ;
- h. neurologue — pour comprendre les effets du son sur le système nerveux et sur le cerveau ;
- i. ingénieur électrique — pour concevoir des instruments pour créer et mesurer le son et la musique ;
- j. philosophe — pour comprendre les concepts sous-jacents de la création et de l'utilisation de la musique ;
- k. acupuncteur — pour comprendre la médecine orientale, y compris les méridiens et les points d'acupuncture ;
- l. spécialiste en ésotérisme — possédant une formation dans tous les domaines occultes et spirituels ;
- m. médium — capable de percevoir les champs éthériques, de prophétiser et de communiquer avec des forces occultes ;
- n. magicien — pour comprendre comment utiliser les chants et les formules magiques ;
- o. guérisseur — formé dans toutes les traditions ; les chakras, la bioénergétique et les champs éthériques ;
- p. shaman — capable d'induire et de voyager dans différents états de conscience ;
- q. chanteur — capable de créer toutes les techniques du chant et du toning provenant de toutes les traditions.

C'est l'introduction de la conférence que j'ai donnée lors de l'atelier. Je n'ai rien édité, mais je suis toujours en accord avec ce

que j'ai écrit voilà plus de 30 ans. J'aurais peut-être pu proposer plus de catégories à maîtriser pour devenir réellement habile dans le champ de la guérison par le son. Mais peu importe, l'idée principale qui prévalait sur cette première page consistait à indiquer à l'auditoire qu'il est absolument impossible pour une personne durant une vie (ou peut-être pour plusieurs personnes dans plusieurs vies) d'être habile dans tous ces domaines. Ainsi, peu importe depuis combien de temps on évolue dans ce champ et dans un domaine (ou des domaines) d'expertise donné, *nous sommes encore tous des débutants de la guérison par le son.*

Je croyais, au moment de ma première présentation au Open Center, que dans quelques années quelqu'un aurait un instrument ressemblant au « tricolore » (un outil d'analyse médical fictif utilisé dans *Star Trek*) et le passerait au-dessus du corps de quelqu'un pour détecter, voire guérir, n'importe quelle maladie. Dans le domaine de la médecine, du moins de la médecine traditionnelle — cela n'existe pas encore. Même les travaux de recherche les plus importants sur le pouvoir thérapeutique du son sont pratiquement inconnus. Le travail sur le son du médecin Alfred Tomatis, qu'on utilise depuis plusieurs années dans des centaines de centres étudiant les troubles d'apprentissage, est encore considéré comme marginal. Par ailleurs, si vous parliez à votre médecin de ces travaux, probablement qu'il serait sceptique. Le phénomène des fréquences cardiaques binaurales — la capacité de désaccorder des sons pour entraîner et synchroniser les ondes cérébrales — est inconnu de la grande majorité de la communauté scientifique. Ceci, bien que les fréquences cardiaques binaurales soient utilisées sur le plan thérapeutique depuis presque 40 ans ! Malheureusement, la grande partie de cette information n'a pas été acceptée par la médecine conventionnelle.

Veuillez noter que vous trouverez dans ce livre une foule de renseignements à propos de ces travaux. La science du son est

assurément importante. Toutefois, vous connaîtrez aussi ces domaines du son qui se concentrent sur ces sons en tant que thérapie énergétique — ils incluent les magiciens (ceux qui font de la vraie magie et non de la magie de scène), les guérisseurs et les shamans. À mon avis, ce sont des approches vraiment importantes, étant donné que la connaissance et l'utilisation du son en tant que thérapie énergétique remontent à plusieurs centaines, sinon des milliers d'années. Ces approches comportent une bonne compréhension du son, et c'est ce type d'information et d'expériences qu'Alec et Joshua partageront avec vous. Vous découvrirez l'extraordinaire pouvoir énergétique du son et, par surcroît, découvrirez ses attributs physiques, pourquoi et comment le son peut guérir. Ces principes et ces exercices fondamentaux du son thérapeutique sont essentiels pour la compréhension de tout « débutant » dans ce domaine.

Peut-être que ce qui compte le plus, avec ce livre, c'est que vous allez acquérir l'expérience de la nature thérapeutique du son grâce à la pratique. Il y a plusieurs années, alors que je travaillais à ma première recherche sur la guérison par le son à l'université Lesley, j'étais une encyclopédie vivante de la guérison par le son. J'étais capable de vous donner des détails sur une multitude de systèmes de guérison par le son — que ce soit ceux des Tibétains, des Grecs anciens jusqu'à ceux des Amérindiens, et ainsi de suite. C'étaient des renseignements théoriques non basés sur des expériences que j'avais acquises. Finalement, ils ne m'étaient pas particulièrement pratiques ou utiles ni pour moi ni pour être enseignés aux autres. Au fil des années, j'ai écarté la majorité de ces données, les remplaçant par la compréhension des expériences que j'avais vécues avec le son. Selon moi, c'est en vertu de cette compréhension qu'une grande part de la vraie nature de la guérison par le son s'est perdue. Si nous traitons simplement l'information et non l'expérience, il manque quelque chose. C'est à travers l'expérience du son qu'on

obtient la vraie connaissance. Lorsque vous avez expérimenté quelque chose, ça devient authentique, cela vous appartient et c'est bien réel ! Voilà quelque chose qu'Alec Sims et Joshua Goldman comprennent et savent. Et ils le partageront avec vous. Depuis les effets de l'écoute à la capacité de produire vos propres sons, ils vous présenteront non seulement les données quant aux comment et aux pourquoi, ils vous fourniront aussi des exercices faciles et vraiment profonds. Par de tels exercices, vous sentirez que ces sons résonnent dans votre corps, vous apprendrez à ressentir le son et à contrôler son effet. Ceci est non seulement important — cela transforme la vie.

Par conséquent, c'est un grand honneur et un privilège pour moi de vous présenter ce guide de la guérison par le son pour débutants, en partageant la conscience que nous sommes tous des « débutants » et qu'Alec Sims et Joshua Goldman sont, selon moi, deux des meilleurs guides que je connais. Profitez pleinement de cette merveilleuse incursion dans le monde du son. Pour plusieurs, ce ne sera peut-être qu'un premier pas, mais elle pourrait aussi être aussi une voie que vous suivrez toute votre vie. Quelle bénédiction ! Je vous souhaite un voyage formidable dans le domaine du son !

Jonathan Goldman
Boulder, CO, 2015

[1](#) N.d.T. : En anglais, son titre est *Operations Managers*, et l'acronyme OM est le même que le son sacré *Om*.

AVANT-PROPOS

Bienvenue à *La guérison par le son pour débutants* ! En premier lieu, nous aimerions remercier Llewellyn Publications de nous offrir cette occasion de partager nos réflexions et nos enseignements. Mais, surtout, nous aimerions vous remercier de votre intérêt pour le son en tant que modalité thérapeutique et transformationnelle. Nous sommes tous les deux impatients de partager ce voyage avec vous !

Avant de poursuivre, permettez-nous de nous présenter. Ou de nous présenter l'un l'autre, le cas échéant. Nous avons tous les deux été très impliqués tout au long de notre vie dans la recherche associée à la musique et au son. Nous sommes grandement reconnaissants envers ces pionniers du domaine de la guérison par le son, Jonathan Goldman, ainsi qu'à son épouse et partenaire, Andi Goldman. Il nous aurait été impossible d'écrire ce livre sans leur amour et leur encouragement.

Joshua est tombé dans la marmite de la guérison par le son quand il était petit. Il est le fils du pionnier dans le domaine de la guérison par le son, Jonathan Goldman. Bien avant de marcher, Jonathan s'amusait avec des bols tibétains et de cristal, et il a grandi dans un environnement foisonnant où il a fréquenté des praticiens de la guérison par le son dès sa tendre enfance. Il a dirigé son premier groupe de chants alors qu'il était petit garçon. Cette éducation unique a contribué ultérieurement à sa grande connaissance de l'utilisation du son. C'est une chose d'apprendre ce qu'est la guérison par le son, mais c'en est une autre d'avoir grandi en le ressentant dans chaque fibre de son être.

Alec Sims a aussi été impliqué toute sa vie dans l'étude de la musique et du son. Il a travaillé plusieurs années comme musicien professionnel avant de s'impliquer dans le domaine de la guérison par le son. Il a toujours étudié les sujets appartenant au domaine de l'ésotérisme et de la spiritualité, et il cherche constamment à les

relier à l'exploration du son. Notamment, Alec a été le facilitateur du Healing Sounds Correspondence Course de Jonathan Goldman depuis 2002. Durant cette période, il a accordé des consultations privées à des centaines d'étudiants. Cette interaction intime avec les expériences et les besoins individuels des étudiants a développé une compréhension exceptionnelle du pouvoir du son pour faciliter la transformation et le changement contribuant aux perspectives que propose ce livre.

Voilà donc qui nous sommes. Mais avant de poursuivre la lecture, nous vous demandons maintenant de décrire brièvement ce qui vous incite à lire cet ouvrage. Nous commençons toujours un nouveau cours en demandant aux gens de se présenter et de déclarer leur intention. Bien que ce soit un livre et que nous ne soyons pas ensemble physiquement, ce rituel simple vous aidera à établir une connexion. Parce que, comme nous l'explorerons bientôt, le son est une force qui touche le monde physique fondamental et influence tous les niveaux énergétiques subtils. Peut-être même sur de lointains niveaux magiques ! Produire des sons crée des ondes qui déplacent littéralement les molécules, et ainsi a des effets sur le monde qui nous entoure. Ces effets ne sont que la pointe de l'iceberg. Tout en vous présentant, sentez que nous sommes un groupe éparpillé, se rassemblant dans des endroits et des temps différents.

Par où commencer ? Comme l'a spécifié Jonathan Goldman dans sa préface, la guérison par le son est un domaine phénoménal. Le travail sur le son est basé sur une multitude de disciplines et il peut être appliqué ou adapté dans plusieurs domaines. Devenir un guérisseur pleinement réalisé requerrait des compétences dans un grand éventail de disciplines. En dépit de cela, le point de départ profondément puissant est très simple. Notre approche consistera à discuter du son à travers les lentilles de plusieurs traditions et structures de la pensée. Tous ces domaines sont grandement

influencés par le son et ils proposent plusieurs perspectives à partir desquelles on peut tirer des techniques sonores.

Nous nous excusons à l'avance d'être sélectifs dans le choix de nos sujets. Il existe une foule d'autres sujets dont nous pourrions discuter à la lumière du son. Nous ne pouvons qu'en proposer quelques-uns qui nous semblent les plus significatifs. Similairement, nous ne pouvons qu'offrir de courtes discussions, bien qu'inspirantes, de la manière que le son est lié à ces traditions. Bien sûr, on pourrait toujours développer davantage. Dans cet esprit, nous vous proposons également une section ressources recommandées et une bibliographie, qui vous permettront d'explorer plus en profondeur les sujets présentés.

Parmi les nombreux filtres à travers lesquels on peut étudier le son, un des modèles les plus élaborés consiste à percevoir le son comme une branche de la médecine énergétique. En effet, le son peut être la « passerelle » de la modalité du travail de l'énergie. Tout le monde peut entendre et ressentir les effets du son, tandis qu'une sensibilité et une formation plus spécialisées peuvent être requises dans d'autres modalités énergétiques subtiles. À moins d'être le fruit d'un talent naturel, les capacités de voir l'aura, de sentir avec les mains l'énergie qui émane, de pratiquer le reiki, et ainsi de suite, sont généralement moins répandues que la capacité naturelle d'entendre. Mais en travaillant avec le son et le pouvoir de sa propre voix, on peut augmenter sa sensibilité à ces autres formes d'énergie. Et, comme nous le découvrirons, il existe plusieurs dimensions subtiles à l'intérieur même de la largeur de bande sonore audible qui s'ouvriront à vous en progressant dans ce domaine. Ces aspects plus subtils du son créent un pont vers des octaves supérieures du travail vibrationnel et, finalement, mènent à l'exploration de votre conscience supérieure, là où réside le maître musicien.

Nous vivons dans une ère où l'information abonde au bout de nos doigts. Une simple recherche sur Internet vous fera accéder à

d'immenses bibliothèques de données sur n'importe quel sujet. Il en est de même pour le son. Il est fort simple de trouver plusieurs écoles de pensée relatives au travail sur le son, allant des sagesses éprouvées par le temps jusqu'à diverses affirmations plus spéculatives telles qu'une certaine fréquence est la fréquence de « l'amour » ou qu'une autre fréquence est le seul ton exact à utiliser pour accorder des instruments. Nous encourageons de telles contemplations et de telles explorations ! Mais ne vous empressez pas d'accepter toute information comme vérité absolue, et soyez vigilant face aux affirmations qui proviennent de sources fortement biaisées. En d'autres mots, comme le stipule la 22^e loi du grand philosophe ésotérique défunt, Robert Anton Wilson : « La certitude appartient à ceux qui consultent seulement leur propre encyclopédie². » Peut-être que « ... à ceux qui consultent seulement un site web » serait un amendement approprié pour cette loi à notre époque de l'information.

Cela étant dit, nous vous proposerons beaucoup de renseignements et de recommandations. Dans un premier temps, nous vous présenterons quelques principes de base sur la nature du son et poursuivrons avec diverses manières de créer une transformation et un changement dans votre propre champ d'énergie, vos états de conscience, et finalement, de quelle façon vous pouvez diffuser ces nouveaux champs d'énergie vibratoire dans le monde extérieur pour le bien-être de tous. Considérez ce que nous vous proposons comme un point de départ, parce que, dans le domaine du son, chacun peut y trouver ce qu'il cherche. Tout en explorant, vous découvrirez des créneaux particuliers qui résonnent fortement au sein de votre être.

Au-delà d'un certain niveau de faits et de renseignements, il y a assurément une chose que nous savons être vrai — le pouvoir du courant du son en soi. Par conséquent, nous vous suggérons de faire les exercices proposés dans ce livre. En pénétrant dans le

royaume de l'expérience pure du son, le son lui-même deviendra votre enseignant principal et votre source d'initiation. Lorsque vous résonnez avec le son dans le laboratoire énergétique de votre mental, votre corps et votre esprit, de nouveaux niveaux de connaissance se créeront bien au-delà des pages et des mots imprimés que peut offrir un écran d'ordinateur.

Prévoyez du temps pour vous imprégner du son. Vous serez satisfait de l'avoir fait ! Et, probablement le plus important, accordez-vous du temps pour être dans le silence après le son. Peut-être que vos plus grandes révélations surgiront durant ces moments de silence. Nous vous suggérons aussi d'avoir un journal sous la main pour conserver une trace des expériences ou des inspirations qui pourront en résulter. Prenez le temps de consigner vos résultats particuliers après chaque exercice sur le son afin de créer un registre.

Dans cet ordre d'idées — commençons ! Préparez-vous à accorder votre instrument qui, dans le cas présent, est le champ d'énergie de votre être.

Nous honorons et nous invoquons les maîtres sacrés du son, partout où on peut les trouver — dans tous les styles de musique et dans toutes les traditions spirituelles —, et, encore plus important, le maître du son à l'intérieur de *vous* qui est maintenant prêt à s'éveiller et à résonner.

En résonance,

Joshua Goldman

Alec W. Sims

Boulder, CO, 2015

www.sound-nexus.com

² Robert Anton WILSON, *E-mail to the Universe : And Other Alternations of Consciousness*, Tempe, AZ, New Falcon, 2005, p. 241.

INTRODUCTION

Le monde est son

*Celui qui connaît le mystère du son connaît le mystère de l'univers
entier.*

— HAZRAT YNAYAT KHAN

Écoutez. Qu'entendez-vous ? Prenez un moment pour noter tous les sons que vous entendez. Maintenant, fermez les yeux. Prenez une inspiration lente et profonde, puis relâchez-la entièrement. Prenez une autre inspiration, et expirez lentement et complètement tout en soupirant doucement. Faites une pause. Écoutez à nouveau. En gardant les yeux fermés, dirigez d'abord votre attention sur le son le plus proche que vous percevez. Le premier son sera peut-être celui de votre respiration, ou si vous êtes à l'intérieur, peut-être proviendra-t-il d'un appareil qui est dans la pièce où vous êtes. Maintenant, faites en sorte que votre attention s'étende à une source sonore qui provienne d'un lieu plus éloigné. Peut-être entendez-vous un son provenant de la pièce voisine, ou peut-être de l'étage au-dessus. Faites en sorte que votre conscience continue de s'élargir. Élargissez votre conscience au-delà des limites de l'espace où vous vous trouvez actuellement. Quel est le son le plus éloigné que vous pouvez entendre ? Écoutez-le. Voyez si vous pouvez visualiser clairement la source sonore. Pouvez-vous vous fondre en lui et le sentir ?

Après quelques instants, ramenez votre attention sur votre respiration. Ouvrez les yeux pour reprendre pleinement conscience de tout ce qui vous entoure en ce moment. Comment vous sentez-vous, maintenant ? Votre énergie a-t-elle changé ? Peut-être s'est-elle accrue ?

Nous sommes immergés dans un océan sonore. Peut-être, comme un poisson qui vit dans l'eau, nous ne sommes pas toujours conscients de sa présence et de ses effets. Cependant, il est toujours présent, agissant sur nous de façons diverses, du subtil jusqu'au plus profond. Le son est présent tout au long de notre vie. L'ouïe est le premier sens à se développer. Il a été déterminé que l'ouïe est fonctionnelle autour de la 16^e semaine du développement dans l'utérus. Les bébés à naître peuvent entendre et réagir aux sons. Les femmes enceintes ont rapporté que le fœtus réagit aux bruits forts. Des études ont prouvé qu'après leur naissance, les bébés reconnaissent l'air qu'on leur a chanté alors qu'ils étaient dans l'utérus. L'ouïe est le premier sens à se développer, et c'est aussi le dernier à nous quitter avant de mourir. Nous nageons dans des courants sonores tout au long du voyage qu'est la vie.

L'utilisation du son comme modalité thérapeutique remonte à la préhistoire quand les shamans chantaient et tambourinaient pour guérir les personnes. Dans les écoles de mystère anciennes de l'Égypte, de la Grèce, de l'Inde, et autres centres du savoir, l'utilisation du son et de la musique pour guérir était une science sacrée hautement évoluée. De nombreuses traditions spirituelles honorent la vibration sonore comme une force créative fondamentale dans l'univers. Quoique l'utilisation du son et de la musique pour guérir possède des racines anciennes, nous assistons maintenant à une formidable émergence de la conscience du pouvoir du son en tant qu'outil de transformation.

Pourquoi le son nous fascine-t-il autant ? Peut-être parce que le son est omniprésent. Bien qu'il soit possible de se couvrir les yeux pour bloquer la lumière et se pincer le nez pour se couper des odeurs, il est impossible de se protéger complètement des sons. Le défunt compositeur avant-gardiste, John Cage, a déjà tenté d'expérimenter le silence complet. Cette aventure l'a mené à chercher une chambre anéchoïque, une pièce de privation

sensorielle filtrant tous les sons extérieurs. Il escomptait que la chambre anéchoïque serait l'aboutissement de cette quête — qu'il expérimenterait finalement le vrai silence.

Cependant, une fois à l'intérieur, il fut stupéfait d'entendre encore deux sons — un grondement grave et un bourdonnement aigu. Quand il sortit de la chambre, il demanda au technicien de quel endroit ces sons provenaient ces sons. Le technicien répliqua que le son grave provenait de la circulation du sang dans son corps et que le son aigu provenait du fonctionnement de son système nerveux.

Pour Cage, cette expérience a déclenché une épiphanie. Bien qu'il n'ait pas réussi à expérimenter le silence complet, cela l'a mené à la révélation expansive que le son nous accompagne toujours. Qu'il est impossible d'expérimenter le vrai silence !

Et pourtant, qu'est-ce que le son ? Dans son sens le plus large, on peut tout simplement le considérer comme une manifestation ou une expression d'énergie. C'est tout simplement cette largeur de bande d'énergie que nous percevons principalement à travers les oreilles. Cependant, l'expérience du son ne se limite pas au sens de l'ouïe. Il peut aussi être perçu par une sensation physique de base par la peau et par la conduction osseuse. À son niveau fondamental, le son est une forme d'énergie sur le plan physique. Ses vibrations sont transmises par les molécules qui se cognent les unes sur les autres. Notre méthode de perception la plus courante du son se fait à travers l'air qui est capté par les oreilles. Mais, le corps entier reçoit et résonne avec le son.

Bien que nous nous concentrerons principalement sur le pouvoir du son dans les pages qui suivent, il est tout à fait fascinant et inspirant de considérer que la plage de fréquences que nous percevons comme un son ne représente qu'une petite partie du spectre complet des vibrations. Cette largeur de bande que nous entendons n'est qu'un avant-goût sonore de la nature vibratoire richement complexe de la réalité. Par exemple, examinez un simple

sifflet pour chien. Nous ne pouvons l'entendre, mais quand on souffle dans le sifflet, il produit un bruit perçant intense pour un chien à des fréquences qui dépassent ce que les êtres humains peuvent entendre ! Et les limites peuvent être encore plus hautes — les dauphins peuvent percevoir des fréquences 100 fois plus hautes que celles de la portée humaine. C'est une différence astronomique avec notre niveau de perception, pourtant, pour eux, c'est un son. Il est difficile de concevoir comment ce niveau de fréquences est perçu.

Ainsi, nous commençons par le concept de base que le son est une forme d'énergie qui s'exprime d'abord au niveau physique. Il est perçu principalement par l'ouïe, toutefois cette perception n'est peut-être que la pointe de l'iceberg de la nature vibratoire de la réalité. Le seul fait que des sons existent bien au-delà de ce que nous pouvons entendre physiquement, les principes du son s'étendent, au moins de manière analogue, à travers toutes les octaves vibratoires. Le son peut être considéré à juste titre comme une passerelle de la modalité de l'énergie qui fournit un modèle complet offrant une compréhension accrue dans tous les autres.

Le son en tant que médecine énergétique

Ces dernières années, il y a eu une explosion de livres offrant des enseignements et de l'information relatifs au domaine appelé « médecine énergétique ». Un concept de base de cette discipline est que les champs d'énergie sont les principaux composants de la réalité. La matière physique est une manifestation d'énergie. L'ancien paradigme newtonien de la boule de billard comme modèle de l'univers cède la place à des concepts plus fluides où cette matière est une énergie solidifiée qui est peut-être transformée ou altérée en réaction à des *patterns* énergétiques qui fluctuent. Les champs énergétiques entourant (au-dessus et dessous) une manifestation physique représentent une information et une réalité d'un tout autre ordre que la forme physique, souvent éphémère.

De brillants travaux ont été publiés dans le domaine de la médecine énergétique par des auteurs et des professeurs tels que Donna Eden, Barbara Brennan, Richard Gerber, et plusieurs autres. Leurs ouvrages sont hautement recommandés. Cependant, il est fascinant de noter que dans les discussions sur les manifestations les plus subtiles de l'énergie qui se situent généralement en dehors de la fourchette normale de la perception sensorielle, de nombreuses idées sont exprimées par des termes empruntés au monde du son. Les explications sont données en utilisant des termes comme « résonance, vibration, longueur d'onde, pulsation », etc. Dans l'introduction de son livre *Médecine énergétique*, Donna Eden propose une perspective idéale pour créer un pont entre la nature de l'énergie subtile de la réalité et du son :

L'énergie est le support commun du corps, de l'esprit et de l'âme. Ses longueurs d'ondes, ses taux vibratoires et ses patterns pulsatoires composent son vocabulaire commun, tout comme les fluctuations de ton et de tempo forment le vocabulaire de la musique. Plus il vous est facile de sentir ce vocabulaire commun du corps, de l'esprit et de l'âme, plus vous deviendrez habile à orchestrer leur symphonie perpétuelle³.

Et voilà, résumé simplement ! L'énergie se manifeste en *patterns* vibratoires. Et ces *patterns* s'organisent eux-mêmes en champs, puis en structures pouvant être comparées à de la musique, qu'on peut considérer comme un son structuré. Alors que ces termes sont souvent utilisés dans des discussions comme des métaphores de formes plus subtiles de l'énergie, quand ils fonctionnent à l'intérieur d'une largeur de bande du son, on peut les percevoir directement. Cette accessibilité est un des avantages saisissants du travail avec le son ! Dans les domaines de l'énergie subtile, on fait souvent appel aux praticiens pour développer des niveaux plus fins de perception. Même si la capacité de voir les auras, de sentir l'énergie subtile qui

circule, etc., est une capacité très réelle, elle nécessite souvent des formations spécialisées ou des habilités idiosyncrasiques innées. L'avantage avec le son est que tout le monde peut entendre ou ressentir le son. À travers l'étude et, surtout l'expérience des principes universels vibratoires par le son, on peut acquérir une grande perspicacité pour l'ensemble des formes vibratoires plus subtiles.

Un autre aspect significatif de la médecine énergétique est à quel point la conscience du praticien est profondément impliquée à obtenir des résultats. Un proverbe généralisé dit : « L'énergie circule là où va l'attention ». Le *focus* de l'intention et de l'attention du praticien de médecine énergétique joue un rôle crucial dans le résultat de toute pratique ou toute démarche. Les visualisations guidées et l'imagination concentrée sont souvent les principaux outils des thérapeutes énergétiques. Puisque le son n'est qu'un autre type d'énergie, toutes ces méthodes peuvent aussi être appliquées quand on travaille avec le son.

Au-delà de ces approches, le son comporte un avantage. Comme forme d'énergie sur le plan physique, le son fait littéralement vibrer la matière et parfois même il la déplace. Le son du plan physique est capable de transformer et de changer les molécules et les cellules. Lorsqu'il est jumelé aux techniques de visualisation et de conscience focalisée enseignées dans les écoles de médecine énergétique, l'ajout synergétique du son sur le plan physique peut aussi contribuer en tant qu'ingrédient maître d'un paradigme de la médecine énergétique pleinement réalisée !

Dans la tradition védique, il y a une phrase qui a un puissant pouvoir évocateur, le *Nada Brahma*. Ce terme est souvent traduit comme ceci : « Le monde est son ». Si on l'analyse, le son entraîne de profondes implications. En substance, *Nada* signifie « son » et *Brahma* est le nom du dieu créateur dans la tradition védique. *Nada*

Brahma équivaut aux deux termes. Donc, la phrase *Nada Brahma* implique non seulement que le son est le créateur, mais que le dieu créateur est le son ! Si ce concept semble farfelu pour un esprit conventionnel occidental, il est intéressant de noter que la même perspective est aussi clairement affirmée dans la Bible :

Au commencement était le Verbe, et le Verbe était tourné en Dieu, et le Verbe était Dieu. — Jean 1,1

Ce simple verset est une déclaration étonnante. Non seulement Dieu prononce le son créateur dans la forme du Verbe, mais Dieu était le Verbe, et le Verbe était Dieu. Même dans la Bible traditionnelle, Dieu est son.

Bien qu'il soit tentant de rejeter de telles formes de pensées théologiques comme pure métaphore, il y a beaucoup de vérité dans ces affirmations scripturales. Des expériences scientifiques ont démontré de façon concluante que le son a le pouvoir de créer et de donner la forme physique. Comme nous le verrons, la contemplation du son mène rapidement à des spéculations profondément métaphysiques. Par ailleurs, et de façon plus importante, l'expérience directe du son peut donner accès à la passerelle de royaumes mystiques et spirituels profonds. L'essence du son ne se trouve pas dans des mots sur une page ou dans l'étude de théories diverses. L'expérience du son dans le laboratoire personnel de votre mental, de votre corps et de votre esprit vous fournira la validation et la valeur ultimes. Le son lui-même sera votre principal professeur et votre source d'inspiration et d'initiation.

Tout au long des pages qui suivent, nous explorerons mieux ces perspectives et ces cheminements. Nous offrirons en premier une introduction plus poussée du son en tant que forme d'énergie physique. Ensuite, nous explorerons la manière dont les champs, les formes et les états énergétiques peuvent être créés et formés par le son. Puis, ce qui est le plus important, comment les états émotionnels et psychologiques, et finalement la réalité, prennent

forme et peuvent être transformés et changés par le son. Puisque nous pouvons entendre et percevoir le son, nous pouvons aussi le créer et devenir ainsi des créateurs de la force créatrice ultime ! *Nada Brahma !*

Lectures recommandées

Médecine énergétique, de Donna Eden et David Feinstein.

The Healer's Manual : A Beginner's Guide to Vibrational Therapies, de Ted Andrews.

La guérison ou « Quantum Healing » : aux confins de la réalité corps/esprit, de Deepak Chopra.

Subtle Energy : Awakening to the Unseen Forces in Our Lives, de William Gerber.

Vibrational Medicine : New Choices for Healing, de Richard Gerber.

[3](#) Donna EDEN et David FEINSTEIN, *Médecine énergétique : éveiller le guérisseur en vous*, Montréal, Éditions Ariane, 2005.

UN

L'énergie physique du son

La musique et le son sont le langage et l'architecture du cosmos.

— TOM KENYON

Comme nous l'avons déjà constaté, le son est toujours présent. Et en continuant notre exploration, nous verrons que le son que nous entendons n'est vraiment qu'une goutte dans un océan de vibrations qui nous entoure et nous enveloppe. Cependant, souvenons-nous toujours que nous ne sommes pas séparés du son ; nous produisons également du son à partir du plus profond de notre être. Nous co-créons continuellement un réseau universel sonore. Le son nous affecte, mais en revanche nos ondes contribuent à la symphonie de ce réseau et affectent tout ce qui nous entoure. Le son forme la base d'un champ unifié qui nous connecte à toute la réalité physique.

En retenant ce concept, parlons d'abord du son que nous pouvons percevoir par l'ouïe. Qu'est-ce que le son ? Le son est une forme d'énergie occasionnée par une vibration. Le son voyage sous forme d'ondes. Pour visualiser ce concept, imaginez que vous lancez un caillou dans une petite mare où l'eau est calme. Les ondulations circulaires émanant de l'endroit où le caillou a été lancé illustrent la nature même du mouvement ondulatoire. L'effet ondulatoire sur l'eau est un exemple d'un type d'onde connu comme une onde mécanique ou de pression. Une onde mécanique requiert un support physique pour se déplacer. Le son est également une onde mécanique/pression, mais qui irradie en trois dimensions depuis sa source.

La science acoustique est d'une grande complexité. Elle nécessiterait qu'on lui consacre un manuel complet pour arriver à

bien comprendre ce sujet. Notre but actuellement est simplement d'introduire quelques concepts fondamentaux pour vous faire connaître le vocabulaire qui servira à étudier les applications pratiques du son. Pour que le son survienne, trois conditions doivent être réunies. La première : une substance qui doit posséder la souplesse lui permettant de s'amplifier et de se contracter. La deuxième : il doit y avoir une énergie ou une force qui fera vibrer cette substance. Et la troisième : il doit y avoir un support à travers lequel les vibrations qui en résultent seront transportées. Autrement dit, il doit y avoir un objet qui doit vibrer, une force ou une énergie qui provoque sa vibration, et un moyen par lequel ces vibrations puissent voyager. D'après l'exemple précédent, l'impact du caillou sur la surface de la mare force la matière souple de l'eau à vibrer, l'eau avoisinante étant le support par lequel la vibration voyage, et les ondulations représentent le son.

La mesure du son

Le son est mesuré en cycles par seconde, c'est-à-dire le nombre d'ondes qui se manifestent d'une crête à l'autre en une seconde. Dans le cas d'un son audible qui voyage à travers l'air, la source du son crée des ondulations dans les molécules d'air de la même façon qu'un caillou jeté dans la mare fait onduler la surface de l'eau. Un cycle par seconde n'est qu'un autre moyen de décrire le nombre d'ondes atteignant votre oreille en une seconde.

Le terme technique utilisé pour le nombre de cycles du son par seconde est « hertz », Hz en abrégé, que nous emploierons pour le restant de ce livre. Le nombre d'hertz d'un son est aussi connu comme la fréquence du son. Généralement, les humains entendent entre 20 et 20 000 Hz. Les sons graves, ou les sons qui ont un nombre peu élevé de hertz, ont des ondes plus longues, qui voyagent plus lentement, et qui sont perçues subjectivement comme des sons graves ou profonds. Les sons aigus voyagent plus rapidement sur des longueurs d'ondes plus courtes. Pour mieux

comprendre, prenons un exemple concret : la note la plus grave sur un piano standard bien accordé produira une fréquence vibrant à 27,5 Hz. La note la plus aiguë sur un clavier vibrera à 4 186 Hz. La voix masculine adulte pour une conversation a une fréquence de base variant entre 120 et 150 Hz, et la voix féminine, une fréquence de base allant de 210 à 240 Hz. La limite supérieure d'une soprano dépasse légèrement 1 000 Hz.

Les sons en dessous de 16 Hz ou au-dessus de 20 000 Hz sont considérés au-delà de la portée standard de l'audition humaine. On qualifie ces sons inaudibles de sons subsoniques (ou infrasons) ou ultrasoniques. Différentes personnes ont différentes fourchettes d'audition « normale » et, en effet, il y a un fort pourcentage de la population qui ne peut entendre au-delà de 10 000 Hz. Lorsque nous sommes jeunes, notre fourchette auditive est plus grande, et en vieillissant il est courant de perdre les composants supérieurs de l'audition. Au moment où ce livre a été écrit, Joshua entendait à une fréquence qui approchait les 16 000 Hz, comme un bourdonnement faible. En augmentant la fréquence, il n'entend plus ces sons, mais comme nous le savons les sons sont quand même présents et ils le touchent et l'affectent encore.

Plusieurs animaux sont capables non seulement d'entendre des fréquences plus élevées ou plus basses que les limites de l'acuité humaine, mais certains sont en mesure de les produire. Des sons dans la plage de 20 à 100 000 Hz sont couramment utilisés pour la communication et la navigation des chauves-souris, des dauphins, et autres espèces. Pour nous, ces fréquences sont inaudibles, mais pour eux, elles sont perçues comme des sons. Il est donc pertinent de percevoir le son comme une forme d'énergie se propageant bien au-delà de la largeur de bande de notre audition. Il sera bon de se rappeler ce phénomène quand nous aborderons l'analyse de l'énergétique plus subtile du son.

Une autre manière de mesurer le son sur le plan physique est son amplitude. L'amplitude fait référence à la hauteur de l'onde sonore contribuant à la perception de l'intensité et du volume. Plus grande est son amplitude, plus fort est le son. L'intensité du son est mesurée à une échelle logarithmique en utilisant des unités appelées « décibels », abrégées par dB. Afin de vous donner un cadre de référence, voici quelques niveaux de décibels :

- Le son d'une respiration normale est à 10 dB.
- Un chuchotement est à environ à 30 dB.
- Une conversation courante se tient entre 50 et 65 dB.
- Un lave-vaisselle et un aspirateur sont à environ 70-75 dB.
- Le klaxon d'une voiture est à 110 dB.
- Le seuil de la douleur est à 120 dB. Une exposition prolongée aux sons à des amplitudes de 90 dB et plus peut endommager l'audition.
- Des exemples de sons excédant 120 dB incluent les moteurs et les coups de feu.

Comme nous l'avons vu, les ondes sonores sont créées par des vibrations. Tout dans le monde est vibration, même si tout semble parfaitement calme, parce qu'à un niveau subatomique, les particules sont en mouvement. Ainsi, si un objet vibre, il émet un son, peu importe qu'il soit dans notre bande passante audible. Cela signifie que toutes les choses ont un rythme vibratoire naturel appelé « fréquence de résonance ». Nous pouvons considérer cela comme la tonalité fondamentale d'un objet.

Pour concevoir ce phénomène, pensez à un verre à vin. Frapper le verre doucement produit le son d'une cloche. Cette tonalité est la fréquence de résonance du verre. Tout objet possède une fréquence de résonance, que nous soyons capables ou pas de l'entendre. Ce livre a une fréquence de résonance tout comme chacune de ses

pages. La chaise sur laquelle vous êtes assis a une fréquence de résonance, comme l'a tout autre objet dans votre environnement immédiat. En fait, vous-même avez une fréquence de résonance. Tous vos organes, vos os, vos tissus, et toutes les parties de votre corps ont leur propre fréquence de résonance. Ensemble, elles composent une fréquence composite qui contribue à votre fréquence de résonance personnelle.

Comme nous l'avons toutefois constaté, rien n'est purement isolé. Tout affecte et est affecté par les vibrations d'une multitude d'autres entités et phénomènes dans le vaste réseau vibratoire. Deux principes majeurs interviennent et affectent les objets ; la résonance et l'entraînement.

La résonance

Le terme « résonance » comporte plusieurs sous-catégories. La manière dont un phénomène de résonance se manifeste dépend de la complexité d'un corps ou de la substance qui vibre. Cette sous-catégorie est appelée « résonance libre ». Cet aspect de la résonance réfère à la fréquence de résonance fondamentale d'un objet. Par le principe de résonance, les vibrations d'un corps peuvent atteindre et déclencher des vibrations dans un autre corps par une concordance parfaite de la fréquence de résonance naturelle d'un objet.

Revenons au verre de vin. Nous avons tous vu ou entendu parler de chanteurs brisant un verre avec leur voix. Le chanteur rejoint d'abord la fréquence de résonance du verre avec sa voix, qui la transforme en vibrations. Lorsque le chanteur augmente la puissance du son, ou son amplitude, les vibrations dans le verre finissent par devenir trop intenses pour sa structure, et il éclate.

Une expérience simple avec des diapasons suffit à faire la démonstration d'une résonance libre. À titre d'exemple, si on prend un diapason vibrant à une certaine fréquence, disons 100 Hz et qu'on frappe un autre diapason à 100 Hz et qu'on l'approche près du

premier diapason, le premier diapason résonnera aussi et on l'entendra. La fréquence analogue du deuxième diapason fait vibrer le premier par un transfert d'énergie sympathique. Cet effet peut également être multiplié. On pourrait placer 10 diapasons de 100 Hz, en frapper un, et ils sonneraient tous. Cependant, si vous changiez la source sonore contre un nouveau diapason à 120 Hz, les autres diapasons de 100 Hz ne sonneraient pas.

L'évolution suivante de la résonance est appelée « résonance sympathique ». Dans ce cas, le principe va bien au-delà de la correspondance parfaite des fréquences aux fréquences qui sont associées de façon harmonique. Nous discuterons des harmoniques avec plus de détails un peu plus loin, mais nous pouvons noter qu'on obtient les résultats harmoniques les plus significatifs en doublant une fréquence de base. Par exemple, si vous commencez avec une fréquence à 100 Hz, les hauteurs à 200 Hz, 400 Hz, 800 Hz et ainsi de suite seront dynamiquement reliées.

La résonance sympathique peut être démontrée très facilement avec un piano. Lorsque vous appuyez sur la pédale de sourdine du piano, toutes les cordes de la caisse du piano sont libres de résonner. Dans ce mode, toutes les notes jouées entraîneront toutes les autres cordes de la même hauteur à résonner. Par exemple, on pourrait jouer un do grave et tous les autres do sonneraient aussi. Toutes ces notes do sont reliées les unes aux autres par l'effet de doublement de fréquence, et par conséquent toutes sonneront selon le principe de résonance sympathique.

La troisième et la plus complexe des sous-catégories de résonance est appelée la « résonance forcée ». Pour comprendre ce principe, nous devons tenir compte de la complexité croissante des corps vibrants. Les substances résonnantes peuvent être divisées en deux catégories générales. Certaines substances simples, telles que les diapasons, ne peuvent résonner qu'à leur fréquence naturelle. D'autres substances, toutefois, qui sont de nature plus

souple, ont la capacité de résonner à des fréquences variées. Quelques exemples de la souplesse de certaines substances sont l'air, l'eau, certains types de bois, le corps humain, et évidemment la terre ! Ainsi, la résonance forcée décrit la capacité des corps plus complexes à vibrer et à réagir à de multiples fréquences. Ce principe donne accès à un monde passionnant de possibilités ! Les substances ne sont pas limitées à vibrer à une seule fréquence déterminée, mais sont plus fluides et soumises à la transformation et au changement. Cette fluidité procure une des fondations les plus significatives du pouvoir thérapeutique du son — les fréquences peuvent se transformer et changer dans une danse toujours en évolution.

L'entraînement

Le phénomène de l'entraînement est le second principe important par lequel les corps peuvent influencer les fréquences d'autres corps. En un sens, l'entraînement pourrait être considéré comme une sous-catégorie de la résonance. Mais il semble avoir un élément plus actif. L'entraînement a lieu quand les vibrations puissantes d'un objet changent vraiment les vibrations d'un autre objet, lui faisant emboîter le pas ou en se synchronisant au premier. Cette synchronisation est un phénomène de la nature qui semble avoir un rapport avec la conservation de l'énergie. L'entraînement se produit tout le temps dans le monde qui nous entoure, que ce soit entre les humains, pensons à deux personnes qui ont le même pas en marchant dans la rue ou à un groupe de danseurs vibrant au rythme du groupe, ou entre deux objets inanimés, tels que deux métronomes réglés à des rythmes différents qui viennent à battre en parfaite unité.

La démonstration classique de l'entraînement est attribuée au physicien néerlandais du XVII^e siècle, Christiaan Huygens. Huygens est contemporain de Isaac Newton et il était aussi l'inventeur de l'horloge à pendule de style grand-père. Un jour, il a rempli une pièce

d'horloges de différentes tailles. Il a réglé le pendule des différentes horloges à différents rythmes. Quand il a quitté la pièce, tous les pendules se balançaient à différents rythmes. Quand il est revenu le lendemain, quelle ne fut pas sa surprise de découvrir que tous les pendules avaient le même rythme que la plus grosse horloge.

À l'instar des pendules de Huygens, nos rythmes biologiques internes sont également sujets à l'entraînement. Notre fréquence cardiaque, notre rythme respiratoire, et notre activité cérébrale sont tous entraînés les uns les autres en boucle puissante de rétroaction. Nos battements cardiaques sont entraînés par notre respiration. Comme plusieurs le savent, une profonde respiration ralentit la fréquence cardiaque, qui à son tour calme le système nerveux, qui aboutit à ralentir les ondes cérébrales prédominantes. Lorsque la fréquence respiratoire ralentit, la fréquence cardiaque ralentit à son tour, ce qui contribue à atténuer la réaction de lutte ou de fuite du système nerveux sympathique.

Le système nerveux sympathique est responsable de notre réaction au stress. Il augmente notre fréquence cardiaque, ce qui est fantastique quand on fuit un prédateur, mais n'est pas nécessairement utile dans la plupart des situations modernes stressantes. Tout comme la respiration profonde et lente est utile dans le soulagement de la réaction au stress, faire des sons peut avoir le même effet positif. Si vous voulez en faire l'expérience immédiatement, prenez simplement quelques longues et profondes respirations. En ralentissant votre respiration de cette manière, vous ralentissez aussi votre fréquence cardiaque et vos ondes cérébrales. Inversement, quand vous ralentissez vos ondes cérébrales, vous ralentissez aussi votre fréquence cardiaque et votre respiration.

Les sons sont complexes

Maintenant que nous avons parlé des façons élémentaires que les vibrations des corps peuvent s'affecter les unes les autres, ajoutons un autre élément crucial à la compréhension de la nature du son —

la complexité des sons. Bien qu'il soit utile de discuter de la fréquence de résonance première d'un objet, en réalité, rien dans la nature n'a qu'une seule fréquence. Même une simple note en apparence solitaire jouée sur un instrument est en réalité un composite de multiples fréquences différentes. Une fréquence unique parfaite, appelée une « onde sinusoïdale », n'existe pas dans la nature. Pour concevoir un son fait d'une onde sinusoïdale, rappelez-vous le son émis par un système d'annonce d'urgence. Cette tonalité austère et crue se rapproche beaucoup d'une onde sinusoïdale. Afin de commencer à comprendre les subtilités des multiples couches du son, nous devons tenir compte du phénomène des harmoniques.

Les harmoniques ou les partiels sont produits chaque fois qu'un son est créé. Tous les sons qui sont produits sont des croisements d'harmoniques composites qui contribuent au riche spectre du son. La manifestation d'harmoniques la plus élémentaire est composée de multiples du nombre fondamental. Par exemple, si la fréquence fondamentale de départ est 100 Hz, le prochain partiel vibrera 2 fois plus vite, à 200 Hz. Et le prochain partiel vibrera 3 fois plus vite, à 300 Hz, 4 fois à 400 Hz, et ainsi de suite.

Dans l'expérience quotidienne du son, les harmoniques sont responsables de la couleur tonale des différents instruments et de nos voix. Le terme musical de ce phénomène est le « timbre ». À l'instar d'un prisme que vous tenez devant une lumière blanche réfléchissant les différentes couleurs de l'arc-en-ciel, on pourrait concevoir que les harmoniques veillent aux couleurs du son. Elles sont toujours là, mais cela exige généralement un certain apprentissage perceptuel avant qu'on les distingue du fondamental primaire.

Pour pouvoir apprécier ce fait, pensez à la différence qu'il y a entre les divers instruments de musique. Lors d'une expérience réalisée il y a plusieurs années par Bell Laboratories, l'enregistrement de

différents instruments jouant à la même hauteur a été traité en passant à travers un filtre électronique qui supprimait toutes les harmoniques. Une fois le filtrage complété, tous les instruments semblaient être le même ! Sans la richesse apportée par les harmoniques, le son du piano ressemblait au son du violon, qui était impossible à distinguer de celui du cor, lequel ressemblait au son d'une trompette. Tous ressemblaient au son sinusoïdal d'un système d'annonce d'urgence — sans vie et fade. La structure complexe des harmoniques est ce qui ajoute de la vie et du dynamisme au son.

Cette découverte du phénomène des harmoniques est généralement attribuée à Pythagore, un philosophe grec qui a vécu environ entre 570-500 av. J.-C. Bien qu'il soit fort probable que ce savoir remonte à l'Égypte ancienne, voire plus, Pythagore est à la source de nombreuses découvertes qui ont mené au développement des mathématiques, de l'astronomie et de la géométrie. Mais en ce qui nous concerne ici, il est également connu comme l'un des pères fondateurs du domaine de l'acoustique. Pythagore était reconnu comme un mystique. Ses travaux l'ont plongé dans les mystères ésotériques de la musique et des mathématiques, et ils sont encore pertinents aujourd'hui pour la compréhension du son et de la musique en tant que modalités thérapeutiques et transformationnelles.

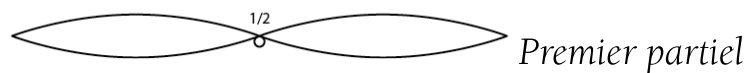
On attribue à Pythagore l'aphorisme « Étudiez le monocorde et vous comprendrez les secrets de l'univers », qui nous porte à réfléchir. Le monocorde est un instrument doté d'une seule corde qui vibre. Le phénomène vraisemblablement fondamental d'une corde unique qui vibre nous aide à comprendre la nature des harmoniques. Et, comme nous le verrons, la corde unique n'est réellement pas si simple ; elle peut nous donner un modèle élaboré de la complexité vibratoire de toute réalité physique !

La série d'harmoniques d'une corde unique

Le son produit par une corde commence par un simple mouvement. La vibration de la corde complète sur toute sa longueur donne la fréquence fondamentale de base. Pour simplifier, nous considérerons qu'une corde vibre à 100 Hz. Le mouvement de la vibration pourrait être illustré comme suit :



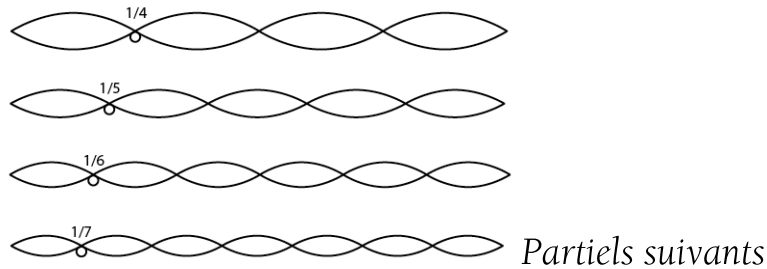
Mais cette tonalité n'est que le début. Pythagore a déterminé que la corde vibre aussi dans plusieurs segments différents. Si on divise la corde en deux, la corde produit deux moitiés qui sonnent à deux fois la fréquence originale, ou à 200 Hz :



Cette progression continue dans toutes les divisions de la corde. Une division par trois produit trois sections qui vibrent à 300 Hz :

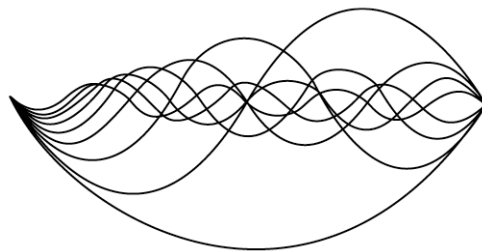


Cette progression pourrait s'étendre à l'infini, mais pour des besoins pratiques, la perception humaine semble limiter à distinguer seulement 16 divisions. Voici un diagramme des quatre partiels suivants :



Ces divisions de la corde donnent le modèle pour la série d'harmoniques. Comme démontré exactement sur la corde, les harmoniques vibrent à tous les nombres multiples de la fréquence fondamentale de base. Elles sont omniprésentes dans tous les sons naturels, et c'est pourquoi tout décrire en termes d'une fréquence unique donne seulement une infime partie de la complexité de sa réalité vibratoire complète.

Mais en examinant de plus près la corde, Pythagore a remarqué que la corde vibre simultanément dans tous ces segments. Ainsi, pour créer un modèle exact du mouvement de la corde, tous les diagrammes précédents doivent être superposés en une figure composite :



Composition d'une corde

Cette image commence peut-être à exprimer pourquoi Pythagore a conclu que tous les secrets de l'univers pourraient se trouver dans la vibration d'une seule corde. Le mouvement d'une corde est un

phénomène mystérieux, et la contemplation de la corde suscite un paradoxe qui porte à réfléchir. Elle vibre comme une unité fondamentale unique et en même temps dans une multitude de subdivisions théoriquement illimitées. En voyageant dans le son, un univers combiné de sons se déploie à l'intérieur des sons. Finalement, cette multitude de divisions de composantes de fréquence peut s'étendre au domaine quantique de l'énergie pure.

Pour le moment, nous sommes à la croisée des chemins. Comme nous l'avons vu, même les sons les plus simples composent une danse d'ondes finement entremêlées. Si une corde unique vibre avec de telles nuances, imaginez toute la complexité et la subtilité de tout le reste lorsque nous pénétrons dans le royaume plus élaboré des structures tridimensionnelles. Et encore plus lorsqu'on considère la complexité des organismes vivants.

Le son holistique

Ces dernières années, de nombreuses recherches ont été faites sur les effets thérapeutiques des diverses fréquences. Ce type de travail est très pertinent et fascinant. Nous l'applaudissons sans réserve et espérons savoir comment ces pistes exploratoires continueront d'évoluer. Toutefois, ce type de recherche en est encore à ses balbutiements. Bien que le son et la musique aient été utilisés pour des fins thérapeutiques depuis l'aube de l'humanité, des théories, des méthodologies et des procédures précises doivent être encore explorées, approuvées et quantifiées plus à fond.

Les plus grandes percées ont été démontrées dans l'application des tonalités pures spécifiques, telles que l'ultrason projeté dans le corps. Toutefois, ces thérapies opèrent souvent en grande partie à l'intérieur du modèle mécanique médical allopathique. Même si d'intéressants résultats ont parfois été atteints, ces méthodes pourraient être mieux identifiées comme thérapie basée sur les fréquences. Comme nous l'avons vu, le phénomène holistique du son est beaucoup plus riche que les fréquences simples et uniques,

et les effets du son peuvent s'étendre bien au-delà de l'analyse simpliste des fréquences.

Plutôt que d'être une limitation ou une critique, nous sentons que cette perspective ouvre la porte à un inspirant royaume de possibilités qui est appliqué et validé par une démarche progressive fondée sur la science. Les observations provenant du domaine de la mécanique quantique démontrent jusqu'où les éclaircissements et les croyances des chercheurs affectent la matière physique et influencent concrètement le résultat des expériences. Si les racines vibrationnelles du son se prolongent effectivement jusqu'au domaine quantique de l'énergie pure, alors le carrefour des interactions entre la vibration énergétique, la conscience et la matière peut être le plus important domaine à considérer quand on place le son dans le contexte du travail de la médecine énergétique, étant donné que le son peut créer le pont le plus important entre la conscience et la manifestation physique de la matière. Nous explorerons divers aspects de ce domaine sans cesse créatif de possibilités dans la partie restante de ce livre.

Lectures recommandées

The Healing Forces of Music : History, Theory and Practice, de Randall McClellan.

Healing Sounds : The Power of Harmonics, de Jonathan Goldman.

Musician's Acoustics, de Scott Parker et Jamison A. Smith.

De la note au cerveau : l'influence de la musique sur le comportement, de Daniel J. Levitin.

DEUX

L'écoute

L'œil transporte une personne dans le monde.

L'oreille apporte le monde dans l'être humain.

— LORENZ OKEN

Faisons maintenant nos premiers pas dans le monde du son, ce qui est facile ! La bonne nouvelle c'est que vous y êtes déjà ! Comme nous l'avons vu dans les pages précédentes, nous sommes déjà entourés par les ondes sonores et l'avons toujours été. La première passerelle nous menant à l'exploration d'un monde extrêmement complexe commence où vous vous trouvez actuellement. C'est d'ailleurs le cas de plusieurs voyages héroïques. Le voyage de 1000 kilomètres commence par un premier pas ... ou par une écoute.

Comme nous le découvrirons bientôt, cependant, il y a plusieurs niveaux d'écoute pouvant évoluer vers des états d'éveil et de conscience plus raffinés.

Quoique nous ayons vu que la perception du son est un réel phénomène holistique du corps entier, nous nous concentrerons sur le son audible perçu par l'oreille. Vue de l'extérieur, l'oreille semble être un organe simple, cependant elle contient tout un univers de complexités qui va bien au-delà de la structure visible.

L'écoute physique

Sur le plan anatomique, on divise l'oreille en trois parties : l'oreille externe, l'oreille moyenne et l'oreille interne. L'oreille externe est constituée de l'oreille extérieure visible (pavillon), du canal auditif et du tympan. Les ondes sonores sont canalisées par le pavillon jusqu'au canal auditif et elles font vibrer le tympan. Les trois osselets

de l'oreille moyenne, soit le marteau, l'enclume et l'étrier, transfèrent la vibration du tympan jusqu'à la cochlée de l'oreille interne. À l'intérieur de la cochlée, le liquide mis en mouvement par l'oreille moyenne fait vibrer la membrane basilaire, forçant les petits poils, appelés « cils », à plier. Ce mouvement envoie des impulsions électrochimiques que notre cerveau traduit en une extraordinaire perception sonore.

Ce processus est d'une grande complexité et il nécessiterait la moitié du livre pour le décrire en détail ; toutefois, l'important est que l'oreille accomplit une formidable transduction d'une énergie physique à un monde de perception énergétique subtile. Sur le plan physiologique, l'oreille effectue une alchimie mystérieuse en réunissant les royaumes physique et énergétique.

Bien que l'oreille soit notre organe principal de l'écoute, son rôle va bien au-delà de cela. L'oreille est le point de départ des voies qui atteignent des niveaux profonds de notre physiologie et gouvernent de nombreuses fonctions essentielles. D'une importance égale ou supérieure accordée à l'audition, l'oreille est le régulateur principal de notre sens de l'équilibre. Au point de vue de notre câblage neurologique, presque tous les nerfs crâniens mènent à l'oreille. Pour en citer quelques-uns, l'oreille est étroitement en relation avec le nerf optique, le nerf oculomoteur (contrôlant le mouvement du globe oculaire et de la paupière), et les nerfs régissant les muscles du cou. L'oreille est également intimement reliée au nerf vague, le nerf le plus long du corps, s'étendant du tronc cérébral jusqu'à l'abdomen.

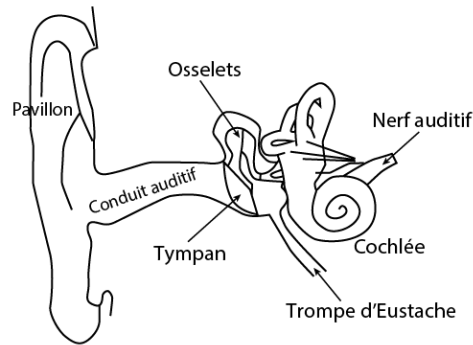


Diagramme de l'oreille

Le nerf vague est intégralement connecté à plusieurs fonctions principales. Fait encore plus intéressant, le nerf vague régit le larynx, lequel est la structure physique jouant le rôle le plus important dans la vocalisation. L'écoute est donc étroitement liée à la création des sons vocaux. Ce que nous sommes en mesure d'entendre synergiquement influence les sons que nous sommes capables de créer.

Le nerf vague est aussi connecté aux bronches, au cœur et au tractus gastro-intestinal. Cela indique à quel point le son et l'oreille influencent le fonctionnement de la vue, de la respiration, du rythme cardiaque, de la digestion, et de plusieurs autres fonctions corporelles. Quand on considère jusqu'où ses connexions s'étendent, l'oreille pourrait être considérée comme notre organe sensoriel principal !

Comme nous pouvons le constater, les sons que nous percevons ont des effets d'une vaste portée sur notre système nerveux et sur notre physiologie. L'anatomie impliquée est plus complexe et élaborée que nous l'avons décrit, mais être au courant des multiples connexions de l'oreille permet de comprendre que l'écoute peut provoquer de profonds changements et des transformations dans nos états physique et énergétique. Ce qui nous reporte à un des thèmes principaux de ce livre — comment utiliser le son pour une transformation intentionnelle et ses effets thérapeutiques.

La conscience du son

Le voyage débute là où vous êtes en ce moment. Un orchestre de sons joue perpétuellement autour de vous, et les instruments qui le composent se transforment et changent constamment. Permettons à cette danse de perceptions d'être le premier niveau du jeu sonore ! Le seul fait de décider de vous concentrer sur le son peut devenir le tremplin à des méditations puissantes, parce que le son a la capacité unique de vous garder dans le moment présent et dans une plus grande harmonisation avec votre être physique et votre présence.

La base de la transformation et du changement commence par la conscience de ce qui est maintenant. Si vous êtes à l'intérieur au milieu de la nuit, l'ambiance peut comporter des sons subtils qui sont masqués durant l'agitation de la journée. Sortez à l'extérieur le matin et vous entendrez le son du monde qui s'éveille. Différents moments de la journée produiront différents mouvements dans la symphonie du son, tout comme des changements dans l'environnement. En ville, vous pouvez entendre le grondement du trafic ou des sirènes éloignées, tandis qu'à la campagne vous entendrez la brise faire bruisser les feuilles, le jacassement des oiseaux, ou la paisible mélodie du ruisseau murmurant.

En vous concentrant sur les sons environnants, prenez conscience de toutes les associations qu'ils déclenchent en vous. Certains sons vous rendent-ils anxieux ou alerte ? D'autres vous font-ils vous sentir en sécurité ou plus serein ? Cette introspection sur vos réactions peut vous faire faire des découvertes fascinantes sur votre propre psychologie. À ceux parmi vous qui aimeraient approfondir ce type d'exploration, nous recommandons *The Listening Book*, de W. A. Mathieu, dans lequel on trouve un grand nombre de conseils pour expérimenter les riches trésors pouvant être déclenchés par l'écoute pure.

Après avoir noté toutes les associations que les sons environnants peuvent déclencher en vous, allez un peu plus loin. Essayez de

dissocier toute réaction personnelle et commencez à percevoir les sons comme une énergie pure. Effectuer ce changement vous ouvrira peut-être à de nouveaux niveaux élargis d'expérience et de relations avec les sons. W. A. Mathieu décrit ce processus :

Il y a une méditation auditive qui a deux parties : premièrement, vous « désécoutez » ; puis, vous écoutez. « Désécouter » signifie séparer les sons de leurs associations qui, souvent, sont inconscientes. Prenez-en conscience. Si le chant d'un oiseau vous recharge, sachez-le. Si le son de la circulation vous dessèche intérieurement, sachez-le... Peut-être qu'il n'est pas possible d'enlever toutes les couches de significations des sons, mais vous pouvez au moins évacuer les pensées superficielles. Plus vous serez en mesure de le faire, plus le son vous révélera sa vraie nature. Le fait d'identifier votre réaction psychologique est un laissez-passer à une réaction plus profonde... Lorsque vous avez identifié une association, séparez-vous-en. Choisissez de tendre l'oreille au-delà, dans le monde de la vibration sensuelle... Quand les pensées se calment, même un petit peu, le son se réveille⁴.

Cette sorte de dissociation créative peut être un autre moyen puissant d'expérimenter le son en tant qu'énergie pure. Lorsque les limitations des associations personnelles disparaissent, le royaume du potentiel énergétique commence à s'ouvrir.

Le mysticisme du son

Comme le sens de l'expansion énergétique commence à évoluer, la prochaine étape dans une relation plus mystique avec le son débute en considérant les connexions intimes qu'elle forme. La percussionniste de renom malentendante Evelyn Glennie a souligné que « entendre est une forme de toucher⁵ ». Cette affirmation est une belle métaphore et une vérité profonde. Étant donné la nature physique de l'énergie du son, tous ces sons que nous avons mentionnés, peu importe leur distance, vous touchent vraiment. C'est un concept intéressant et amusant.

Écoutez encore un son dans votre environnement. Concentrez-vous un instant sur ce son. Imaginez à quel point cette source sonore peut vibrer lorsqu'elle émet des ondes de pression énergétiques qui se rendent jusqu'à vous. Ces ondes atteignent vos oreilles et vous font prendre conscience de la source sonore, mais aussi, elles vous touchent totalement par votre peau et la conduction osseuse. D'une façon très concrète, vous êtes en train d'expérimenter le son au niveau du corps entier. Et quand nous tenons compte des connexions physiologiques dont nous avons discuté précédemment, nous réalisons que ces sons nous touchent aussi à des niveaux profonds. Comme nous l'avons remarqué, en tenant compte des trajets nerveux complexes gérés par l'oreille, la peau n'est pas une frontière. L'énergie du son pénètre bien au-delà du toucher physique.

Ce constat alimente l'impression d'une connexité mystique inspirée par le son. C'est une route à double sens — non seulement nous sommes capables d'écouter un orchestre, mais nous en faisons partie ! Inversez les pensées du paragraphe précédent et imaginez les sons qui émanent de votre corps et atteignent la source du son qui est près de vous. Ces sons s'affectent mutuellement. La résonance et l'entraînement sont des routes synergétiques à double sens créant une forme tangible de contact entre vous et l'objet. Rappelez-vous maintenant que ce n'est pas parce que nous n'entendons pas un son qu'il n'est pas présent. Revenons en arrière et imaginons la relation sonore entre vous et l'objet que vous entendez et prenez conscience que la même relation existe entre vous et tout ce qui vous entoure.

Comme nous l'aborderons plus en profondeur dans la partie du toning vocal, cette connexion synergétique explique en partie pourquoi il est si important de bien changer vos résonances intérieures avant de travailler avec qui que ce soit. Il existe une grande relation sonore complexe entre vous et tout ce qui vous

entoure. Cette relation vous affecte subtilement et profondément. Il est facile de comprendre comment un son fort et soudain tel qu'un coup de tonnerre peut vous affecter profondément, en altérant votre système nerveux et en modifiant vos résonances intérieures. C'est moins facile de comprendre comment un son qu'on n'entend même pas peut vous affecter. Toutefois, ce n'est pas parce que quelque chose est très petit, presque imperceptible, qu'il ne peut pas vous affecter profondément. Alors, si nous sommes constamment entourés de fréquences inaudibles qui nous affectent, pourquoi ne nous en rendons-nous pas compte ? Eh bien, c'est simplement parce que nous y sommes habitués. Nous sommes nés dans ce monde de fréquences, et notre corps et nos champs compensent naturellement cette immersion sonore.

Il est également possible que ces énergies subtiles requièrent un plus grand raffinement de la conscience. À l'instar des musiciens professionnels qui investissent beaucoup de temps à améliorer leur faculté de reconnaître les tons, on a besoin d'une formation afin de percevoir pleinement ces vibrations plus fines. Mais il est aussi possible que ces perceptions soient déjà là, un peu en dehors de la conscience éveillée moyenne.

Champs subtils de l'énergie du son

Pour les sceptiques, ce niveau de perception peut, au départ, sembler ardu ou même ridicule, mais une nouvelle perspective peut jaillir d'une expérience conduite par le compositeur renommé R. Murray Schafer⁶. Parmi toutes ses réalisations, le docteur Schafer est un pionnier dans le domaine de l'écologie acoustique, qui consiste à étudier les connexions et les relations du son entre les êtres vivants et leur environnement.

Dans un des aspects de sa recherche, le docteur Schafer a tenté de déterminer la fréquence du son primordial. Dans les deux groupes qu'ils dirigeaient, l'un était situé aux États-Unis, et l'autre, au Royaume Uni, il a demandé aux participants d'entrer dans un état

méditatif et d'essayer de se brancher sur ce qu'ils percevaient être le son primordial universel. Il leur a ensuite demandé ce qu'ils avaient entendu. Les participants des États-Unis ont entendu une note si très grave. Au Royaume-Uni, les participants ont entendu ce qui équivaut à un sol dièse.

Fait assez intéressant, aux États-Unis, l'électricité est alimentée par un courant qui produit un hum à environ 60 cycles par seconde. Au Royaume-Uni, le réseau électrique produit un hum qui vibre à 50 cycles par seconde. Si vous deviez convertir ces sons en notes, vous découvririez que le hum à 60 cycles par seconde se situe près de la note si, tandis que le hum à 50 cycles par seconde se rapproche beaucoup du sol dièse.

Est-ce possible que les participants à ces deux cours n'aient qu'emprunté le son du courant électrique de leur pays ? Il semble que oui, et voici un exemple qui pique la curiosité des personnes apparemment capables de percevoir un champ d'énergie en grande partie inaudible et de le transformer en son. Le fait que la charge du courant électrique ait été confondue avec le son primordial de la création peut avoir des conséquences préoccupantes, mais c'est tout de même une démonstration donnant à réfléchir au sujet de notre capacité à percevoir les champs subtils, qui est peut-être plus répandue qu'on ne le croit.

Vous rappelez-vous une situation à la maison où vous avez manqué de courant et où tout a *semblé* plus silencieux ? Une partie de cet effet est probablement dû aux différents appareils électriques qui ne fonctionnent pas. Ces sons sont toujours présents et ordinairement on ne les remarque pas. Pourtant, il y a aussi une sensation différente durant une panne d'électricité. Tout semble plus calme sans la vibration envahissante de ce champ électromagnétique omniprésent du courant électrique de la maison. Quels sont les autres champs que les récepteurs du système nerveux sont capables de percevoir ? Sans doute plusieurs ! De

nombreuses études qui se penchent sur des phénomènes tels que la visualisation à distance et la perception psychique semblent indiquer l'extraordinaire potentiel d'une conscience élargie. L'affinement des perceptions sonores plus subtiles et plus élevées peut accroître votre sensibilité sur les plans énergétique et vibratoire.

La musique

La prochaine étape au-delà du royaume des sons purs consiste à explorer le phénomène de la musique. La musique joue un rôle majeur dans la vie de plusieurs personnes et, de nos jours avec tous ces enregistrements, la musique est omniprésente. Rares sont les lieux publics où on n'entend pas de musique. Pourtant, qu'est-ce que la musique ? La définition de la musique a été longuement débattue par des philosophes, des créateurs et des compositeurs depuis des siècles. L'étymologie remonte jusqu'au mot grec *muse*, qui donne une perspective intéressante au fait que la musique est depuis toujours une source d'inspiration. À un niveau plus élémentaire, pour emprunter le terme inventé par le compositeur moderniste Edgar Varèse, la musique peut être conçue comme du « son structuré ». Pourtant, selon différents points de vue, le débat se poursuivra toujours sur ce qui est de la « musique » ou ce qui ne l'est pas. Mais à part les goûts personnels, la musique contient généralement des éléments de communication et d'expression. La musique pourrait être perçue comme un type de langage destiné à communiquer ou à évoquer à l'auditeur des états d'âme, des émotions, des pensées et des impressions. Les buts de la musique peuvent prendre diverses formes, depuis le bruit ambiant jusqu'au divertissement, à des inspirations d'envergure reliées à des mouvements culturels et, même à un niveau supérieur, jusqu'à un type d'expérience ou de communion spirituelle.

Pour revenir sur le thème de la croissance personnelle, la musique peut être un outil formidable choisi consciemment pour la

transformation et le changement. À un niveau plus fondamental, plusieurs personnes se servent de la musique pour changer leurs états d'âme, et chacun a la capacité de choisir une musique qui répond à ses besoins à un moment précis. À un niveau premier, la musique inspire une émotion. Cette expérience directe est beaucoup plus intense que toute définition théorique. Son pouvoir ultime réside dans les effets entraînés par la relation directe de l'auditeur avec les sons purs. Ce fait s'avère dans tous les domaines reliés au travail sur le son, comme nous l'explorerons plus en profondeur au chapitre 5.

Apprendre à utiliser la musique de façon consciente et orientée est essentiel (et accessible aussi) pour comprendre l'utilisation thérapeutique du son. Sans formation particulière, tout le monde peut comprendre l'expérience des fortes réactions émotionnelles associées à la musique. Vous souvenez-vous d'une chanson qui vous rend joyeux ? Vous vous souvenez probablement d'une chanson qui vous rend triste ? Y a-t-il des souvenirs rattachés à certaines chansons ? Peut-être y a-t-il des chansons qui vous rappellent votre premier baiser, un été inoubliable, ou un slow lors du bal des étudiants de dernière année de l'école secondaire. Chaque fois que vous écoutez une musique et qu'elle suscite une émotion, c'est un exemple du son qui occasionne un changement de fréquence. Du moins, sur le plan de la métaphore, on pourrait considérer que les émotions ont des fréquences, comme toute autre chose.

Bien qu'il serait réducteur de penser que les émotions ont des fréquences pouvant être mesurées en hertz, on pourrait percevoir les émotions comme des *patterns* d'énergie et de vibrations qui affectent l'état d'être et les perceptions. Une émotion peut prendre sa source d'un certain sentiment ou d'un flux de sensations corporelles, mais l'étiquette psychologique mise sur de telles sensations est normalement l'élément déterminant d'une telle

expérience « positive » ou « négative ». Tout comme on peut changer les interprétations attachées aux vibrations perçues du son physique, on peut aussi transmuter la relation à la source physiologique fondamentale des vibrations émotionnelles.

La leçon la plus importante que l'on pourrait retenir quant au son est sa fluidité. Nous ne sommes pas un « objet » figé ou statique. L'essence de notre être est constituée de processus fluides de *patterns* d'énergie et de vibrations en transformation constante. Ces *patterns* peuvent être transformés et modifiés et, comme nous le verrons plus loin, les vibrations sonores peuvent servir de catalyseurs puissants de ces transformations. Puisque la musique est une des manifestations les plus accessibles du son structuré, lorsqu'on prend conscience du pouvoir de la musique pour transformer et modifier nos fréquences, on peut l'utiliser de façon réfléchie et volontaire. Observez les transformations intérieures se produire lorsque vous écoutez différents types de musique. Observez également si vous recherchez un type différent de musique selon votre humeur du moment. Y a-t-il une chanson qui vous remonte toujours le moral lorsque vous vous sentez abattu ? Ou bien écoutez-vous de la musique qui est en résonance avec votre état d'âme ?

Tous les genres de musique ont leurs effets thérapeutiques. Il n'y a pas de musique qui soit intrinsèquement bonne ou mauvaise. Le cadre dans lequel vous êtes jouera toujours un rôle prépondérant dans l'effet d'une œuvre musicale donnée. Par exemple, si une personne désire aller se coucher, une musique classique ou une musique apaisante du nouvel âge peut être un choix judicieux. Toutefois, si quelqu'un roule à grande vitesse sur l'autoroute, une musique rock énergisante est probablement plus appropriée. On devrait choisir une musique qui stimulera les résultats escomptés dans une situation donnée. La plupart des musiques « thérapeutiques » sont spécifiquement composées pour déclencher

une réponse de relaxation et un doux état méditatif. Cependant, ces conditions ne sont pas toujours les meilleurs buts. Il n'y a pas de musique objective « thérapeutique » parfaite, si on ne tient pas compte du temps, du lieu et des besoins spécifiques d'un individu.

Les effets thérapeutiques de la musique proviennent principalement de l'énergie d'un genre particulier. Ces énergies peuvent être analysées du point de vue des cinq éléments : le feu, l'eau, l'air, la terre et l'éther. Nous examinerons plus en détail la classification de ces énergies au chapitre 6. Mais on peut aller loin en faisant des choix basés sur les réactions intuitives et émotionnelles pour une pièce musicale. Pensez simplement à l'état énergétique que vous aimeriez améliorer en ce moment. Par exemple, des rythmes entraînants et rapides auront tendance à augmenter votre énergie et votre joie. Les rythmes lents et fluides auront tendance à vous relaxer et à ralentir votre système nerveux.

Outre l'effet énergétique premier d'un genre particulier, l'intentionnalité et l'émotivité ajoutées par un interprète peuvent jouer un rôle majeur. Par exemple, plusieurs personnes âgées considèrent le hip-hop et le rap comme des exemples d'une musique agressive, voire repoussante. Indéniablement, il y a de nombreux exemples de rap qui véhiculent la colère et la négativité. Mais, comme la plupart des styles de musique, le véhicule est intrinsèquement neutre.

Les instruments impliqués dans le rap et le hip-hop ne sont que de simples exemples de formes plus primaires du chant. Essentiellement, ils comportent un langage mesuré et rimé accompagné de tambours. La fusion de mots et de rythmes remonte aux plus vieilles traditions bardiques. Le rap et le hip-hop pourraient être perçus simplement comme des manifestations urbaines modernes de ces formes de composition. Ce qui offense le plus les gens ce sont les paroles, qui sont la partie la plus évidente de l'expression. Néanmoins, il y a plusieurs musiciens de rap et de hip-hop dont les paroles, les messages et les intentions sont positifs,

tels que l'interprète MC Yogi dont le travail présente des chansons qui contiennent des mantras sacrés de tradition védique. Plusieurs personnes considèrent que la musique de MC Yogi est inspirante et édifiante, très loin de la colère et du côté sombre transmis par certains types de rap. L'énergie de l'intention créative de l'interprète transmute le résultat final en un plateau d'expression différent, même si les sons des battements et des rythmes sont très similaires.

À plus grande échelle, l'appréciation de la musique change simplement d'une génération à l'autre. Souvenez-vous lorsque Elvis Presley est apparu pour la première fois à la télé, sa musique soulevait de telles controverses qu'on l'a perçu comme étant une force sombre et corrompue. La même critique abondait dans le même sens lors des débuts des Beatles. Maintenant, a posteriori, Elvis semble docile, presque salubre. Et la meilleure chanson des Beatles est l'une des chansons sur l'amour la plus extraordinaire jamais composée.

Entendre ou écouter

Même si jusqu'à maintenant nous avons utilisé indistinctement les termes « entendre » et « écouter », il est pertinent de faire la distinction entre ces deux concepts. Cette clarification donne lieu à un contrôle plus conscient. Entendre peut être perçu comme une activité perceptuelle passive élémentaire par laquelle les vibrations sonores sont reçues par l'oreille et perçues par le cerveau. Tandis qu'écouter est perçu comme une expérience active qui implique l'attention consciente de l'auditeur et l'énergie de l'imagination et de l'intention.

La distinction entre entendre passivement et écouter activement a d'abord été soulevée et défendue par le physicien français Alfred Tomatis. Même si la spécialité de Tomatis concernait au départ l'oreille, le nez et la gorge, l'ensemble de son travail a mis en place le fondement du champ évolutif de la thérapie par le son. Tomatis fut responsable de nouvelles perspectives révolutionnaires sur l'audition

et sur la reconnaissance accrue de la profondeur de la fonctionnalité de l'oreille. Plusieurs faits physiologiques que nous avons mentionnés ont été répertoriés par Tomatis. En fait, il a été encensé comme le « Einstein » des travaux sur l'oreille, et, en effet, ses travaux représentent une innovation ayant autant de valeur que les pionniers de la psychologie de Sigmund Freud et de Carl Jung.

Mais Tomatis était loin de n'être qu'un théoricien et qu'un chercheur. Le travail qu'il a commencé durant les années 1940 est encore accepté dans les Tomatis Centers actifs de nos jours. L'application de ses thérapies est responsable des traitements efficaces remarquables pour des déficiences d'apprentissage, l'autisme, la dépression, la fatigue chronique et des désordres du système immunitaire, aussi bien qu'un large éventail de l'amélioration individuelle et de l'amélioration de la performance.

Comment ces résultats ont-ils été atteints ? L'essentiel de la méthode de traitement de Tomatis implique un programme dont l'accent est mis sur l'écoute ciblée destinée à développer le sens de l'ouïe. Parmi d'autres approches, les spécialistes de Tomatis utilisent un appareil appelé l'« oreille électronique », qui filtre les sons d'une façon particulière dans le but d'entraîner l'oreille et de retourner une gamme complète de perception de fréquences. Les thérapies découlent de l'élément fondamental de la philosophie de Tomatis, qui dit que le son est une forme d'énergie alimentant le cerveau et le système nerveux. Par conséquent, toute lacune de perception de certaines largeurs de bande de fréquences peut déboucher sur de nombreux désordres tant sur le plan physiologique que psychologique. Une exploration exhaustive du travail complexe de Tomatis dépasse le cadre de ce livre. Pour en savoir davantage, lisez son livre *The Conscious Ear : My Life of Transformation through Listening*. Le travail de Tomatis apporte un fondement inébranlable sur la valeur de l'écoute en tant que pratique thérapeutique et transformationnelle.

Le son est un nutriment énergétique

Une étude de cas remarquable concernant cette affirmation implique le travail de Tomatis avec une communauté de moines bénédictins. Ce rapport dénote également les bienfaits tonifiants du chant sur la santé. L'histoire classique qui fut d'abord relatée par Tim Wilson lors d'une entrevue avec Tomatis appelée « Le chant : le pouvoir thérapeutique de la voix et de l'oreille » est un bel exemple de la manière que la nutrition sonore peut changer et améliorer les activités pratiques de la vie⁷.

L'implication de Tomatis avec les moines a commencé peu de temps après la promulgation du concile de Vatican II, en 1962. Ce concile a proclamé de nombreux changements aux pratiques religieuses dans l'intention de mettre davantage l'institution en phase avec le monde moderne. Par la suite, l'abbé d'un certain monastère bénédictin en France a décidé d'apporter de nombreux changements au fonctionnement des moines sous sa gouverne. Avant Vatican II, les moines de ce monastère psalmodiaient quotidiennement en latin de six à huit heures par jour. L'abbé croyait que le chant ne servait plus désormais de but constructif et l'a exclu de l'horaire quotidien.

Durant les jours et les semaines qui ont suivi cette décision, les moines se sont sentis de plus en plus fatigués. Le temps passant, leur état continuait à se détériorer, ils souffraient de plus en plus de fatigue et de dépression graves. Compte tenu de leur état de plus en plus inquiétant, différents professionnels de la santé ont été engagés pour aider à revitaliser la population moniale.

Le premier médecin appelé sur les lieux décida que les moines avaient besoin de plus de sommeil, mais cette ordonnance ne réussit qu'à les rendre plus apathiques — un résultat qui ne surprenait pas. Quand quelqu'un se sent fatigué et déprimé, dormir davantage exacerbe souvent cette impression de fatigue.

Le médecin suivant détermina que cet état physique et émotionnel lamentable était causé par des problèmes nutritionnels. Pour ce médecin, il était évident que les moines, qui étaient fondamentalement végétariens, avaient besoin de manger de la viande, alors les moines changèrent leur régime alimentaire pour un programme « viande et pommes de terre » riche en protéines. Dans la seconde théorie, on avait négligé de considérer que les moines bénédictins étaient végétariens depuis la fondation de leur ordre au V^e siècle. Ce régime végétarien faisait partie de leur style de vie rigoureux depuis toujours. Après l'échec du changement de leur diète, on fit appel à Alfred Tomatis.

Il était clair pour Tomatis que le problème n'était ni causé par des carences nutritionnelles ni par le manque de sommeil, mais plutôt par le son. Il a commencé à travailler avec ces moines, les aidant à réveiller leurs oreilles et aussi à rétablir immédiatement la pratique du chant quotidien. En dedans de six mois, les moines furent capables de reprendre leur style de vie vigoureux. La réussite du traitement de Tomatis a prouvé clairement que la pratique du chant et l'immersion dans le son durant les sessions de chant avaient fourni l'énergie essentielle aux moines. Quand on a supprimé le chant, les moines en ont souffert. Lorsqu'on l'a réintroduit, ils ont retrouvé leur ancienne vitalité.

Cette étude de cas est un bon enseignement alors que se poursuit l'exploration des effets de l'amélioration de l'énergie grâce au son. Entendre est beaucoup plus qu'une simple perception passive des impressions du monde extérieur. Le son est un nutriment énergétique qui stimule et améliore tout le système énergétique. L'évolution continue et le raffinement de l'écoute produisent d'importants bienfaits pour le bien-être physique et émotionnel. Et ces bénéfices sont encore augmentés quand vous vous engagez activement dans le travail sur le son.

Lectures recommandées

The Conscious Ear : My Life of Transformation through Listening, d'Alfred Tomatis.

Healing at the Speed of Sound : How What We Hear Transforms Our Brains and Our Lives, de Don G. Campbell et Alex Doman.

The Listening Book : Discovering Your Own Music, de W. A. Mathieu.

Musicophilia : La musique, le cerveau et nous, d'Oliver Sacks.

Le livre des sens, de Diane Ackerman.

[4](#) W.A. MATHIEU, *The Listening Book : Discovering Your Own Music*, Boston, Shambhala, 1991, p. 22.

[5](#) *Touch of Sound : A Sound Journey with Evelyn Glennie*, réalisé par Thomas Riedelsheimer, New York, Filmquadrat, 2004, DVD.

[6](#) R. MURRAY SCHAFER, *The Soundscape : Our Sonic Environment and the Tuning of the World*, Rochester, VT, Destiny Books, 1993.

[7](#) Tim WILSON, "Chant : The Healing Power of Voice and Ear", in *Music : Physician for Times to Come : An Anthology*, edited by Don Campbell, Wheaton, IL, Quest Books, 1991, p. 11.

TROIS

L'écoute consciente

*Gardons le silence pour que nous puissions entendre
les chuchotements des dieux.*

— RALPH WALDO EMERSON

Nous avons proposé précédemment quelques exercices impliquant l'écoute comme catalyseurs de changements de fréquence sur les plans émotionnel et énergétique. Nous aimerions maintenant proposer un autre changement subtil et examiner l'interaction entre écouter, entendre et les états modifiés de conscience.

Comme nous l'avons remarqué, on baigne continuellement dans un océan sonore. Généralement, on ne contrôle pas pleinement les sons environnants. Résultat, on émet souvent des opinions sur l'environnement sonore dans lequel on se trouve. On étiquette les sons comme plaisants ou déplaisants, on étiquette même certaines vibrations comme du « bruit ».

Un son doit-il être plaisant pour être thérapeutique ? À un certain niveau, c'est très utile, car si le son est plaisant, il mène à l'état de relaxation et à un équilibre parfait favorisant la guérison. Mais on ne devrait écarter aucun son ayant le potentiel de faire du bien uniquement parce qu'il est, au premier abord, inquiétant et bizarre. Parfois, des sons inhabituels peuvent avoir des effets positifs. Par exemple, certains trouvent que le chant grave des moines tibétains est étrange au point d'être rebutant, voire apeurant.

Le chant tibétain reconnu comme une voix grave est assurément un son très positif, possiblement le son le plus puissant et résonnant que la voix humaine peut émettre. Alors, comment expliquer cette dissonance perçue par certaines personnes ? Eh bien, c'est peut-

être parce que ce son n'est pas familier pour plusieurs. Il y a souvent une période d'apprentissage à travers laquelle les gens doivent passer lorsqu'ils sont confrontés à une situation qui les fait sortir de leur zone de confort culturel. Aussi, la voix grave tibétaine a souvent été utilisée dans les films et les autres médias liés à des images sinistres ou à des incidents surnaturels, créant une connexion dans l'esprit du spectateur entre le son et quelque chose d'inquiétant.

Il est conseillé de ne pas rejeter automatiquement le potentiel thérapeutique d'un son parce que vous le trouvez d'abord étrange. Tout comme la voix grave tibétaine, il existe plusieurs sons thérapeutiques qui, au départ, semblent inhabituels à l'oreille d'un Occidental.

Son ou bruit

Juger que certains sons ne sont que du bruit est tout à fait compréhensible (et pas toujours inapproprié). Il est intéressant de noter que si désiré, on peut changer sa relation avec de tels sons déplaisants en transformant sa conscience. Si nous parvenons à écouter une myriade de bruits qui nous entourent et à les entendre en premier comme « des sons désirés » (plutôt que des « sons non désirés »), nous pouvons parvenir à les percevoir simplement comme des vibrations pures, puis comme étant « de la musique ». Ce degré d'écoute permet un niveau de perception plus élevé que le simple fait « d'entendre. » Quoique cette technique puisse nécessiter un peu de pratique, elle permet des formes de méditation sonores pouvant mener le lecteur dans des mondes inédits de conscience modifiée.

On peut retirer plusieurs bienfaits de ce type de pratique. La première application concrète porte sur le point fondamental de la guérison par le son. On doit la prise de conscience de ce type de transmutation sonore à John Beaulieu, un des plus importants pionniers dans le domaine de la guérison par le son. Entre autres choses, les enseignements de Beaulieu proposent des moyens pour

transformer tout son en courant sonore sacré et l'amener à différents niveaux de réalité. Un peu plus loin, nous reviendrons sur cet aspect transcendant. Mais le fondement de ce niveau supérieur de pratique provient de ce premier concept de la transformation d'un « bruit » en un son pur.

La pollution par le bruit

Le phénomène de la pollution par le bruit porte un grand préjudice à la santé. Des études ont démontré à quel point les populations qui vivent dans des zones polluées par le bruit, pensons aux aéroports, aux gares, aux autoroutes, présentent généralement des taux vraiment plus élevés de maladies associées au stress telles que des troubles cardiaques et le cancer. C'est un problème grave qui mérite qu'on lui porte une sérieuse attention dans notre société. On doit consacrer beaucoup de temps aux environnements sonores que nous avons aménagés, à l'endroit et la manière de construire des logements, et aux types de sources sonores acceptables à proximité de nos demeures.

Nous devons nous attaquer d'abord au problème à partir de la situation présente. Comment quelqu'un peut-il échapper à l'influence de sons potentiellement dommageables ? Une solution tout indiquée pour les personnes qui vivent près d'une source de pollution par le bruit serait de déménager. Cependant, ce luxe n'est pas toujours possible. En fait, dans la plupart des cas, ce n'est pas une option. Plusieurs d'entre nous vivent près de sources sonores stressantes qui sont tout simplement inévitables. Généralement, il est impossible d'éviter certaines sources sonores intrusives, spécialement dans les zones urbaines.

Bien sûr, il y a plusieurs autres solutions concrètes pour combattre la pollution sonore dont on doit tenir compte avant de s'attaquer aux changements quant à notre façon d'écouter. La première serait de porter des bouchons d'oreilles. Même si le corps sera toujours exposé à ces fréquences, les barrières sonores que sont les

bouchons d'oreilles empêcheront une partie significative du son d'entrer dans les oreilles et le cerveau. Toutefois, le port de bouchons d'oreilles pose certains inconvénients. Les bouchons d'oreilles bloquent aussi ce qu'on veut entendre, comme la sonnerie du téléphone ou la voix de la personne avec qui on est en train de parler. Néanmoins, se retirer d'un environnement pollué par le bruit est une solution envisageable.

Une autre solution consiste à masquer le son, ce qui implique principalement de tenter de couvrir un son irritant par un son plaisant. Par exemple, si un souffleur à feuilles rugit à l'extérieur près de votre fenêtre, allumez votre stéréo et noyez le rugissement avec une musique que vous aimez. Ceci, essentiellement, est le masquage du son. C'est aussi probablement la raison pour laquelle la moitié de la population des grandes villes porte des écouteurs et écoute de la musique en marchant dans la rue (ou dans leur maison, si le son externe est réellement fort). Avec cette approche, le problème est que parfois ce que les gens écoutent peut ne pas être une amélioration significative au niveau sonore.

S'exposer à un niveau élevé de décibels, peu importe la source, peut augmenter le stress sous la forme de réponse « combat ou fuite ». Il est concevable que les personnes qui utilisent le masquage sonore courent le risque d'être affectées négativement par ce qu'elles emploient pour masquer. Bien entendu, comme avec les bouchons d'oreilles, un tel masquage sonore rend non seulement la conversation pénible empêchant tout son potentiellement désirable d'entrer dans notre environnement, mais il n'empêche pas toujours les sons indésirables de pénétrer notre corps et notre champ électromagnétique.

Transmutation sonore

Si on ne peut pas éviter certains sons de notre environnement, alors plutôt que tenter de les bloquer ou de les masquer, la meilleure solution est de nous efforcer de changer notre relation et notre

réaction face à ces sons. Une solution efficace de considérer la pollution sonore implique de transformer consciemment le bruit en un son pur, puis éventuellement en musique.

Est-ce une approche facile ? Comme plusieurs nouvelles pratiques, peut-être pas au départ. Mais est-elle efficace ? Oui ! En dépit de la difficulté initiale, c'est probablement la meilleure façon de considérer les problèmes sonores. L'utilisation judicieuse de cette technique donne un avantage supplémentaire qui dépasse les bienfaits pour la santé — elle offre également une autre possibilité d'ouvrir votre conscience des niveaux de réalité que vous n'auriez jamais soupçonnés.

L'essence de cette technique repose sur la métaphore de la tige souple du roseau qui fléchit face au vent fort contrairement au chêne rigide qui se brise. Ce principe s'applique aussi au son. En s'ouvrant à différents niveaux sonores, on peut vibrer et fléchir face au son au lieu de résister et de lui permettre de causer sur soi certains effets indésirables sur le plan émotionnel, mental et physique. Le vrai danger ne réside pas dans le son même, mais dans la tension qui résulte de notre résistance.

Engagement actif avec le bruit

Comment transmuter le « bruit » positivement ? La réponse se trouve en premier dans la compréhension du bruit. Comme notre connaissance et notre conscience du son évoluent, on peut commencer à percevoir divers sons comme des sons purs plutôt que du bruit. D'une certaine manière, on le fait tout le temps. Par exemple, quand vous étiez enfant, peut-être que vous détestiez un certain style musical, mais en vieillissant et en étant plus exposé à cette musique ou en l'ayant suffisamment entendue, vous commencez à vous y habituer, voire à l'aimer.

Le toning ou faire des sons avec du « bruit » est une première étape dans ce processus transformationnel. Cette pratique aide à avoir une relation dynamique avec un son « indésirable » plutôt

qu'être purement une « victime » passive de son environnement sonore. Par exemple, si votre réfrigérateur émet des sons qui vous agacent, fredonnez aux sons de ses vibrations. Rapidement, vous découvrirez peut-être toute une symphonie de sons inhérente à ce ronronnement, et ce qui a déjà été un bruit est maintenant quelque chose que vous acceptez, peut-être même duquel vous tirerez des leçons. Lorsque vous êtes en harmonie avec un bruit, soudainement, vous faites partie de ce « bruit. » En vous harmonisant avec la source de la vibration, il devient plus difficile de le rejeter.

Ce même principe s'applique aux autres bruits : klaxons d'automobiles, moteurs et sirènes des camions d'incendie. Si on peut émettre des sons — habituellement les mêmes sons qu'on entend —, on peut les transformer de sons aléatoires indésirables en sons agréables. En agissant ainsi, un autre phénomène important se produit. En s'harmonisant avec le son, on est en mesure de libérer des *patterns* vibratoires négatifs qui peuvent se loger dans le corps sous forme de tension pouvant éventuellement mener à un déséquilibre et à la maladie. La prochaine fois qu'on klaxonnera près de vous et que cela vous stressera, imitez le son avec votre voix et klaxonnez. Vous constaterez à quel point la tension disparaît rapidement. En libérant vocalement ces sons, vous les empêchez de se loger dans votre corps et dans votre champ d'énergie, ce qui pourrait éventuellement installer des blocages néfastes pour votre santé.

L'écoute consciemment transformée

Si vous harmoniser au son est, à première vue, un peu difficile, commencez par essayer d'écouter le bruit. Prenez une grande inspiration, relaxez et écoutez-le réellement à un niveau profond. Imaginez que vous êtes complètement fluide et poreux et que le son circule simplement à travers vous sans frapper aucun point de

tension ni de résistance. Pendant que vous entrez dans cet état profond de résonance, fermez les yeux et entrez dans le bruit. Permettez-vous de le percevoir comme une vibration pure, libérée de toute association. Comme nous l'avons noté, en réalité, dans la nature, il n'y a aucun son à une seule fréquence. Chaque son est constitué d'une combinaison de partiels harmoniques. Quand on prend conscience des partiels, de nouvelles dimensions de l'expérience sonore commencent à s'ouvrir. Commencez à écouter ces niveaux soniques subtils, et vous découvrirez dans ces sons une symphonie que vous perceviez avant comme du bruit.

Cet autre niveau d'écoute ouvre la passerelle vers une transformation de la réalité du son sur le plan physique en quelque chose d'autre. Ce que peut être ce « quelque chose d'autre » dépend de vous et de votre capacité d'ouvrir et d'élargir votre conscience. Repensez à l'exemple du réfrigérateur. La prochaine fois que vous écouterez votre réfrigérateur, n'écoutez pas seulement les partiels à l'intérieur du son, imaginez que vous écoutez réellement le ronronnement du son *Om*, considéré dans la tradition védique comme le son créatif primordial de l'univers. Si vous êtes capable d'écouter le son d'un réfrigérateur et ne pas entendre que le bruit d'une machine, vous pourrez ensuite le transmuter pour percevoir ce son comme de la musique. Et l'étape suivante, vous parviendrez à entendre une vibration pure comme si vous étiez dans une pièce remplie de moines psalmodiant un nom divin ou un mantra sacré. Ainsi, si vous écoutez votre réfrigérateur ronronner à 60 cycles par seconde, vous êtes peut-être sur le point de percevoir la tonalité primordiale de l'univers.

Pour développer ce niveau de compétence avec la transmutation sonore, il est plus facile de commencer par diverses machines et sources sonores qui émettent un bruit blanc. Le « bruit blanc » est un nom donné au son contenant essentiellement toutes les fréquences sonores dans un amalgame unifié. Le grésillement d'une

radio syntonisée entre deux postes et le son des vagues de l'océan se jetant sur la plage sont de bons exemples de ce qu'est un bruit blanc. Au fait, qu'on l'appelle un « bruit blanc » plutôt qu'un « son blanc » peut indiquer la conscience de notre capacité à transformer le bruit en son. Écouter un bruit blanc pur peut être un excellent point de départ. En écoutant le bruit blanc, vous pouvez avoir l'impression qu'il devient une sorte de tache du test de Rorschach qui commencera à évoquer des formes d'associations et d'aspects de votre conscience. La prochaine étape, telle que suggérée dans la citation du livre *The Listening Book* au chapitre précédent, consiste à laisser aller ces associations pour permettre à l'esprit de circuler sur les vagues de la vibration pure.

Dans son livre *Music and Sound in the Healing Arts*, John Beaulieu donne quelques conseils sur la manière d'atteindre ce but :

La clé de l'écoute consciente est la souplesse. En écoutant, nous avons la capacité d'explorer et de pénétrer dans le son. Lorsque nous résonnons librement avec le son (les sons), nous pénétrons dans le son et nous devenons le son. Nous visualisons le monde à travers le son et nous apprenons que les sons ne s'expliquent pas ; les sons se révèlent. Il y a autant de révélations qu'il y a de sons et de combinaisons de sons, mais nous devons être souples et libres afin de voyager à travers les diverses réalités créées par les sons⁸.

Ce dont parle Beaulieu pourrait bien ouvrir la porte à des expériences mystiques sonores spontanées qui doivent être exploitées par des transformations adroites dans l'énergie de votre attention et de votre intention. Pour vous engager dans cette voie, tentez l'expérience suivante.

Exercice : L'écoute consciente

Fermez les yeux et imaginez que vous êtes étendu sur la plage à écouter le son de l'océan lors d'une chaude journée d'été. Tout le monde conviendra que c'est une image plaisante. Et que dire du son

de l'océan ? Ce seul son suffit pour nous transporter dans un lieu calme et serein. La plupart des gens trouvent le son de l'océan très thérapeutique, car les rythmes doux ralentissent les ondes cérébrales, la respiration et le rythme cardiaque. C'est sans doute la raison de la popularité des divers enregistrements sonores de la nature comportant des sons de l'océan.

Le son des vagues et du ressac est un exemple de bruit blanc naturel. Ces sons comportent un spectre sonique de toutes les fréquences que nous apprécions parce qu'il s'y rattache des associations agréables.

Nous avons établi que le son de l'océan crée des effets bienfaisants en nous. Mais au-delà de la réaction physique, quand on entend le son de l'océan, normalement on se sert de notre imagination pour voyager dans notre psyché qui est en lien avec le son de l'océan. On n'entend pas seulement l'océan ; on voyage vraiment au son de l'océan dans le royaume de l'imagination.

C'est le second niveau d'écoute. Quoiqu'il soit peut-être un peu plus difficile de réussir avec le vrombissement d'un avion à réaction qu'avec celui de l'océan, il s'agit du même principe. Le son de l'océan et le rugissement d'un avion à réaction sont tous deux, essentiellement, un bruit blanc perçu ultimement comme équivalent sur le plan sonore dans une perspective supérieure. La capacité d'ouvrir sa conscience et d'écouter pleinement ouvre la passerelle permettant de les percevoir comme les manifestations de différents degrés du courant d'énergie sonore universel. Le plus haut niveau d'écoute permet une transformation sonore profonde.

Voyager à travers le son

Le dernier niveau d'écoute intentionnelle implique une autre étape de l'imagination cultivée. Pour récapituler, on peut d'abord écouter le son d'un bruit blanc et le transformer en un son de l'océan. Puis, par le pouvoir de notre imagination, on peut voyager avec ce son dans un temps et un lieu où on était au bord de l'océan. La dernière

évolution du processus consiste à apprendre à voyager sur le son afin de devenir l'océan.

En se servant de notre imagination, on ne s'offre pas l'occasion d'apprendre à voyager sur le son. En continuant ainsi, on est vraiment en mesure d'exploiter les champs morphogénétiques créés par le son, voyageant dans la source créatrice du son. Fondamentalement, on fait un avec le son.

Ce même niveau d'écoute pourrait se produire si on ouvrait suffisamment sa conscience au ronronnement émis par le réfrigérateur et qu'on voyageait encore plus profondément avec le son jusqu'à ce qu'on devienne ce son et qu'on rejoigne le niveau de réalité d'où origine ce *Om*. Qui, dans ce cas, serait la source de toute la création.

Ce niveau le plus profond d'écoute est appelé le *shabda*, ou le « courant sonore », dans la tradition védique. Plusieurs considèrent que c'est la forme de méditation la plus évoluée, une technique puissante pour altérer la conscience et voyager dans les royaumes élevés de l'être. Peut-être avez-vous déjà expérimenté ce niveau raffiné d'écoute, mais ne saviez pas comment le décrire. Peut-être pensiez-vous que ce n'était que le fruit de votre imagination, ce qui bien sûr était le cas, puisque sans l'apport de l'imagination un tel voyage sonore n'est pas possible. En outre, vous voyageiez probablement sur le courant sonore et faisiez un avec le son. Cette sorte d'expérience peut certainement se produire facilement et spontanément, mais développer pleinement cette aptitude peut nécessiter plus de pratique. Toutefois, une magnifique gratification attend ceux qui désirent entreprendre ce voyage.

Le pouvoir du silence

Virtuellement, n'importe quel son peut être utilisé pour voyager sur le courant sonore. Néanmoins, il peut être utile de commencer soit en

écoutant un simple bruit blanc ou un son sacré tel que le *Om*, soit en écoutant le silence.

Le silence ? Comment peut-on voyager sur le son du silence ? Comme nous l'avons remarqué, en réalité, il est impossible de connaître le vrai silence (c'est-à-dire un état complètement dépourvu de son). Rappelez-vous l'expérience de John Cage racontée dans l'introduction de ce livre. Cage est entré dans un espace qu'il croyait être complètement dépourvu de son et, néanmoins, il entendait quelque chose. Les sons intérieurs de son propre corps étaient incontournables. Ainsi, le silence pourrait être réduit aux sons intérieurs de notre corps. Quelques-uns des voyages extérieurs les plus significatifs peuvent débuter en se tournant vers l'intérieur.

Dans de nombreuses traditions mystiques, on dit que l'univers interne est aussi vaste que l'univers externe. Par conséquent, le courant intérieur du son subtil du silence peut être un des véhicules les plus puissants pour une communion de résonance expansive avec le cosmos, le Moi supérieur, et le sacré. Vous accorder du temps pour méditer et vous fondre dans le silence peut devenir la partie la plus satisfaisante de toute pratique sonore. En fait, c'est durant ce calme, après que le son physique extérieur se soit tu, que la résonance énergétique de vos sons continuera de se répercuter de façon maximale.

Exercices d'écoute consciente

Afin de vous aider à réaliser les idées des pages suivantes à prendre vie dans votre expérience directe, nous vous suggérons d'exécuter en deux étapes les prochains exercices d'initiation sonore. Nous débuterons par l'expérience sur vos propres sons intérieurs. Nous poursuivrons en améliorant la conscience de votre environnement sonore extérieur. Que ces méditations servent à initier un contact plus profond avec votre courant sonore !

Exercice : Le son intérieur

Voici un exercice pour essayer d'entrer en contact avec vos sons intérieurs. Premièrement, trouvez un endroit assez calme qui vous convient. Lorsque vous vous serez familiarisé avec cette pratique, vous pourrez faire cet exercice partout, mais pour commencer, on vous recommande un endroit paisible.

Premièrement, bouchez vos oreilles avec les doigts ou avec des bouchons d'oreilles et commencez à écouter les sons à l'intérieur de votre corps. Vous entendrez votre cœur et votre respiration, et probablement le sang circulant dans votre corps. Lorsque vous serez plus calme et concentré, vous pourrez même commencer à vous harmoniser avec des sons plus subtils, tels que les fréquences créées par vos ondes cérébrales.

N'oubliez pas que votre corps et les sons de votre corps sont sacrés. Les anciens considéraient le corps humain comme un temple et les sons à l'intérieur de ce temple comme étant assurément sacrés. En fait, ce sont les sons les plus sacrés directement accessibles à tous ceux qui choisissent d'aller à l'intérieur et de les écouter.

Ensuite, commencez à vous harmoniser aux sons comme décrit plus tôt dans cette section. Lorsque vous vous ouvrez à une nouvelle perspective d'imagination et de possibilités, vos battements cardiaques peuvent épouser le son primordial de la Terre-Mère ou votre respiration peut devenir le flux et le reflux de la force vitale du créateur. Accédez à ces sons et laissez votre imagination circuler avec eux. Voyagez librement sur le courant sonore avec ces sons.

À l'instar des mantras, rappelez-vous que les pulsations respiratoires et cardiaques possèdent des champs morphogénétiques qui résonnent depuis des millénaires. Quand vous vous concentrez sur ces sons, vous pouvez vous harmoniser aux sons de tous les battements cardiaques ou de toutes les respirations qui existent depuis le début de la vie. Voyagez sur ces sons sacrés jusqu'à leur source et ressentez vraiment cette source.

Ce faisant, vous prendrez conscience d'une des plus grandes vérités spirituelles de tous les temps — que vous et la source (le Créateur, Dieu, ou peu importe le nom que vous lui donnez) ne faites qu'un.

Fait assez intéressant, la Bible fait écho à un des grands préceptes du courant de la philosophie du son : « Au commencement était le Verbe. » Le Verbe était « Je suis ». On retrouve le principe « Je suis » dans la plupart des traditions spirituelles. La connaissance universelle et la compréhension de l'unité entre le macrocosme et le microcosme et le lien entre le paradis et la terre ont été résumées dans la maxime de l'hermétisme « là-haut comme ici bas ». Cette déclaration simple, mais extrêmement sophistiquée d'une conscience de la relation du soi avec le Créateur peut être vécue directement par l'écoute des sons à l'intérieur de votre propre temple.

Au terme de cet exercice, si cela vous convient, vous pourriez prendre un peu de temps pour écrire dans votre journal. Tenez compte de votre expérience. Notez toutes les observations, pensées spontanées et inspirations qui vous viennent à l'esprit immédiatement après.

Exercice : Le son extérieur

Pour un effet maximal, il est recommandé de faire cet exercice un autre jour que l'exercice précédent. En acquérant de l'expérience, vous pourrez combiner les exercices que nous vous proposons en une séance prolongée, mais, pour le moment, appréciez-les comme des expériences distinctes.

Comme vous l'avez fait auparavant, trouvez un endroit relativement calme où vous ne serez pas dérangé. Assoyez-vous confortablement sur une chaise ou dans une position détendue de méditation. Regardez autour et observez les différents éléments dans la pièce, peu importe comment vous les percevez. Maintenant, fermez les yeux. Respirez profondément, mais lentement.

Concentrez votre attention sur votre respiration, particulièrement sur les sons associés à la respiration. Écoutez le flux de votre inspiration et de votre expiration durant quelques minutes.

Ensuite, permettez à votre attention de se déplacer et s'étendre vers l'extérieur. Gardez les yeux fermés, et au lieu d'utiliser vos yeux et votre vue pour recevoir, encoder et explorer l'information provenant du monde extérieur, utilisez vos oreilles et votre ouïe. Constatez-vous une différence ? Prenez conscience de toute la subtilité des sons pouvant se produire. Entendez-vous le ronronnement de votre réfrigérateur ou le tic-tac de l'horloge ? Y a-t-il un chien qui aboie dans votre voisinage ? Pouvez-vous entendre la télévision du voisin ou sa tondeuse ?

Demeurez aussi immobile que possible. Laissez votre respiration s'alléger. Plus vous êtes calme, plus vous serez conscient des innombrables sons de votre environnement. Plus vous vous concentrez sur ces sons et en prenez conscience, plus cette prise de conscience changera l'information que vous recevez qui provient de votre environnement et de votre monde. Pendant l'exercice, déplacez lentement votre attention des sons qui sont les plus proches de vous sur les sons qui sont plus éloignés. Quel est le son le plus proche de vous ? Qu'entendez-vous au loin ? Êtes-vous capable de visualiser ou sentir l'énergie de tout ce que vous entendez ?

En effectuant cette forme d'écoute profonde, prenez conscience de tout changement pouvant survenir dans votre conscience durant cet exercice. Par exemple, vous sentez-vous différent lorsque vous vous syntonisez sur des sons éloignés comparativement à des sources sonores qui sont près de vous ? Peut-être désirez-vous faire une légère pause entre l'inspiration et l'expiration ? Votre sensibilité aux sons s'accroît-elle durant ces pauses ?

Portez maintenant votre concentration sur la conscience sonore en retournant aux sons qui sont près de vous. Laissez votre

concentration revenir à nouveau aux sons de votre respiration. Après quelques minutes, ouvrez les yeux.

Prenez conscience de toute différence notable lorsque vous avez fini votre méditation. Même si vous êtes revenu à votre conscience « normale », la conscience de votre environnement est-elle modifiée ? S'est-elle en quelque sorte élargie ?

Si cela vous convient, prenez le temps d'écrire dans votre journal sur cette expérience et ses conséquences. Notez comment ce déplacement simple de la conscience peut provoquer des états puissants de conscience modifiés. Nous aborderons, au prochain chapitre, les prochaines étapes pour utiliser le son comme moyen de transformer les états de conscience.

Lectures recommandées

The Rising Sound : An Introduction to the Sound Current, de Eric Gustafson.

The Third Ear : On Listening to the World, de Joachim Ernst Berendt.

[8](#) John BEAULIEU, *Music and Sound in the Healing Arts : An Energy Approach*, Barrytown, NY, Station Hill Press, 1987, p. 15.

QUATRE

Transformer la conscience avec le son

Le royaume du praticien shamanique

Les gens me demandent : « Comment savez-vous si quelqu'un est un shaman ? » Je dis : « C'est simple. Voyage-t-il dans d'autres mondes ?

Et fait-il des miracles ? »

— MICHAEL HARNER

Dans le chapitre précédent, nous avons proposé diverses méthodes pour changer la relation au son par un déplacement intentionnel de la conscience. Nous aimerions maintenant examiner la perspective inverse — comment le son peut-il être utilisé pour induire des changements de la conscience. Ces deux approches peuvent être utilisées sur une base continue dans une synergie puissante. On retrouve les origines de ces techniques dans des anciennes traditions shamaniques.

Le shamanisme est probablement la racine de toutes les traditions spirituelles ainsi que la forme originelle de la pratique de la médecine énergétique. La multitude d'enseignements de la médecine énergétique qui sont accessibles de nos jours est peut-être bien le réveil de systèmes de connaissance qui étaient seulement connus par une minorité d'initiés à une époque maintenant révolue. Plusieurs des traditions parmi les plus importantes du shamanisme utilisent intensément des techniques sonores, conférant à l'étude du shamanisme une grande valeur aux travailleurs de la thérapie par le son et aux étudiants de la médecine énergétique en général. La nature du shamanisme n'est ni théorique, ni basée sur la « foi » ; elle ne peut être comprise que par une expérience directe.

Qu'est-ce que le shamanisme ?

Chez plusieurs cultures de l'histoire de l'humanité, il y a des traditions impliquant des individus exceptionnels qui possédaient des capacités remarquables pour communiquer et interagir avec le monde de la nature et celui de l'esprit. Cependant, les pratiques de ces personnages semblaient étranges et bizarres aux yeux des premiers observateurs européens. Depuis que l'anthropologie a raffiné ses techniques et qu'elle s'est humanisée, le terme *shaman* est entré dans le langage courant. Le mot *shaman* provient de la langue du peuple tungu de la Sibérie. La reconnaissance de ces praticiens a beaucoup évolué ces dernières années, et on a utilisé ce terme pour une grande variété de praticiens non occidentaux qui ont joué un rôle d'émissaires très particuliers entre les royaumes humain et spirituel.

L'envergure de la tradition shamanique est mieux reconnue ces dernières années. La série populaire sur Carlos Castaneda, qui a débuté en 1968 avec la publication du livre *The Teachings of Don Juan : A Yaqui Way of Knowledge* (traduit en 2012 sous le titre *L'herbe du diable et la petite fumée*), a stimulé l'imagination de toute une génération du monde magique de la pratique shamanique. Ses ouvrages continuent d'inspirer aujourd'hui plusieurs chercheurs.

Bien que la véracité de certains aspects des récits de Castaneda ait été remise en question, son travail reflète malgré tout une connaissance approfondie des univers de la pratique shamanique qui ne peut que provenir d'une étude poussée de quelques documents véridiques. Néanmoins, la popularité des livres de Castaneda a ouvert la porte à Michael Harner, qui pourrait être considéré comme le vrai pionnier à avoir vulgarisé la vision du monde shamanique pour les lecteurs occidentaux.

Dans son livre *La Voie du chamane*, Harner définit le shaman comme un homme ou une femme qui entre dans un état de conscience

modifié⁹ pour contacter et avoir recours à une réalité généralement occultée dans le but d'acquérir savoir et pouvoir et d'aider les autres. Le shamanisme peut être compris comme un système ancien de guérison impliquant des techniques pour entrer et interpréter les profondeurs de la psyché affrontées durant des voyages dans d'autres mondes. Les shamans ont souvent des esprits gardiens, tels que des animaux de pouvoir ou totems, desquels dérive une grande partie de leurs pouvoirs et de leurs connaissances. Ce phénomène peut être la source des pratiques contemporaines dans divers champs et contextes de travail énergétiques en lien avec le contact avec son « Moi supérieur » ou ses « guides ».

On trouve des shamans dans de nombreuses cultures à travers le monde. Les Hopis des États-Unis, les Jibaros de l'Amérique du Sud, les !Kung de la brousse de sud de l'Afrique, les Iglulik de la baie d'Hudson, les Wiradjeri aborigènes australiens, les Chukchi de Sibérie, et les Bön tibétains, pour n'en nommer que quelques-uns, ont tous intégré des figures shamaniques dans leur société. Selon la culture, les rôles du shaman varient grandement, il peut être guérisseur, prêtre, intermédiaire entre les vivants et les morts, et messenger entre les mondes animal et spirituel.

Depuis que les traditions anciennes et sacrées shamaniques ont gagné en popularité, la connaissance des techniques de guérison s'est répandue dans les communautés de la santé holistique. Cette évolution est bien méritée, parce que le shamanisme est probablement le système le plus éprouvé pour utiliser l'esprit, l'âme et le cœur pour la guérison. Les guérisseurs shamaniques travaillent maintenant dans les sociétés contemporaines main dans la main avec la médecine moderne.

La pratique shamanique a résisté à l'usure du temps tout simplement parce que ses méthodes fonctionnent. Dans les sociétés traditionnelles, typiquement, on juge la valeur du shaman selon les résultats obtenus. Les traitements ou les résultats positifs sont soit

atteints, soit ils ne le sont pas. Il n'y a aucun élément qui est basé sur la foi. La pratique du shamanisme est une méthode, non pas une religion. Elle coexiste aussi avec des religions organisées dans plusieurs cultures. À la lumière de cette efficacité et cette adaptabilité répandues, il n'est pas surprenant que plusieurs thérapies alternatives étudient maintenant les techniques shamaniques pour aider et améliorer leur travail dans notre culture moderne.

Mais il faut mentionner que les vrais shamans endurent des épreuves et des périodes de formation difficiles. Il est donc impératif que le terme soit employé avec beaucoup de respect. La tradition shamanique, en plus d'être très ancienne, est aussi très sacrée. Généralement, le shaman était un être exceptionnellement doué, qui, à travers la maladie, les expériences psychiques, ou d'autres mesures, acquérait la capacité de voyager dans des mondes souterrains et dans les royaumes de l'esprit. Le pouvoir shamanique était souvent acquis au coût d'épreuves et de longs apprentissages. Les voyages initiatiques créaient souvent de réels risques pour la santé mentale de l'apprenti shaman, sinon pour sa vie. En fait, plusieurs acquiesçaient à l'appel de la voie shamanique même si elle n'était pas sciemment choisie.

La tradition shamanique est une tradition initiatique, que ces initiations aient été le résultat de quêtes de vision extérieure ou de voyages intérieurs dans d'autres niveaux de conscience. Quelqu'un ne s'est pas soudainement levé un matin en disant : « Je pense que je serai un shaman ! » Les capacités shamaniques s'acquéraient au fil d'années de travail et d'expériences afin d'ouvrir la conscience à des niveaux de réalité qui ne sont pas normalement atteints, et encore moins explorés en profondeur. La capacité qu'a l'esprit de voyager à l'intérieur de mondes et d'atteindre des royaumes de l'au-delà — tout en comprenant ces autres réalités leur permettant

d'obtenir des résultats pratiques sur le plan physique — est un exploit fantastique.

C'est pourquoi nous croyons qu'il est important de faire la distinction entre un « vrai » shaman qui a été initié selon une longue tradition séculaire et un praticien shamanique. Ces dernières années, il y a eu une explosion de renseignements en lien avec les pratiques shamaniques, et plusieurs Occidentaux peuvent avoir reçu une formation authentique, mais il est impérieux de ne pas utiliser le terme « shaman » trop librement pour éviter de transmettre un manque de respect, même involontaire, aux traditions. Ce serait comme prendre le titre de Ph. D. sans passer les examens nécessaires, ou adopter le titre de médecin sans être passé par toutes les études requises pour obtenir un diplôme en médecine.

Ce n'est probablement qu'une poignée de personnes qui auraient les ressources nécessaires pour s'engager entièrement à devenir un vrai shaman, cependant plusieurs savoirs et enseignements issus de ces traditions peuvent être appliqués et adaptés pour améliorer diverses pratiques thérapeutiques, méditatives et de développement personnel. On pourrait appeler celui qui agit ainsi un « praticien shamanique » ou dire qu'il emploie des techniques empruntées aux traditions shamaniques, mais il n'est pas intrinsèquement un shaman. Ainsi, quand nous référons aux pratiques shamaniques, il faut comprendre que nous parlons d'un praticien shamanique qui utilise des techniques sonores pour améliorer et dynamiser son travail.

Explorer les états modifiés de conscience

Les pratiques shamaniques revêtent plusieurs formes, mais il y a quelques éléments communs universels. À la suite de plusieurs années d'intenses recherches, Mircea Eliade, dans son livre qui a fait autorité *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, a conclu que le shamanisme sous-tend toutes les autres traditions spirituelles

sur la planète, et que la principale caractéristique du shamanisme — mais en aucune façon la seule — est le voyage dans d'autres mondes dans un état modifié de conscience¹⁰. Cette perspective a d'ailleurs trouvé écho plus tard chez des auteurs. Selon D^{re} Jeanne Achterberg, dans *Imagery in Healing : Shamanism and Modern Medicine*, « La pratique shamanique fait appel à la capacité d'entrer et de sortir d'un état spécial de conscience¹¹. » Cet état spécial de l'esprit est aussi parfois appelé « état mystique, état de transe, ou réalité non-ordinaire ». Michael Harner fait la même déclaration fondamentale d'une façon plus poétique : « Le shaman voyage entre les réalités, c'est un athlète magique des états de conscience engagé dans des prouesses mythiques. Le shaman est un intermédiaire entre la réalité ordinaire et la réalité non-ordinaire¹². »

Carlos Castaneda a été le premier à utiliser la formule « réalité non-ordinaire ». Ses premiers livres sont remplis d'étranges, et parfois terrifiants, récits de ses initiations dans ces royaumes. Plusieurs expériences de Castaneda ont été provoquées par l'absorption de plantes psychotropes, qui ont malheureusement mené à la conception erronée que des substances psychédéliques sont requises pour la pratique shamanique. Même s'il est vrai que certaines initiations et expériences shamaniques ont été optimisées ou induites grâce à l'utilisation de plantes qui altèrent l'esprit, l'usage de ces herbes, plantes et autres substances naturelles ne sont pas une condition sine qua non pour le travail shamanique.

En fait, basé sur ses études des traditions shamaniques aux quatre coins du monde, Harner a noté que c'est seulement dans une minorité de cultures shamaniques que les shamans utilisent des drogues psychédéliques pour modifier leur état de conscience. Plusieurs autres méthodes étaient employées pour amener l'apprenti shaman au-delà des limites ordinaires telles que des périodes de jeûne prolongé, des pratiques variées de privation sensorielle, ou des recherches de vision qui les obligeaient à passer plusieurs jours

dans des étendues sauvages. Dans tous les cas, le résultat était le même — élargir les limites du shaman afin d'accroître sa capacité de communiquer et de voyager dans le monde des esprits.

Nous retiendrons que la capacité de transformer la conscience ouvre une passerelle importante pour l'accomplissement de guérisons de toutes sortes. Malgré la pluralité des méthodes, toutes les traditions shamaniques utilisent abondamment la musique et le son. Tambouriner, psalmodier et chanter ne sont que quelques-unes des méthodes les plus puissantes pour transformer la conscience et les états énergétique et physique.

Le son dans le shamanisme

Comme nous l'avons déjà noté, le shamanisme est considéré comme la forme la plus ancienne de traitement. Dans le shamanisme, le shaman communique avec le monde des esprits pour faire son travail. L'usage des psalmodies, des chants et des tambours est le dénominateur commun dans toutes les méthodes shamaniques.

La voix

Nous entamerons, avec la voix, notre étude de l'usage du son dans le shamanisme traditionnel. La voix humaine est l'instrument le plus thérapeutique, mystique, et même le plus puissant pour invoquer les esprits et voyager dans le royaume des esprits. En fait, certaines cultures shamaniques telles que les Wayanas de la Guyane se fient presque exclusivement à l'usage du chant et du toning pour travailler. Même si, à l'occasion, ils utilisent une crécelle, un tambour ou quelque autre instrument, le son magique principal qu'ils favorisent est la voix. Les sons de la nature, les esprits et les diverses formes d'énergie sont tous créés uniquement par le pouvoir de la voix.

Souvent, le shaman a reçu en cadeau les chants ou les chansons shamaniques à travers des méditations ou des rêves ou des

rencontres avec des animaux et des esprits puissants. Dans son livre fascinant *Voyage dans la magie des rythmes*, Mickey Hart donne quelques exemples du pouvoir omniprésent du chant dans l'expérience shamanique :

J'ai été fascinée de découvrir que l'un des dons le plus fondamental du monde des esprits pour un shaman soit une chanson. Une femme !Kung, décrivant cette transmission, a raconté à l'anthropologue Lorna Marshall que Dieu était debout près d'elle et qu'il avait répété la chanson jusqu'à ce qu'elle puisse la chanter parfaitement. Une autre femme shaman, une Alaskienne, a dit à l'explorateur Knud Rasmussen que « les chansons naissent dans le calme et en s'efforçant de ne penser à rien d'autre qu'à de belles choses. Puis, elles prennent forme dans l'esprit des hommes et s'élèvent comme des bulles des profondeurs de l'océan, les bulles recherchant l'air en vue d'éclater. Voilà comment les chants sacrés naissent¹³. »

Bien que les chants shamaniques provenaient souvent d'une inspiration surnaturelle, ils étaient constitués parfois de paroles et de mélodies connues et transmises d'un shaman à un autre pour des buts particuliers, tels que chasser une maladie ou éliminer une souffrance particulière. Mais, il est intéressant de mentionner que dans de nombreux cas, les chants utilisés par les shamans étaient généralement un enchaînement de phonèmes ne correspondant à aucun mot et qu'on ne pouvait traduire en discours ordinaire. Entre autres possibilités, de tels chants peuvent servir à contourner le cerveau gauche afin que le shaman puisse se syntoniser à des états plus intuitifs de l'esprit permettant une transe shamanique.

Toutefois, il n'est pas nécessaire de s'appuyer sur l'information théorique ! Par la pratique de certains types de toning et du chant, vous pouvez créer votre propre relation directe avec le courant sonore et être en position de jouir de types d'initiation et d'expérience similaires à celles révélées par les shamans

traditionnels. Nous introduirons la base de ces techniques dans les chapitres subséquents, mais nous vous parlerons d'abord d'un autre outil sonore répandu qui est également utile pour faciliter la transformation de la conscience par le son.

Le tambour

Alors que la voix peut, ultimement, être le plus puissant et le plus intime des outils pour altérer la conscience, le tambour est un des instruments externes le plus répandu et le plus intense. Jouer du tambour est une pratique ancienne. On a trouvé des vestiges de tambours dans des sites archéologiques du paléolithique. On a découvert ces premiers tambours à proximité des mystérieuses grottes ornées de peintures rupestres, dont on présume qu'elles servaient généralement à des fins de magie. Même si l'utilisation exacte de ces tambours ne peut être parfaitement connue, il est probable que, similairement à l'art rupestre, ils étaient employés pour des cérémonies et des rites.

Une des conclusions que le célèbre érudit Joseph Campbell a tiré dans son étude sur la mythologie est que les shamans furent les premiers artistes, les premiers musiciens et les premiers conteurs. Et puisque le tambour est l'instrument principal dans la plupart des traditions shamaniques, il convient de penser que les shamans furent les premiers percussionnistes. La prépondérance mondiale pour le tambour semble soutenir cette croyance. Michael Harner a résumé son étude sur les méthodes de modification de la conscience en indiquant que, pour atteindre un état modifié de conscience dans le shamanisme, presque partout dans le monde, on utilise des techniques impliquant un son monotone de percussion, en général produit par un tambour, mais aussi avec des bâtons, des crécelles et d'autres instruments.

Pourquoi le tambour est-il un outil aussi puissant permettant d'entrer dans un état de conscience shamanique ? Une des possibilités est que le tambour agit comme un instrument de

focalisation pour le shaman. On pourrait comparer cette approche à des techniques de méditation qui sont utilisées dans d'autres traditions où une personne s'efforce de concentrer son esprit sur un objet particulier. Se concentrer sur une chose, telle que la respiration, sert à calmer les nombreuses pensées qui gardent l'esprit ancré sur la conscience linéaire. L'élimination des pensées dérangeantes est le premier tremplin qui permettra à la conscience de s'ouvrir à des états supérieurs.

Dans les traditions shamaniques, on raconte souvent que le shaman chevauche son tambour pour atteindre d'autres royaumes. On retrouve des phrases comme « le shaman chevauche son tambour comme un cheval » dans plusieurs descriptions d'expériences de voyage de transe shamanique. Se concentrer sur le son pur du tambour est un outil de méditation qui transporte l'esprit du shaman dans des réalités non-ordinaires.

Au-delà de ses utilisations d'instrument de musique, le tambour est, pour le shaman, considéré comme sacré. L'instrument est généralement sacralisé pendant la pratique de rituels qui le charge d'intentions énergétiques puissantes. Un tel tambour devient un puissant outil thérapeutique et, comme tout outil de pouvoir, on doit le mériter. La plupart des tambours sacrés sont donnés à un adepte du tambour par leur maître-tambour. Le tambour est une forme d'énergie — un être vivant qui travaille avec le shaman pour augmenter son pouvoir et son efficacité. Un tel tambour peut invoquer les esprits, chasser les maladies et agir de façon magique. C'est un vaste sujet qui pourrait être exploré beaucoup plus en profondeur. Ceux parmi vous qui aimeraient approfondir ce sujet peuvent consulter le livre *Voyage dans la magie des rythmes*, de Mickey Hart.

La science derrière le son et les états modifiés

Sur le plan physiologique, cela peut s'expliquer beaucoup plus scientifiquement : le fait de jouer du tambour stimule le nerf auditif qui traverse directement la formation réticulée du cerveau. La fonction principale de la formation réticulée est de réguler le niveau général de l'activité électrique du cerveau. Par un phénomène appelé « entraînement auditif », le son du tambour crée une impulsion neuronale forte et répétitive dans les canaux auditifs. L'écoute prolongée de tels sons surcharge la formation réticulée d'une façon singulière pouvant limiter sensiblement, ou bloquer entièrement d'autres stimuli sensoriels.

Cette concentration aiguë de la conscience combinée à la haute activation électrique du cerveau fournit une explication physiologique à la capacité du tambour de libérer l'esprit du shaman pour qu'il voyage dans d'autres royaumes. En résumé, la forte charge répétitive du rythme du tambour sature les circuits ordinaires du cerveau tout en créant une ouverture à des niveaux de conscience supérieurs.

Entraînement des ondes cérébrales

Dans une perspective plus large, ce phénomène d'entraînement auditif est un exemple d'un type spécial d'entraînement. On peut observer le principe d'entraînement dans une diversité de relations et d'interactions énergétiques, et l'exemple dont il est question ici est un type d'entraînement rythmique. Plus la source du rythme ou de la vibration est forte, persistante et régulière, plus elle renforce le premier système permettant au second de synchroniser ses pulsations avec le premier.

Sur le plan purement physiologique, il est prouvé que la respiration et le rythme cardiaque sont fortement affectés par les sons externes, ce qui peut avoir des effets correspondants à l'état cérébral. Le son physique du tambour est transformé en pulsations électriques rythmiques concourant à activer le cerveau entier en l'harmonisant avec le rythme externe. La capacité du son rythmique d'affecter les

ondes cérébrales d'un être humain est l'essence de l'entraînement auditif et la cause des états de conscience modifiés.

Le cerveau peut être entraîné à n'importe quel rythme externe avec des effets différents. Par exemple, le son du rythme cardiaque est régulièrement reproduit en tambourinage shamanique. Les sons du cœur, spécialement à un rythme cardiaque lent, sont efficaces pour provoquer des réactions semblables à l'anesthésie. Réduire la conscience aux sensations corporelles peut très bien participer à libérer l'esprit pour qu'il voyage à l'extérieur. Certains types de yoga et de méditation ont également ce même objectif. Il est d'abord nécessaire de supprimer les distractions des sensations corporelles avant que la conscience puisse se concentrer pleinement sur la pratique méditative. En éliminant les distractions physiques, le tambourinage peut être un puissant allié pour assister le shaman pour faire un voyage extracorporel.

Plusieurs cultures shamaniques autochtones d'Amérique du Sud et d'Amérique du Nord utilisaient des rythmes très simples tournant autour de 60 battements à la minute ou à variation d'une octave (120 battements). En revanche, d'autres traditions utilisent des rythmes différents. En particulier, certaines traditions africaines intègrent des rythmes très complexes, mais très efficaces, et ils sont toujours basés sur la fréquence cardiaque. Les tambours sont souvent les instruments solistes lors de plusieurs cérémonies magiques et thérapeutiques chez les cultures africaines. On retrouve des exemples puissants de musique de transe accompagnée de percussions dans les traditions gnawa et jajouka du Maroc, toutes deux ayant des maîtres musiciens possédant une profonde compréhension des effets magiques du son et du rythme. Des rythmes semblables se sont répandus à travers le monde, tels que les tambours shamaniques dans la tradition vaudou d'Haïti influencée par la culture africaine.

Les rythmes des ondes cérébrales

Un élément important de la capacité du tambour d'altérer la conscience résulte du fait que nos ondes cérébrales vibrent à des fréquences spécifiques qui peuvent être mesurées, comme des ondes sonores, en termes de cycles par seconde (ou hertz). Ainsi, les rythmes du son et des états de conscience sont étroitement liés. Il y a quatre différents états d'ondes cérébrales qu'on détermine par le nombre de cycles par seconde. Le rythme des ondes cérébrales correspond généralement aux états de conscience suivants :

On retrouve les ondes bêta — de 14 à 20 Hz — à l'état d'éveil normal. Les ondes bêta sont présentes lorsque notre attention est portée sur les activités du monde extérieur.

On retrouve les ondes alpha — de 8 à 13 Hz — lors de rêves lucides, et elles sont souvent associées à un état de méditation légère. Les ondes alpha sont plus fortes et plus constantes quand nos yeux sont fermés. Entrer en ondes alpha permet d'accéder à des royaumes inconscients.

On retrouve les ondes thêta — de 4 à 7 Hz — dans les états d'intense créativité et les états de conscience de plusieurs interventions shamaniques, parce que cette largeur de bande d'ondes cérébrales est celle où les expériences psychiques sont plus sujettes à se produire. Les ondes thêta sont aussi associées aux états de profonde méditation et au sommeil.

On retrouve les ondes delta — de 0,5 à 3 Hz — typiquement dans les états de sommeil profond ou lors d'une perte de conscience. Toutefois, des recherches plus récentes sur les ondes cérébrales indiquent que la conscience des individus peut encore être active dans un état delta. Habituellement, cette habileté est acquise par une expérience intensive de méditation et un entraînement soutenu de la conscience.

La recherche en laboratoire a confirmé que le tambourinage provoque des changements au système nerveux central. L'analyse de certains tambourinages shamaniques a révélé que les

battements par minute des rythmes sont souvent de 0,8 à 5 cycles par seconde, s'étendant entre les largeurs de bande delta et thêta des ondes cérébrales. La stimulation rythmique affecte l'activité électrique dans des zones sensorielles et motrices variées du cerveau. Plusieurs de ces centres ne sont habituellement pas connectés, mais le tambour stimule davantage de connexions holistiques. Cela semble être partiellement dû au fait qu'un simple battement de tambour comporte plusieurs fréquences sonores et, conséquemment, il transmet simultanément des impulsions en suivant plusieurs trajets nerveux du cerveau. Par ailleurs, les battements du tambour sont principalement à basse fréquence. Étant donné que les récepteurs de basses fréquences de l'oreille résistent davantage au dommage que les récepteurs sensibles des hautes fréquences et qu'ils peuvent tolérer des amplitudes sonores supérieures, on peut alors transmettre plus d'énergie au cerveau par des battements de tambour que par des sons aigus avant de ressentir la douleur.

Le son d'un tambour shamanique est une des façons les plus rapides d'induire un état de conscience modifié. On peut rapidement laisser aller les pensées quotidiennes qui nous empêchent continuellement de calmer l'esprit. C'est peut-être parce que cela semble tellement primal, qu'on réagit rapidement. Le son du tambour stimule directement cette partie de notre cerveau primitif qui fonctionne avec les émotions pures plutôt qu'avec une pensée construite mentalement. Il n'y a aucun doute que le phénomène d'entraînement affecte le rythme cardiaque et d'autres fonctions du système nerveux autonome. Cependant, ce facteur n'est peut-être qu'une partie de l'explication de l'effet puissant du tambour. La magie musicale opérée par le tambour peut prendre son pouvoir ailleurs — peut-être qu'elle ouvre une passerelle énergétique ou psychique à des mondes invisibles ou à des esprits alliés avec lesquels joue le shaman.

Outils pour un voyage shamanique

Maintenant que nous avons introduit quelques concepts de base sur le pouvoir du son pour changer les niveaux de conscience, vous aimerez probablement vous les approprier par une expérience plus directe. Si vous désirez aller plus loin dans l'exploration de la pratique traditionnelle shamanique, nous vous suggérons à nouveau l'ouvrage de Michael Harner. Dans *La Voie du chamane*, Harner donne des instructions et des conseils pour le processus du voyage shamanique traditionnel et une guidance plus poussée pour expérimenter le pouvoir du son afin de modifier les niveaux de conscience. Même s'il est préférable de s'aventurer dans le royaume du voyage shamanique avec un batteur en personne, ce choix peut ne pas convenir à plusieurs. Harner a rendu un service incroyable en enregistrant ces prestations de tambour shamanique qui vous procure le pouvoir du tambour comme véhicule de voyage sonore, que vous pourrez utiliser à volonté sur son CD appelé : *Shamanic Journey : Solo and Double Drumming*.

Exercice : L'autoentraînement shamanique

L'idéal serait d'expérimenter un entraînement de tambour shamanique en présence d'un vrai batteur ou en le substituant par un enregistrement. Mais si vous n'avez accès ni à l'un ni à l'autre pour le moment, voici un exercice simple qui vous permettra d'obtenir un petit peu de l'effet recherché. Cet exercice vous guidera à travers un processus d'autoentraînement. En fait, tout comme les rythmes externes peuvent modifier votre rythme cardiaque, votre respiration et les ondes cérébrales, les tonalités que vous créez peuvent avoir un effet similaire. Cette méthode peut simuler une expérience de tambour shamanique sans avoir recours à une source sonore extérieure.

Premièrement, trouvez un lieu calme où vous pouvez émettre des sons. Pour cette expérience, vous ne ferez que reproduire des sons

de percussion avec votre voix. Une tonalité possible pourrait être le son *ka* (comme dans le mot « tracas ») ou peut-être un *boum* rapide pour simuler la note grave d'un tambour à main. Pour cette première expérience, nous utiliserons le son *ka*.

Avant de commencer, prenez une inspiration et faites un petit *ka* sur l'expiration. Il n'est pas nécessaire que le son soit fort ; on peut le faire à un faible volume. Commencez par faire le son une fois par seconde jusqu'à ce que vous ayez l'impression que le rythme commence à s'enclencher. Continuez d'émettre le son à cette même cadence durant deux à trois minutes. Puis, commencez à accélérer le rythme de votre son jusqu'à ce qu'il ressemble au rythme rapide d'un batteur. Continuez durant environ une minute. Sentez la différence. Vous êtes maintenant dans un état d'autoentraînement. Vous avez accéléré votre système nerveux.

Ensuite, ralentissez en faisant des sons percutants toutes les deux ou trois secondes. En faisant cela, vous sentirez votre système nerveux ralentir. Continuez durant une minute.

Pour commencer à évaluer l'effet de cette pratique sur les rythmes de votre corps, prenez votre pouls au poignet. Pour le trouver, tournez votre poignet de sorte que la paume de votre main soit vers le haut. Vous pouvez sentir votre pouls cardiaque à la jonction de votre poignet et de votre main du côté du pouce. Trouvez le pouls avec l'index et le majeur.

Lorsque vous avez trouvé le pouls, vous sentez votre rythme cardiaque. Essayez de produire encore le son *ka*, mais commencez cette fois en synchronisant le son avec vos battements de cœur. Ce faisant, vous entraînez votre son au rythme de votre cœur. Puis, accélérez vos sons afin qu'ils soient deux fois plus vite que votre pouls. Sentez si votre pouls augmente. Il n'accélérera pas pour s'harmoniser tout à fait au rythme de vos sons, mais il battra plus vite. Lorsque vous sentez que votre cœur bat plus vite, ralentissez à

nouveau la répétition de votre son pour que chaque son *ka* dure une seconde entière. Continuez jusqu'à ce que votre pouls ralentisse sensiblement.

Après avoir vécu cette expérience initiale, répétez à un autre moment l'exercice en utilisant le son *boum*. Notez toute différence dans le résultat. Le son *ka* nous semble énergisant, tandis que le son *boum* semble plus relaxant et ancrant. Sentez-vous libre d'essayer d'autres sons de percussion avec votre voix, et voyez si vous pouvez en trouver d'autres qui vous semblent encore plus efficaces.

Cet exercice nous démontre sur-le-champ la rétroaction instantanée puissante entre le son que l'on crée soi-même et le corps. En s'entraînant à des rythmes plus rapides, on peut augmenter son énergie intérieure. En se ralentissant par l'autoentraînement, on peut noter un effet apaisant. Ces sons autocréés peuvent modifier le tempo de notre fréquence cardiaque et de notre respiration. Lorsque ces rythmes du corps changent, le rythme des ondes cérébrales s'harmonise ; c'est un premier pas vers un état modifié de conscience.

Exemples contemporains de la conscience modifiée par le son

Lors des sections précédentes, nous avons donné des exemples de l'utilisation profonde du son dans le shamanisme traditionnel. C'est un vaste sujet sur lequel on pourrait longtemps s'attarder. Mais nous passerons maintenant rapidement à un autre sujet — comment tirer des bienfaits de l'application du son et de la musique dans votre vie personnelle en utilisant des techniques adaptées des pratiques shamanique anciennes.

Dans le domaine du shamanisme traditionnel, une grande part du travail du shaman se passe dans les royaumes des esprits. Bien que nous acceptions la réalité non physique des royaumes et des êtres

spirituels pour ouvrir la passerelle, il serait préférable d'utiliser plutôt la métaphore du royaume de l'énergie. On peut considérer plusieurs phénomènes qui ont été décrits tout au long de l'histoire de l'humanité comme « spirituels » en termes de vocabulaire émergeant de la médecine énergétique. Plusieurs enseignements du travail sur l'énergie subtile sont aussi très anciens, et il peut être important d'essayer de fusionner les méthodes énergétiques avec la vision du shamanisme traditionnel.

Dans cet ordre d'idée, le royaume dans lequel le praticien contemporain commence à travailler n'est pas tant le royaume de l'esprit que le champ d'énergie. Les champs d'énergie sont omniprésents. Il y a des champs d'énergie et de conscience. Ils entourent le corps de champs électromagnétiques et de couches de structures énergétiques subtiles. Les champs énergétiques déterminent la nature et l'« atmosphère » de différents endroits et espaces allant de l'environnement immédiat de quelqu'un jusqu'à entourer la Terre et même au-delà.

Comme nous l'avons noté dans l'introduction, le travail du son peut être perçu comme un travail d'ordre énergétique. Le son est simplement la plus dense des largeurs de bande de l'énergie subtile. Or, les effets et les bienfaits du travail du son montent en spirale dans les octaves supérieures d'énergie et de vibration, peut-être en est-il ainsi pour le shamanisme traditionnel. Nous nous concentrerons pour l'instant sur le rôle du praticien du son ou du praticien shamanique comme celui qui manipule la conscience et travaille avec l'énergie en se servant des techniques du son. Alors, où commencer dans ce royaume ?

Comme nous l'avons observé, l'aptitude fondamentale du shaman dans toutes les traditions est sa capacité d'entrer dans un état de conscience modifié. Nous avons déjà expliqué comment le son est sans doute un des plus importants outils pour induire un état modifié. Ces récentes années, des chercheurs et des artistes ont développé

des méthodes pour faire des enregistrements capables d'induire des états d'ondes cérébrales spécifiques et des états de conscience qui y sont liés. On pourrait considérer l'écoute de ces enregistrements spécialement conçus comme une méthode moderne d'atteindre des résultats qui sont liés de près à l'effet produit par le tambour shamanique.

Entraînement du battement binaural

Robert Monroe, un pionnier important dans ce domaine, a développé une approche sonore psychoactive des plus populaires du monde moderne. Monroe a commencé sa carrière comme dirigeant d'une entreprise en radiodiffusion. Cependant, son style de vie plutôt conservateur a été perturbé quand il a commencé à avoir des expériences extracorporelles spontanées au milieu des années 1960. Ces événements ont déclenché une fascination pour le phénomène paranormal et pour l'exploration de la conscience.

Monroe a noté que ces voyages à l'extérieur du corps semblaient accompagnés par l'écoute de sons variés éthérés intérieurs. Il a commencé à se questionner sur le rôle joué par ces tonalités en provoquant ces expériences. Ces questions l'ont inspiré à amorcer des recherches personnelles sur la capacité de différentes fréquences d'induire des états modifiés de conscience. Il croyait que le son pouvait jouer un certain rôle en aidant les gens à atteindre des états de conscience similaires à ceux qu'il avait déjà vécus et, avec l'aide d'une équipe de chercheurs, il s'est employé à découvrir s'il pouvait contrôler ou guider le cerveau avec des ondes sonores.

Par un processus d'essais et d'erreurs, et probablement avec beaucoup d'intuition, Monroe a découvert qu'il pouvait produire un entraînement des ondes cérébrales par l'usage de techniques sonores spécifiques. Monroe a découvert que comme le verre qu'on peut faire résonner à l'aide d'un son pur, le cerveau pouvait résonner quand il était bombardé d'ondes sonores pulsées. Monroe a appelé

cela la « réponse d'adoption de fréquence », et il l'a fait breveter en 1975.

Les fréquences qu'a utilisées Monroe pour entraîner le cerveau étaient dans le même spectre que les ondes cérébrales elles-mêmes — de 0,5 Hz à environ 20 Hz — qui sont des tonalités en dessous du registre de l'ouïe humaine. Toutefois, à travers l'utilisation du phénomène psychoacoustique appelé « fréquences de battement », Monroe a découvert qu'il était possible de déclencher l'entraînement des ondes cérébrales de ces très basses fréquences en utilisant des fréquences audibles plus hautes.

L'idée de base derrière ce phénomène est simple : si vous utilisez deux sources de son distinctes, disons par exemple, un diapason à 100 Hz, et un autre à 108 Hz, la différence entre les deux tonalités produira une fréquence de battement (ou un ton différentiel) de 8 Hz. Cependant, puisque c'est au-dessous du seuil de perception de l'oreille humaine, cette nouvelle fréquence ne sera pas entendue comme une tonalité distincte, mais elle pourra être perçue comme un son ou un battement pulsé de type *wah-wah*. Si les sons originaux proviennent de sources extérieures, telles que de deux haut-parleurs, ces battements peuvent être entendus et ressentis par l'écoute normale en plein air. Cette manifestation basique du phénomène est appelée « fréquence de battement monaural ».

Monroe a poussé l'effet de la fréquence de battement basique beaucoup plus loin. Si les deux fréquences distinctes sont appliquées séparément à chaque oreille par des écouteurs, cela crée une fréquence de battement binaurale. Cette fréquence de battement n'est pas un vrai son, mais un phénomène créé à l'intérieur même du cerveau qui est basé sur la différence entre les deux vrais sons entendus par chaque oreille. Le résultat remarquable est que le rythme des ondes cérébrales sera entraîné par le ton différentiel entre ces deux fréquences. Par conséquent, un ton à 100 Hz dans une oreille et un ton à 108 Hz dans l'autre

entraîne les ondes cérébrales à pulser à 8 Hz, donnant un *pattern* d'ondes cérébrales de type alpha. Similairement, les fréquences à 100 Hz et à 104 Hz introduites séparément par les écouteurs créeront un entraînement des ondes cérébrales à 4 Hz dans la largeur de bande des ondes de type thêta. Ainsi, le cerveau peut être entraîné

à n'importe quel ton différentiel créé par deux fréquences stéréo séparées qui passent dans des écouteurs.

Les bienfaits de l'entraînement des ondes cérébrales

L'entraînement du cerveau à des longueurs d'ondes spécifiques présente plusieurs avantages, mais en relation avec notre réflexion sur le shamanisme, il est concevable que le phénomène puisse faciliter la communion avec des sources d'intelligence et d'information auxquelles il serait difficile d'accéder dans des états normaux de conscience. Le principe fondamental est qu'on pourrait considérer l'esprit comme une sorte de récepteur radio. Si on peut modifier le rythme des *patterns* d'ondes cérébrales pour qu'il s'harmonise à des fréquences extérieures spécifiques, alors on peut ouvrir conceptuellement la conscience pour interagir avec ces fréquences par un type de résonance sympathique psychique.

Un exemple répandu est l'effet de résonance de Schumann. Le son de la Terre, ou plus précisément la fréquence de la ionosphère (le champ électromagnétique autour de la Terre), est appelé la « résonance de Schumann ». Même si la résonance de Schumann module un vaste éventail de fréquences, elle se situe à environ 7,8 cycles par seconde. Cette fréquence se retrouve dans le spectre des ondes alpha du cerveau humain. On a postulé que lorsque nos ondes cérébrales se synchronisent avec cette fréquence, il est possible d'être entraîné par les énergies de la Terre.

Dans son livre *Univers vibratoire et conscience*, Itzhak Bentov a été l'un des premiers à proposer que lorsqu'une personne entre dans l'état

d'ondes cérébrales de 7,8 cycles par seconde, il serait concevable d'intégrer cette résonance avec celle de la Terre. Il croit que cette connexion de résonance pourrait servir à élargir la conscience à des champs plus vastes de perception et d'information. En fait, des recherches ont démontré que les psychiques génèrent souvent des ondes cérébrales de 7-8 Hz lorsqu'ils tentent de produire certains phénomènes paranormaux.

Dr Robert O. Becker, pionnier des champs électromagnétiques subtils du corps, a suggéré qu'il est possible que cette fréquence de la Terre soit une « onde porteuse d'information cosmique » et qu'elle soit le « tambour » qui entraîne ces psychiques, ces guérisseurs, ces sourciers, etc. Il a découvert que lorsque leurs ondes cérébrales sont à 7,8 Hz, les sujets sont plus ouverts à une variété de sources d'information, y compris celles qui sont associées au phénomène paranormal¹⁴. Ainsi, travailler avec des ondes cérébrales à l'intérieur de cette largeur de bande aurait une grande valeur pour ceux qui sont impliqués dans l'art énergétique subtil, parce que cet état pourrait servir à améliorer considérablement la conscience et la sensibilité aux flux d'énergie subtile. Cet effet peut être par la suite optimisé par le rythme des ondes cérébrales thêta et delta, mais la capacité de fonctionner consciemment dans ces états peut requérir une formation à un niveau sensiblement plus évolué. Des enregistrements de haute qualité d'entraînement d'ondes cérébrales procurent une façon simple de commencer à explorer ce royaume.

Le futur peut-il se trouver dans le passé ?

L'entraînement des ondes cérébrales a gagné en popularité seulement depuis les années 1970. Pourtant, le phénomène d'entraînement sonore a été utilisé par des guérisseurs et des shamans provenant de différentes cultures depuis la préhistoire. Si nous analysons les équipements auditifs utilisés par les shamans pour induire des états modifiés de conscience, ils révèlent des

techniques sophistiquées telles que les technologies modernes que celles de HemiSync viennent à peine d'accomplir.

La capacité de créer des états modifiés de conscience à l'aide du tambour, du chant et de la musique est probablement aussi ancienne que la musique elle-même. En entraînant le cerveau avec divers sons spécifiques, le shaman est capable d'induire autant d'effet que la technologie scientifique dont nous avons discuté précédemment. Mais outre le tambour, plusieurs autres instruments générant un son qu'utilisaient les cultures anciennes procurent encore plus de preuves d'une connaissance poussée du pouvoir que certains sons ont d'entraîner des ondes cérébrales qui altèrent l'état de conscience. Ces découvertes modernes sur l'entraînement des ondes cérébrales ne sont peut-être qu'un réveil de savoirs anciens de l'utilisation du son pour modifier les états de conscience.

Un exemple facile d'accès d'un outil sonore démontrant cette croyance est les cloches tibétaines, ou cymbales tingsha. Ces cymbales sont utilisées dans la pratique de méditation bouddhiste depuis des siècles. Une analyse révèle que lorsque ces deux cymbales se frappent, elles sont légèrement déphasées. Selon le type de cymbales, le ton différentiel crée des basses fréquences à environ 4 et 8 cycles par seconde. Cela correspond exactement à l'éventail des ondes cérébrales créées durant la méditation et contribue à amener le cerveau à ces fréquences. Il n'est donc pas étonnant que les tingsha connaissent un regain de popularité à travers le monde pour améliorer la relaxation et réduire le stress.

On peut trouver des tingsha dans plusieurs boutiques de souvenirs tibétains et plusieurs magasins de type mental/corps/esprit. Cependant, la qualité de fabrication de ces cymbales varie beaucoup. Pour les évaluer, cognez-les doucement l'une contre l'autre et écoutez la fréquence de pulsation qu'elles produisent. Les cymbales de mauvaise qualité ont souvent une pulsation rapide et stressante. Un ensemble de qualité supérieure produit un battement

à un rythme lent et relaxant. Chaque ensemble aura un son différent, alors achetez-les selon votre préférence. Pour trouver un ensemble qui vous convienne, essayez-en plusieurs.

Les flûtes à eau péruviennes sont une autre démonstration fascinante du savoir ancien du son. Ce sont des instruments tubulaires que l'on a trouvés enterrés avec des momies du Pérou. Les anthropologues classiques croyaient que ce n'était que des récipients ornementaux qui servaient à boire. Grâce aux recherches subséquentes entreprises par les découvertes novatrices de Daniel Statnekov durant les années 1970, les flûtes se sont avérées des instruments psychoacoustiques importants. Traditionnellement, on utilise ces flûtes en ensemble de sept. Chaque flûte produit un sifflement aigu qu'on ne peut remarquer lorsqu'on l'utilise de façon isolée. Cependant, lorsqu'on les utilise ensemble, le tout produit une symphonie envoûtante de fréquences. Le son produit par un ensemble de flûtes à eau péruviennes a été identifié à une sorte de son psychotrope, parce qu'il déclenche souvent des états modifiés intenses et des visions saisissantes chez ses auditeurs.

Quoique leur usage précis dans les temps anciens demeure toujours un mystère, il est fort probable que ces flûtes étaient des outils sacrés utilisés sous la guidance d'un shaman ou d'un prêtre et utilisés seulement à des moments précis et pour des fins de rituels. Écouter ces flûtes à eau nous fait vraiment percevoir la potentialité de connaissances approfondies du son parmi les anciennes cultures.

Les flûtes à eau péruviennes et les cymbales tibétaines sont deux exemples d'outils shamaniques employant le concept d'entraînement sonore du cerveau. Il est évident que de nombreuses autres cultures anciennes connaissaient ces principes, à savoir l'utilisation de fréquences particulières de battements pour altérer la conscience et ils les appliquaient aux instruments, aux tambours et aux chants. Aujourd'hui, les guérisseurs et les thérapeutes qui se

servent du son et de la musique peuvent suivre la voie des traditions shamaniques anciennes, combinées à la magie et au mysticisme de la science et de la technologie modernes. C'est véritablement une ère de possibilités palpitantes ! L'accessibilité au savoir ancien et à la recherche de pointe sur le cerveau offre de nombreuses possibilités innovantes aux praticiens shamaniques sonores modernes.

Qu'est-ce qu'un état altéré ?

Jusqu'ici, nous avons discuté de l'écoute d'enregistrements et d'instruments psychoacoustiques créés spécialement pour induire des états de conscience modifiés. Il est très recommandé d'explorer ces approches, mais cette aide extérieure n'est pas obligatoire. Comme on l'a vu dans les exercices et les exemples cités au chapitre précédent, il est possible de créer en tout temps un état modifié par l'écoute ciblée. Un état modifié ne doit pas avoir obligatoirement une dimension mystique significative. En fait, la définition précise d'un tel état est quelque peu vague. Cela peut être aussi simple que passer à un état différent de celui dans lequel on était. En réalité, on change tous constamment d'état de conscience au cours d'une journée ! Par exemple, quand on est absorbé par un travail, on est dans un certain état (habituellement un état bêta), mais si on porte momentanément son attention sur autre chose, disons regarder à l'extérieur par la fenêtre durant quelques minutes, on passe à un état alpha, qui est un état différent du précédent.

Il n'existe peut-être pas d'état « normal » de conscience. On passe tous par un large éventail d'émotions et d'états mentaux à l'intérieur d'une même journée, on n'a pas encore établi lequel de ces états est « normal ». Ce qui compte, c'est d'apprendre à être plus attentif à nos changements subtils d'état de conscience. Quand on est plus sensible à de tels changements, on devient plus apte à faire ces changements. Cette prise de conscience constitue la base pour apprendre à approfondir et à améliorer ses états altérés, et elle est

également la passerelle vers des voyages plus profonds dans la conscience vécus par le praticien shamanique. Dans son essai « The Trance of Healing » tiré de son livre *Shamans, Healers, and Medicine Men*, Holger Kalweit fait écho à cette croyance en disant :

L'existence humaine s'ouvre dans toutes les directions pour faire l'expérience de consciences de toutes sortes. Nous passons d'un état à l'autre dans un continuum de conscience entre les états de semi-éveil à hyperconscient. En fait, nous vivons dans un univers changeant de conscience. Cela nous mène à la perception de la psyché comme un voyage à travers des zones variées de la conscience. Je crois qu'il est de notre ressort d'apprendre à distinguer clairement ces états les uns des autres de telle sorte que nous devenions maîtres de nos propres « créations »¹⁵.

Nous avons ici la compétence essentielle — la capacité de moduler sa conscience pour atteindre divers résultats désirés. Le son peut être un allié formidable pour atteindre ce but. Puisque nous sommes principalement visuels de nature, changer simplement pour une conscience accrue du monde du son est souvent suffisant pour commencer à induire un état de transe. De nombreuses personnes passent la plus grande partie de leur journée à des activités linéaires du « cerveau gauche » telles que la lecture, l'écriture ou les mathématiques. Le changement à une modalité sensorielle différente de conscience auditive augmentée implique d'entrer dans un état modifié. Lorsque ce changement est fait, on peut progresser à travers les différents niveaux de conscience pouvant approfondir l'expérience de notre environnement sonore en tout temps et augmenter notre capacité d'interagir avec lui de plusieurs façons bienfaisantes délibérément choisies.

Vous voudrez peut-être reprendre les exercices sur l'écoute du chapitre 3 maintenant que vous avez découvert une nouvelle perspective dans ce chapitre. Ces exercices de toute évidence simples peuvent apporter plusieurs niveaux de perspicacité, et vous

découvrirez qu'ils sont des déclencheurs encore plus efficaces pour s'ouvrir au type de voyage apprécié par le praticien shamanique. De toute façon, nous espérons que nous vous avons inspiré quelques nouvelles idées pour commencer à modifier vos états énergétiques et de conscience par le pouvoir du son. Et dans cet esprit, nous explorerons maintenant la pratique active du toning vocal, un des outils les plus puissants disponibles pour moduler et cultiver nos propres états énergétiques.

Lectures recommandées

Brain States, de Tom Kenyon.

Voyage dans la magie des rythmes, de Mickey Hart et Jay Stevens.

Imagery in Healing : Shamanism and Modern Medicine, de Jeanne Achterberg.

Univers vibratoire et conscience ou l'émergence de l'essentiel, de Itzhak Bentov.

La Voie du chamane, de Michael Harner.

[9](#) N.d.T. : En français, depuis une quarantaine d'années, on réserve le terme « état altéré de la conscience » à des états pathologiques.

[10](#) Mircea ELIADE, *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 2015.

[11](#) Jeanne ACHTERBERG, *Imagery in Healing : Shamanism and Modern Medicine*, Boston, Shambhala, 1985, p. 13.

[12](#) Michael J. HARNER, *La Voie du chamane*, Paris, Mama Éditions Harper & Row, 1990.

[13](#) Mickey HART et Jay STEVENS, *Voyage dans la magie des rythmes*, Paris, Robert Laffont, 1993.

[14](#) Robert O. BECKER et Gary SELDEN, *The Body Electric : Electromagnetism and the Foundation of Life*, New York, Morrow, 1985.

[15](#) Hoger KALWEIT, *Shamans, Healers, and Medicine Men*, Boston, Shambhala, 1992, p. 81.

CINQ

Toning vocal (première partie)

L'énergétique de la respiration

*Un oiseau ne chante pas parce qu'il a une réponse, il chante parce qu'il
a une chanson.*

— ANCIEN PROVERBE CHINOIS

La guérison par le son est un vaste domaine. Par quoi commencer pour saisir toutes ses subtilités et ses nuances ? Pour récapituler, le son est une forme d'énergie que nous expérimentons surtout sur le plan physique — l'énergie audible. Pourtant, elle peut créer un pont entre les royaumes de l'intention énergétique et de la manifestation physique. Le son est une forme créative et, fondamentalement, une force intelligente.

Comme nous l'avons noté à la fin du chapitre 2, on peut parler du son et l'analyser en termes de fréquences. Mais nous pensons que pour le comprendre à un niveau global, il est pertinent de retrouver une perspective plus holistique qui respecte tous les aspects multidimensionnels du son. Nous ramènerons ensuite les perspectives plus analytiques de façon constructive après un ancrage complet dans la totalité du son. Un tel enseignement et une telle connaissance devraient toujours tenir compte que le rôle suprême du thérapeute du son ne consiste pas uniquement à projeter ou à réaliser des fréquences improvisées, mais d'être un canal ouvert, ou l'instrument des pouvoirs thérapeutiques et transformateurs du son.

Cette intention est superbement résumée par saint François dans un extrait de sa prière « Seigneur, fais de moi un instrument. » Ici, la forme de pensée est qu'on n'est pas la source primaire de l'énergie

de guérison, mais le canal dans lequel elle circule. On retrouve un autre exemple de cette perspective dans la modalité du travail sur l'énergie du populaire reiki. Le reiki est une forme de médecine énergétique originaire du Japon qui a gagné en popularité en Occident. Une bonne partie de la formation en reiki comporte des harmonisations variées qui permettent de se connecter au courant du reiki. Le praticien n'est pas le producteur de l'énergie du reiki, mais il tente de devenir un canal pur pour qu'elle circule à travers lui, c'est-à-dire un instrument.

Dans le royaume du son, on a aussi une forte capacité à générer physiquement l'énergie fondamentale. C'est un avantage significatif parce que, en soi, le son, sur le plan physique, a la capacité de façonner et réorganiser les molécules et les cellules, et de créer des structures physiques et énergétiques. Ce phénomène a été démontré dans la science de la cymatique.

En résumé, le fait très troublant que le son crée la forme est bien documenté dans les travaux de cymatique ! Le terme a été inventé par Dr Hans Jenny, un médecin visionnaire suisse qui, dans ses temps libres, a consacré nombre d'heures à observer et examiner les effets du son sur la matière. Plusieurs considèrent ce travail comme la plus importante documentation sur la capacité du son de façonner la matière.

Son ouvrage précurseur intitulé *La cymatique* (dérivé du mot grec *kyma*, qui signifie « onde ») montre les effets des fréquences sonores sur plusieurs catégories de matériaux, y compris l'eau, les pâtes, les liquides et les plastiques. Dr Jenny a placé ces matériaux sur une plaque de métal, a fait vibrer le plateau avec un oscillateur à cristal, ce qui a produit une fréquence exacte, et il en a photographié les effets. Plusieurs formes différentes qu'il a photographiées incluent des photos d'une matière plastique liquide qui s'est transformée en structures qui semblent organiques, presque vivantes. La poudre de lycopodium (un matériau semblable à la poudre de talc) a pris des

formes ressemblant aux cellules du corps, et l'eau, plusieurs formes géométriques extraordinaires selon la fréquence qui était produite. Les figures cymatiques produites par Dr Jenny et ses adeptes apportent de réelles avancées issues de ce champ d'étude de la vie¹⁶.

En dépit des effets parfaitement observables du son physique fondamental, la réelle magie se produit lorsque le son est combiné avec une conscience concentrée ou avec une intention. Alors, les ondes sonores physiques sont potentiellement chargées de l'intention du praticien, ouvrant la passerelle à l'entrecroisement de la puissante synergie des techniques et des connaissances captées par d'autres modalités de la médecine énergétique. Ainsi, ce n'est pas simplement le son (ou la fréquence) qu'on génère, mais l'énergie de l'intention qu'on y transmet. C'est un concept à multicouches et complexe que nous développerons au chapitre 9.

Nous croyons que le meilleur point de départ pour comprendre toute la complexité du son consiste à s'immerger dans la vibration du plan physique du son. C'est un apprentissage expérientiel, non informationnel qui consiste à utiliser le son comme enseignant principal et le courant direct du son comme principale source d'initiation.

Pour atteindre ce but, nous nous concentrerons sur la pratique du toning vocal. Le toning a plusieurs définitions, mais nous l'emploierons simplement comme une pratique de sons soutenus par la voix à des fins thérapeutiques et méditatives.

On peut aussi considérer le toning vocal comme une pratique qui génère et façonne de l'énergie pure sous forme sonore avec le concours de la voix. La voix humaine offre de gros avantages comparativement à la multitude d'instruments extérieurs créés dans des buts thérapeutiques et transformationnels. Elle n'a pas besoin de piles, d'électricité, ni de source sonore externe. C'est un outil naturel, facile à utiliser, et qui ne coûte rien ! En tant que forme de

travail énergétique, le toning vocal est unique ; les effets et les bienfaits du toning sont propres à chaque individu. Et utiliser des sons puissants, mais doux créés par soi-même ne nous emmène pas au-delà de ce que vous êtes prêt à assimiler.

Exercice : Bâiller et soupirer

Avant d'explorer plus systématiquement le toning vocal, faisons une brève expérience. Pour apprivoiser le toning vocal, on peut commencer par de simples sons faits naturellement. L'exercice bâiller et soupirer est une technique simple pour introduire ce que c'est que de modifier son énergie avec le son.

Pour commencer, assoyez-vous confortablement, la colonne bien droite. Prenez un moment pour évaluer votre état actuel. Sans trop analyser, branchez-vous simplement et observez rapidement comment vous vous sentez en ce moment. Puis, prenez une profonde inspiration, retenez-la durant quelques secondes, et relâchez-la en soupirant. Recommencez. Prenez une autre inspiration profonde et relâchez-la en soupirant. Laissez votre soupir durer plus longtemps, et pendant que vous expirez, ressentez toute la tension se libérer avec votre son. Refaites-le une troisième fois. Cette fois-ci, prenez une inspiration encore plus profonde et expirez en soupirant encore plus fort et plus longtemps.

Après ces trois rondes, observez comment vous vous sentez. Constatez-vous un changement d'énergie, si minime soit-il ? Vous sentez-vous plus détendu, centré, ou ancré dans votre corps ?

Pour augmenter l'efficacité de cette technique, essayez la variante suivante. Lorsque vous inspirez, inspirez en bâillant exagérément. Pendant que vous bâillez, ouvrez les mâchoires le plus grand possible. Gardez votre mâchoire ouverte pendant que vous retenez votre respiration durant quelques secondes. Quand vous expirez en soupirant, faites passer le son de votre soupir de l'aigu au grave.

Recommencez deux autres fois en laissant votre soupir durer un peu plus longtemps à chaque répétition.

Comment vous sentez-vous, maintenant ? Le fait de simplement vous autoriser à émettre des sons naturels est l'essence du toning. Plusieurs personnes trouvent que cet exercice simple est une technique efficace pour aider à relâcher la tension et à relaxer. Il peut être fait n'importe où, en tout temps, pendant la journée afin de rétablir rapidement votre énergie. Et il peut servir de réchauffement pour libérer la tension pour quelques exercices que nous vous proposerons plus loin dans ce chapitre.

Concepts fondamentaux du toning vocal

S'engager dans la pratique du toning vocal peut être un voyage formidable dans la découverte de soi. Au-dessus des portes de Delphes, où les Grecs anciens demeuraient, on peut y lire : *Connais-toi toi-même*. Il n'y a pas de meilleur moyen d'accéder sans danger à une plus grande connaissance de votre être qu'à travers les sons que vous créez vous-même. Dans les pages qui suivent, vous serez guidé dans un voyage expérientiel à travers vos propres résonances, physiquement et énergétiquement. En plus de l'inestimable conscience de soi qui résultera de ce processus, cette exploration déclenchera des connaissances sur la manière d'utiliser le son sur les autres. C'est en expérimentant en premier les vibrations dans le laboratoire de votre corps et de votre champ énergétique que vous apprendrez à utiliser le son sur le plan thérapeutique.

En apprenant à se servir de sa voix en tant qu'instrument thérapeutique et transformationnel de soi, on peut apprendre à faire résonner son corps physique et les centres énergétiques tels que les chakras avec ses propres sons. Il est vrai qu'il y a un grand nombre d'instruments électroniques et d'enregistrements qui prétendent être en mesure de produire de tels effets. Toutefois, afin d'évaluer la

véracité de ces méthodes, nous vous demandons de prendre en compte une question fondamentale : les êtres vibrent-ils tous à la même fréquence ?

Afin de réfléchir à cette question, il est important de se rappeler la prémisse que tout dans l'univers est dans un état de vibration, de la page que vous êtes en train de lire à la chaise sur laquelle vous êtes probablement assis. Tout ce qui est en mouvement vibre, et donc, crée un son, du moins au niveau de l'énergie subtile. Cela inclut, bien sûr, votre corps. Chaque organe, os et tissu vibre à des fréquences particulières. Quand on est en santé, le corps vibre à une fréquence composite de toutes ces autres fréquences, comme un accord harmonieux de résonance. Quand on est dans un état de déséquilibre, certaines parties de notre corps vibrent en dehors de sa fréquence naturelle, et nous appelons cela « maladie. » Un des principes fondamentaux de la guérison par le son est qu'il est possible de ramener ce qui vibre en dehors de sa résonance naturelle à sa fréquence normale en employant le son, et ainsi restaurer l'harmonie globale de l'être entier.

Comme indiqué, il existe un grand nombre d'instruments, de machines, d'appareils et de CD qui sont basés sur ce principe, prétendant tous avoir la fréquence de résonance exacte pour contrecarrer ce qui vous rend malade, que ce soit une partie du corps physique ou un centre d'énergie tel qu'un chakra en particulier. Il est fort intéressant de noter que ces fréquences, selon leur source, peuvent varier beaucoup. Malgré l'apparence de contradictions, différents ensembles de fréquences semblent donner de bons résultats à l'intérieur du cadre d'un praticien. Ceci est peut-être dû à la possibilité que le taux vibratoire des différents organes et structures peuvent véritablement varier d'une personne à l'autre. C'est peut-être aussi parce que l'énergie personnelle du guérisseur a plus d'effet thérapeutique que le protocole de traitement. Néanmoins, on peut observer de nombreux systèmes employant des

fréquences sonores spécifiques pour la guérison qui n'ont pas les mêmes résonances. Voilà le premier point à considérer.

Le deuxième nous ramène à la question — est-ce que tous les êtres vibrent à la même fréquence ? Pour l'instant, personne ne le sait. Il est sûrement très intéressant de considérer que nous ne vibrons probablement pas tous à la même fréquence. Peut-être que nous sommes des êtres qui vibrent de façon unique ! Il peut y avoir des fréquences génériques qui fonctionnent à l'intérieur d'une gamme générale qui travaillerait avec des organes tels que le foie ou le cœur, mais la fréquence exacte peut réellement varier d'une personne à l'autre. Un instrument thérapeutique qui est limité à des fréquences spécifiques peut être efficace à un certain niveau, mais il ne sera certainement pas capable d'avoir une aussi grande variété que ce que la voix humaine est en mesure d'évoquer.

En apprenant à se servir de notre voix, il est possible d'être très précis avec des sons finement ajustés qui sont tout à fait appropriés à notre résonance unique. On peut aussi s'ajuster spontanément quand notre taux vibratoire change. Cette adaptabilité est extrêmement importante et mérite une plus grande explication.

Par exemple, si on est assujéti au système de croyances que les structures énergétiques, telles que les chakras, vibrent toutes à des fréquences déterminées, cela ne laisse pas beaucoup de place pour changer, se transformer et évoluer. Le but des exercices de ce livre est de vous donner l'occasion d'explorer vos propres résonances par le pouvoir de votre voix. Les sons que vous créez seront les principaux enseignants.

Dans l'ensemble, les exercices seront présentés sans explication exhaustive. Votre expérience directe avec le courant sonore sera votre source première d'initiation et d'instruction. Exécuter les exercices sans conditionnement préalable quant aux effets vous ouvrira à un éventail plus large d'expériences. Cette exploration n'est pas structurée avec des enseignements précis tels que «

émettez le son x et attendez-vous au résultat y. » Le but est d'émettre des sons. On vous permet de simplement créer des sons et de vous ajuster en étant attentif à vos propres réactions et résonances. Vos réactions seront uniques en tant qu'individu, mais elles vous donneront également un aperçu de la variété d'effets et d'expériences que peut procurer le toning vocal.

L'expérience que ce même groupe d'exercices produira variera grandement d'un individu à l'autre. Le son est une forme d'énergie multidimensionnelle. Il peut nous affecter sur les plans physique, énergétique, émotionnel et spirituel. Soyez prêt à vivre des expériences sur tous les plans, mais, avant tout, ne vous jugez pas en vous basant sur certaines attentes. Observez simplement ce qui arrive. Par exemple, certaines personnes seront plutôt enclines à se concentrer sur des sensations physiques ou énergétiques, tandis que d'autres pourront connaître de fortes manifestations émotionnelles en faisant le même exercice. Tout ce qui vous arrive est bien et approprié à ce moment donné. Vous serez peut-être surpris de découvrir que si vous refaites un exercice sonore donné à un autre moment ou ailleurs, vous pourriez obtenir des réactions différentes ou une expérience à un autre niveau.

Nous souhaitons que ce qui suit serve d'initiation aux merveilles du courant sonore qui peut être évoqué et suscité par le pouvoir de votre propre voix. Nous sommes impatients de vous accompagner tout au long de ce voyage sonore palpitant !

Le fondement du toning vocal : la respiration consciente

Avant de commencer les exercices sur le toning, la première chose à considérer est de prendre conscience du pouvoir de la respiration. Une formation sur le travail de la respiration procure la base d'un toning efficace. On retrouve de nombreuses sources d'information valable sur le travail de la respiration. Même si ces concepts ne sont pas nouveaux pour vous, nous vous encourageons à revoir ces

pratiques avec une nouvelle perspective afin de bien vous préparer au travail sur le toning. La respiration n'est pas seulement une source d'énergie qui alimentera votre capacité de toning, elle est aussi un type puissant de toning en elle-même. L'observation et la pratique de la respiration comme type de toning énergétique subtil pourraient bien donner lieu à de nouvelles perspectives.

La respiration est la base de toute la vie ! Même si on peut vivre durant quelques semaines sans nourriture et quelques jours sans eau, on ne peut pas vivre sans respirer pendant plusieurs minutes. En plus d'être la nourriture principale de la vie, la respiration est l'apport fondamental de tous les systèmes d'énergie subtils.

Le vocabulaire employé pour le flux d'énergie subtile varie d'une tradition à l'autre. Dans la terminologie chinoise, on l'appelle le *chi*, le *ki* au japon, *ruach* en hébreux, et *prana* dans les traditions ayurvédiques. Tous ces termes sont intrinsèquement synonymes, ou ont les mêmes racines linguistiques du mot « respirer ». Même le mot anglais *spirit* (« esprit », en français) découle du mot grec *spiritus* qui signifie également « respirer ». Lorsque les gens emploient le mot « spirituel », ils tentent de décrire une expérience ou une condition qui se situe au-delà d'une expérience physique ordinaire, ou un état de conscience ou d'attention élargie qui va au-delà de notre routine quotidienne. La respiration pourrait être perçue à juste titre comme le véhicule créant la passerelle entre l'ordinaire et le spirituel.

La capacité de bien respirer apporte de nombreux bienfaits parce que la modulation de base de votre respiration peut servir à transformer votre physiologie, votre rythme cardiaque, vos ondes cérébrales et, finalement, votre état de conscience. Le yoga de la respiration, ou *pranayama*, est un regroupement de pratiques vastes et complexes qui nécessiterait lui-même un programme distinct. Mais pour nos besoins présents, nous introduirons quelques

approches fondamentales qui serviront à améliorer votre capacité de toning vocal qui évaluera tout au long des exercices qui suivent.

Puisque nous continuons d'explorer les concepts du toning vocal, il est important de faire la distinction entre faire du toning et chanter pour un spectacle. Notre programme ne doit pas être perçu comme un cours de chant, cependant ces deux formes de vocalisation ont en commun la même fondation — la respiration.

Tout au long de ce livre, nous insisterons plusieurs fois sur le fait que tous les sons devraient être émis dans le registre où vous vous sentez confortable. On ne devrait jamais forcer sa voix pour essayer d'atteindre un son. Vous découvrirez au fur et à mesure que ce registre peut s'étendre. Une manière d'y parvenir consiste à porter une plus grande attention à la respiration.

Exercice : La respiration abdominale

Comme avec le chant, le but se rapportant à la respiration dans le toning est simplement d'être capable de respirer pour vous permettre de soutenir votre tonalité aussi longtemps que vous le voulez. Comme indiqué précédemment, on ne devrait jamais forcer la voix, mais si vous êtes en mesure de soutenir votre tonalité plus longtemps, cela améliorera votre expérience avec le son.

Vous devez d'abord tenir compte de votre inspiration. Avant de poursuivre votre lecture, arrêtez et prenez une inspiration comme vous le faites naturellement. Quelles sont les parties du corps que vous sentez prendre de l'expansion en inspirant ? Maintenant, expirez complètement. Faites une pause en comptant jusqu'à trois avant de prendre une autre inspiration. Cette étape peut vous rendre plus attentif aux sensations subtiles qui sont impliquées dans l'inspiration.

Puis, placez une main délicatement au bas de la cage thoracique et l'autre au niveau du nombril. Répétez le processus précédent, comptez jusqu'à trois, et inspirez encore. Avez-vous senti une des

deux zones sous vos mains se gonfler durant votre inspiration ? Peut-être avez-vous senti les côtes inférieures s'élargir pendant que vous inspiriez. Vous avez peut-être senti votre abdomen s'élargir, également. Si c'est le cas, tout va bien ! Mais si vous n'avez pas senti votre abdomen se gonfler, ou si vous avez entré l'abdomen durant l'inspiration, c'est la première chose que nous aimerions améliorer.

Une respiration complète nécessite de porter attention à la pratique de la respiration abdominale. En inspirant, votre abdomen devrait s'élargir avec l'air. Placez encore votre main sur votre nombril et prenez une autre inspiration. On ne devrait pas forcer l'abdomen durant l'inspiration, mais plutôt permettre à cette zone de se détendre et de s'élargir naturellement pour faciliter l'entrée d'air.

Il est sûrement utile d'imaginer que vous contrôlez la durée de votre inspiration. Imaginez que l'air qui entre est comme un fluide lourd qui est versé pour remplir tout votre torse. Imaginez et sentez le point le plus bas se remplir de ce fluide en bas du nombril. Tout en inspirant, sentez la zone entre vos hanches et vos côtes inférieures s'élargir avec l'air qui entre tout en permettant à votre estomac de se gonfler.

Notez que cette technique peut sembler étrange au départ, ce qui est tout à fait compréhensible. Dans la culture occidentale, nous avons tous été conditionnés à vouloir un ventre plat. Ce phénomène est souvent le résultat d'une tendance à rentrer le ventre, soit inconsciemment ou sciemment, et parfois de façon exagérée. Il est temps de vous défaire de cette habitude. Vous avez maintenant la permission de laisser votre ventre se gonfler librement. Détendez-vous et laissez-vous aller ! Personne ne vous regarde !

En vous pratiquant, la respiration abdominale deviendra de plus en plus naturelle. Vous pouvez même éprouver un sentiment de « familiarité » parce que c'est la manière la plus naturelle et la plus

efficace de respirer et la façon d'alimenter le corps d'une plus grande énergie.

Exercice : Pratique consciente de la respiration alternée

Plusieurs trouvent utile de s'habituer à la sensation de la respiration abdominale alors qu'elles sont étendues. Vous souhaitez peut-être essayer cette pratique en plus de celle décrite précédemment.

D'abord, étendez-vous sur le dos. Redressez-vous à moitié (un enroulement vertébral ou un crunch) pour vous aider à bien situer votre attention sur votre abdomen. Ce mouvement ne doit pas être très intense, juste assez pour que vous souleviez les épaules du sol d'environ un à deux pouces. En redéposant les épaules au sol, gardez vos abdominaux contractés et retenez-les durant une ou deux secondes de plus. Puis, relâchez la tension de votre abdomen en expirant rapidement avec un soupir.

Répétez cet exercice deux à trois fois. Cela est suffisant pour commencer à sentir une sensation de détente dans la région abdominale. Quand vous pensez l'avoir obtenue, placez votre main sur votre nombril et expirez lentement. Ensuite, imaginez qu'il y a un ballon dans votre abdomen qui se remplit d'air lentement. Si vous le faites correctement, vous devriez voir votre main s'élever durant l'inspiration. À l'expiration, sentez avec votre main que votre abdomen reprend sa forme normale.

L'inspiration

Même si la technique de la respiration abdominale est extrêmement importante, il faut noter que si vous respirez seulement par l'abdomen, cela demeure toujours une respiration incomplète ! La difficulté n'est pas aussi importante que celle (plus sérieuse) de la respiration avec le haut de la poitrine, qui est courante parmi les gens qui n'ont pas été sensibilisés aux pratiques de la respiration consciente, mais il est bon de le préciser.

On pourrait analyser les subtilités de la respiration de bien des façons. En fait, des livres entiers ont été écrits sur le thème du *pranayama* (le yoga de la respiration), mais pour nos besoins, il est utile de penser que l'inspiration a trois composantes.

Le premier volet parle de la respiration abdominale, telle que décrite précédemment. Remplir l'abdomen d'air permet d'inspirer le plus grand volume d'air possible. Le second volet est la pleine conscience de remplir les poumons. Au moment où vous sentez que votre abdomen est à moitié rempli, portez votre attention plus haut et sentez vos côtes inférieures s'élargir pendant que l'abdomen continue de se gonfler. Continuez d'inspirer tout en concentrant votre attention toujours plus haut, jusqu'à votre poitrine. Quand vos poumons sont pleinement remplis, vous devriez sentir un agréable élargissement de la cage thoracique. De même qu'avec la respiration abdominale, faire cet exercice de manière consciente peut sembler maladroit ou être inconfortable au début, mais plus vous le pratiquerez plus cela se fera en douceur et sera naturel.

Le troisième point où vous concentrer est sur la clavicule et à la base de la gorge. Au bout d'une pleine inspiration, vous devriez sentir une expansion en dessous de la clavicule, accompagnée par une douce sensation de pression à la base de votre gorge durant qu'elle se remplit d'air. Cette phase finale vous donnera une sensation ressemblant un peu à un bâillement, mais c'est la dernière composante d'une pleine inspiration, c'est-à-dire un type d'inspiration distinct. On peut bâiller quelques fois pour tenter d'identifier la zone. Remarquez la sensation plaisante lorsque le haut de la gorge et la poitrine se remplissent d'air.

Exercice : Pratique de l'inspiration

Assoyez-vous dans un endroit tranquille durant 15 minutes pour pratiquer les types de respiration. Partagez votre temps entre les positions assise et couchée. Comme pour tous les exercices, le but

est de ne jamais vous stresser ni vous forcer. Si vous êtes novice quant à ce type de respiration, ne dépassez pas vos limites. Durant l'exécution, vous découvrirez que ces limitations commencent à s'élargir.

Le travail de la respiration et le *pranayama* sont des champs de pratique très compliqués et détaillés. Le but ici est simplement d'améliorer la conscience de la respiration afin d'amener le maximum d'air pour soutenir la pratique du toning vocal.

En inspirant, concentrez-vous sur les trois points de l'inspiration, tels que décrits précédemment. Concentrez-vous en premier sur l'arrivée d'air dans l'abdomen. Quand vous sentez que cette région est à demi remplie, dirigez votre attention sur les côtes et concentrez-vous à remplir cette partie d'air. Notez que votre abdomen continuera de se remplir d'air en même temps que la cage thoracique.

Lorsque les poumons sont remplis d'air à environ 90 %, concentrez votre attention dans la zone des clavicules et de la gorge en permettant à cette zone de s'élargir. Quand cette zone est remplie d'air, vous devriez sentir une expansion agréable à la base de la gorge. L'inspiration est complète quand les trois zones atteignent leur pleine expansion simultanément. Prenez conscience de ce que vous ressentez lorsque vous êtes rempli d'air. Retenez lentement votre respiration durant deux à trois secondes, puis laissez l'air sortir en relâchant graduellement le diaphragme.

Amusez-vous avec cette incursion dans la respiration ! C'est la première étape concrète pour travailler consciemment avec votre force d'énergie vitale ! Considérez seulement la pratique mentionnée au paragraphe précédent comme une démarche proposée. Vous pourriez également essayer d'inverser la séquence de l'inspiration décrite. Vous pourriez aussi vous concentrer sur les trois composantes de l'inspiration en variant l'ordre ou séparément. En faisant cela, vous expérimenterez de nombreuses subtilités de la

respiration. Permettez à votre respiration d'être votre professeur. Amusez-vous !

L'expiration

Dans la section précédente, nous nous sommes concentrés sur la base du travail de la respiration — l'inspiration. Mais il est maintenant temps de parler de la troisième composante essentielle — l'expiration ! Ces deux éléments sont cruciaux pour la pratique du toning vocal. Être capable de vous remplir d'air apporte l'énergie à votre travail sur le son, mais être capable de contrôler le relâchement de l'air vous permettra de supporter vos tonalités de façon optimale et vous pourrez soutenir n'importe quelle durée du son que vous souhaitez.

Alors que nous en sommes aux balbutiements de cette pratique, il est facile de faire des comparaisons portant sur la pratique du chant, mais nous pensons qu'il est utile de concevoir le toning vocal comme une catégorie distincte de la vocalisation. Les deux premiers sont la parole normale et le chant. Nous considérons le toning vocal comme une troisième catégorie de la vocalisation. Même si le toning a plusieurs éléments en commun avec les deux autres types d'articulation, nous aimons le considérer comme la troisième voix.

Le toning peut partager de nombreux éléments techniques de base avec le chant, mais il convient, encore une fois, de noter que c'est une pratique tout à fait différente. Le chant axé sur la performance se vit différemment d'un individu à l'autre, mais c'est souvent en grande partie une expression artistique et personnelle. Il est intéressant de penser que le toning est davantage une pratique impersonnelle. Dans ce domaine, vous utilisez simplement votre voix comme outil pour générer et utiliser l'énergie sous forme sonore créée par votre propre voix. Le toning peut certainement prendre des dimensions d'expression personnelle, et il peut être employé comme moyen puissant pour transformer et travailler avec l'énergie

émotionnelle ; mais ce sont des pratiques plus spécialisées que vous pourrez aborder après vous être familiarisé avec la base.

Pour l'instant, au début, il peut être très libérateur de percevoir la voix comme une source sonore externe. Cette perspective peut aider à faire fi de l'autojugement sur la qualité vocale, et sur l'incapacité de chanter juste. Mais la face cachée de la pratique du toning vocal est qu'il y a souvent des retombées positives en termes d'améliorations du langage et du chant.

Pour revenir au thème qui nous intéresse, le relâchement de la respiration est le dénominateur commun à prendre en compte avec les trois types de vocalisation. Tout comme il est particulièrement important pour le chant, avec le toning on devrait permettre seulement le relâchement de l'air nécessaire pour appuyer le toning vocal. Il y a un juste équilibre à trouver entre ne pas relâcher suffisamment d'air pour réussir un ton fort, et trop en relâcher. Appliquer les exercices suivants peut être d'un grand secours pour réguler l'expiration afin d'obtenir la qualité et la durée des tons que vous désirez.

Dans certains exercices yogiques de respiration, on concentre notre attention sur la respiration mesurée. Normalement, on inspire à un certain rythme où on compte et on expire au même compte. La longueur peut varier parfois selon la durée de l'expiration et de l'inspiration. On peut aussi compter la pause entre l'expiration et l'inspiration. Selon certaines sources, la respiration yogique idéale consiste à inspirer en comptant jusqu'à 4, retenir la respiration jusqu'à 8, et expirer jusqu'à 16.

Même si ce ratio peut apporter des bénéfices majeurs pour dynamiser le corps et nettoyer le système, nous nous concentrerons sur une approche plus simple. Notre préoccupation présente est d'accroître simplement votre conscience de la régulation de la respiration afin de soutenir votre pratique du toning.

Exercice : Pratique de l'expiration

Débutez cet exercice en prenant plusieurs minutes pour respirer profondément comme dans l'exercice précédent. Quand vous sentez que votre respiration est complètement détendue, établissez un compte. Le compte devrait être établi à un rythme stable, régulier, préférablement avec des multiples de quatre. Le rythme devrait être à une cadence moyenne, environ un compte par seconde. Si vous désirez maintenir un rythme équilibré sans vous préoccuper de chronométrer le compte, prenez un métronome. On peut trouver des métronomes peu coûteux dans les magasins de musique.

Commencez par une inspiration et une expiration rapide de durée égale. Inspirez complètement jusqu'à quatre et expirez jusqu'à quatre. Assurez-vous de relâcher l'air uniformément lors de l'expiration. Répétez plusieurs fois cette séquence jusqu'à ce qu'elle soit confortable et naturelle.

Ensuite, prolongez l'inspiration et l'expiration, au même rythme. Inspirez jusqu'à huit et expirez jusqu'à huit. Observez toutes les réactions que vous pouvez sentir. Est-ce que cette respiration avec un compte plus long diffère de la première approche ? En quoi est-elle différente ?

Après avoir bien senti la respiration à un rythme égal, commencez à varier la durée de l'expiration. Faites en sorte que l'expiration dure deux fois plus longtemps que l'inspiration. Commencez en inspirant jusqu'à quatre, puis expirez jusqu'à huit. Lorsque ce ratio devient confortable, essayez d'inspirer jusqu'à 8 et d'expirer jusqu'à 16.

Poursuivez ces exercices pendant au moins 10 à 15 minutes. Le but est de continuer d'augmenter la durée de l'expiration. Si vous arrivez à soutenir la durée de l'expiration trois fois plus longtemps que la durée de l'inspiration, vous vous débrouillez bien. Quatre fois ou davantage, ce serait excellent.

Rappelez-vous encore une fois que vous ne devriez jamais forcer la respiration ! Ne tentez pas de soutenir héroïquement l'expiration

au-delà de ce qui est confortable. S'il vous semble difficile de maintenir un long compte durant l'expiration, restez à un compte qui vous semble plus facile à soutenir. Votre capacité s'améliorera avec de la pratique. Notez que vous pourriez expirer plus longuement en comptant plus lentement au lieu de doubler le ratio comme décrit plus haut.

Prenez du plaisir à faire ces exercices de respiration ! Il serait souhaitable de continuer de pratiquer cette respiration rythmée régulièrement pendant au moins une semaine ou deux. Si vous atteignez cet objectif, vous remarquerez probablement des changements permanents notables dans votre manière de respirer qui aura des bienfaits holistiques sur votre énergie et votre bien-être quotidiens. En fait, il y a plusieurs praticiens qui passent leur vie à pratiquer la respiration de la pleine conscience. Il y a de plus en plus de nouvelles couches et des niveaux qui ne demandent qu'à être découverts. Et rappelez-vous que la respiration est non seulement le système de support de la pratique de votre toning vocal, mais est aussi le son le plus fondamental que nous émettons chaque jour tout au long de notre vie, depuis la toute première respiration après être sorti de l'utérus jusqu'à la dernière respiration qui se fond dans l'univers à la fin de notre vie.

Lectures recommandées

Conscious Breathing : Breathwork for Health, Stress Release, and Personal Mastery, de Gay Hendricks.

Cymatics : A Study of Wave Phenomena and Vibration, de Hans Jenny.

Science of Breath : A Practical Guide, de Swami Rama.

The Yoga of Breath : A Step-by-Step Guide to Pranayama, de Richard Rosen et Kim Fraley.

16 Pour voir des images, rendez-vous au www.cymatics.org.

SIX

Toning vocal (deuxième partie)

L'énergétique de la voix

Que ce soit en parlant, en faisant du toning ou en psalmodiant avec savoir et conviction, nous sommes capables de donner un sentiment d'unité à notre nature divisée. Nous devenons des êtres entiers.

— LAUREL ELISABETH KEYES

Maintenant que nous avons acquis quelques bases sur les subtilités de la respiration, il est temps de faire nos premiers pas dans le domaine du toning vocal. Nous débuterons en ajoutant certains sons subtils aux inspirations et expirations. Le lien entre le travail sur la respiration et le son dynamique est un domaine fascinant à explorer. Considérez ces exercices comme une simple introduction.

La respiration est vraiment la première et la plus fondamentale des tonalités. Remarquez à quel point la respiration reflète toujours l'état émotionnel et énergétique d'une personne. Comment respirez-vous lorsque vous êtes détendu et calme ? Comment respirez-vous lorsque vous êtes enthousiaste ou lorsque vous êtes stressé ?

Débutez par une respiration régulière, à l'instar de l'exercice de respiration précédent. Pour cet exercice, nous emploierons un ratio égal qui consiste à inspirer jusqu'à huit et à expirer jusqu'à huit. Inspirez et expirez simplement pendant quelques minutes en portant votre attention sur la respiration tout en écoutant les sons que vous créez naturellement.

Lorsque vous êtes prêt, ajoutez quelques sons doux à votre respiration. Ces sons seront doucement aspirés tout en accentuant et modulant doucement les sons naturels de votre respiration.

Commencez par ajouter le son *sss* en inspirant, suivi du son *hhh* en expirant. Laissez le premier son être une sorte de doux sifflement, et le second être le son *hhhaaa* très respiré, en mettant l'accent sur la partie *hhh* de la syllabe.

Passez d'un son à l'autre durant plusieurs minutes, puis inversez-les. Émettez le son *hhh* sur l'inspiration, et le son *sss* en expirant. Faites cette nouvelle combinaison durant plusieurs minutes.

Observez toute différence sentie entre ces deux façons de procéder. Avez-vous ressenti certains changements dans votre expérience ou dans votre énergie seulement à partir de cette variante subtile de modulation de la respiration ? On peut retirer une bonne leçon de cet exercice : des changements subtils de sons doux peuvent avoir des effets énergétiques importants. Plus fort n'est pas toujours mieux !

L'approche du toning un : fredonner

Nous poursuivrons maintenant notre voyage du toning vocal. Vous avez peut-être déjà vécu des expériences ou avez eu des réflexions significatives en travaillant seulement sur la respiration, et nous vous encourageons à continuer vos exercices de respiration régulièrement. Mais nous allons maintenant commencer à parler du rôle joué par le larynx. Cette évolution est en elle-même une initiation au pouvoir des sons créés.

À ce stade, il convient de répéter que le toning vocal n'est pas une pratique de chant ! Dans ce style de vocalisation, nous percevrons la voix comme un simple générateur d'énergie vibratoire. Laissez tomber tout jugement ou inhibition que vous pouvez avoir sur la qualité esthétique de vos sons vocaux. Profitez plutôt du sentiment libérateur lorsque vous vous ouvrez et permettez à votre voix unique de devenir un conduit d'énergie sonore.

Avant de commencer le travail sur le son, n'oubliez pas un des aspects les plus importants du travail sur le son, qui est d'honorer le

silence. Vous vous rappelez peut-être les expériences intenses lors des exercices sur l'écoute d'une session précédente — ce type d'expérience est toujours approfondi après un exercice de son dynamique. Accordez-vous du temps pour vivre et profiter d'un moment de silence méditatif après chaque exercice de création du son, spécialement après un toning vocal intériorisé. C'est souvent durant ces moments de silence, quand le son physique a cessé, que les plus profonds changements et transformations se produisent. Bien que le son audible ait cessé, les vibrations que vous avez créées continueront de résonner sur le plan énergétique. Plusieurs perçoivent ce moment de silence comme l'aspect fondamental d'une séance de travail sur le son.

Exercice : Fredonner simplement

Nous débuterons par le son le plus accessible et universel, l'art simple de fredonner. Même s'il est facile, le fredonnement est peut-être une des pratiques les plus significatives du toning ! Son plus grand atout est probablement qu'il est réellement notre son le plus dirigé vers l'intérieur, et cela lui confère une plus grande force en tant que résonateur sonique corporel. De nombreuses personnes croient que c'est le son le plus puissant pour créer un « massage interne » du corps — depuis les organes internes (incluant le cerveau) jusqu'aux muscles et même jusqu'au système nerveux. La plupart des autres sons vocaux sont dirigés essentiellement vers l'extérieur. Seul le fredonnement — un son émis la bouche complètement fermée — est totalement dirigé vers l'intérieur. Dans sa simplicité apparente, plusieurs travailleurs chevronnés du son pensent que le fredonnement est le son le plus profondément thérapeutique.

Il n'y a vraiment pas beaucoup de directives pour le fredonnement. Premièrement, dites simplement le mot *hom*. Maintenez le son *mmm* à la fin en gardant les lèvres fermées. Comme plusieurs exercices

semblables, il y a des niveaux infinis d'exploration subtile quand on utilise le fredonnement.

Trouvez un endroit confortable où vous pouvez vous asseoir et ne serez pas dérangé. Ceci est important parce qu'il sera nécessaire de focaliser votre attention sur les sons que vous êtes en train de créer afin de les sentir. De plus, c'est souvent une bonne habitude de garder les yeux fermés pour tout toning. Cela semble optimiser la capacité d'expérimenter le pouvoir des sons que l'on crée. Il convient également d'avoir le dos aussi droit que possible.

Veuillez noter que pendant que nous décrivons succinctement ces exercices, nous vous conseillons de prendre le temps de mettre le livre de côté et d'effectuer le toning. La nature essentielle de la connaissance vient en vivant l'expérience du son, bien plus qu'en s'informant sur ce sujet.

Exercice : Fredonnement concentré

Commencez en fredonnant un son. Vous pouvez choisir n'importe quelle hauteur (un son aigu ou grave), mais il est préférable de débiter avec une tonalité confortable située au centre de votre registre vocal. L'objectif consiste à soutenir le son *mmm* pour toute la durée de la respiration. Peut-être que le seul conseil pour un fredonnement « correct » est de s'assurer de demeurer détendu. La tension bloque la résonance. Gardez la bouche complètement fermée, mais toujours détendue et sans aucune tension au visage. Avant de commencer, vous pourriez faire l'exercice du bâillement et du soupir deux ou trois fois pour relaxer et relâcher la tension.

En faisant le son *mmm*, concentrez-vous sur la zone où vous sentez la résonance. Habituellement, on la sent dans la gorge ou dans le haut de la poitrine. Mais cela peut être ailleurs. Rien n'est bon ni mauvais. L'objectif de chaque exercice de toning est d'explorer vos résonances uniques.

Nous vous proposons maintenant quelques suggestions pour déplacer la résonance à de nouveaux endroits. Prenez une autre grande inspiration et fredonnez à nouveau. En soutenant le ton *mmm*, commencez à subvocaliser le son *ng* (comme dans la dernière partie du mot « gagner »). Assurez-vous que vos lèvres restent fermées et que le *mmm* garde la même hauteur, et imaginez que vous prononcez le son *gn*. Observez de quelle façon le *focus* de la résonance change. Pour plusieurs personnes, cette technique déplacera la résonance vers le haut, se concentrant dans la zone du nez et des sinus.

Essayez maintenant un autre changement. Commencez à fredonner le son *mmm* comme précédemment, mais essayez de façonner le son *ooo* (comme dans le mot *go*). Observez de quelle façon la résonance change encore. Remarquez-vous cette fois que l'énergie se concentre plus bas ?

La prochaine étape consiste à jouer avec la hauteur (grave ou aiguë). Commencez avec un *mmm* moyen. Durant deux ou trois secondes, baissez votre voix au ton le plus bas que vous pouvez soutenir de façon confortable. Fredonnez le plus longtemps possible (toujours de façon confortable). Gardez le silence durant quelques secondes, puis répétez la séquence deux autres fois. Qu'avez-vous remarqué ? Avez-vous senti la résonance de votre fredonnement aller dans la partie inférieure du corps ?

Essayez maintenant la hauteur opposée. En commençant par le *mmm* moyen, montez le ton au plus aigu que vous pouvez soutenir confortablement. Gardez le silence durant quelques secondes, puis répétez le ton aigu deux autres fois. Faites l'intervalle de silence entre les tons. Qu'avez-vous éprouvé, cette fois-ci ? Peut-être un changement vers le haut de la résonance de votre fredonnement ?

Pour pousser un peu plus l'exercice, ajoutons maintenant l'élément du *focus* conscient. Tandis que changer simplement la

hauteur du fredonnement peut diriger spontanément le son dans de nouvelles zones, l'addition d'une intention ajoute une puissante synergie. Faites-en l'essai. Amenez d'abord votre attention à la base de votre colonne vertébrale. Concentrez-vous sur la zone durant quelques secondes avant de commencer à fredonner. Faites trois fredonnements graves avec la respiration complète tout en maintenant votre attention sur ce centre inférieur. Observez un moment de silence. Amenez maintenant votre attention dans la zone du sternum et répétez la même séquence des trois fredonnements moyens. Faites une pause pour voir comment vous vous sentez. Finalement, amenez votre attention sur le dessus de votre tête. Répétez la séquence des trois fredonnements aigus, mais encore de façon confortable.

Qu'avez-vous observé ? Est-ce que le changement de *focus* de votre attention semble améliorer le ciblage de la résonance de vos fredonnements ?

Lorsque vous referez ces expériences de fredonnements, vous découvrirez probablement qu'il est intéressant d'effectuer chaque exercice suggéré plus longtemps. Mais, au début, cela ne doit pas être trop exigeant. Nous recommandons une séance de 5 à 10 minutes pour commencer. Après quoi, faites une pause de plusieurs minutes dans une méditation silencieuse.

Exercice : Explorer la résonance interne par le fredonnement

Nous nous concentrerons maintenant à suivre la résonance du fredonnement lorsqu'elle se déplace dans votre corps. Commencez en fredonnant à nouveau à votre ton le plus bas. Continuez pendant quelques secondes pour que la résonance se place bien et notez mentalement dans quelle zone vous la sentez. Puis, montez le ton graduellement vers l'aigu. Laissez le fredonnement monter au plus aigu possible tout en étant confortable.

Prenez conscience de l'endroit où résonne le son. Il est fort probable que vous commencerez par sentir le fredonnement dans la partie inférieure de votre corps. En rendant votre ton plus aigu, l'impression de résonance se transportera normalement vers le haut du corps, pour finalement se loger dans la tête lorsque vous atteindrez le ton le plus aigu. Remarquez que cela peut nécessiter un peu de pratique pour atteindre un flux régulier, à partir de votre ton le plus grave jusqu'au ton le plus aigu sur une respiration. Si vous avez quelques difficultés au début, ne vous en faites pas ! Continuez d'essayer de façon détendue et vous y arriverez après quelques essais.

Maintenant que nous avons expérimenté le fredonnement pur, ajoutons-y l'élément de l'intention concentrée. Commencez encore avec le fredonnement le plus grave que vous pouvez faire. Mais cette fois-ci, émettez le son avec l'intention de le sentir à la base de votre colonne vertébrale. Après l'avoir ressenti, élevez lentement le ton en même temps que le *focus* de votre conscience et de votre intention. Sentez le son monter le long de votre colonne alors que le fredonnement devient de plus en plus aigu. Quand vous atteignez le fredonnement le plus aigu que vous pouvez, sentez la concentration du fredonnement dans le haut de votre tête. Si possible, faites cet exercice sur un ton fluide sur une respiration en le maintenant le plus longtemps possible. Faites cet exercice deux fois de plus, puis arrêtez pendant quelques minutes pour honorer le silence et constater toute résonance énergétique pouvant continuer dans l'espace après le son. Que remarquez-vous ?

Après quelques minutes, répétez l'exercice en sens inverse. Cette fois, commencez par le fredonnement le plus aigu, au-dessus de votre tête, et terminez avec le son le plus grave, à la base de votre colonne. Comme plus tôt, il y aura des résonances naturelles qui se produiront dans différentes parties de votre corps dû simplement au changement de hauteur du ton. Mais remarquez tout

particulièrement comment la résonance du son peut augmenter l'accent mis sur votre intention. Répétez ce fredonnement descendant deux autres fois et passez quelques instants dans une méditation silencieuse. Qu'avez-vous remarqué, cette fois-ci ?

Exercice : Fredonnement dirigé consciemment

Lorsque vous vous êtes familiarisé avec les exercices de fredonnement précédents, tentons une autre expérience. Pour un maximum d'effet, il est préférable d'effectuer les séances de fredonnement précédentes plusieurs fois, de préférence réparties sur plusieurs jours.

Pour cet exercice de fredonnement, commencez par une hauteur de ton moyenne de votre registre vocal. Faites un fredonnement durant trois respirations complètes, question de commencer à vous sentir de plus en plus centré et aligné avec le son. Ensuite, comme il est décrit dans la dernière partie de l'exercice précédent, portez votre attention à la base de votre colonne. Cette fois, concentrez-vous seulement sur votre intention. Ne changez pas la hauteur du ton de votre fredonnement.

En gardant le fredonnement à la même hauteur, commencez à déplacer votre attention vers le haut. Suivez votre attention tout le long de votre colonne tout en gardant votre ton à la même hauteur. Répétez cet exercice deux autres fois, puis reposez-vous quelques instants dans le silence.

Qu'avez-vous remarqué, cette fois-ci ? Avez-vous ressenti un changement dans la résonance du fredonnement, même si votre ton est demeuré à la même hauteur ? Répétez maintenant une variante de cet exercice en portant votre attention sur le dessus de votre tête. Soutenez un fredonnement de hauteur moyenne et guidez votre attention depuis le dessus de la tête jusqu'à la base de la colonne. Par la suite, gardez le silence durant plusieurs minutes.

Lorsque vous avez terminé les exercices de toning, prenez un certain temps pour comparer l'expérience de cette nouvelle technique aux séances précédentes. Avez-vous ressenti un déplacement distinct de la résonance bien que la hauteur de votre fredonnement soit restée la même ? Même s'il est possible cette fois que la sensation ait été plus subtile, semblable à un « clic » énergétique intuitif plutôt qu'à une résonance physique distincte, en pratiquant cet exercice, vous noterez une sensibilité accrue quant à votre capacité de diriger en tous sens un ton en changeant simplement le *focus* de votre attention.

Comment cela est-il possible ? Dans un premier temps, rappelez-vous que le corps humain est constitué de 60 % d'eau. Imaginez maintenant que vous jetez une pierre dans une petite pataugeuse pour enfants. Les ondulations dues à l'impact se propageront dans l'eau. De façon similaire, tout son que vous émettez ondulera et résonnera à travers le corps entier. L'eau est l'un des meilleurs conducteurs du son ! N'importe quel son atteindra potentiellement toutes les parties de votre corps, et le simple changement dans votre conscience rehaussera sa sensation.

Dernières réflexions sur le fredonnement

Après avoir exécuté la dernière séquence, essayez une variante du fredonnement en vous bouchant les oreilles. Entrez délicatement vos doigts dans vos oreilles pour vous empêcher d'entendre tout son extérieur. Commencez à fredonner et observez si votre expérience est différente, ou peut-être même revalorisée. Répétez toutes les séquences précédentes en vous bouchant les oreilles et en vous concentrant uniquement sur la résonance intérieure. Essayez d'émettre le fredonnement le plus silencieux possible et constatez que même si le son que vous projetez à l'extérieur est à peine audible, la résonance peut être très puissante.

Ce dernier aspect explique pourquoi le fredonnement peut être la forme la plus pratique de toning thérapeutique. Vous pouvez fredonner partout de cette façon, et même si vous êtes dans un environnement où il y a très peu de bruit ambiant — personne ne vous entendra ! Le fredonnement est un outil de toning à la fois subtil et puissant, qui est toujours disponible pour transformer et rétablir l'équilibre énergétique par le son.

Approche du toning deux :
toning vocal à voix haute

Maintenant que nous avons été sensibilisés à la résonance interne produite par le fredonnement, il est temps de faire nos premiers pas dans le toning vocal à voix haute. Si vous n'avez jamais eu de formation en chant ou en pose de voix, n'oubliez pas que, comme toute nouvelle pratique, il y aura une période d'apprentissage. Soyez indulgent envers vous et n'oubliez pas qu'il ne faut jamais forcer quand vous faites ces exercices pour la première fois.

Même si le toning est une pratique facile ne requérant pas les exigences techniques ni autant de pratique que la formation de chanteur, rappelez-vous que le larynx est constitué d'un ensemble de muscles qui peuvent nécessiter un certain laps de temps pour « être en forme » avant d'accomplir tout ce que vous voulez avec votre toning. Voyez cela comme si vous commenciez une nouvelle forme d'exercice physique. Faites ces exercices en séance de durée raisonnable et vous serez probablement étonné de l'évolution de votre voix.

L'exercice suivant s'inspire d'un réchauffement courant de la pratique du chant — la sirène vocale. Nous avons déjà fait une version de cet exercice dans la section fredonnement ; nous allons simplement l'adapter à un ton à voix haute. Pour la décrire simplement, cette technique consiste à commencer sur le ton le plus grave que vous pouvez atteindre facilement et permettre au son de glisser en douceur vers le ton le plus aigu que vous pouvez produire

sans forcer. Puis, inversez le processus en passant du ton le plus aigu en descendant doucement vers le plus grave.

Il est fortement suggéré de commencer vos sessions quotidiennes de toning en faisant quelques sirènes vocales, simplement pour détendre et assouplir la voix.

Tout en faisant l'exercice de la sirène, il est important d'être attentif au contrôle de la respiration. Lors d'une séance antérieure, nous avons utilisé la technique des comptes pour aider à réguler la respiration. Cette méthode peut encore être appliquée pour émettre des sons à voix haute. Par exemple, vous pouvez commencer par inspirer en comptant jusqu'à quatre, puis émettre des sons sur quatre comptes. Si vous désirez vous attarder à prolonger vos tons, essayez toutes les combinaisons et les ratios dont nous avons discuté dans la partie Pratique de l'expiration.

Toutefois, maintenant que nous commençons à vraiment émettre des sons à voix haute, nous devons porter une attention toute particulière à la régulation de la respiration. Encore une fois, on retrouve quelques éléments communs avec les cours de chant, mais aussi quelques différences majeures. Comme dans le chant, on a besoin de relâcher suffisamment d'air pour amorcer le son assez énergiquement pour rejoindre le volume souhaité. Mais on ne devrait relâcher que l'air nécessaire pour soutenir adéquatement le ton. Si on ne relâche pas suffisamment d'air, on ne pourra pas émettre de son. Et trop en relâcher vous fera gaspiller de l'air inutilement.

Faites l'exercice suivant pour améliorer votre conscience du flux de la respiration. Prenez une profonde inspiration. Durant que vous expirez, ajoutez un léger sifflement à l'air qui sort, un peu comme un léger chuchotement. Soutenez le son aussi longtemps que vous pouvez soutenir le ton à un débit régulier. Puis, sifflez aussi fort que possible. Constatez maintenant la quantité d'air qu'il vous faut pour soutenir le ton plus fort. La durée était probablement plus courte dû au fait que vous relâchiez plus d'air. Ensuite, essayez avec un débit

à un niveau moyen entre les deux extrêmes. Lorsque vous avez trouvé le bon débit, essayez encore une fois de soutenir le ton comme dans les exercices de compte dans la section sur l'expiration.

Le but est de garder le sifflement constant et au même niveau pour toute la durée. En essayant d'atteindre de plus longs ratios de respiration, vous saurez comment doser le relâchement de votre expiration pour soutenir votre ton avec constance. Soyez patient avec la pratique de cette méthode ! Les chanteurs passent toute leur carrière à travailler avec les subtilités du contrôle de la respiration. Une formation plus poussée n'est pas requise pour le toning vocal, mais il serait bon de refaire cet exercice de temps en temps. L'objectif consiste simplement à être capable de tenir le ton durant une période raisonnable pour pouvoir atteindre les effets escomptés.

Exercice : Sirène vocale

Nous avons abordé le sujet de la sirène à la page 141. Maintenant, faites l'exercice. Commencez le toning sur le ton le plus grave que vous pouvez soutenir confortablement. Retenez-le durant quelques secondes, puis concentrez-vous à l'élever lentement jusqu'à ce que vous atteigniez la note la plus aiguë sans forcer. Remarquez qu'il vous faudra quelques essais pour réussir à monter uniformément. Les observations concernant le contrôle de la respiration s'appliquent ici aussi. Mais détendez-vous et ayez du plaisir à faire cet exercice ! Vous devriez éviter tout jugement sur votre façon de le faire. Le principal objectif est de vous détendre et laisser votre voix circuler librement.

Essayez la sirène qui monte quelques fois, puis allez dans le sens opposé. Débutez avec votre ton le plus aigu, et laissez votre sirène descendre vers la note la plus grave possible. Cette séquence vous semble-t-elle différente de l'approche précédente ?

Faites l'approche descendante quelques fois, puis essayez de faire les deux approches, montante et descendante, sur une respiration. Celle-ci est un peu plus compliquée et vous devrez surveiller davantage comment relâcher votre souffle. Mais vous y arriverez ! Essayez de faire la séquence vers le haut et vers le bas sur le souffle le plus long que vous pourrez soutenir confortablement, puis faites-le vers le haut et vers le bas rapidement. Ce mouvement est peut-être l'un des meilleurs réchauffements pour les prochaines séances de toning. Continuez de jouer avec la technique de la sirène et inventez vos propres variantes. Par exemple, mélangez les haut-bas dans une respiration suivis d'une sirène rapide vers le haut et d'une sirène rapide vers le bas sur la respiration suivante.

Exercice : Immersion dans le son, combiner le tout

Maintenant que nous avons été sensibilisés à certains aspects de l'écoute, de la respiration et du toning, nous combinerons le tout dans une nouvelle expérience méditative. Cette méditation combinera aussi les éléments des chapitres précédents sur l'écoute et les techniques du praticien shamanique. Les exercices des chapitres précédents suggéraient des voyages soniques sur les sons intérieurs et extérieurs. Nous ajouterons maintenant un nouvel élément puissant — l'énergie de vos sons de toning que vous créez. L'objectif ici est d'explorer la progression à partir du silence vers le son, et du son au silence. Ajustez-vous à la transition entre chaque état, et observez tout nouveau changement. Remarquez aussi comment la relation avec votre environnement peut changer après votre travail sur les sons. Croyez-vous qu'il est possible de créer des changements et des modifications dans votre environnement avec des sons ?

Débutez l'expérience d'aujourd'hui en vous assoyant confortablement. Placez les pieds sur le sol, et assurez-vous que

vosre dos est bien droit. Si vous êtes familier avec une posture de méditation particulière ou *asana*, sentez-vous libre de prendre cette posture. Plus tard, peut-être aimeriez-vous essayer cette méditation en vous étendant, mais pour le moment, commencez par une posture verticale.

Ensuite, prenez quelques respirations profondes et complètes, comme vous l'avez déjà pratiqué. Inspirez lentement jusqu'à huit, retenez votre respiration durant quelques secondes, puis relâchez l'air en soupirant. Pendant cette expiration, imaginez que vous relâchez toute tension que vous reteniez. Répétez cette séquence plusieurs fois jusqu'à ce que vous sentiez une agréable sensation de détente.

Reportez maintenant votre attention sur votre respiration. Respirez tranquillement dans un ratio égal tout en étant détendu. En inspirant et expirant, ouvrez votre conscience de l'écoute, et harmonisez-vous aux sons autour de vous quel que soit l'environnement où vous vous trouvez. Prenez un certain temps pour respirer et écouter. Laissez votre attention dériver sur les sons les plus proches de vous, puis étendez graduellement votre attention jusqu'aux sons les plus éloignés qu'il vous est possible d'entendre. Au bout de quelques instants, ramenez votre attention à votre environnement immédiat.

Après vous être situé dans l'espace, ajoutez quelques sons à votre respiration. Commencez par chuchoter le son *sss* pendant l'inspiration et le son *hhaaa* en expirant.

En commençant ces sons doux, écoutez comment ces sons tranquilles se mélangent aux sons ambiants de votre environnement. Bien. Passez maintenant à un doux fredonnement de hauteur moyenne. Ressentez les vibrations émises par votre fredonnement, en vous et dans votre environnement. Continuez ce fredonnement durant quelques instants. Ce faisant, permettez-vous de jouer avec la hauteur. Essayez de faire la sirène aiguë et grave à l'intérieur

d'une portée confortable, et observez tout changement que vous pouvez ressentir.

Tout en poursuivant, fredonnez un peu plus fort, et lorsque vous vous sentez prêt, laissez votre son se transformer en ton à voix haute. Essayez d'utiliser le son *aahhh* en premier. Faites le son à une hauteur confortable située au milieu de votre registre vocal. En émettant le ton, sentez-vous libre de jouer avec tous les ratios de respiration et de toning que nous avons déjà pratiqués. Mais ne vous préoccupez pas trop du compte et de la mesure. L'objectif de cet exercice est de vous immerger dans l'expérience pure des sons émis librement.

Après quelques instants, laissez votre voix aller à différentes hauteurs, en faisant la sirène vers l'aigu et vers le grave selon ce qui vous semble le plus approprié. Vous serez peut-être étonné de découvrir que votre toning commence à se créer une vie propre avec votre voix passant du grave à l'aigu, et peut-être même qui commence à former des mélodies variées. Laissez-vous aller et explorez où le courant du son que vous créez veut vous amener. Il est même possible que vous receviez des chants d'énergie, tels que ceux offerts aux shamans durant leurs voyages initiatiques. Le cas échéant, vous devriez tout faire pour vous en rappeler, parce qu'ils continueront de vous donner de nouvelles perspectives et à avoir plus de pouvoir de résonance personnelle au fur et à mesure que vous vous en servirez.

Jouez avec votre voix de cette façon aussi longtemps que cela vous semble bon. Mais faites le toning pendant plusieurs minutes. Quand vous croyez avoir complété cette partie de l'expérience, ramenez votre son en fredonnement. Fredonnez durant quelques minutes en laissant le volume s'estomper lentement vers une résonance silencieuse dirigée vers l'intérieur. Puis, reprenez les chuchotements doux avec lesquels nous avons commencé, en

diminuant lentement le son jusqu'à revenir à une simple respiration et en reportant votre *focus* sur l'écoute des sons ambiants.

Restez dans une méditation silencieuse durant tout le temps qu'il vous semble nécessaire. Lorsque vous êtes revenu à votre état de conscience normal, observez toute expérience que vous avez tirée de cet exercice. Vous sentez-vous différent ? Plus détendu ? Équilibré ? Plus en harmonie avec votre environnement ? Est-ce que l'endroit où vous êtes semble changé ? Plus brillant ? Chargé d'une énergie différente ? Au besoin, notez toute réflexion dans votre journal.

Toning vocal naturel et spontané

Avant d'aborder les approches de toning visant divers centres d'énergie subtile dans les prochains chapitres, nous aimerions examiner une méthode primitive très efficace pour puiser l'énergie innée du corps. Cette méthode implique les sons naturels que nous faisons spontanément en réaction à nos diverses sensations et émotions. Nous avons tous fait cela durant notre vie. Par exemple, pensez à un moment où vous vous êtes frappé un orteil. Comment avez-vous réagi ? Vous avez probablement crié le son *āie* ou un autre son, ou une expression spontanée exprimant la douleur.

D'autre part, avez-vous déjà eu un accident quelconque et essayé de ne pas émettre de son ? Cette expérience était sûrement encore plus désagréable sans ce relâchement. Ces expressions spontanées naturelles sont une forme intuitive de toning provenant de l'intelligence innée du corps. Dans ce cas, ce son vocal sert à libérer des endorphines contribuant à réduire la douleur. Le toning spontané est un des moyens par lequel notre corps puise dans sa pharmacie chimique intérieure à l'aide du son.

On peut apprendre beaucoup en observant et pratiquant les sons naturels du corps de façon consciente. Dans les pages suivantes, nous en soulignerons quelques-uns. Mais la meilleure salle de

cours, c'est le monde. Définissez votre intention d'écouter les sons que les gens font en réponse aux diverses sources de stimulation. Prenez conscience des sons que vous faites dans plusieurs situations et en réaction à divers sentiments. Ces sons sont très révélateurs et certains sont les plus puissants pour transformer l'énergie. Ils peuvent vous aider à exploiter un langage non verbal illimité pouvant être beaucoup plus puissant que les « qui, quoi, quand et où » que nous concoctons par le langage ordinaire. Le langage du toning de l'énergie directe du corps est pur et original — sans les distorsions et déformations qui peuvent être véhiculées avec les mots. La compréhension des sons naturels émis par le corps peut ouvrir la voie à une puissante méthode de travail fait directement avec les corps énergétique et émotionnel qui ne peut être égalée par des moyens artificiels et intellectuels.

Il y a plusieurs exemples de toning spontané : les sons que nous faisons en sanglotant et en se lamentant pour exprimer le chagrin et la souffrance, ou en soupirant ou en gémissant pour exprimer le soulagement ou l'extase. Notre langage est riche de mots pour décrire le toning. Des expressions telles que bâiller, gémir, se plaindre, soupirer et grogner en sont tous de bons exemples. Et ce n'est qu'un début. En y pensant bien, on pourrait en trouver davantage.

Les humains utilisent naturellement les techniques du toning pour exprimer, harmoniser et réguler leur énergie à tout moment. Le point commun est que toutes ces formes de toning inconscient sont automatiques. Elles se produisent sans intrusion consciente, et le processus sous-jacent est souvent tel, qu'on ne peut même pas les arrêter. Avez-vous déjà ressenti une émotion d'une telle intensité au point de vouloir crier ? Ce désir provient d'une source de compréhension enracinée dans l'intelligence innée de votre corps dont le son sert à libérer et à transférer l'énergie.

Pour ouvrir la voie à des connaissances plus approfondies, tenez compte de la suggestion d'écouter le monde qui vous entoure. Cette écoute consciente peut être la source principale d'initiation dans ce domaine. Notamment, écoutez les nourrissons et les jeunes enfants. Durant les années où Alec était facilitateur au Healing Sounds Correspondance Course, on lui a souvent demandé ceci : « Comment sensibiliser les enfants à la pratique du toning ? » Voilà une question intéressante, mais, en fait, on a beaucoup à apprendre des enfants, parce qu'ils ont, avec le son, une liberté naturelle et un esprit ludique. En devenant adultes, plusieurs personnes perdent leur spontanéité innée et censurent beaucoup plus leur expression sonore. On ne porte aucun jugement ici ; nous avons tous été soumis à ce processus. Mais la mission est de prendre conscience de toutes les inhibitions que nous avons intégrées et qui nous ont programmés, et de réclamer notre droit vital de nous exprimer librement par le son. La meilleure façon de comprendre les sons naturels de toning est de redevenir un enfant, libre d'exprimer et de surfer courageusement et ludiquement sur les courants sonores, indifférents aux jugements.

Le pouvoir du rire

Toutes les formes d'expression primales peuvent être adaptées en pratiques puissantes de toning pour travailler avec les énergies fondamentales du corps et les émotions profondes. Toutefois, il n'est pas nécessaire d'attendre qu'elles soient déclenchées par des événements extérieurs hors de notre contrôle. Il est possible d'exploiter ces énergies en les cultivant consciemment. Comme exemple, nous utiliserons le son provoqué par le rire. Un processus similaire peut être évoqué par n'importe quels sons cités précédemment, tels que le gémissement ou les sanglots, mais le rire est assurément plus plaisant. Il y a beaucoup de vérité dans le dicton populaire : « Le rire est le meilleur médicament ! »

On devrait parler du rire plus tôt dans toute conversation sur le pouvoir thérapeutique du son, parce qu'il est irréfutablement une des tonalités thérapeutiques les plus puissantes qui nous soient données. Chacun de nous a expérimenté le pouvoir réconfortant du rire. Le rire sous sa forme la plus évoluée est une libération cathartique. Le rire est une forme de toning inconscient. Il est universel et son importance va bien au-delà des cultures et de l'éducation. Rappelez-vous la dernière fois que vous avez éclaté de rire. Le dynamisme de l'énergie, généralement ressenti au fond du cœur, explose spontanément en son. La poitrine vibre avec la résonance du son. Le caractère autonome du rire est tout à fait formidable. Avez-vous déjà essayé d'empêcher un rire ? C'est très difficile. L'énergie veut sortir. Vous vous sentez joyeux et rempli d'humour et vous exprimez automatiquement cette énergie par le son du rire. C'est une transmission pure d'énergie joyeuse par le son, normalement accompagnée d'un sourire. Souvent, après avoir beaucoup ri, on dira : « J'en avais besoin. » Le rire nous rend plus léger parce qu'il libère la tension. Donc, intrinsèquement, le rire nous amène vers un état de relaxation et de bonheur idéal pour se rétablir et guérir.

Le rire est aussi un moyen de rassembler les personnes. Il peut faire fondre les barrières. Notre ami, le maître du rire et de la guérison, Laraaji Nadabrahmananda aime citer Victor Borge, à savoir que « le rire est la plus courte distance entre deux personnes ». Lorsqu'on rit ensemble on sent instantanément un lien intense. On résonne les uns avec les autres grâce au son créé dans un lieu rempli de joie. On peut aussi consciemment évoquer le rire comme forme de toning. Chose intéressante, c'est que si vous commencez à provoquer consciemment le rire, souvent, il se changera librement en un rire authentique.

Exercice : Toning du rire

Trouvez un lieu où vous pouvez émettre des sons. Peut-être serez-vous gêné quand vous ferez cet exercice. Après tout, vous rirez avec vous-même. C'est fou, et c'est normal. En fait, c'est une partie de l'exercice. Embrassez votre folie intérieure. Amusez-vous, soyez enjoué, comme un petit enfant qui se sent libre de jouer avec le son ! On dit que jouer est l'exploration spontanée des sensations. C'est l'objectif du prochain exercice. Permettez-vous simplement de laisser circuler le flux des émotions évoquées par la sensation du rire.

Prenez une profonde inspiration et relâchez-la en soupirant. Prenez une autre inspiration et relâchez-la avec un petit rire. Faites n'importe quel son qui vous semble naturel. Continuez de respirer naturellement et de déclencher des petits rires. Observez-vous — souriez-vous ? Au bout d'une minute, riez plus fort. Le rire circule-t-il plus facilement ? Faites-vous des tonalités spontanées en riant ?

Lorsque vous avez fini de rire, accordez-vous quelques instants pour vous remettre. Observez si vous vous sentez différent. Notez à quel moment vous avez senti le rire résonner en vous. Vous allez maintenant faire du toning de tons spécifiques de rires. Observez s'ils diffèrent de vos sons naturels du rire.

Nous commencerons par le son *ha*. Inspirez naturellement et expirez sur le ton *ha*. Le *ha* résonne normalement dans le haut de la poitrine, mais observez dans quelle zone il résonne pour vous. Continuez de respirer et de faire le son *ha*. Essayez de moduler votre hauteur, en faisant des *ha* plus aigus et plus graves. Observez si modifier la hauteur du son change l'endroit où cela résonne en vous.

Ensuite, nous travaillerons avec le son *ho*. Imaginez que vous êtes le père Noël, et prenez une profonde inspiration et relâchez-la avec un *ho, ho, ho* profond. Sentez où le son résonne. En quoi diffère-t-il du ton *ha* ? Essayez de moduler la hauteur des tons. Normalement, le

ho résonne dans le ventre ; observez si c'est la même chose pour vous.

Pour terminer, nous travaillerons avec le son *hi*. Prenez une inspiration et relâchez-la en faisant une série de tons *hi*. Normalement, le *hi* résonne dans la tête et s'extériorise naturellement en ton plus aigu ; observez si cela s'avère pour vous. Puis, changez la hauteur de vos tons, et sentez s'il se produit un changement dans l'endroit où résonne le son.

Essayez d'alterner entre les trois tons en faisant des séries de *ha*, *ho*, *hi*. Puis, essayez *hi*, *ho*, *ha*. Observez comment les différentes combinaisons résonnent dans votre corps. Sentez-vous l'énergie circuler dans votre corps pendant que vous alternez entre les tons ? Voyez si vous pouvez déplacer la résonance vers le haut de votre corps. On suggère de faire une série de *ho*, suivie d'une série de *ha* et d'une série de *hi*. Puis, observez si vous pouvez déplacer la résonance plus bas dans votre corps ; je vous suggère de faire une autre série, c'est-à-dire des *hi*, puis des *ha*, suivis de *ho*.

Cet exercice nous démontre comment les tons naturels du rire circulent dans tout notre corps. Chaque fois que quelqu'un rit, il utilise le processus du toning pour propager et exprimer l'humour et la joie. Vous constatez maintenant que les effets thérapeutiques du rire peuvent être utilisés de façon consciente.

Rappelez-vous ce processus, et explorez votre créativité pour adapter cet exercice à d'autres sons spontanés du corps lors de séances ultérieures. Le simple fait de « simuler » consciemment un de ces sons primaux peut souvent évoquer la vraie sensation qui y est habituellement associée. Lorsque le processus est amorcé, les tons peuvent rapidement devenir authentiques.

En essayant ce type d'exercices de toning, vous pourrez découvrir qu'ils peuvent ouvrir la porte à des changements émotionnels et énergétiques puissants. Lors de cette exploration, sachez que vous

pratiquez en toute sécurité. Un autre aspect merveilleux en ce qui concerne le pouvoir des sons créés par soi-même est qu'ils vous amènent seulement à un point où vous êtes en mesure d'absorber et assimiler l'expérience qui en résulte. L'ultime source des sons est votre propre guidance intérieure ou votre Moi supérieur. Votre toning sert de guide sage et puissant tout en restant doux. Et tout ce qu'il faut pour entreprendre ce voyage c'est le courage de s'ouvrir et de faire des sons. Le courant sonore lui-même vous guidera vers le lieu le plus avantageux pour vous à ce moment.

Lectures recommandées

Chanter ou l'art de mieux vivre, de Robert Gass.

The Healing Power of the Human Voice : Mantras, Chants, and Seed Sounds for Health and Harmony, de James D'Angelo.

The Healing Voice : Traditional & Contemporary Toning, Chanting & Singing, de Joy Gardner-Gordon.

The Roar of Silence : Healing Powers of Breath, Tone & Music, de Don G. Campbell.

Toning : The Creative and Healing Power of the Voice, de Laurel Elizabeth Keyes.

SEPT

L'énergie des cinq éléments

*Si vous voulez découvrir les secrets de l'univers, pensez en termes
d'énergies, de fréquences et de vibrations.*

— NIKOLA TESLA

Nous espérons que nous avons suscité en vous le goût d'explorer votre propre résonance énergétique en faisant les exercices des deux derniers chapitres. Nous vous encourageons à jouer avec les types de toning que nous avons proposés. En continuant, peut-être voudrez-vous les adapter. Pendant que la passerelle du son commence à s'ouvrir, votre inspiration et votre intuition se développeront. Il ne s'agit que d'avoir l'esprit ouvert. Maintenant que nous avons essayé quelques exercices préliminaires quant à la façon de stimuler l'énergie par le son, nous passerons à des exercices plus spécifiques du travail de l'énergie ciblé.

Avant de commencer, il nous faut admettre que le concept d'« énergie » est un peu flou. Nous ne parlons pas de l'énergie pouvant être mesurée sur le spectre électromagnétique à l'aide de compteurs et de capteurs quantifiables. L'énergie que nous examinons ici est plus subtile. C'est un aspect de la conscience plutôt qu'un aspect mesurable du monde physique.

C'est peut-être la principale raison de la difficulté à faire accepter ces modalités énergétiques à la scène scientifique matérialiste. De grands efforts ont été accomplis, spécialement en mettant en corrélation la manière que le travail de l'énergie subtile affecte les champs électromagnétiques mesurables des organismes vivants, mais il reste encore un bon bout de chemin à faire. Peut-être qu'un changement de perspective s'impose. Il se pourrait bien que ce soit une question de transduction appropriée de ces énergies.

Fondamentalement, un transducteur est un appareil qui convertit le signal généré par une forme d'énergie à une autre forme d'énergie. C'est un concept essentiel quand on considère la modulation qu'il y a entre différentes bandes vibratoires énergétiques.

Par exemple, imaginez que vous tentez de mesurer l'énergie autour de vous en utilisant un récepteur radio. Cet appareil serait parfaitement adapté pour capter les vibrations dans la largeur de bande radio, mais il est incapable de capter les images des signaux de télévision. Il serait faux de croire que les signaux de télévision n'existent pas puisqu'ils ne sont pas captés ni mesurés par un appareil radio. C'est peut-être un problème semblable qui explique le fossé entre les mesures des domaines scientifiques traditionnels et celles de l'énergie subtile. Peut-être que l'appareil de mesure le plus puissant n'est pas un instrument externe. Peut-être que toute la profondeur de l'énergie subtile ne peut être captée que par un organisme totalement conscient.

La physique classique reconnaît seulement quatre types d'énergie : l'électromagnétisme, la gravité et deux forces subatomiques appelées « interaction nucléaire forte » et « interaction nucléaire faible ». Cependant, diverses traditions spirituelles et de sagesse affirment que le spectre des énergies est beaucoup plus large, certaines étant enracinées dans le monde physique et d'autres émanant de l'au-delà. Les guérisseurs sensitifs et les praticiens de diverses disciplines attestent que ces formes d'énergie jusqu'alors non identifiées sont capables d'interagir avec les champs électromagnétiques du corps qui, eux, sont facilement mesurables. Comment se fait-il qu'elles semblent concrètes dans une expérience, mais très difficile à confirmer objectivement ? La réponse est peut-être enracinée dans la complexité profonde de la façon que notre système perceptif traite ces énergies.

Ce sujet a été traité magistralement par Dr Elmer Green de la Fondation Menninger, qui a fait quelques-unes des premières

recherches cliniques sur le biofeedback. Dans son livre *Beyond Biofeedback*, Dr Green affirme :

...(certaines énergies) n'ont pas été détectées avec des instruments scientifiques parce que ces instruments ne sont pas conçus pour détecter les énergies du niveau (physique). Les humains possèdent toutes les composantes et peuvent donc détecter un plus large spectre des énergies. Les instruments sont composés de minéraux, et il leur manque les composantes transductrices nécessaires pour cette détection... Autrement dit, les êtres vivants sont mieux couplés avec le cosmos que les instruments scientifiques, qui ne sont après tout que des instruments très limités¹⁷.

Mais il est inutile d'ergoter si oui ou non les diverses énergies subtiles sont « réelles. » Nous pouvons tous subir leurs effets sans comprendre tout à fait leur nature. De ce point de vue, la nature fondamentale des énergies généralement acceptées, telles que l'électricité et le magnétisme, n'est pas entièrement comprise. Nous profitons tous cependant de l'utilisation de ces énergies en les exploitant de façon pratique. On peut obtenir des avantages semblables par un travail pratique sur les modalités de l'énergie subtile.

Ce qui nous reporte au son. Personne ne peut contester l'existence du son ! L'étude du son peut aider à comprendre les octaves plus subtiles des vibrations. De manière plus significative, du moins sur le plan de la métaphore, le son peut être perçu comme une sorte de transducteur. L'énergie du son crée un pont tangible entre les domaines subtils et la manifestation physique du monde. Le son contribue à un champ d'énergie unifiée qui nous relie tous. Comme nous l'avons déjà remarqué, des sons émanent de tout notre corps. Ces sons pulsent à partir de nous et créent des champs d'énergie. Tout dans le monde crée des champs d'énergie sonore. Ainsi, quand nous nous déplaçons dans le monde, nos champs

d'énergie se mêlent aux champs qui nous entourent. Non seulement ces champs se mêlent, mais ils s'affectent les uns les autres par le processus de résonance et d'entraînement.

Cette étude de l'interaction des champs d'énergie peut offrir de riches récompenses. Mais cela est très mystérieux — comment peut-on commencer à comprendre ces phénomènes subtils ? Comme avec notre philosophie du son, l'expérience directe est probablement le meilleur professeur. Et heureusement, on accède généralement à la passerelle pour comprendre ces concepts ésotériques en observant les événements de notre quotidien.

Pour commencer, pensez au déroulement d'une journée typique. Par exemple, vous êtes-vous déjà levé et avez senti que vous étiez au ralenti ? Dans ce cas, votre *pattern* vibratoire interne fonctionne au ralenti. Votre résonance naturelle

est ralentie due en partie à votre environnement et à l'émergence d'ondes cérébrales plus lentes et aux rythmes physiologiques du sommeil. Puis, vous allez à l'extérieur et vous sentez le sursaut immédiat provoqué par le monde accéléré qui vous entoure, et tout semble se dérouler très rapidement. C'est parce que le monde qui vous entoure fonctionne à un taux vibratoire plus rapide. Au début, cela peut être assez discordant, c'est un exemple que votre champ d'énergie et ceux qui vous entourent sont légèrement discordants. Puis, après un moment, comme votre taux interne augmente pour s'harmoniser avec l'environnement, tout ne semble plus aller aussi rapidement ; cela semble normal. Cette impression de s'ajuster à une autre vitesse s'explique par le fait que vos résonances naturelles sont entraînées par le monde autour de vous.

Donc, notre taux vibratoire fluctue continuellement. Il passe de la vitesse lente à la vitesse accélérée en un court laps de temps. C'est une bonne chose. Nous voulons être des êtres fluides, souples, capables de s'adapter à de nombreux stimuli. Parfois, il peut vous arriver de ressentir que le taux vibratoire d'une personne est bloqué

dans une gamme spécifique ; par exemple, quand une personne semble toujours très pressée et fouguese dans toutes ses interactions, elle est probablement bloquée dans des champs énergétiques élevés. À l'autre bout du spectre, certaines personnes sont bloquées dans des *patterns* vibratoires lents, et elles peuvent se sentir submergées lorsqu'elles sont aux prises avec des champs d'énergie au tempo rapide. Cette capacité de transformer notre taux vibratoire pour changer de fréquence est peut-être la plus importante aptitude à acquérir dans l'étude de l'énergie subtile du son.

Que sont les cinq éléments ?

Un modèle très utile pour comprendre l'énergie vibratoire est la philosophie des cinq éléments. Le modèle reliant les taux vibratoires aux cinq éléments primaires comprend : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther. Ce système élémentaire a une longue histoire et il procure un cadre de travail puissant pour conceptualiser et relier les manifestations, les flux et les états aux énergies de base. Notez que la philosophie des cinq éléments ne se rapporte pas aux éléments physiques et chimiques définis au tableau périodique des éléments de la science classique, mais plutôt à des manifestations métaphoriques des principes énergétiques. En ce sens, ce système apporte une dimension plus poétique. Il fournit une définition plus étendue du processus énergétique incluant aussi des qualités de la conscience et des relations entre les êtres et la perception. L'inclusion de cette dynamique facilite les applications du travail de l'énergie subtile.

Le premier témoignage sur la cosmologie des cinq éléments a été formulé à l'école classique de la philosophie indienne connue sous le nom de *samkhya*. Les doctrines primaires sur les origines de l'univers et de tous les êtres furent formulées par le philosophe Kapila il y a plus de 2500 ans. Les révélations du *samkhya* furent considérables et ont résisté à l'épreuve du temps ! Les

connaissances du *samkhya* ont influencé la pensée métaphysique bouddhiste, les spéculations cosmologiques des philosophes de l'ère hellénique, et se sont étendues aux écoles ésotériques d'aujourd'hui en passant par les traditions alchimiques médiévales européennes. Certains systèmes contemporains sur le travail de l'énergie, tels que la thérapie de la polarité de Randolph Stone, découlent de la philosophie des cinq éléments. La classification des cinq éléments a peut-être été le premier système de catégorisation de la psychologie. Les disciplines ésotériques et les domaines d'étude, tels que l'astrologie et le tarot, se sont nourris des profondes connaissances de la psychologie émanant de l'étude de ces éléments fondamentaux.

Le *samkhya* propose une cosmologie riche et détaillée. Nous vous proposerons qu'un aperçu afin d'établir une base sur le travail pratique du son. Mais le pivot de la vision du *samkhya* est extrêmement significatif pour notre thème. Dans son ouvrage *Magical Tattwas : A Complete System of Self-Development*, Dr Jonn Mumford décrit comme suit le niveau suprême de la réalité dans le *samkhya* :

La pure conscience indifférenciée (Purusha) a toujours existé. La conscience était sans commencement et sans fin, rayonnant éternellement à travers l'espace sans limites et l'éternité. La conscience se reflète et s'exprime par un principe inverse, une « compagne » : l'énergie (Prakit)¹⁸.

On retrouve donc un aperçu à la racine même de cette philosophie. Même si la conscience et l'énergie sont définies séparément, la dynamique synergétique entre les deux forme une unité inséparable d'où foisonne le reste de la manifestation. Comme Mumford le souligne, la conscience « témoigne » et l'énergie « dynamise ». Mais peut-être serait-il plus pertinent de dire que la conscience dirige et l'énergie exprime ? La conscience, elle-même, n'a aucun pouvoir d'influence, mais sans la guidance de la

conscience, l'énergie est chaotique et dépourvue d'orientation. L'entrelacement et l'interaction entre ces deux aspects cosmiques fondamentaux de la conscience et de l'énergie permettent le changement à travers divers gradients du taux vibratoire pour finalement se manifester dans la matière physique. On retrouve donc, à la racine de la philosophie du *samkhya*, l'écho de la vision de Dr Elmer Green : l'énergie et la conscience sont entrelacées. Les énergies subtiles de l'univers ne pourront jamais être mesurées séparément, elles doivent être interprétées dans le contexte d'interaction avec la conscience et comme une manifestation d'états de la conscience.

Les principes fondamentaux des cinq éléments

Une discussion sur les cinq éléments pourrait s'avérer facilement complexe. En fait, comme ils représentent les cinq divisions de l'expression infinie de l'énergie dans l'univers, chaque catégorie élémentaire est en soi infinie. Nous vous proposerons seulement quelques associations de base. En travaillant avec les éléments, vous découvrirez probablement plus de dimensions et d'associations.

Sur le plan pratique, chacun des cinq éléments peut être mis en corrélation avec certaines vitesses vibratoires, certains états psychologiques et certaines prédispositions comportementales. Ils sont aussi liés à des zones particulières du corps. Dans cette optique, on peut tracer des parallèles avec d'autres modèles de centres énergétiques, tels que le système des chakras (système que nous aborderons au chapitre 9). Cependant, nous croyons qu'il est utile de tenir compte en premier des centres élémentaires séparément.

Nous vous proposerons également un système de symboles qu'on peut visualiser avec le centre des cinq éléments. Ces images sont appelées *tattwa*. Les symboles *tattwa* tirent leur source de la tradition

samkhya et sont aussi des figures prépondérantes de systèmes ésotériques influents du développement personnel en Occident. Ces symboles *tattwa* possèdent une charge d'énergie psychique, ou une résonance morphique, qui peut aussi susciter des connaissances et des inspirations quand on les visualise accompagnés des tonalités correspondantes que nous aborderons ici.

L'élément terre

Symbole tattwa : Un carré jaune

Zone du corps : Le bas de la colonne vertébrale et le bas du dos, le bas du tronc, les jambes et les pieds



Symbole tattwa, carré

L'élément terre possède le taux vibratoire le plus dense et le plus bas. Il incarne les qualités de la connexion et l'ancrage à la planète physique Terre. Il est important que toutes les énergies s'enracinent dans la terre. La terre est source d'enracinement et de stabilité. On marche sur la terre, on construit nos maisons sur la terre et ce que nous mangeons pousse dans la terre.

La terre est la base de tous les autres éléments. Dans le domaine de l'émotion, la terre nous donne un sentiment de sécurité. On l'associe aussi à l'aspect pratique, à la fiabilité et au bon sens, comme dans l'expression « avoir les pieds sur terre. » Le travail alimenté par l'énergie de la terre peut être qualifié comme une activité méthodique et lente, une présence physique, un souci du détail et la conscience du plan physique. En termes de *patterns* vibratoires, la terre pourrait être exprimée par des *patterns* pulsatoires lents et profonds, comme le rythme du cœur au repos.

L'élément eau

Symbole tattwa : Un croissant argent

Zone du corps : Des parties génitales jusqu'au nombril



Symbole tattwa, croissant

À la base, on définit l'élément eau par les associations qu'on fait intuitivement — fluidité et flux. Ces qualités sont aussi étroitement liées à l'adaptabilité psychologique et à l'ouverture au changement. L'eau prend la forme de tout contenant dans lequel elle est versée. Elle est informe tout en adoptant n'importe quelle forme.

On pourrait aussi associer l'eau à la persistance. L'eau est la substance la plus souple, toutefois elle peut être abrasive. L'eau qui ruisselle peut éroder le roc le plus dur. L'eau est associée à la sensibilité, au flot des sentiments et des émotions. Elle est aussi associée aux qualités intuitives et empathiques et à l'énergie de la sexualité et de la créativité. L'eau représente un taux vibratoire intermédiaire. Elle est caractérisée par le calme et la capacité de suivre le courant. L'eau s'exprime mieux par des rythmes lents, gracieux et fluides.

L'élément feu

Symbole tattwa : Un triangle rouge pointant vers le haut

Zone du corps : Le plexus solaire (du nombril jusqu'au bas du sternum)



Symbole tattwa, triangle

Le feu est le troisième élément. Il représente un taux vibratoire plus rapide dont l'expression est plus énergisée. Il est caractérisé par l'action, l'activité, et l'expression directe. Le feu peut être associé au pouvoir personnel, à la volonté et au charisme. Le feu est une énergie croissante qui entraîne et dirige dans un élan vers l'avant. La confiance d'agir est alimentée par l'élément feu. Le pouvoir du feu peut aussi transmuter et purifier les qualités stagnantes ou bloquées dans les bandes de fréquences des autres éléments. Le feu est qualifié par les rythmes staccato, vifs et scandés, dont le tempo va généralement de modéré à rapide.

L'élément air

Symbole tattwa : Un cercle bleu

Zone du corps : La zone du cœur (du bas au haut de la cage thoracique)



Symbole tattwa, cercle

L'élément air est le plus éthéré des quatre éléments primaires. Il représente le taux vibratoire le plus rapide. Généralement, l'air est associé à une énergie sur le plan mental, alimentant un esprit rationnel et l'intelligence. Lorsqu'une personne vibre dans l'élément air, elle est moins préoccupée par les événements du plan physique qui l'entourent et davantage projetée dans ses pensées qui se bousculent. Le mouvement de l'air est léger, vaste, dynamique et rapide. Il peut aussi contribuer à raviver le dynamisme, mais moins intensément que l'élément feu. Le son de l'air est constitué de tons modulés à un rythme rapide. Pensez à un vent fort sifflant à la cime des arbres.

L'élément éther

Symbole tattwa : Un ovale indigo

Zone du corps : La gorge



Symbole tattwa, ovale

Le cinquième et dernier élément est l'éther. L'éther est considéré comme l'élément le plus élevé, mais il n'est pas vraiment un élément. L'éther, c'est l'espace. L'éther contient les quatre autres éléments. Il est la source dont ils émanent tous et la destination où ils retournent une fois que leur énergie s'est exprimée harmonieusement. L'éther est le vide. Toutefois, ce n'est pas un vide comme le néant, mais plutôt un champ chargé de toutes les possibilités. C'est l'espace silencieux antérieur à la manifestation.

L'éther est directement associé au son et à l'écoute. Le fait que l'éther soit centré sur la gorge fait aussi réfléchir, parce que la voix peut exprimer les qualités de tous les éléments inférieurs. Le son de l'éther est le silence, c'est cependant un type de silence qui va bien au-delà du plan physique. On peut le considérer comme un son sans bruit qui transcende le silence. L'éther pourrait également être associé aux concepts des courants *nada* et *shabda* dans les traditions yogiques du son.

Il est intéressant de noter qu'on emploie souvent, dans notre langage de tous les jours, des termes associés aux éléments pour décrire des gens qui vibrent à des rythmes particuliers. Par exemple, on décrit généralement les gens comme fougueux et aériens, on

utilise donc ce système, mais sans penser aux fréquences vibratoires. Aucun de ces taux vibratoires n'est préférable à un autre. À leur manière, ils ont tous leur utilité. Ils ont des forces et des faiblesses, et ils sont plus appropriés à des moments précis. L'idéal est l'équilibre et une transition facile entre eux.

Tandis que nous passons d'un rythme à un autre sous l'effet de changements intérieurs et de stimuli extérieurs, on peut également affecter directement notre rythme vibratoire par la pensée consciente et l'utilisation du son ; en créant ou en écoutant des sons avec l'intention précise de changer notre taux vibratoire. Plusieurs personnes utilisent déjà cet effet sans comprendre vraiment le changement du *pattern* vibratoire. Par exemple, certaines personnes savent qu'écouter une musique lente peut favoriser leur sommeil. Cependant, si vous désirez un bon entraînement physique, une musique au tempo rapide est plus appropriée.

Dans ces cas, la musique lente aiderait à induire un taux vibratoire de l'élément eau ou terre, tandis le rythme rapide aiderait à déclencher un taux vibratoire de l'élément feu.

Comme indiqué, se déplacer à travers les éléments est un processus normal. Ceci étant dit, les gens ont des éléments naturels qu'ils utilisent plus que les autres, et c'est une bonne chose. C'est probablement l'élément vibratoire qui résonne le plus avec leurs sons naturels. Cela s'avère plus difficile lorsqu'ils sont bloqués dans leur taux vibratoire et qu'ils sont incapables de se déplacer facilement (ou pas du tout) dans un autre. Quand c'est le cas, ils entrent en conflit avec certains aspects de leurs vies. Un des exemples les plus concrets de cette situation est l'affrontement entre parents et adolescents dans les choix musicaux. La musique au tempo rapide convient davantage à la résonance de l'élément naturel des adolescents, probablement le feu, car les changements hormonaux accélèrent le système nerveux. Comme les parents

vibrent souvent à un rythme plus lent, le choix musical de leurs enfants semble dissonant et déroutant pour leur système nerveux.

Ce conflit entre des éléments vibratoires différents peut mener à une impasse dans la communication entre les gens qui sont désynchronisés. Avez-vous déjà vu deux personnes se disputer au sujet de quelque chose qu'elles acceptent toutes les deux où l'une d'entre elles argumente avec conviction, tandis que l'autre parle lentement et raisonnablement ? Peut-être avez-vous déjà vécu une situation semblable où vous avez réalisé que vous êtes d'accord avec l'autre personne — en fait, vous disiez la même chose, mais l'exprimiez autrement, ce qui vous a incité à vous disputer.

Malheureusement, les gens qui fonctionnent à des taux vibratoires différents peuvent s'interpréter incorrectement. Une personne qui vibre au rythme de l'élément eau peut percevoir une personne possédant l'élément feu comme agressive et brusque, tandis que la personne de l'élément feu ressentait qu'elle était claire et déterminée. En revanche, une personne vibrant au rythme de l'élément feu peut percevoir une personne vibrant au niveau de l'élément eau comme nonchalante, tandis que la personne de type eau se sentait seulement calme et patiente.

Pour faciliter la communication, il convient de changer votre taux vibratoire afin de vous harmoniser avec l'autre personne. Cela s'avère spécialement important quand vous essayez d'aider quelqu'un dans un cadre thérapeutique. Si votre taux vibratoire ne résonne pas au même taux que celui de la personne avec qui vous essayez de travailler, il est sûr que vous allez éprouver des difficultés à vous connecter à elle. Vous harmoniser avec l'état du patient est un prérequis pour une thérapie efficace. C'est aussi valable pour la communication au quotidien. Ainsi, travailler avec les cinq éléments peut être très commode dans la vie quotidienne, au-delà des applications des techniques d'équilibre des champs d'énergie subtile.

Les bija mantras et les éléments

Dans cette optique, revenons au travail pratique sur le son. Un aphorisme métaphysique formule : « Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. » Cette croyance postule essentiellement que les niveaux les plus élevés de la réalité ultime ou spirituelle se reflètent dans les domaines « inférieurs » de la manifestation physique et vice versa. C'est une route à deux voies. Par conséquent, en travaillant avec l'énergie sonore du plan physique, on peut glaner des connaissances dans les niveaux supérieurs de la réalité par notre propre expérience.

Nous débuterons avec le système des cinq bija mantras primaires. Avant de poursuivre, notez que le terme « mantra » comporte la plupart du temps des expressions chantées plus longues. On peut utiliser les mantras dans des buts variés comme optimiser la méditation ou la dévotion à diverses déités. Nous aborderons ces aspects du mantra dans un chapitre ultérieur. Même si on désigne les bija comme des « mantras », nous utilisons ici ce terme de manière plus spécifique. Dans ce cas-ci, considérez-les simplement comme des unités primaires de l'énergie sonore conçues pour faciliter l'harmonisation à l'essence fondamentale de son élément correspondant. On peut les considérer comme des sons semences.

Les syllabes bija n'ont pas en soi de signification littérale ; leur pouvoir consiste à planter les graines énergétiques correspondant au modèle vibratoire de son être. Leur objectif est simplement de faire vibrer, invoquer et évoquer le pouvoir d'un élément par un son entonné. En faisant cela, les mantras peuvent servir à établir les vibrations nécessaires pour libérer tout blocage énergétique potentiel, et libérer un blocage psychologique ou physiologique d'un être, ou peut-être, de façon plus positive, contribuer à activer et enclencher de nouveaux courants d'énergie pouvant conduire l'énergie à l'épanouissement d'un élément. D'une manière significative, entonner des bija aide à nous accorder à l'énergie des

éléments et, par le processus de résonance, ouvrir la porte pour que les éléments s'expriment à l'intérieur de votre être.

Considérez le chant des bija comme un travail d'énergie sacrée avec le son, une sorte d'initiation au son sacré. Comme dans n'importe quel travail énergétique de développement personnel, il est préférable de passer quelques moments dans la contemplation du silence avant de pratiquer les bija. Pendant ce temps, établissez votre intention et votre affirmation que le chant apportera des résultats pour servir vos buts les plus hauts en ce moment et que l'expérience rapportera des bienfaits qui faciliteront harmonieusement votre guérison, votre évolution ou votre illumination, selon ce qui est le plus approprié à ce stade de votre développement.

Dans son sens le plus large, le système des bija mantras incorpore toutes les lettres de l'alphabet sanskrit et un nombre complémentaire de syllabes semences. En français, les cinq bija de base s'écrivent ainsi : Lam, Vam, Ram, Yam et Ham. Portez une attention particulière à la prononciation. Nous ne désirons pas vous critiquer sur la bonne ou la mauvaise façon de faire les sons, mais nous vous proposons quelques suggestions qui s'appuient sur des expériences personnelles et des recommandations tirées de sources fiables.

Tout d'abord, le son de la voyelle *A* dans les bija ne devrait pas être prononcé comme un *A* (comme dans les mots « plat » ou « bas »), mais plutôt comme un son *O* ouvert, (comme dans les mots « donne » ou « pomme »).

En pratique, la voyelle devrait être également minimisée. La principale distinction entre les bija porte sur la consonne initiale. Celle-ci mise à part, elles sont identiques. Ainsi, l'accent principal devrait être mis sur la première partie du ton. Il y a différentes manières de terminer le son. De nombreuses sources enseignent

que les bija devraient se terminer par le son *mmm*, comme le suggère la manière qu'ils sont écrits. Cependant, nous avons souvent découvert des résultats plus puissants en y substituant un doux son nasal *gn* à la fin, comme dans le mot « gagne ».

Effectivement, Jonn Mumford recommande cette approche dans son livre *A Chakra Kundalini Handbook*. Mumford note que dans les pratiques traditionnelles, les bija se terminent avec le son *mmm* lorsqu'ils sont prononcés silencieusement, mais avec un *gn* quand ils sont audibles. Dans l'esprit de la fluidité du son, tout ce que nous pouvons suggérer c'est de vous sentir libre d'essayer les deux façons si vous en sentez le besoin, mais nous préférons surtout l'approche se terminant en *gn*. La manière que le son final *gn* forme une résonance au niveau du front, ou du centre d'énergie du troisième œil, semble magnifier l'effet des bija.

Pour résumer, nous recommandons que les bija soient entonnés en mettant l'accent sur la première consonne, suivi par un *O* doux, et se terminer par un *gn* nasal (pour que les syllabes riment principalement avec le mot « cogne »). Le ton devrait s'étendre sur toute la durée d'une respiration confortable (comme expliqué dans les exercices de toning au chapitre précédent). Cela vous prendra un peu de pratique pour établir votre propre cadence des composantes de ces sons, mais, comme recommandation générale (par exemple, pour utiliser Lam), si vous maintenez pendant 10 secondes, le son *lll* devrait être maintenu cinq secondes, le son *O*, une ou deux secondes, et le son *gn*, durant les trois ou quatre secondes qui restent.

Exercice : Entonner les bija élémentaires

Trouvez un endroit confortable où vous ne serez pas dérangé. Cet exercice peut prendre de 15 à 20 minutes. Assoyez-vous, la colonne bien droite. Commencez par quelques respirations profondes. Les

bija étant traditionnellement tous entonnés sur une seule hauteur, prenez donc quelques secondes pour déterminer une note confortable. Une hauteur située au milieu de votre registre vocal est plus efficace. En règle générale, vous devriez chanter les bija pratiquement à la même hauteur que votre voix naturelle. N'analysez pas trop ; permettez-vous simplement de chanter spontanément sur une note confortable.

Avant de débuter, prenez un moment pour honorer et établir votre intention. Reconnaissez que vous êtes sur le point de vous engager dans une initiation sonore sacrée. Dans vos termes, établissez l'affirmation que vous serez maintenant en harmonie avec l'énergie des éléments dans le but de servir votre plus grand bien, ce qui vous assistera dans votre évolution et votre développement de la manière la plus positive possible maintenant.

Le bija mantra : LAM

Premier élément : Terre

Portez votre attention à la base de votre colonne et dans la zone englobant la portion inférieure de votre tronc et le plancher pelvien. Commencez à respirer dans cette zone. En même temps, imaginez cette énergie circulant dans le centre de l'élément terre de votre corps. En entonnant le bija Lam, prenez conscience que cette zone s'équilibre et s'aligne avec la résonance de l'élément terre invoqué par le chant. Prenez une profonde inspiration tout en continuant de vous concentrer sur la partie inférieure de votre tronc. Sur l'expiration, commencez à rendre audible le mantra *lllllll-ooo-gnnn* à une hauteur confortable. Faites en sorte que le ton dure tout le long de votre expiration. Répétez sept fois le mantra Lam. Après la septième fois, gardez le silence durant deux à trois minutes tout en continuant de vous concentrer et sentir votre centre de la terre. Continuez de respirer l'énergie dans ce centre.

Le bija mantra : VAM

Deuxième élément : Eau

Portez maintenant votre attention sur votre centre de l'élément eau, situé entre l'os pubien et le nombril. Commencez à respirer l'énergie dans cette zone de la même manière qu'au toning précédent. Après deux minutes, commencez à entonner le mantra vvvvvvv-ooo-gnnn. Affirmez qu'en entonnant ce ton, ce centre est harmonisé, équilibré et aligné avec l'élément eau. Répétez sept fois le mantra Vam. Quand vous avez terminé, gardez le silence durant deux à trois minutes tout en continuant de sentir le centre de l'eau. Continuez de respirer énergétiquement dans cette zone pour optimiser l'activation.

Le bija mantra : RAM

Troisième élément : Feu

Déplacez votre attention jusqu'au haut du centre de l'élément feu, situé dans le plexus solaire, dans la zone entre votre nombril et la base de votre sternum. Commencez la respiration énergétique dans cette zone. Quand vous avez le sentiment d'être connecté à l'instar des centres précédents, commencez à entonner le son rrrrrrr-ooo-gnnn. Répétez sept fois le mantra Ram. En faisant cela, prenez conscience que ce centre s'active et se recharge de l'élément feu. Après l'avoir répété sept fois, répétez le processus de la méditation et de la respiration au centre de l'élément feu comme avec les tons précédents.

Le bija mantra : YAM

Quatrième élément : Air

Portez maintenant votre attention au centre de l'élément air situé au milieu de votre poitrine. Inspirez et expirez l'énergie dans cette zone durant deux ou trois minutes avant de commencer à entonner le mantra yyyyyyy-ooo-gnnn. Pendant que le son résonne dans cette zone, ressentez l'équilibre et l'alignement avec l'élément air. Répétez sept fois le mantra Yam. Puis, gardez votre concentration

sur cette zone et pratiquez la technique de la respiration énergétique.

Le bija mantra : HAM

Cinquième élément : Éther

Répétez le processus comme indiqué pour les quatre centres précédents. Mais cette fois-ci, portez votre attention dans la zone de la gorge et entonnez le mantra hhhhhhh-ooo-gnnn. Répétez le mantra sept fois, et continuez en vous concentrant et en faisant la respiration énergétique dans la zone de votre gorge.

Le bija mantra maître : OM (AOM)

Harmoniser tous les éléments

Après avoir complété les bija mantras des cinq éléments, vous désirerez peut-être exécuter un dernier toning. L'intention ici est d'aligner harmonieusement tous les centres d'énergie et de faire circuler leur énergie à travers les champs d'énergie de votre mental, de votre corps et de votre esprit. Le mantra que nous utiliserons ici est le son Om, souvent appelé le « bija mantra maître ». Dans la tradition hindoue, Om est considéré comme le son créateur originel, primordial qui a déclenché la manifestation de l'univers et de toute la création. Om est l'origine de la conscience pure et de toute énergie. On le prononce couramment avec un O (comme dans le mot go) au début, puis en le faisant rimer avec le mot « pomme ». Sentez-vous libre d'utiliser cette prononciation, mais pour le but de cet exercice nous recommandons de l'ajuster à un plus large spectre d'articulation.

En fait, de nombreuses traditions du chant védique préconisent que Om devrait être prononcé avec la voyelle A au commencement (comme dans le mot « bas »). Nous emploierons ici cette approche. Cette prononciation force la syllabe à faire un balayage complet du spectre harmonique, ce qui augmente l'activation et l'équilibre de l'énergie.

Après le toning des cinq éléments bija, portez votre attention entre vos sourcils et légèrement au-dessus (cette zone étant souvent considérée la zone du troisième œil). Respirez le courant d'énergie dans ce centre durant quelques instants, puis commencez à entonner le Aom. Commencez le mantra avec la voyelle A comme suggéré ci-dessus, maintenez-la à travers le O (comme dans pomme), et finalement laissez traîner le mmm qui descendra jusqu'à devenir un murmure. Accordez environ un tiers de votre respiration à chaque composante, mais à mi-chemin du son mmm, faites la transition en un son nasal gnn semblable à ceux des exercices de bija précédents. Cette technique semble concentrer encore plus la résonance dans la zone du centre du troisième œil.

Entonnez huit fois le mantra Aom. Sur le premier Aom, gardez votre conscience sur le centre du troisième œil, le ressentant comme celui qui la relie à tous les centres des éléments inférieurs. Sur le deuxième Aom, continuez de ressentir la vibration au centre de votre front, mais laissez en même temps votre attention balayer toutes les zones d'énergie des éléments précédents. Commencez avec la conscience du centre de l'élément terre, puis laissez votre concentration balayer tous les centres des cinq éléments en allant du bas vers le haut, un à la fois. Ce faisant, imaginez l'énergie émanant vers le haut à partir du centre de la terre former des connexions harmonieuses avec tous les autres centres à mesure que l'énergie monte. Sentez que les cinq éléments sont connectés synergiquement dans un état d'équilibre harmonieux. Terminez en vous concentrant sur la zone du centre de l'éther.

Sur le troisième Aom, commencez avec la conscience sur le centre de l'éther et laissez-la circuler vers le bas en passant successivement par chaque centre jusqu'à ce qu'elle retourne à la terre. Tout en entonnant le son, imaginez que l'énergie tombe du centre de l'éther en cascade, équilibrant et alignant davantage chaque centre sur son passage. Répétez cette séquence en

alternant entre monter et descendre à travers les centres d'énergie des éléments pour les quatre Aom suivants. Au huitième Aom, reportez votre attention au centre du front de la même manière qu'au premier ton.

Après avoir complété le dernier Aom, demeurez dans un silence méditatif aussi longtemps que vous le jugez nécessaire. Sentez l'énergie continuer de résonner à travers tous vos centres. Quand vous êtes prêt à conclure votre expérience, ramenez votre concentration au centre de la terre. Faites plusieurs mantras Lam de suite pour ancrer votre expérience sur la terre et dans votre corps physique. Entonnez-les un peu plus fort et énergiquement que durant la méditation principale. Peut-être désirez-vous aussi vous lever et vous étirer. Sentez vos pieds et imaginez les racines de la connexion à partir de la plante de vos pieds jusqu'au centre de la planète Terre. Confirmez que vous êtes de retour dans votre corps, toujours connecté aux courants des cinq éléments.

Exercice : Entonner les bija élémentaires avec les visualisations tattwa

Après avoir vécu l'expérience du son pur durant l'exercice précédent, vous voudrez peut-être essayer une variante plus évoluée. Nous ajouterons cette fois la visualisation. Nous répéterons principalement le toning bija comme décrit plus haut, en visualisant cette fois-ci les symboles *tattwa* correspondants. Au début, pour obtenir de meilleurs résultats, essayez cette variante une autre journée.

Quand vous faites la respiration énergétique avant chaque son, imaginez le symbole *tattwa* associé briller dans chaque centre d'énergie. Pendant la première période de silence, concentrez-vous sur chaque toning, respirez à l'intérieur de chaque centre énergétique en vous centrant sur l'image du symbole. Voyez le symbole briller de plus en plus pendant que vous respirez, et

observez-le briller de plus en plus pendant que vous entonnez les bija. Visualisez le symbole qui continue de briller durant la méditation silencieuse qui suit avant de déplacer votre conscience vers le centre suivant. Cette prolongation additionnelle de la visualisation servira à accroître la synergie continue de l'énergie du symbole avec le son que vous venez juste de créer.

Pour cette nouvelle expérience, vous n'avez qu'à suivre les instructions de l'exercice Entonner les bija élémentaires, puis ajouter les visualisations des symboles *tattwa* suivants :

Lam Bija / Élément terre : Un carré jaune

Vam Bija / Élément eau : Un croissant argent

Ram Bija / Élément feu : Un triangle équilatéral pointant vers le haut

Yam Bija / Élément air : Un cercle bleu

Ham Bija / Élément éther : Un ovale indigo

Variations des bija élémentaires

Exécutez encore le toning bija, mais commencez avec le son *Aom* au centre du front. Puis, descendez à la gorge au centre de l'éther et continuez à travers tous les centres jusqu'à l'élément terre. Observez toute différence entre aller de haut en bas et de bas en haut des éléments.

Après avoir expérimenté plusieurs fois la méditation complète, essayez une version écourtée. Les expériences précédentes serviront probablement d'ancrage qui enracine les effets équilibrants du toning bija dans le schéma énergétique de votre être. Lorsque ce *pattern* est établi en vous, vous verrez que vous pouvez quand même atteindre des résultats bienfaisants en faisant un exercice plus bref. Dans cette version écourtée, entonnez une fois chaque bija élémentaire, suivi de trois *Aom* pour compléter l'équilibre et la circulation des éléments. Vérifiez si cette version écourtée évoque

encore des sentiments similaires à la version longue de l'exercice. Il se peut que ce ne soit pas aussi profond que lors des méditations bija prolongées, mais cela a assurément un avantage pratique ! En seulement deux minutes, vous pouvez faire une mise au point rapide de l'énergie élémentaire à tout moment durant la journée. Lorsque vous serez habitué à intégrer cet exercice pour équilibrer les éléments à vos activités régulières quotidiennes, les avantages n'en seront que décuplés.

Lectures recommandées

Magical Tattwas : A Complete System for Self-Development, de Jonn Mumford.

Music and Sound in the Healing Arts : An Energy Approach, de John Beaulieu.

[17](#) Elmer GREEN et Alyce GREEN, *Beyond Biofeedback*, New York, Delacorte Press, 1977, p. 304.

[18](#) Jonn MUMFORD, *Magical Tattwas : A Complete System for Self-Development*, St.Paul, MN, Llewellyn Publications, 1997, p. 1.

HUIT

Initiations supplémentaires aux cinq éléments

L'univers a pris naissance dans les tattwas (les éléments). Tous les changements de noms et de formes qui surviennent dans le monde sont des changements dans les éléments... Les éléments sont, O Devi, les constituants principaux de l'univers.

— EXTRAIT DES ÉCRITURES DU SWARA YOGA

Maintenant que nous avons exploré au chapitre précédent un système traditionnel particulier de tonalités travaillant avec les éléments, nous aimerions vous proposer une approche qui propose une tout autre perspective. Nous vous encourageons à continuer d'explorer l'exercice des bija mantras. N'hésitez pas à y apporter des variantes, comme faire du toning à différents moments de la journée. Avant de faire une méditation, remarquez comment les fluctuations de votre humeur et de votre état d'énergie peuvent affecter le résultat de votre expérience.

Même si le système des bija mantras est très puissant tant pour la résonance pure déclenchée par les sons que pour les champs morphiques dans lesquels vous pouvez puiser, il est bon de noter que ce n'est qu'un système parmi d'autres. Nous sommes tous des êtres vibratoires uniques, et il n'y a pas de système qui conviendra également à chacun. Ultimement, tout système n'est qu'un modèle. N'importe quel modèle mérite d'être étudié ou expérimenté par soi-même, mais aucun modèle ne couvrira tous les aspects d'un phénomène. Finalement, nous soulignons à nouveau d'expérimenter dans votre propre laboratoire sonore.

Dans cet esprit, nous vous proposerons maintenant une série de méditations guidées. Pendant ces méditations, imaginez que vous faites partie de chaque élément. Cela vous permettra de vous fondre consciemment dans chaque élément, puis de trouver spontanément un son qui vous représente et fait résonner cet élément en vous. Pendant le processus, vous pourriez découvrir que vous faites un son que vous avez déjà appris. Si c'est le cas, c'est très bien. Cette découverte vous servira à valider la valeur de ce son, plutôt que de répéter un son qui a été prescrit par une quelconque autorité.

D'autre part, vous serez peut-être amené à faire des tonalités complètement différentes et inattendues. Honorez ces découvertes ! Ces connexions spontanées ont le potentiel d'être une des plus puissantes initiations personnelles du monde sonore et vibratoire.

Pendant les exercices qui suivent, sachez qu'il n'y a pas de bon ni de mauvais. Laissez-vous aller librement sur le courant sonore ! Ces sons seront vôtres, et personne ne vous jugera. Dans la méditation suivante, vous travaillerez avec les cinq éléments. Pour cette première séance, nous recommandons d'utiliser un minuteur quelconque, et établissez au moins mentalement votre intention de limiter votre temps à cinq minutes par élément. Le but ici est de voyager à travers les cinq éléments en une séance et de trouver vos propres tonalités élémentaires. Sachez que vous pourrez retourner vers un ou plusieurs de ces éléments afin de les approfondir en utilisant ultérieurement la même technique.

Exercice : Voyage des sons élémentaires avec l'imagerie guidée

Pour débiter, trouvez un lieu où vous pouvez faire des sons librement. Prenez une posture confortable en ayant la colonne bien droite. Accordez-vous quelques instants afin de vous harmoniser en utilisant la respiration rythmée. Puis, prenez une inspiration profonde et retenez-la pendant quelques secondes. Relâchez-la en soupirant.

Ce faisant, sentez les tensions se libérer et installez-vous dans un état de relaxation profonde. Répétez la respiration profonde en soupirant quelques fois.

Voyage dans l'élément terre

Quand vous êtes prêt, fermez les yeux. Continuez la respiration rythmée pendant quelques instants tout en vous imaginant que vous expirez et inspirez à travers le milieu de votre front. Sentez l'agréable sensation de relaxation se répandre dans tout votre être alors que s'ouvre votre vision intérieure. Imaginez maintenant une porte devant vous. Sur cette porte, il y a un grand carré jaune, le symbole *tattwa* pour la terre y est peint. Dans votre esprit, voyez-vous vous lever, ouvrir la porte et la traverser. En la traversant, vous êtes transporté dans un pré entouré de forêts. Marchez au centre du pré et étendez-vous sur le sol.

Sentez votre corps étendu directement sur la terre. C'est brun et sec et ça sent la vie. Sentez que vous vous établissez sur terre, sentez vos membres s'étirer doucement et imaginez que vous avez des racines qui s'enfoncent dans le sol. Fondez-vous avec la terre, et sentez que vous faites un avec le sol fertile qui vous entoure. Tout en ressentant cette connexion, prenez une profonde inspiration et relâchez-la en soupirant. Faites une pause pour un instant et invitez l'énergie de la terre à vibrer en vous. Puis, prenez une autre inspiration et relâchez-la en faisant un son, peu importe lequel, ce qui vous vient spontanément comme étant votre expression personnelle de l'énergie de la terre. Passez plusieurs minutes à émettre cette tonalité, vous permettant d'être un instrument disponible à n'importe quel son et rythme qui pourrait monter.

Quand votre temps est écoulé, remerciez l'énergie de la terre et sentez que vous vous déconnectez de son énergie. Visualisez la même porte que vous avez utilisée pour pénétrer dans le royaume de l'élément terre, franchissez-la et réintégrez votre corps physique.

Frappez trois fois des mains et déclarez que ce voyage particulier dans le royaume de la terre est terminé. Commencez à bouger vos membres et à étirer votre corps jusqu'à ce que vous vous sentiez pleinement ancré dans le présent. Prenez le temps de noter dans votre journal les sons qui ont surgi durant votre voyage. Sachez que vous pouvez entretenir en tout temps votre communion avec l'élément terre en entonnant ces tonalités ou en reprenant le voyage initié par cet exercice.

Voyage dans l'élément eau

Accordez-vous un moment pour vous détendre et repartir à zéro avant de passer à l'élément suivant. Quand vous êtes prêt, fermez les yeux. Continuez la respiration rythmée pendant quelques instants tout en imaginant que vous inspirez et expirez à travers le centre de votre front. Sentez l'agréable sensation de détente qui continue de se répandre à travers votre être pendant que votre vision intérieure commence à s'ouvrir. Visualisez une porte devant vous décorée d'un grand croissant argent, symbole *tattwa* de l'élément eau. Traversez la porte comme précédemment, et imaginez que vous êtes transporté sur une plage.

Marchez sur le bord de l'eau et assoyez-vous dans le sable humide. L'air sent l'océan, le sel et la propreté. Écoutez les vagues de l'océan s'écraser devant vous, et laissez votre regard dériver sur les vagues qui montent et descendent. Sentez votre esprit se fondre dans l'océan et laissez-vous dériver sur l'eau. Voyez-vous flotter en apesanteur, tout en étant entouré des eaux nourricières. Imaginez que vous pouvez vous étirer et vous connecter aux eaux du monde — avec tous les fleuves, rivières, ruisseaux et lacs. Prenez une profonde inspiration et expirez en soupirant. Invitez l'énergie de l'eau à vibrer en vous. Puis, prenez une autre inspiration et relâchez-la avec le son qui vous vient spontanément. Prenez plusieurs minutes

pour entonner ce son, vous permettant d'être l'instrument de tous les sons, de tous les rythmes qui peuvent monter.

Quand votre temps est écoulé, remerciez l'énergie de l'eau et sentez que vous vous déconnectez de son énergie.

Visualisez la même porte que vous avez franchie pour entrer dans le royaume de l'élément eau. Franchissez-la et réintégrez votre corps physique. Frappez trois fois des mains et déclarez que ce voyage particulier dans le royaume de l'eau est terminé. Bougez vos membres et étirez-vous jusqu'à ce que vous commenciez à vous sentir ancré et présent. Prenez le temps de noter les sons qui ont surgi pendant le voyage. Sachez que vous pouvez maintenir votre communion avec l'élément eau en tout temps en entonnant ces sons ou en refaisant le voyage initié par cet exercice.

Voyage dans l'élément feu

Accordez-vous un autre moment pour vous détendre et repartir à zéro. Quand vous êtes prêt, fermez les yeux. Continuez la respiration rythmée pendant quelques instants tout en imaginant que vous inspirez et expirez à travers le centre de votre front. Ressentez l'agréable sensation de détente continuant à se répandre à travers votre être pendant que votre vision intérieure commence à s'ouvrir. Cette fois-ci, vous franchissez une porte marquée d'un triangle rouge pointant vers le haut, le symbole *tattwa* du feu.

Après avoir franchi la porte, vous vous retrouvez au milieu du désert. En marchant, vous rencontrez du bois disposé pour un feu de joie. Visualisez des étincelles danser au-dessus des morceaux de bois et le feu s'embraser. Les flammes démarrent lentement, mais augmentent rapidement. Lorsque les flammes s'embrasent, vous sentez le feu monter en vous. Sentez la fumée, sentez la chaleur crépiter. Prenez conscience que le feu qui est devant vous reflète le feu qui monte en vous. Prenez une grande inspiration et relâchez-la en soupirant. Invitez l'énergie du feu à vibrer en vous. Prenez une

autre inspiration et relâchez le son qui exprime le mieux l'énergie du feu que vous ressentez à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Passez plusieurs minutes à entonner ce son, vous permettant d'être l'instrument ouvert à tous les sons et rythmes qui peuvent monter.

Quand vous avez terminé, remerciez l'énergie du feu et sentez que vous vous déconnectez de cette énergie. Visualisez la même porte que vous avez franchie pour entrer dans le royaume de l'élément feu. Franchissez-la et réintégrez votre corps physique. Frappez des mains trois fois et déclarez que ce voyage particulier dans le royaume du feu est terminé. Bougez vos membres et étirez votre corps jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ancré et présent. Prenez le temps de noter les sons qui ont surgi pendant le voyage. Sachez que vous pouvez maintenir votre communion avec l'élément feu en tout temps en entonnant ces sons ou en reprenant le voyage initié par cet exercice.

Voyage dans l'élément air

Prenez quelques moments pour vous détendre avant d'entreprendre un nouveau voyage. Quand vous êtes prêt, fermez les yeux. Continuez la respiration rythmée pendant quelques instants tout en imaginant que vous inspirez et expirez à travers le centre de votre front. Ressentez l'agréable sensation qui continue de se répandre à travers votre être pendant que votre vision intérieure commence à s'ouvrir. Cette fois-ci, vous franchirez une porte marquée d'un cercle bleu, le symbole *tattwa* de l'air.

En franchissant la porte, vous constatez que vous êtes transporté au sommet d'une montagne sur le toit du monde. Le ciel est superbement limpide et l'air, frais et pur. Sentez l'air vous chatouiller la peau alors qu'une brise légère commence à souffler. Sentez la puissance de l'air pendant que le vent s'élève et s'intensifie. Sentez le vent déferler sur vous. Goûtez sa douceur riche et pure. Entendez-le souffler alors qu'il vous fouette et qu'il change de

direction. Tout en inspirant et en expirant, prenez conscience que l'air autour de vous est le même air à l'intérieur de vous qui alimente votre conscience et votre esprit. Prenez encore une fois une profonde inspiration et relâchez-la en soupirant. Invitez l'énergie de l'air à vibrer en vous. Prenez une autre inspiration et relâchez le son qui exprime le mieux l'énergie de l'air. Passez plusieurs minutes à entonner ce son, vous permettant d'être l'instrument ouvert à tous les sons et rythmes pouvant monter.

Quand vous avez terminé, remerciez l'énergie de l'air et sentez que vous vous déconnectez de son énergie. Visualisez la porte que vous avez franchie pour pénétrer dans le royaume de l'élément air. Franchissez-la et réintégrez votre corps physique. Frappez des mains trois fois et déclarez que ce voyage particulier dans le royaume de l'air est terminé. Bougez vos membres et étirez votre corps jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ancré et présent. Prenez le temps de noter les sons qui ont surgi pendant le voyage. Sachez que vous pouvez maintenir votre communion avec l'élément air en tout temps en entonnant ces sons ou en reprenant le voyage initié par cet exercice.

Voyage dans l'élément éther

Préparez-vous comme pour les voyages précédents. Quand vous êtes prêt, fermez les yeux. Continuez la respiration rythmée pendant quelques instants tout en imaginant que vous inspirez et expirez à travers le centre du front. Ressentez l'agréable sensation continuant de se répandre à travers votre être pendant que votre vision intérieure commence à s'ouvrir. Puis, visualisez une porte marquée d'un ovale indigo, le symbole *tattwa* de l'élément éther.

En franchissant cette porte, imaginez que vous commencez à vous dilater. Sentez votre être croître dans l'espace, s'agrandir au-delà de la pièce dans laquelle vous êtes. Continuez de vous étendre au-delà de la maison où vous vous trouvez. Croissez pour remplir

tout le jardin extérieur, puis tout votre voisinage, puis toute votre ville. Continuez jusqu'à ce que votre être s'élargisse au-delà des limites de la terre. À partir de ce point de vue, regardez et observez au loin les innombrables étoiles et galaxies. Imaginez que votre conscience continue de s'élargir pour toucher ces lumières lointaines, et bien au-delà.

Maintenant, invitez l'élément éther à vibrer à travers vous. Prenez une profonde inspiration et expirez un son — n'importe quel son exprimant mieux l'énergie incommensurable de l'espace. Passez plusieurs minutes à entonner ce son, vous permettant d'être l'instrument ouvert à tous les sons et rythmes pouvant monter. Notez qu'il est possible que cette tonalité soit en deçà de votre capacité de vocaliser physiquement. Si c'est le cas, imaginez simplement ce son. Entendez-le psychiquement à travers l'espace et toutes les dimensions, physiques et éthérées.

Quand vous avez terminé, remerciez l'énergie de l'éther et sentez que vous vous déconnectez de son énergie. Laissez votre être se réduire jusqu'à ce que vous passiez à travers la porte originale et réintégriez votre corps physique. Frappez des mains trois fois et déclarez que ce voyage particulier dans le royaume de l'éther est terminé. Bougez vos membres et étirez votre corps jusqu'à ce que vous vous sentiez complètement ancré et présent. Prenez le temps de noter les sons qui ont surgi pendant le voyage. Sachez que vous pouvez continuer votre communion avec l'élément éther en tout temps en entonnant ces sons ou en reprenant le voyage initié par cet exercice.

Vous venez de manifester l'ensemble de vos tonalités élémentaires. Nous espérons que vous avez apprécié cette expérience et continuerez d'explorer vos propres résonances élémentaires par ces techniques. Sachez que ces sons peuvent continuer à évoluer en tant que tonalités personnelles de puissance. Ces tonalités qui émanent de votre guidance intérieure, de votre

inspiration et de votre connexion à votre source supérieure sont aussi valables et efficaces que n'importe quel son appris d'une influence extérieure, et, dans plusieurs cas, sans doute davantage. Ce type d'exploration peut être perçu comme un autre type de shamanisme sonore. Comme observé au chapitre précédent, la vraie source du pouvoir shamanique découle du contact direct avec d'autres royaumes de conscience et d'énergie. Ensuite, la tâche consiste à transposer pratiquement ces expériences à ce niveau.

Lorsque vous en ressentez le besoin, entonnez les sons que vous avez créés pendant cet exercice. Vous désirerez peut-être les incorporer dans une méditation complète comme dans les exercices que nous avons exécutés avec les bija mantras, où vous pourrez utiliser vos propres tonalités. Ou vous pourriez préférer faire des séances distinctes consacrées à un seul élément à la fois. Avec un peu plus de pratique, vous pourriez utiliser ces tonalités pour avoir un petit surplus d'énergie au milieu de la journée en puisant l'énergie d'un certain élément pour vous aider à accomplir une tâche. Plusieurs possibilités s'offrent à vous. Tout en continuant votre travail avec le son, votre créativité continuera de s'épanouir et de nouvelles applications vous parviendront.

Le système de tonalités élémentaires de Joshua et d'Alec

Pour clore ce chapitre, nous aimerions partager un système de tonalités élémentaires que nous avons créé en utilisant le voyage d'une méditation guidée. C'est un système très simple qui partage quelques caractéristiques avec d'autres systèmes classiques. Nous avons partagé ces tonalités avec des groupes, et un fort pourcentage de personnes ont trouvé ces résonances naturelles et faciles à retenir. Mais notez que les exercices suivants ne sont que des suggestions. Vous pourriez les appliquer à vos propres tonalités élémentaires et uniques.

Ce système fonctionne comme suit :

Tonalité Terre : *Eu* comme dans « feu »

Tonalité Eau : *Ou* comme dans « vous »

Tonalité Feu : *Ra* comme dans « bas »

Tonalité Air : *A* comme dans « ma »

Tonalité Éther : Le son final représentant l'énergie de l'éther n'est pas une tonalité qui se prononce comme les autres. Pour effectuer cette tonalité, laissez simplement l'air circuler en inspirant et expirant comme dans un chuchotement tout en imaginant un vaste sens de l'espace. Faites vibrer votre tonalité comme une douce brise.

Ces tonalités peuvent être utilisées indépendamment ou en concert avec une autre selon l'effet recherché. Prêtez attention afin de sentir s'il y a un type d'énergie qui résonne plus fort en vous et une autre que vous trouvez difficile à faire résonner. Ceci peut vous indiquer dans la portée de quel élément vous passez la majorité de votre temps. Il y a des moments dans notre vie où tous les types d'énergie nous sont utiles. Ces exercices vous permettront de sentir le pouvoir du son d'amorcer un changement à l'aide des *patterns* d'énergie élémentaires. Pour appliquer ces tonalités, pensez à des situations où l'énergie élémentaire appropriée serait une alliée précieuse.

Exercice : Générer l'énergie de la terre

L'énergie de la terre est par nature ancrée et solide. Elle est axée sur le détail, idéale pour la recherche ou pour l'étude. L'énergie de la terre s'avère parfaite pour les tâches axées sur les détails. La terre est pratique pour vous centrer et vous détendre si vous avez le sentiment d'être éparpillé ou d'être dans un état où vous avez de la difficulté à vous concentrer. L'énergie de la terre peut être très utile pour des problèmes liés au logement, au travail, à l'argent, au partenariat et à la connexion avec son corps physique. Pour cet

exercice, vous utiliserez la tonalité de la terre proposée par notre système, qui est *Eu* comme dans « feu ».

Pour vous connecter à l'énergie de la terre, trouvez un lieu tranquille où vous pouvez faire des sons. Prenez un moment pour vous interroger intérieurement. Comment vous sentez-vous ? Vous sentez-vous énergique ? Êtes-vous fatigué, ou bien êtes-vous rempli d'énergie ? C'est important de mesurer comment vous vous sentez actuellement pour que vous constatiez les effets du son sur vous. Cet exercice doit être fait dans l'intention de ralentir votre rythme et de créer la stabilité.

Prenez une profonde inspiration, et relâchez-la en soupirant. Prenez une autre inspiration et relâchez-la avec un son *Eu* grave pour la durée de l'expiration. Vous devriez noter dans quelle zone le son résonne en vous. Continuez d'inspirer et d'expirer profondément en entonnant le son *Eu* durant environ une minute. À chaque répétition, augmentez la durée du son. Pendant que vous entonnez ce son, portez au moins 20 % de votre attention sur la plante de vos pieds afin de faciliter la sensation d'enracinement et de connexion avec le sol sous vos pieds.

Exercice : Générer l'énergie de l'eau

L'énergie de l'eau peut être extrêmement utile dans la vie lorsqu'on se sent bloqué ou tendu. C'est la formidable énergie fluide qui permet de surmonter calmement les obstacles. On peut aussi utiliser l'eau pour stimuler la créativité et l'imagination. L'eau peut aussi aider à la libre circulation et expression des émotions. L'eau veut toujours circuler, et la nature de l'eau est de suivre le chemin de la moindre résistance.

Pour générer l'énergie de l'eau, commencez par entonner la syllabe *Ou* comme dans « vous ». Entonnez-la avec un rythme coulant accompagné de légères fluctuations en hauteur. En même temps, vous pourriez aussi faire de lentes rotations des épaules et

des hanches. Sentez toutes les tensions de votre corps se relâcher peu à peu. Pendant que vous continuez d'entonner ce son, sentez votre être devenir de plus en plus flexible et avoir une plus grande adaptabilité et une sensibilité.

Exercice : Générer l'énergie du feu

L'énergie du feu peut être très utile lorsqu'on a besoin d'accomplir une tâche physique ou lorsqu'on est fatigué. Le feu contribue à stimuler la motivation, le pouvoir personnel et la franchise.

Pour construire l'énergie du feu, vous devrez utiliser la tonalité du feu de notre système, qui est *Ra* comme dans « bas ». Cet exercice devrait être fait avec l'intention de créer de l'énergie. Prenez une profonde inspiration et relâchez-la en soupirant. Placez votre main sur le plexus solaire. Prenez maintenant une inspiration profonde et relâchez-la avec le son allongé *Ra*. Répétez-le trois fois. En émettant le son, imaginez des braises à l'intérieur de vous. Maintenant, commencez à entonner le son *Ra*, en respirant normalement et en établissant un rythme pulsé. Accélérez le son à un tempo plus rapide, plus percussif. Tout en l'entonnant, imaginez que vous attisez les braises du feu. En sentant l'énergie augmenter en vous, les braises rougeoient de plus en plus jusqu'à ce qu'elles s'enflamment. Vous pouvez faire monter cette flamme aussi haut qu'il faut pour alimenter l'énergie désirée pour tout ce qui pourrait survenir.

Exercice : Générer l'énergie de l'air

L'air peut contribuer à la concentration mentale et à la clarification de la pensée ainsi qu'à une quête d'expression verbale et intellectuelle. L'air peut aussi contribuer à la légèreté de l'être et à une expansion édifiante. Pensez à un aigle en vol qui suit les courants du vent sans effort.

Pour activer l'élément air, émettez le son *A* comme dans « ma ». Mais laissez le son être presque un murmure tout en le faisant

planer avec grâce sur votre respiration. Modulez la hauteur de la tonalité en fluctuations rapides. Pensez au vent qui siffle à la cime des arbres.

Exercice : Générer l'énergie de l'éther

Les bienfaits tirés de la génération de l'énergie de l'éther sont probablement les plus insaisissables, mais ils pourraient être les plus utiles à la croissance. L'éther peut contribuer à l'expansion de la conscience, à un état plus mystique de l'être accompagné d'une connexion optimisée avec toute la création. Lorsque vous pouvez accroître votre conscience au-delà de la concentration étroite des problèmes et des préoccupations quotidiennes, vous trouverez peut-être que ces problèmes commencent à s'estomper. L'éther peut aussi favoriser la connexion avec les sources les plus profondes et importantes d'inspiration et d'illumination.

Pour résonner avec l'éther, inspirez et expirez à un rythme égal tout en ajoutant un léger chuchotement de la voix. Le son audible sera très faible, mais pendant que vous entonnez ce son, ressentez l'énergie de la tonalité s'étendre vers l'extérieur. Faites le son en inspirant et en expirant. En entonnant le son sur l'expiration, sentez que le son s'agrandit pour remplir les cieux. En entonnant le son sur l'inspiration, sentez la vastitude de l'univers circuler en vous, repoussant vos limites jusqu'à l'infini. Permettez-vous de faire une pause pendant quelques secondes entre les inspirations et les expirations et connectez-vous au silence à ce stade du repos. Sentez la pleine possibilité de l'espace et du silence, parce c'est du néant que naissent toutes les possibilités.

Et c'est sur cette note que nous concluons cette incursion dans le royaume des cinq éléments. Nous espérons que ces exercices serviront à ouvrir la passerelle permettant de travailler avec ces énergies fondamentales — à titre d'initiation, si vous le voulez. Notez que le terme « initiation » signifie simplement un début.

En continuant de travailler avec les éléments, de nombreuses autres perspectives se présenteront à vous. Les cinq éléments ne sont qu'une base, et pourtant leur évolution et leur nuance peuvent être d'une grande complexité. La synergie dynamique entre les éléments de base forme la symphonie alchimique de toute création et expérience. Que la résonance de vos propres sons puisse contribuer à vous harmoniser à la danse universelle des vibrations élémentaires, intérieures et extérieures ! Maintenant que nous avons exploré les qualités générales de l'énergie, nous irons travailler davantage vers des centres énergétiques plus ciblés.

Lectures recommandées

Magical Tattwas : A Complete System for Self-Development, de Jonn Mumford.

Music and Sound in the Healing Arts : An Energy Approach, de John Beaulieu.

NEUF

Toning vocal (troisième partie)

Faire résonner les chakras

Nous avons cinq sens dont nous sommes fiers, que nous reconnaissons et que nous célébrons ; des sens qui construisent le monde sensible pour nous. Mais il en existe d'autres, plus secrets — des sixièmes sens, en quelque sorte —, tout aussi vitaux, qui restent méconnus et dont nous ne vantons pas les mérites.

— OLIVER SACKS

Au chapitre précédent, nous avons parlé de largeurs de bande d'énergie associées aux cinq éléments. Nous nous attarderons maintenant à focaliser un petit peu plus. Nous nous concentrerons sur des centres d'énergie plus spécifiques appelés « chakras » et nous verrons comment vous pouvez les faire résonner, les dynamiser et les équilibrer avec des exercices de toning vocal.

Considérant que les cinq éléments représentent des niveaux de classification de l'énergie plus étendus, les centres d'énergie se comportent davantage comme des éléments structurels dans le *pattern* de nos champs d'énergie, et ils peuvent avoir potentiellement une résonance plus directe sur notre état d'être physique. On pourrait les percevoir comme un type d'anatomie énergétique. Il existe plusieurs systèmes et façons de définir les centres d'énergie, mais nous nous concentrerons en premier sur le modèle populaire des sept chakras.

Que sont les chakras ? Ce sont fondamentalement des centres d'énergie situés verticalement le long de l'axe central du corps. Les chakras s'étendent de la base de la colonne jusqu'au sommet du crâne. Le mot *chakra* tire son origine du sanskrit. La racine provient

du mot *car*, « se déplacer¹⁹ » et peut être littéralement traduit par « roue », « disque » ou « cercle ». Les chakras sont souvent représentés comme des vortex ou des fleurs qui tournoient sur eux-mêmes. Un élément commun dans la description des chakras est le mouvement. Ce ne sont pas des objets statiques, mais plutôt des champs d'énergie qui vibrent et pulsent. Pour faire une analogie avec nos organes physiques, ces champs fonctionnent pour faciliter la vie. Dans divers processus semblables à la manière qu'a le cœur de pomper le sang au niveau du corps physique et qu'a le foie de supprimer les toxines, les chakras visent des objectifs comparables à des niveaux énergétiques supérieurs. Pour le but de cet ouvrage, nous considérerons les chakras comme des ancrages et des points de transduction du flux énergétique qui connectent nos êtres individuels à des champs d'énergie plus subtils. Les chakras sont comme des récepteurs à travers lesquels des courants plus larges d'énergie universelle, tels que les largeurs de bande exprimées par les cinq éléments, sont traduits dans les champs de notre esprit et de notre corps.

Le concept des chakras est ancien. On le retrouve dans de nombreuses traditions, dont les traditions hindoue et tibétaine. Plusieurs écoles ésotériques et occultes mentionnent aussi ces centres d'énergie. Même si les chakras ont été intégrés dans de nombreuses pratiques spirituelles, leur existence semble basée non sur la religion, mais sur la conscience de l'énergie. En fait, les chakras peuvent être co-créés partiellement par la pleine conscience puisqu'on se concentre sur sa propre conscience.

Ce concept est soutenu par le fait que les systèmes des diverses traditions comportent un nombre différent de chakras. Nous nous concentrerons principalement sur le modèle populaire à sept chakras de la tradition védique. Il est toutefois intéressant de constater que le système tibétain ne comporte que cinq chakras. Le système énergétique complexe de la médecine chinoise ne met

aucunement l'accent sur les chakras ! Il fait plutôt état de trois centres énergétiques primaires appelés *dan tiens*, qui sont connectés par un réseau complexe d'énergie appelé « méridiens ». Pour compliquer encore plus les choses, de nouveaux systèmes de modélisation des chakras continuent d'émerger de diverses écoles contemporaines de travail sur l'énergie. Nous avons vu des systèmes qui préconisent l'existence de 8 chakras, 13 chakras, voire jusqu'à 21 chakras.

Lequel choisir ? Lequel est « vrai » ? Peut-être que l'étude du son peut nous donner un bon indice ? La gamme musicale peut être divisée par différents intervalles et échelles. Ces catégories musicales varient largement selon les cultures et les genres musicaux. Pour faire une analogie, le système énergétique de l'être humain peut également être compartimenté d'une multitude de façons servant toutes de modèles à l'intérieur de leurs structures données selon les résultats recherchés par leurs praticiens.

Toutefois, notre propos ici n'est pas d'approfondir la finesse de ces différents systèmes. Pour en savoir davantage, vous pouvez vous référer à certains ouvrages qui sont recommandés dans la liste de ressources. Pour le moment, notre intention consiste plutôt à montrer comment les chakras peuvent être des centres utiles sur lesquels nous concentrer et projeter des sons. Nous avons déjà parlé de la manière que le son peut activer et créer des champs d'énergie. Si les chakras ne sont en réalité que des *patterns* d'énergie fluide, alors le son peut être un puissant outil pour moduler ces structures énergétiques. En agissant ainsi, le son peut servir d'allié indispensable pour harmoniser les mécanismes subtils par lesquels les chakras traduisent les courants d'énergie universelle en expression mental/corps/esprit.

Dans divers systèmes, les chakras correspondent aux plexus nerveux, aux glandes endocrines et à certaines parties du corps. Les chakras peuvent aussi être associés à des qualités de

développement, à des niveaux de conscience et à des archétypes énergétiques, ainsi qu'à plusieurs autres associations. Chaque chakra comporte une résonance vibratoire unique qui est influencée dynamiquement par une série de facteurs. Les chakras sont aussi souvent en corrélation avec des systèmes de couleurs correspondants.

Même si nous vous donnerons un exemple de telles associations, il est bon de noter que les systèmes ne sont pas parfaits. Par exemple, si nous disons qu'un chakra est situé à un certain endroit du corps, notez que l'énergie de ce chakra ne se limite pas à rester qu'à cet endroit. Les associations physiques servent surtout d'étiquettes pratiques pour permettre de se concentrer sur l'énergie des chakras. Comme pour les couleurs, si on étudie les diverses origines à travers l'histoire de la littérature ésotérique, on découvrira de nombreuses couleurs divergentes associées aux chakras. Le système contemporain le plus populaire associe les chakras au spectre de l'arc-en-ciel « ROJ V BIV », qui est le rouge, l'orange, le jaune, le vert, le bleu, l'indigo, le violet. Nous aimons ce système, mais il faut savoir que cet ensemble particulier de correspondance des couleurs des chakras fait consensus seulement depuis les 20 dernières années. Il peut néanmoins servir de modèle pour commencer un travail sur les chakras.

Équilibrer les chakras

Il y a sept chakras principaux. Les chakras sont des points de transduction — des endroits où l'énergie subtile des plans supérieurs se convertit sous forme physique. L'énergie des chakras se densifie lorsqu'elle prend l'aspect solide du corps physique. Généralement, les guérisseurs qui travaillent avec les énergies subtiles détectent des déséquilibres avant qu'ils ne se manifestent dans le corps physique en ressentant les déséquilibres dans les chakras, parce que les chakras arbitrent toute l'énergie intérieure, celle qui entre et celle qui émane du corps. Par conséquent, en

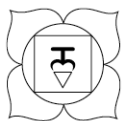
équilibrant les chakras, souvent les déséquilibres du corps physique disparaîtront.

À travers les diverses sources traditionnelles, il y a un consensus voulant que les déséquilibres des centres d'énergie subtile engendrent une détresse des corps physique et émotionnel. Les guérisseurs et les shamans anciens utilisaient le son pour aider à réaligner et équilibrer ces centres d'énergie.

Il y a une boucle de rétroaction qui se crée avec l'énergie des chakras. Le corps physique interagit avec cette énergie et vice-versa. Généralement, le déséquilibre d'un chakra se manifestera ultérieurement dans le corps physique. Mais il est possible, par exemple, lors d'un trauma, que le corps physique et les chakras soient déséquilibrés simultanément. La guérison du corps physique survient plus rapidement lorsque l'anatomie subtile — particulièrement les chakras — est réalignée après une blessure physique. Si on change nos fréquences en faisant résonner les chakras, cela permet de créer un équilibre et un alignement intérieurs aux niveaux physique, mental, émotionnel et spirituel.

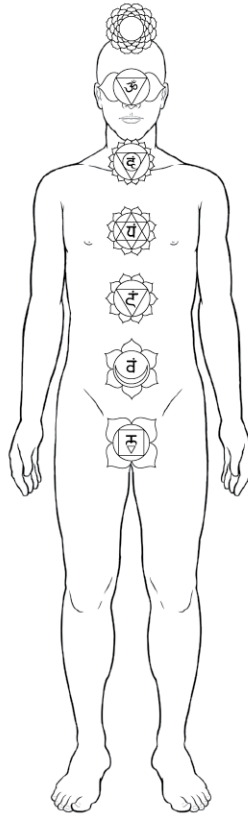
Le système sur lequel on se concentrera comporte sept principaux chakras, sept boules d'énergie qui tournoient et qui sont situées verticalement le long de l'axe central du corps. Nous vous présentons ici une brève description des chakras. Notez que les cinq premiers chakras sont aussi étroitement associés aux cinq éléments ; tous les attributs appartenant aux cinq éléments dont nous avons parlé lors du dernier chapitre pourraient aussi s'appliquer à leur chakra respectif.

Premier chakra



Le chakra racine

Le premier chakra ou chakra « racine » est situé à la base de la colonne dans la région du périnée. Le terme sanskrit de ce chakra est *Muladhara*, qui signifie « support racine ». Le chakra racine est impliqué dans le processus physique de l'élimination et des organes qui régulent cette fonction. C'est le chakra associé à l'énergie de la sécurité physique et à la survie. Ce chakra est aussi associé à l'ancrage sur le plan physique. La couleur habituellement associée à ce chakra est le rouge et son élément est la terre. Les glandes endocrines associées sont les surrénales.



Le système des chakras

Deuxième chakra



Le chakra sacré

Le second chakra ou chakra « sacré » est situé à mi-chemin entre l'os pelvien et le nombril. Le terme sanskrit est *Svadhista*, qui signifie « siège du soi ». Ce centre est associé à l'énergie sexuelle, les organes reproducteurs, et une grande partie de la force de vie. C'est aussi le centre de la créativité. La couleur associée au chakra sacré est l'orange et son élément est l'eau. Les glandes endocrines associées sont les testicules et les ovaires.

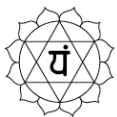
Troisième chakra



Chakra du plexus solaire

Le troisième chakra ou le chakra du « nombril » est situé au niveau du plexus solaire, à mi-chemin entre le nombril et le bas de la cage thoracique. Le terme sanskrit est *Manipura*, qui signifie « pierre précieuse ». Son énergie est associée à la digestion et aux organes digestifs. Elle est également associée au pouvoir personnel. Le troisième chakra est lié à la passion, au pouvoir, à la motivation, à l'expression de l'énergie et à la maîtrise de soi. Sa couleur est le jaune et son élément est le feu. Les glandes endocrines associées sont le pancréas et les surrénales.

Quatrième chakra



Le chakra du cœur

Le quatrième chakra est appelé en sanskrit *Anahata*, qui signifie « le bruit non frappé ». On l'appelle normalement le chakra du « cœur » et il est situé au centre de la poitrine entre les poumons et les seins. Sur le plan physique, il travaille avec les poumons et le cœur. Sur le plan émotionnel, il travaille avec l'énergie de la compassion et de l'amour. Sa couleur est le vert et il est associé à l'élément air. La glande endocrine associée est le thymus.

Cinquième chakra



Le chakra de la gorge

Le cinquième chakra ou le chakra de la « gorge » est situé dans la gorge, à la base du cou. Le terme sanskrit est *Vishuddha*, qui signifie « purification ». C'est le chakra associé au processus de la communication — parler et écouter. Les oreilles sont associées à ce chakra, sans oublier, bien sûr, l'appareil vocal. Son élément est l'éther, sa couleur, le bleu. Les glandes endocrines associées sont la thyroïde et l'hypothalamus.

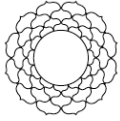
Sixième chakra



Le chakra du troisième œil

Le sixième chakra ou le chakra du « front » est appelé en sanskrit *Ajna* pour « percevoir et commander » et il est situé au centre du front, au-dessus des yeux. Souvent appelé le « troisième œil », il est associé à l'imagination, à l'intuition et aux visions et habiletés psychiques. L'activité mentale générale et le fonctionnement du cerveau sont aussi associés à ce chakra. La couleur associée est l'indigo. Ce chakra transcende les qualités des cinq éléments des centres précédents, mais on pourrait le considérer comme le point de rencontre où ils se rejoignent en une circulation harmonieuse dans le champ du corps énergétique. La glande endocrine associée est la glande pinéale.

Septième chakra



Le chakra couronne

Le septième chakra ou le chakra « couronne » est situé au-dessus de la tête. En sanskrit, il est appelé le *Sahasrara*, ou « le lotus aux mille pétales ». Le chakra couronne est associé à l'induction de l'énergie spirituelle dans le corps. Le septième chakra est relié à la conscience transpersonnelle et à l'éveil spirituel. Il est dit qu'il contrôle chaque aspect du corps et de l'esprit, qu'il est associé à la pleine illumination et à l'union au divin. Ce chakra, normalement, n'est pas complètement ouvert chez la plupart des humains, pourtant les icônes de saints et d'autres êtres spirituels avec des auréoles sont des représentations d'un chakra de la couronne activé. Ce chakra fonctionne comme une station de transduction à travers laquelle l'énergie universelle sacrée résonne dans le champ d'énergie de la personne et inversement. La glande endocrine associée est la glande pituitaire — notez toutefois que certains systèmes attribuent la glande pinéale à ce centre et la glande pituitaire au troisième œil.

Équilibrer les chakras par le son

En résumé, les chakras sont des structures énergétiques qui servent à traduire ou à convertir l'énergie de notre être sous une forme physique et mentale/émotionnelle/psychologique. Ce ne sont pas des choses, mais plutôt des vortex de processus énergétiques ou simplement des champs énergétiques. Nous avons déjà expliqué comment le son a la puissante capacité de façonner, de former et de créer les champs énergétiques. Les chakras sont donc parfaitement adaptés pour être chargés, alignés et équilibrés par le son.

En fait, il y a une multitude de systèmes sonores qu'on peut utiliser pour faire vibrer les chakras. Toutefois, une approche utilisée dans

de nombreuses sources et traditions est l'utilisation de voyelles pour faire résonner ces centres. Le pouvoir des voyelles est assez extraordinaire à observer ! À première vue, les voyelles peuvent sembler banales puisqu'elles font simplement partie du langage ordinaire. Cependant, le pouvoir et le caractère sacré des voyelles sont reconnus depuis des millénaires dans les écoles mystiques orientales et occidentales.

Dans la kabbale, la voie mystique de la tradition hébraïque, les voyelles sont considérées comme les vibrations du paradis. En contraste, les consonnes contiennent l'énergie de la terre. Grâce à l'alchimie entre les deux, la communication entre le paradis et la terre est devenue possible. Certains kabbalistes croient aussi que le vrai nom sacré de Dieu n'est composé que de voyelles. Dans le soufisme, la voie mystique de la tradition islamique, on maîtrise bien le pouvoir des voyelles et leurs propriétés divines.

Une source plus contemporaine du pouvoir des voyelles, Edgar Cayce, connu comme le prophète endormi, a pratiqué dans les années 1920 et 1930. Cayce allait se coucher et canalisait une information extraordinaire au sujet de la guérison et des documents ésotériques. Incidemment, une des déclarations saisissantes d'Edgar Cayce fut « la médecine du futur sera le son ». En fait, nous nous approchons rapidement de ce futur. Dans ses déclarations, Cayce a parlé des prêtres de l'Égypte ancienne qui utilisaient le son des sept voyelles sacrées pour faire résonner leurs centres d'énergie.

L'étude des voyelles sacrées sonores ne se limite pas aux sources d'information canalisées. Dans son livre fascinant *The Mystery of the Seven Vowels*, Joscelyn Godwin, spécialiste des traditions ésotériques occidentales, propose un survol de l'utilisation des voyelles dans divers systèmes spirituels et traditions de sagesse. Un de ses points essentiels explique comment de simples voyelles expriment les propriétés universelles pour que le son se manifeste dans notre

perception. Rappelez-vous la discussion sur les harmoniques au chapitre 1. Les voyelles, par leur nature, expriment et articulent différentes harmoniques. Et en faisant cela, elles expriment aussi divers ratios et géométries. En contemplant la propension universelle de la résonance des voyelles, Godwin affirme :

Une autre conclusion de l'écoute inconsciente de la résonance des voyelles est que nous devons avoir une liaison innée avec les séries d'harmoniques. Quelque part dans notre mécanisme perceptif, les harmoniques des sonorités vocales sont analysées et présentées à notre conscience comme des voyelles. Les intervalles des séries d'harmoniques doivent être imprégnés profondément dans notre inconscient. C'est sûrement pourquoi tous les gens autour du monde réagissent intuitivement aux intervalles harmoniques de base, et pourquoi ils sont à la base de chaque système musical. Certaines personnes, lors du premier apprentissage des séries d'harmoniques, et en les écoutant pour la première fois, découvrent un lien de parenté avec cette hiérarchie des intervalles purs. C'est, après tout, notre perception la plus directe des nombres qui sont à la base non seulement du monde acoustique, mais de tout l'univers physique²⁰.

Sujet plutôt vaste à analyser ! En substance, les voyelles apportent une intimation de la manifestation archétypale des énergies créatives de l'univers lorsqu'elles s'expriment à l'aide des propriétés acoustiques universelles. La passerelle qui mène à ce royaume peut être ouverte par quelque chose qui est déjà disponible — vous avez déjà utilisé les voyelles toute votre vie ! Même si nous poursuivrons ensuite à relier les voyelles aux centres d'énergie ésotériques des chakras, un autre atout des voyelles est que leur pouvoir est complètement séparé de tout système de croyance. On retrouve la sonorité des voyelles dans toutes les langues de la planète. Ce sont des unités pures d'énergie sonore, et elles sont par conséquent non confessionnelles et « sécuritaires » à employer.

Indépendamment de toute croyance de n'importe quelle tradition sacrée sur la planète, il est donc impossible de les relier à une tradition quelconque. Elles n'entreront pas en conflit avec les croyances de quiconque. Les voyelles sont des sons universels, et on peut donc les utiliser pour enseigner la résonance corporelle, voire la résonance des centres énergétiques, sans entrer dans une terminologie « étrangère » qui ne serait peut-être pas acceptée dans certains systèmes de croyances.

Fréquence + Intention

Au début de ses recherches dans le champ de la guérison par le son, Jonathan Goldman a étudié de façon exhaustive tous les systèmes de toning disponibles faisant vibrer et résonner les chakras. Plusieurs systèmes parmi les plus remarquables qu'il a présentés dans son livre *Healing Sounds* incluaient les systèmes d'autres pionniers du domaine du son : Randall McClellan, Kay Gardner, et Peter Michael Hamel. Pourtant, au cours de ses études, Goldman a été renversé par la grande diversité des tonalités utilisées pour faire résonner les chakras. L'étude des différents systèmes a suscité beaucoup de divergences et de contradictions. Cette observation a d'abord produit chez lui de la confusion, mais l'a mené finalement à la prise de conscience fondamentale qui a contribué à inventer sa formule phare « Fréquence + Intention = Guérison ».

Cette perspective prescrit que ce n'est pas seulement le son qui crée un effet donné, mais le son combiné avec l'intention, ou avec le *focus* de la conscience d'un praticien, qui détermine le résultat d'une intonation. Gardez cette perspective à l'esprit en exécutant l'exercice ci-après. Le *focus* de votre attention et de la conscience sur chaque centre de chakra travailleront en synergie avec le son que vous créez.

Il est toujours essentiel d'honorer l'importance du son ! La formule n'est pas seulement « Intention = Guérison ». La résonance physique du son est également significative. Un des avantages d'utiliser le son comme forme de travail sur l'énergie est que c'est une force sur le plan physique. Le son remue vraiment les cellules et les molécules. C'est pourquoi le pouvoir du son est un outil qui peut influencer sur les centres énergétiques subtils. Le son et l'intention créent une synergie holistique puissante ayant un impact plus important que chacun pris séparément.

Les mantras des chakras

À la suite de cette recherche, Jonathan Glodman a créé une synthèse originale des différents systèmes de toning des chakras. Son approche comporte l'attribution du son d'une voyelle donnée à chacun des sept chakras. Comme il l'avoue dans *Healing Sounds*, ce n'est qu'un système possible, mais il contient un certain nombre de vertus qui fait qu'il est l'un des plus attrayants systèmes de résonance sonore des chakras.

Une des forces de ce système est qu'il suit une échelle croissante des harmoniques. Comme indiqué dans la citation précédente de Joscelyn Godwin, le son des voyelles déclenche naturellement des harmoniques spécifiques. En ouvrant vos oreilles pour les entendre, vous découvrirez que chaque voyelle a une fréquence additionnelle subtile à l'intérieur de la tonalité qui découle de leur hauteur fondamentale. Ce sont les harmoniques naturelles déclenchées par chaque son unique d'une voyelle. La séquence de voyelles choisie fait naturellement appel à une série d'harmoniques ascendantes contribuant à sa résonance de *pattern* énergétique.

Pendant les années où il a été conseiller pour le Healing Sounds Correspondance Course, Alec a donné des consultations privées à des centaines de participants qui ont expérimenté cet exercice. Si la mesure de toute expérience du son réside dans sa capacité de

fournir des résultats individuels positifs, alors ce système s'appuie sur une base solide. C'est toujours un honneur de partager les résultats extraordinaires pouvant être déclenchés par cet ensemble de tons. Nous le partagerons maintenant pour que vous puissiez expérimenter sa résonance dans le laboratoire de votre être.

Dans l'exercice suivant, vous entonnerez le son des voyelles en partant du ton le plus grave jusqu'au ton le plus aigu qu'il vous est possible de soutenir. Notez qu'entonner des sons aux limites basses et hautes de votre registre vocal peut-être difficile au début, mais n'oubliez jamais que la consigne la plus importante est de ne jamais forcer ni fatiguer votre voix. Au début, si vous avez de la difficulté avec le son grave ou aigu, laissez simplement les tons aller sur votre souffle, comme une sorte d'expiration légèrement articulée.

Ne vous préoccupez pas du volume de votre projection ni de savoir si vous montez assez haut ou descendez assez bas. Les sons que vous faites naturellement seront vos propres fréquences de résonance, et le *focus* de votre intention améliorera aussi l'effet du son. Plus vous vous familiariserez avec l'exercice, plus vous serez capable de détendre votre voix dans un registre plus haut ou plus bas. Mais pour la première fois, assurez-vous simplement que vous êtes en train de créer des sons doux et confortables.

L'exercice qui suit sur le toning des chakras utilise les sons suivants. Avant de débiter, prenez quelques instants pour vous familiariser avec leur prononciation.

Le son de la voyelle du chakra racine est *Eu* (comme dans *feu*).

Le son de la voyelle du deuxième chakra est *Ou* (comme dans *vous*).

Le son de la voyelle du chakra du nombril est *O* (comme dans *beau*).

Le son de la voyelle du chakra du cœur est *A* (comme dans *ma*).

Le son de la voyelle du chakra de la gorge est *Āi* (comme dans *ail*).

Le son de la voyelle du chakra du troisième œil est *Ēi* (comme dans *veille*).

Le son de la voyelle du chakra couronne est *I* (comme dans *vie*).

Exercice : Toning des chakras

Puisqu'il est nécessaire d'être très attentif pour cet exercice, trouvez un lieu calme où vous pouvez faire des sons sans être dérangé pour toute la durée de la séance. Installez-vous dans un lieu où vous serez en mesure de faire une méditation profonde. Prenez une position confortable, assis au sol ou sur une chaise. Prenez conscience de votre posture et gardez votre colonne aussi droite que possible. Vous pouvez placer vos mains là où c'est le plus confortable — sur les genoux ou sur les cuisses, ou les placer sur la partie du corps où vous faites résonner le son. Cette position sert à amplifier les effets des sons et contribue à concentrer votre intention. Quand vous entonnez un son, utilisez une respiration complète pour chaque voyelle. Vous ferez une tonalité pour chaque voyelle sonore sacrée sept fois pour chaque chakra, puis vous garderez le silence.

Pour débiter, portez votre attention sur le chakra racine, situé à la base de la colonne. La voyelle pour ce chakra est le son *Eu*. Imaginez que vous inspirez l'énergie dans ce centre pour cibler davantage votre conscience sur ce chakra. Pour trouver votre hauteur initiale, commencez par un doux fredonnement. Laissez le ton de votre fredonnement chuter à la hauteur la plus confortable que vous pouvez soutenir. Quand vous êtes prêt, ouvrez la bouche et laissez votre fredonnement se transformer en son de voyelle.

Si vous voulez ajouter une couleur à ce son, choisissez le rouge. Fermez les yeux en entonnant ce son et concentrez votre attention de manière à visualiser le son résonnant à la base de votre colonne. Ressentez le son qui fait vibrer cette zone de votre corps et votre premier chakra. Prenez conscience que ce chakra est en train d'être activé, équilibré et aligné avec le son sacré.

Maintenant, entonnez le son *Eu* sept fois. Une fois terminé, continuez d'inspirer et d'expirer dans votre chakra racine. Sentez l'écho silencieux subtil du son continuer de résonner dans ce centre.

Puis, portez votre attention sur le deuxième chakra, situé environ trois pouces sous le nombril. Commencez à inspirer et à expirer l'énergie dans cette zone. La voyelle de ce chakra est le son *Ou*. Pour trouver votre hauteur, recommencez à fredonner la note que vous avez utilisée pour le chakra racine. Laissez la hauteur de votre fredonnement dériver lentement vers le haut jusqu'à ce que vous ressentiez un « clic » intuitif que vous sonnez maintenant à la hauteur appropriée pour le deuxième chakra. Ne pensez pas trop ! Fondez-vous dans le son et ressentez-le. Sachez que la hauteur où vous vous trouvez sera le bon ton pour faire résonner ce chakra à ce moment-là.

Pour ce son, la couleur orange complétera la visualisation. Fermez les yeux pendant que vous entonnez ce son et concentrez votre attention à visualiser le son résonner environ trois pouces en dessous du nombril et dans votre deuxième chakra. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer, aligner et harmoniser au premier chakra à l'aide du toning de sons des voyelles sacrées.

Entonnez sept fois le son *Ou*. Puis, refaites une brève pause pour méditer dans le silence.

Concentrez-vous maintenant sur le chakra du nombril, situé dans la zone partant du nombril à plusieurs pouces au-dessus. Commencez à respirer l'énergie en dedans et en dehors de cette

zone. Répétez la technique du fredonnement ascendant afin de trouver votre hauteur, mais commencez cette fois-ci sur la note que vous avez utilisée pour le deuxième chakra et laissez la hauteur dériver vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez trouvé la hauteur adéquate pour la zone du plexus solaire. La voyelle pour ce chakra est le son *O*. Le jaune complétera votre visualisation. Fermez les yeux pendant que vous entonnez ce son et concentrez votre attention à visualiser le son qui résonne dans votre nombril et dans le chakra du nombril. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer et aligner sur le premier et le deuxième chakra à l'aide du toning des sons de voyelles sacrées.

Entonnez le son *O* sept fois. Méditez ensuite dans le silence pendant quelques minutes tout en restant concentré sur le chakra du nombril.

Portez maintenant votre attention sur le chakra du cœur, situé au milieu de la poitrine, à droite de votre cœur physique. Commencez à respirer l'énergie en dedans et en dehors de cette zone et répétez la technique du fredonnement ascendant pour trouver votre hauteur, pour relier cette fois le plexus solaire et la zone du cœur. La voyelle pour ce chakra est le son *A*. Si vous désirez ajouter une couleur pour compléter ce son, utilisez le vert. Fermez les yeux en entonnant ce son, et concentrez votre attention de sorte à le visualiser résonnant dans la zone de votre poitrine et dans le chakra du cœur. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer et aligner avec les autres chakras que vous avez fait résonner à l'aide du toning des sons de voyelles sacrées.

Entonnez le son *A* sept fois. Méditez ensuite dans le silence pendant plusieurs minutes tout en maintenant la concentration sur le chakra du cœur.

Portez maintenant votre attention sur le chakra de la gorge, situé dans la gorge. Commencez à respirer l'énergie en dedans et en

dehors de cette zone. Répétez la technique du fredonnement ascendant pour trouver votre hauteur. La voyelle pour ce chakra est le son *Ai*. La couleur pour compléter ce son est le bleu ciel. Fermez les yeux pendant que vous entonnez ce son, et concentrez votre attention de sorte à visualiser le son résonner dans votre gorge et dans le chakra de la gorge. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer et aligner avec les autres chakras que vous avez fait résonner à l'aide du toning des sons de voyelles sacrées.

Entonnez le son *Ai* sept fois. Méditez dans le silence quelques minutes tout en maintenant votre concentration sur le chakra de la gorge.

Portez maintenant votre attention sur le troisième œil, ou sur le chakra du front, situé sur votre front entre vos yeux et un peu au-dessus. Commencez à inspirer et à expirer l'énergie dans cette zone. Répétez la technique du fredonnement ascendant pour trouver votre hauteur. La voyelle pour ce chakra est le son *Êi*. Une couleur qui convient à ce son est indigo. Fermez les yeux pendant que vous entonnez ce son, et concentrez-vous sur votre intention afin de visualiser le son qui résonne dans la zone de votre front et dans votre troisième œil. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer et aligner avec les autres chakras que vous avez fait résonner à l'aide du toning des sons de voyelles sacrées.

Entonnez le son *Êi* sept fois. Puis, méditez dans le silence pour quelques minutes tout en maintenant votre concentration sur le chakra du troisième œil.

Portez maintenant votre attention sur le chakra couronne, situé sur le dessus de votre tête. Commencez à inspirer et à expirer l'énergie dans cette zone. Encore une fois, faites le fredonnement ascendant jusqu'à ce que vous atteignez la tonalité la plus aiguë que vous pouvez maintenir confortablement. La voyelle pour ce chakra est le

son *I*. La couleur appropriée est le violet. Fermez les yeux pendant que vous entonnez ce son, et concentrez-vous sur votre intention afin de pouvoir visualiser le son résonner au sommet de votre tête et dans votre chakra couronne. Prenez conscience que ce chakra est en train de se faire équilibrer et aligner et que tous les autres chakras sont maintenant équilibrés et alignés les uns avec les autres à l'aide du toning des sons de voyelles sacrées.

Entonnez le son *I* sept fois. Laissez votre attention reposer dans ce centre tout en faisant la méditation finale.

À la fin de cet exercice, qui devrait prendre approximativement 20 minutes, vous serez peut-être étourdi. C'est que vous avez déplacé l'énergie vers le haut de votre corps et dans les centres éthériques depuis le chakra racine jusqu'au chakra couronne. Vos chakras étant alignés et équilibrés, vous voudrez peut-être passer plus de temps à méditer en profondeur. Normalement, lorsque nous exécutons cet exercice en groupe, nous disons en terminant aux participants de saisir l'occasion de s'asseoir dans le silence et vivre l'expérience qui saura leur apporter les plus grands bienfaits à ce moment de leur cheminement spirituel. Cet état peut être un moment agréable. Assoyez-vous dans un état méditatif et profitez de l'expérience. Accordez-vous de 5 à 10 minutes pour méditer. Appréciez le moment !

Après avoir terminé votre méditation, prenez quelques minutes additionnelles pour vous ancrer. Afin de ramener l'énergie dans votre corps, ramenez d'abord votre attention dans la zone du centre du cœur. Entonnez trois sons *A* à une hauteur moyenne, pour ramener l'énergie vers votre cœur. Puis, faites trois profonds *Eu*, pour ramener l'énergie dans votre chakra racine. Entonner ces sons ramènera immédiatement l'énergie dans votre corps physique et vous aidera à vous ancrer.

Exercices abrégés de toning des chakras

Le toning des chakras est un exercice merveilleux. Nous vous recommandons fortement de vous accorder du temps pour en faire l'expérience complète. Il serait aussi idéal de l'essayer à différents moments de la journée et d'observer à quel point l'expérience peut varier. Vous pouvez également remarquer que la hauteur des tons que vous avez choisie peut différer selon votre état ou le niveau d'énergie que vous avez en faisant l'exercice.

Comme indiqué avec le toning des cinq éléments, il vous faudra faire la version longue de cette méditation afin de programmer ces résonances dans votre être. Vous pourrez ultérieurement accéder à un état d'équilibre semblable beaucoup plus rapidement. Si vous voulez utiliser le toning des chakras pour un rebalancement d'énergie dans le courant de la journée, essayez les variantes suivantes :

- Faites une version écourtée de l'exercice de toning des chakras en ne faisant qu'une répétition de chaque son de voyelles.
- Faites cet exercice abrégé avec le même type de variation de hauteur semblable à l'exercice entier, ou essayez-le sur une seule hauteur comme dans l'exercice des bija mantras. Pour cette variante, les harmoniques ascendantes d'une voyelle serviront à moduler les zones de résonance énergétique au lieu de changer votre hauteur de base. Observez toute différence dans votre expérience. Certains préfèrent l'approche à une seule hauteur.
- Faites la séquence de toning sur une seule respiration. Il vous faudra un peu de pratique pour ajuster votre tempo afin d'articuler toutes les voyelles uniformément en une seule respiration, mais vous y parviendrez rapidement. Essayez le toning de chakra sur une seule respiration avec un ensemble ascendant de hauteur que vous sentirez

intuitivement en montant ou concentrez-vous sur l'échelle d'une gamme majeure (c'est-à-dire, do-ré-mi-fa-sol-la-si-do). Essayez aussi cette approche sur une seule hauteur.

Surtout, amusez-vous avec ces variantes rapides de toning des chakras ! En poursuivant votre travail avec les voyelles, vous pourriez être inspiré pour créer de nouveaux exercices de votre choix. Dans notre société moderne, c'est souvent ardu de trouver 15 ou 30 minutes pour pratiquer le toning. Ces exercices brefs, mais puissants, peuvent être une bonne option. Comme tous les autres exercices de travail sur l'énergie, ces courtes expériences sonores auront de grands effets cumulatifs si vous les intégrez assidûment dans votre quotidien plutôt que de les faire une fois de temps en temps. Ils peuvent devenir de puissants outils d'autoguérison et de transformation — particulièrement si vous les pratiquez tous les jours.

La résonance des chakras par les bija mantras

Comme indiqué, l'exercice de toning des chakras est un système particulièrement efficace pour faire résonner les chakras, mais ce n'est là qu'une des possibilités. Une autre puissante séquence de tons pour faire résonner les chakras est les bija mantras dont nous avons parlé au chapitre précédent. En fait, les bija mantras sont couramment enseignés comme un système de toning des chakras.

Nous avons trouvé pertinent de présenter les bija comme un système plus exhaustif pour travailler avec les énergies archétypales, et non pas restreint aux associations des centres des chakras, même s'il est important d'attirer l'attention sur cette application des bija. Les bija mantras sont un des systèmes les plus vénérables et puissants pour équilibrer les chakras. Nous vous invitons à les essayer. Comparez et contrastez votre expérience des bija avec celle des voyelles comme mantras. Aucun des deux systèmes n'est meilleur que l'autre ; ce sont simplement des

approches différentes. Nous aimons les deux approches, et nous les utilisons à différents moments selon l'environnement.

Entonner les bija mantras avec les chakras

Quelques petits ajustements sont requis pour développer le système des cinq bija pour représenter tous les chakras. Le système classique des bija n'inclut pas normalement de son pour le troisième œil et la couronne. Nous aimons le système populaire suivant :

Chakra racine : Entonnez le bija Lam

Chakra sacré : Entonnez le bija Vam

Chakra du plexus solaire : Entonnez le bija Ram

Chakra du cœur : Entonnez le bija Yam

Chakra de la gorge : Entonnez le bija Ham

Chakra du troisième œil : Entonnez la syllabe Sham

Chakra couronne : Entonnez la syllabe Aom

Pour utiliser les bija comme résonateurs de chakra, suivez simplement les instructions relatives à l'exercice de toning des chakras, mais remplacez la voyelle recommandée pour chaque centre de chakra par le bija approprié. Les bija semblent être plus puissants lorsqu'ils sont tous exécutés à la même hauteur. Trouvez le ton qui vous convient le mieux. Une hauteur située au milieu de votre registre vocal donne normalement de très bons résultats, mais n'hésitez pas à essayer des tonalités aiguës ou graves. Maintenez la même hauteur tout au long de la séquence des bija.

Nous vous recommandons de débiter avec cette approche, mais soyez libre d'essayer la méthode avec le changement de hauteur, si vous le souhaitez. Vous désirerez peut-être réviser les exercices de toning bija des cinq éléments que nous avons présentés au chapitre précédent. Utilisez votre créativité pour incorporer les éléments de ces méditations dans votre expérience avec l'intention d'attirer

l'énergie de l'élément approprié dans chaque chakra pour votre plus grand bien.

Une remarque supplémentaire sur la circulation d'énergie

Comme nous l'avons déjà observé, il existe de nombreux concepts et modèles pour que l'énergie subtile circule dans tout le corps. Le système vertical des chakras que nous avons utilisé jusqu'à maintenant n'est qu'un de ceux-là. Ce système est un excellent modèle de la psychologie esprit/corps, mais lorsque nous faisons un travail pratique avec les centres d'énergie du corps, il est toujours impérieux de se rappeler de faire circuler harmonieusement toutes les énergies pouvant être activées. Nous avons vu de nombreuses personnes travaillant avec les énergies soniques nous informer d'un afflux de sang à la tête ou une impression de flottement. C'est parce que la personne apporte continuellement de l'énergie vers le haut. Si cette énergie n'est pas redistribuée, elle s'accumule et crée un déséquilibre. Ce problème extrêmement courant peut être contré facilement en maîtrisant les techniques permettant à cette énergie de circuler dans un cycle continu à travers le corps. Un système idéal à cette fin est appelé l'« orbite microcosmique ».

L'orbite microcosmique provient des enseignements taoïstes du travail de l'énergie. Toute la complexité du système échappe à la portée de ce chapitre. Pour en savoir davantage, nous vous recommandons le livre de Mantak Chia *Éveillez l'énergie créative du Tao*. En quelques mots, l'orbite microcosmique décrit un circuit d'énergie partant de la zone du chakra racine et circulant vers le haut en longeant l'arrière du corps. Lorsqu'il atteint la couronne, le circuit bifurque vers le bas le long d'un canal de la partie avant du corps. Il y a un changement crucial dans la zone du palais qui établit la connexion entre les canaux avant et arrière. Touchez votre palais tout près des dents avant avec le bout de la langue pour compléter

le circuit, ce qui crée un flot d'énergie harmonieux circulant vers le bas et se reconnectant finalement au point initial du chakra racine. L'orbite continue, encore et encore de circuler de manière harmonieuse de haut en bas.

Mais on n'a pas besoin de connaître tous les détails de l'orbite microcosmique pour pouvoir expérimenter les bienfaits d'une bonne circulation de l'énergie. Une façon simple est de faire la sirène vocale. Si vous voulez vous rafraîchir la mémoire à propos de cette technique, vous pouvez retourner à l'explication de la sirène vocale au chapitre 6. Faire la sirène peut être une méthode de réchauffement vocal puissante, mais avec un peu plus d'intention et d'attention, elle peut aussi devenir une technique puissante de toning pour la circulation de l'énergie. Pendant que vous faites du toning, imaginez qu'il y a un courant d'énergie circulant à l'arrière de votre corps pendant que vous élevez le ton, et que l'énergie descend en avant quand vous baissez le ton.

Cette technique est très utile pour aider à équilibrer toute énergie stimulée pendant n'importe quel type de travail du son ou d'énergie. Ces exercices vont souvent causer différentes sensations physiques ce qui signifie que l'énergie est bloquée ou qu'elle ne circule pas de manière optimale. Par exemple, si une personne se sent étourdie ou a l'impression d'être « éloignée » pendant une pratique, c'est souvent un signe que trop d'énergie s'est accumulée dans sa tête (chakra couronne). Quelques circuits rapides de la technique de l'orbite microcosmique rétabliront l'énergie de façon harmonieuse et équilibrée.

On peut faire la sirène sur n'importe quel son, mais cela vaut la peine de l'essayer avec le son A. Commencez avec le son A le plus grave que vous pouvez atteindre de façon confortable, et faites la sirène en montant dans une longue respiration jusqu'à ce que vous atteigniez la hauteur la plus aiguë possible. Puis, faites la sirène vers le bas jusqu'à ce que vous atteigniez votre ton confortable le plus

grave. En même temps, imaginez l'énergie circuler en montant à l'arrière de votre corps sur le ton ascendant et descendre à l'avant sur le ton descendant. Si cela est confortable pour vous à ce moment, touchez légèrement votre palais derrière vos dents antérieures avec la langue. Avec un peu de pratique, vous devriez être en mesure de soutenir le son *A* avec la langue dans cette position. La tradition taoïste souligne l'importance de compléter les deux circuits avec la langue « bloquée » à cet endroit. Essayez de faire la sirène avec et sans la langue dans cette position et observez si vous sentez une différence.

Après avoir pratiqué un peu cette méthode et avoir senti le flux de l'énergie allant de haut en bas, essayez la variante en faisant la sirène ascendante et descendante sur une respiration.

Autre possibilité : plutôt que de faire le son de la voyelle *A* la bouche ouverte, faites la sirène orbite microcosmique en fredonnant la bouche fermée. Essayez le son doux *mmm*, en suivant les mêmes méthodes décrites précédemment. Observez si vous sentez une différence dans votre expérience. Pour certaines personnes, ce son, plus calme, dirigé vers l'intérieur, améliore les sensations de l'énergie subtile.

Réflexions finales

Amusez-vous en faisant les exercices des chakras. Comme nous l'avons mentionné à de nombreuses reprises, nous vous encourageons à refaire les exercices de toning. Vous apprendrez beaucoup plus en étant dans le courant sonore plutôt qu'en lisant seulement les instructions sur les exercices. Et, comme toujours, les meilleurs résultats viennent en faisant les exercices de sons dans un esprit de détente, ludique et exploratoire.

Nous vous suggérons d'abord d'essayer tous les exercices que nous vous avons recommandés. Mais, par la suite, sentez-vous libre de les expérimenter avec les variantes qui vous inspirent. Par

exemple, peut-être souhaitez-vous faire résonner un chakra à la fois en consacrant toute une séance à vous concentrer sur ce chakra. Si vous suivez cette approche, nous vous recommandons de terminer la séance avec la sirène de l'orbite microcosmique afin de faire circuler l'énergie harmonieusement dans tout votre champ d'énergie.

Les possibilités sont infinies ! Sachez que lorsque vous équilibrez et alignez vos chakras au son sacré, vous ajustez tout votre instrument humain. Voyez cela comme si vous entonniez les notes dans l'échelle personnelle de votre être. En agissant ainsi, vous affûtez et raffinez les vibrations que vous extériorisez dans le monde.

Lectures recommandées

Éveillez l'énergie curative du Tao, de Mantak Chia.

A Chakra & Kundalini Workbook : Psycho-Spiritual Techniques for Health Rejuvenation, Psychic Powers, and Spiritual Realization, de Jonn Mumford.

Chakra Frequencies : Tantra of Sound, de Jonathan et Andi Goldman.

Les roues de la vie : guide pratique sur le système des chakras, de Anodea Judith.

Wheels of Light, de Rosalyn Bruyere.

[19](#) Leza LOWITZ et Reema DATTA, *Sacred Sanskrit Words : For Yoga, Chant, and Meditation*, Berkeley, CA, Stone Bridge, 2005, p. 65.

[20](#) Joscelyn GODWIN, *The Mystery of the Seven Vowels : In Theory and Practice*, Grand Rapids, MI, Phanes Press, 1991, p. 16.

DIX

Le magique du son

Tout est dans votre tête...

Vous n'avez tout simplement aucune idée de la grosseur de votre tête !

— LON MILO DUQUETTE

Maintenant que nous avons abordé quelques méthodes afin d'utiliser le son pour activer l'énergie et harmoniser divers centres énergétiques, envisageons comment utiliser le son autrement afin de faciliter le changement. Nous avons déjà remarqué comment tout est dans un état vibratoire et qu'on peut considérer que tout phénomène fonctionne à l'intérieur des diverses largeurs de bande de fréquences énergétiques. Ainsi, une métaphore fondamentale pour faciliter le changement serait de penser en termes de « changement de fréquence ». Nous devons ce concept à l'idée exprimée dans le livre de Jonathan Goldman intitulé *Shifting Frequencies*.

La leçon la plus profonde du travail avec le son nous apprend que nous sommes tous des êtres vibratoires de nature fluide. De ce fait, nous possédons tous un grand potentiel pour transformer et changer de fréquence. Rappelez-vous les éléments dont nous avons parlé dans la discussion sur le centre énergétique des chakras. Tout comme les chakras ne sont pas des objets statiques, nous aussi ne sommes que des champs d'énergie vibratoire. Oui, il y a une certaine réalité physique qu'il serait vain de nier, mais l'étude de la médecine énergétique révèle que cette largeur de bande physique n'est qu'un aspect de notre être. On doit aussi tenir compte des champs subtils multidimensionnels complexes qui sont interreliés et qui s'influencent les uns les autres dans une délicate symphonie

vibratoire. En fait, comme il est sérieusement proposé en mécanique quantique, ces champs peuvent représenter une réalité supérieure exerçant une forte influence sur la matière observable sur le plan physique. La révélation que l'univers n'est pas un assemblage de parties physiques, mais plutôt un enchevêtrement d'ondes d'énergie immatérielle est le résultat de travaux d'Albert Einstein, Max Planck et Werner Heisenberg, parmi tant d'autres.

En poussant les choses un peu plus loin, notre conscience joue un rôle stratégique dans la manière que ces énergies sont formées et ressenties. Cette affirmation n'est pas que pure spéculation — les physiciens quantiques ont découvert que les atomes physiques sont constitués de tourbillons d'énergie qui tournent et vibrent constamment. La matière, à son niveau observable le plus infime, est énergie, et la conscience humaine y est connectée. La conscience humaine peut influencer son comportement, voire sa structure. Une citation attribuée au pionnier théoricien quantique Niels Bohr résume tout ce qui a été susmentionné : « Tout ce que nous appelons réel est fait de choses qu'on ne peut considérer comme réelles²¹. »

Alors, qu'est-ce qui est réel ? Peut-être que la conscience même est la source de la réalité ultime ? Cette hypothèse fait écho aux racines de la philosophie *samkhya* dont nous avons discuté au chapitre consacré aux cinq éléments. Une autre déclaration de cette perspective est proposée par l'auteur R. C. Henry :

Une conclusion fondamentale de la nouvelle physique reconnaît que l'observateur crée la réalité. Comme observateurs, nous sommes impliqués personnellement dans la création de notre propre réalité. Les physiciens sont forcés d'admettre que l'univers est une construction « mentale ». Le physicien avant-gardiste Sir James Jeans a écrit : « Le courant de la connaissance va dans le sens d'une réalité non-mécanique ; l'univers commence à ressembler davantage à une formidable pensée plutôt qu'à une formidable machine.

L'esprit ne semble plus être un intrus accidentel dans le royaume de la matière, nous devons plutôt le saluer comme le créateur et le maître-d'œuvre du royaume de la matière. Ouvrez les yeux, et acceptez cette conclusion irréfutable. L'univers est immatériel — mental et spirituel²². »

Toutes les affirmations susmentionnées nous entraînent vers une fascinante croisée des chemins. Le champ de la médecine énergétique consiste en techniques par lesquelles le *focus* de la conscience définit l'énergie, et donc influence la matière. C'est l'essence même du changement de fréquence ! Comme dans le cas de quelqu'un qui peut tourner le bouton d'une radio pour recevoir une nouvelle bande de fréquences, la modulation de nos propres fréquences physiques, émotionnelles et physiologiques peut rapporter beaucoup de bienfaits.

C'est également palpitant de réaliser que les affirmations des praticiens de l'énergie sont soutenues par la fine pointe de la science conventionnelle. Avec la sensibilisation à la médecine énergétique qui est de plus en plus bien acceptée, nous verrons plus d'applications extraordinairement concrètes de ces théories quantiques pour la santé et le bien-être. L'observation du champ de l'énergie présente une réelle fusion d'éléments novateurs à la fine pointe de la science avec la connaissance et les techniques issues de champs de connaissances tels que le shamanisme. Toutefois, voici une autre vaste source de connaissance issue de la tradition ésotérique occidentale dont on parle moins souvent. C'est le domaine du magique.

Qu'est-ce que le magique

Nous utilisons le terme « magique », plutôt que magie pour le distinguer des pratiques de spectacles de magie de scène. On appelle le magique le « yoga occidental ». Similaire au yoga, le magique propose tout un éventail de pratiques et de techniques pour la croissance personnelle et l'évolution spirituelle. L'étude du

magique offre de formidables avantages aux praticiens de l'énergie. En réalité, de nombreux systèmes contemporains du travail de l'énergie et du développement mental/corps/esprit doivent beaucoup aux traditions du magique, mais honorent rarement cette source.

Nous avons souvent parlé de l'importance de l'intention. C'est une chose de préciser l'importance de se concentrer sur l'intention pour obtenir des résultats avec la médecine énergétique. Mais cette affirmation pose la question — comment une personne peut-elle se concentrer sur l'intention ? La connaissance des pratiques fondamentales de visualisation et de concentration dans le domaine du magique peut servir à acquérir une telle aptitude. La capacité d'atteindre plus de niveaux de concentration bien adaptés peut seulement servir à améliorer les habiletés d'un praticien. Quoique des intentions énergétiques aient indéniablement une valeur positive, pensez à la différence qu'il y a entre la qualité d'une ampoule à faible puissance, comparé à un laser brillamment mis au point. Le magique est un vaste champ d'études dans des siècles de sources et de pratiques. Notre objectif ici est de vous initier simplement à quelques définitions et concepts de base.

Définitions du magique

Pour illustrer ici notre propos, définissons la base de ce qu'est le magique. La définition classique est : « Le magique est la science et l'art de provoquer des changements en utilisant la volonté²³. » Toutefois, ultérieurement, des praticiens se sont sentis obligés de nuancer cette définition. L'auteur et psychologue occulte reconnu Dion Fortune a ajouté une autre dimension en disant « Le magique est la science et l'art de provoquer des changements dans la conscience en utilisant la volonté²⁴. » Cette définition s'harmonise avec notre thème. Le seul univers que vous expérimenterez vraiment est celui représenté par votre propre conscience. Donc, si vous êtes capable de changer votre conscience, l'univers changera. Un autre auteur connu comme un des auteurs contemporains le plus

crédible (et le plus sain d'esprit) à écrire sur le magique, Lon Milo DuQuette, déclare : « Personnellement, j'en suis venu à réaliser que les seuls vrais changements que je peux effectuer avec le magique sont les changements que je peux faire en moi. En me changeant, je change le monde qui m'entoure, pour le mieux, je l'espère²⁵. »

Si la nature du magique est de moduler adroitement notre conscience, alors le son est un lien précieux, parce qu'il est un outil puissant qui permet de générer de l'énergie et d'altérer notre propre conscience. Et comme indiqué dans la citation précédente, en nous changeant nous-mêmes, notre perception du monde change, et ainsi change notre expérience dans le monde.

Le son et le magique

Le domaine du magique contient tout un éventail de pratiques appartenant au changement et à l'amélioration de la conscience, ainsi qu'à des techniques pour entrer en contact avec diverses entités spirituelles et voyager dans d'autres plans de l'existence. L'usage du son sous la forme de psalmodies et d'intonations spécialisées joue un rôle majeur dans de nombreuses traditions ésotériques. En fait, on utilise encore ces associations dans des expressions courantes. Pensez au mot *abracadabra*. De nos jours, ce n'est qu'une formule populaire qui ne signifie plus rien, comme *hocus pocus* et d'autres expressions vides de sens. Mais cette expression dérive véritablement d'une phrase araméenne signifiant « Je créerai au moment où je parle. » L'expression *abracadabra* est très ancienne et était originalement reconnue être une puissante invocation de pouvoirs mystiques. Rappelez-vous les premiers chapitres de la traduction du livre de la Genèse du roi Jacques. Un des premiers versets contient le passage « Et Dieu dit : Que la lumière soit ! Et la lumière fut. » Voici une métaphore de la création par la parole !

Comme nous l'avons remarqué antérieurement, le son est encensé universellement comme force créatrice dans plusieurs

traditions spirituelles. Ce concept peut être étendu au pouvoir créateur et transformateur de la parole. Quand une personne non initiée pense au magique, elle peut aussi bien penser à des enchantements et à des envoûtements. Et, en un sens, cette association est correcte. En fait, le mot « enchantement » provient du mot latin *incantare*, qui signifie « chanter ou psalmodier des mots ou des sons magiques ».

Néanmoins, il n'est pas nécessaire de s'aventurer dans des royaumes lointains pour expérimenter le pouvoir magique de la parole. On peut le constater dans le langage de tous les jours ! D'une manière significative, tous les langages sont magiques. Le langage est l'expression de notre conscience et il sert à définir la façon dont notre conscience perçoit la réalité.

L'école de psychologie appelée « Programmation neurolinguistique » (PNL) approfondit ce sujet. Par exemple, pensez à la différence entre les phrases « J'entends ce que tu dis » « Je vois ce que tu veux dire » et « Je saisis ton point de vue ». À la base, elles veulent toutes dire « Je te comprends », pourtant chacune révèle un circuit différent de perception. Nous percevons tous le monde à travers nos sens : la vue, le son, le toucher, le goût et l'odorat. La PNL étudie comment les mots que nous choisissons reflètent notre mode de perception préféré. Avec l'exemple ci-dessus, la personne qui utilise le verbe « voir » exprime une préférence pour le mode de perception visuelle, « entendre » indique une prédominance pour le sens auditif, et « saisir » suppose un penchant pour la perception du monde en termes de sensations corporelles (ou kinesthésiques).

Chacun de ces termes exprime une différente largeur de bande de la conscience. Ainsi, la première application concrète du magique sonore serait de s'accorder au langage que les gens utilisent. Prenez le temps d'écouter vraiment les mots et l'énergétique subtile de l'expression des gens. Une façon d'établir un lien, ou d'avoir une

plus grande harmonie avec une autre personne est d'observer quel type de langage sensoriel elle utilise pour s'exprimer et d'utiliser des phrases similaires lorsque vous communiquez. Dans la PNL, on appelle cette préférence le « système de représentation dominant ». Cet exercice correspondant aux modèles langagiers correspondants peut servir de technique efficace pour résonner harmonieusement avec l'état de conscience d'une autre personne.

Au-delà de l'implication dans le choix des mots, chaque langage exprime aussi ses aspects de l'intention énergétique. Nos pensées sont puissantes. Nos mots dirigent nos pensées. Chaque fois qu'on dit quelque chose, on transmet l'énergie de ces mots. Mais les mots littéraux que nous employons ne sont que la pointe de l'iceberg du niveau multidimensionnel de nos interactions. Des spécialistes de la communication ont estimé que les gens réagissent seulement à 7 % du langage verbal littéral contenu dans la communication. Celui qui est la source de ces statistiques souvent citées est Dr Albert Mehrabian, l'auteur de *Silent Messages*.

Dr Mehrabian a découvert que 7 % d'un message est transmis par les mots, 38 % par certains éléments vocaux et 55 % par des éléments non verbaux (expressions faciales, gestes, posture, etc.)²⁶. On pourrait ajouter également l'intuition. À des degrés divers, chacun est capable de sentir l'énergétique subtile derrière les mots, parfois en contradiction avec leurs significations littérales. Par exemple, avez-vous déjà été dans un contexte social où vous avez interagi avec une personne avec qui vous avez déjà été en conflit ? La personne vient vers vous et vous dit quelque chose comme « Quel plaisir de te voir ! » et vous avez ressenti une impression de mépris et d'inconfort. Voilà un exemple où l'intention derrière les mots ne concorde pas avec la déclaration en surface.

Ce phénomène donne une autre leçon dans le magique du son quotidien. Il est important d'être conscient que l'intention derrière notre communication concorde avec la signification des mots. Les

gens percevront la différence ! Comme l'a écrit Steven Halpern : « Le son est une onde porteuse de conscience²⁷ ». Il y a toujours plus de renseignements contenus et transmis par les ondes sonores des mots que leur simple signification littérale.

Une telle observation nous amène au troisième raffinement de la définition du magique. L'occultiste Donald Michael Kraig apporte une dimension importante en disant : « Le magique est la science et l'art de causer des changements (dans la conscience) devant s'opérer en conformité avec la volonté, en utilisant des moyens qui sont, à cette heure, mal compris par la science traditionnelle occidentale²⁸ ». Cet ajout d'élément impliquant la transmission de renseignements ou la causalité des effets par des moyens prétendument « surnaturels » est ce que les gens associent normalement au magique.

Messages provenant de l'eau

Les mots peuvent-ils transmettre l'énergie et causer des effets autres que ceux actuellement compris par la science traditionnelle occidentale ? Des études récentes semblent indiquer que c'est probable. Il vaut la peine de signaler la série d'expériences conduites durant les années 1990 par Masaru Emoto²⁹.

D^r Emoto s'est concentré à documenter les effets de l'intention sur la structure de l'eau. L'essentiel de sa méthodologie consistait à prendre des échantillons d'eau à partir de diverses sources et d'en congeler les gouttelettes pour pouvoir observer la structure des cristaux de glace qui s'étaient formés. Les gouttes d'eau étaient congelées dans des conditions qui permettaient de les photographier. D^r Emoto a découvert que l'eau provenant de sources pures et fraîches produisait de beaux cristaux hexagonaux, tandis que l'eau provenant de sources polluées formait des figures inharmonieuses.

Au début, il a observé des cristaux d'eau provenant du robinet, de rivières et de lacs. De l'eau qui provenait de la ville, il ne pouvait pas

obtenir de cristaux au design unique et esthétiquement agréable à regarder. D'autre part, l'eau des rivières et des lacs qui entouraient les grandes villes produisait aussi des formes déplaisantes. Cependant, l'eau provenant des rivières et des lacs éloignés des zones de développement produisait des cristaux qui avaient une spécificité vibratoire unique et merveilleusement symétrique.

Ces observations initiales semblaient indiquer qu'en plus des effets de la pollution chimique, la structure de l'eau semblait être influencée par les vibrations de son environnement. Mais le développement suivant des travaux de D^r Emoto a pris une tournure encore plus extraordinaire. Il a commencé à soumettre des échantillons d'eau distillée à différents extraits musicaux. Il a été renversé de découvrir que les cristaux formés par l'eau exposée à une belle musique harmonieuse étaient clairs et finement structurés. Par contraste, l'eau qui était soumise à une musique agressive ou violente produisait des formes tordues semblables à celles des cristaux d'eau polluée. Cela indiquait clairement que la musique avait un effet direct sur la structure de l'eau³⁰.

Les implications des découvertes de D^r Emoto portent beaucoup à réfléchir, spécialement si on considère la grande superficie terrestre qui est couverte par l'eau et le fait que le corps humain est constitué d'eau à environ 70 %. L'eau est essentielle à toute forme de vie. Le fait que la structure moléculaire de l'eau peut être affectée par notre conscience, notre intention et nos sons est extrêmement important et peut avoir d'importantes retombées pour le futur de l'harmonie et de la guérison personnelles et planétaires.

Une des expériences les plus ambitieuses de D^r Emoto nous fait comprendre ce point de manière plus significative. Dans une autre phase de son travail, de l'eau très polluée et toxique a été recueillie dans la zone du barrage du Fujiwara au Japon. Comme anticipé lors des premiers essais, l'eau a produit les formes tordues et inharmonieuses. Ensuite, D^r Emoto a demandé à des moines de

prier et de psalmodier au-dessus de l'eau. Dans les essais qui ont suivi, l'eau a formé de superbes cristaux clairs similaires à l'eau puisée de sources immaculées. Cette série d'expériences semble démontrer comment chanter en se concentrant sur l'intention a la capacité de transmuter et de purifier l'eau. C'est un exemple d'une incantation produisant un changement en conformité avec la volonté.

Mais aussi renversante que soit cette étude de cas, la phase suivante du travail de D^r Emoto est encore plus extraordinaire. D^r Emoto a commencé à attacher des bouts de papier contenant différents mots et phrases sur les fioles d'eau distillée. Il a obtenu des résultats semblables à ses expériences avec les effets de la musique. Assez incroyablement, les mots tels que « amour », « gratitude » et « merci » ont produit des cristaux magnifiquement beaux. Des mots durs tels que « imbécile » et « tu me dégoûtes » ont produit des formes dures et tordues.

Comment de simples mots écrits sur des bouts de papier ont-ils pu affecter la structure physique de l'eau ? Sûrement pas parce que l'eau est en mesure de lire les messages ! Une explication probable pourrait être tirée du concept des traditions du magique appelées les « formes de pensées ». Une forme de pensée est normalement construite d'énergie créée par la conscience du praticien qui assume une sorte d'existence indépendante. C'est comme si l'imagination débordante d'une idée rendait l'idée réelle. Si on se reporte à nouveau au son, on peut considérer la forme de pensée comme un certain *pattern* d'énergie vibratoire. Une fois qu'elle est créée, l'énergie issue des formes de pensée peut être transférée de diverses façons. En ce qui concerne le travail de D^r Emoto, le fait d'écrire les mots semble transférer la vibration de la forme de pensée directement à la substance physique de l'eau. Écrire simplement le mot « amour » semble véhiculer l'énergie positive de l'émotion sur les cristaux d'eau, ce qui a eu des résultats positifs sur leur *pattern* énergétique et, finalement, sur leur structure physique.

Affirmations soniques

Pour ramener l'intérêt de ces pensées plus près de la réalité, notez qu'un fort pourcentage de notre masse corporelle est aussi constitué d'eau. Les travaux de Dr Emoto semblent démontrer les dimensions extraordinaires de notre pensée et de nos intentions. Le pouvoir de cette découverte implique une grande responsabilité et une incroyable potentialité. Si le simple fait d'écrire des phrases sur des bouts de papier peut altérer une structure physique, comment appliquer ces principes au bénéfice de notre propre vie ?

Ces dernières années, le public est de plus en plus sensibilisé à des renseignements relatifs à la Loi d'attraction et à ses diverses méthodes d'application. Le livre et le film *Le Secret*, sont deux des ouvrages les plus populaires et influents dans ce domaine. La Loi d'attraction est fondamentalement une technique simplifiée du magique pouvant être expliquée en termes sonores. Le principe fondamental est que si vous pouvez harmoniser vos pensées, vos croyances et vos *patterns* énergétiques à un certain souhait ou résultat, alors ce souhait ou ce résultat se manifesterà dans votre vie. En substance, c'est une manifestation plus subtile des principes de résonance et d'entraînement. Si vous pouvez faire résonner la vibration d'un souhait particulier, alors l'univers commencera à être entraîné à cette fréquence et il la produira dans le royaume de votre expérience.

Mais les concepts exprimés dans les travaux tels que *Le Secret* ne sont pas nouveaux. Plusieurs de ces concepts peuvent être retracés dans les premiers travaux dans le champ du développement personnel tels que *Réfléchissez et devenez riche*, de Napoleon Hill, et *Secret système-clé universel*, de Charles Haanel, ainsi que la distillation de la philosophie ésotérique occidentale que l'on trouve dans *Le Kybalion*, de Trois Initiés. En effet, l'aphorisme classique « les pensées sont des choses » inventé par Napoleon Hill résonne

fortement avec les concepts que nous avons décrits. Les pensées ne sont pas des volutes mentales éphémères, elles ont une réalité tangible apte à influencer notre monde et notre être physiques.

Affirmations

Une technique courante qu'on retrouve aussi dans la Loi d'attraction comporte l'utilisation d'affirmations. Les affirmations peuvent être perçues comme des phrases magiques. Ce sont des déclarations d'intention réalisées pour provoquer un changement selon votre volonté. Par exemple, une déclaration telle que « Je peux faire cela » est la reconnaissance de la synergie entre la pensée et le son. Toutefois, malheureusement, une critique courante de la pratique d'affirmations dit que cela ne fonctionne pas ! De nombreuses personnes n'ont jamais réussi à obtenir ce qu'elles essaient d'affirmer. Comment une personne peut-elle obtenir de meilleurs résultats ? Comme bien des choses, le secret réside dans la simplicité.

Plus l'intention est simple, plus il est facile de se concentrer et d'obtenir des résultats. Les intentions compliquées sont souvent remplies de contradictions et de distractions. Le problème est que plusieurs déclarations ne réussissent pas à passer au-delà du niveau de l'esprit conscient. On dit que 90 % de nos capacités cérébrales sont inconscientes alors que seulement 10 % sont conscientes. Relativement à notre présent sujet, la seule capacité réelle de notre esprit conscient est son pouvoir d'agir comme une sorte de lentille nous aidant à focaliser sur l'attention et l'intention. Les pouvoirs impressionnants de notre conscience résident dans l'esprit inconscient beaucoup plus vaste.

Afin de pénétrer et activer les pouvoirs de l'inconscient, on doit y diriger l'énergie et l'intention d'une manière efficace. Les expressions verbales sont rarement suffisantes. L'esprit subconscient répond mieux à une imagination débordante et à une forte émotion. Nous élaborerons bientôt ces méthodes, mais nous

devons premièrement nous demander comment créer un espace approprié pour que ça fonctionne.

Libérer l'espace sonique

Une facette importante de la pratique des diverses traditions du magique comprend l'usage du rituel. Un rituel comporte généralement l'établissement d'un lieu et d'un décor dans lequel accomplir des activités destinées à cultiver ou à attirer les énergies désirées. D'une certaine manière, on pourrait dire qu'un rituel c'est un peu comme la construction d'un récepteur radio pour capter ou diffuser certaines fréquences voulues.

La pratique fondamentale d'un rituel comporte un rituel de bannissement, dont le but est de libérer votre espace de toute énergie indésirable et, en contrepartie, de charger l'espace d'énergies positives qui supporteront votre intention. Le bannissement est étroitement relié à la pratique de « libération de l'espace » dans la médecine énergétique, qui est habituellement destinée à accomplir un but similaire.

Incidemment, une façon simple de libérer l'espace par le son est d'utiliser des sons de percussions aiguës. De tels sons peuvent servir à rompre les champs et les *patterns* énergétiques. L'utilisation de crécelles ou de cloches, ou encore simplement frapper des mains peut être très efficace.

Dans les traditions magiques, les rituels de bannissement peuvent inclure le fait d'imaginer une lumière blanche imprégnant l'espace, ou aller jusqu'à des opérations plus élaborées tel que le rituel mineur de bannissement du pentagramme, comportant des visualisations complexes et l'intonation de noms divins particuliers. Nous vous proposons ici un rituel de toning simple qui répondra à cet objectif.

Notre rituel sera basé sur les émotions d'amour et de gratitude. Nous avons vu les effets positifs des phrases sur la structure de l'eau dans les travaux de Dr Emoto. Une technique courante pour la

manifestation comporte la visualisation du désir d'une personne comme s'il s'était déjà produit tout en exprimant de la gratitude dans une affirmation qui s'est déjà concrétisée. Nous emploierons en combinaison ces formes de pensées.

Dans le rituel suivant, nous nous concentrerons sur le centre du cœur et nous utiliserons la tonalité *A*. Plusieurs raisons expliquent ce choix. Dans un premier temps, une intéressante recherche réalisée par le Heart Math Institute a démontré que le cœur diffuse un champ électromagnétique plus puissant et d'une plus grande amplitude que celui du cerveau. De plus, certaines techniques centrées sur la respiration semblables à celle-ci peuvent contribuer à créer une plus grande cohérence entre les champs électromagnétiques du cœur et du cerveau, conduisant à des états améliorés d'équilibre et de bien-être.

Le son *A* est un choix parfait pour amener cette concentration sur le cœur. Tout d'abord, le son *A* est un des sons les plus faciles à créer. Dans plusieurs traditions, il est considéré comme le son du cœur — un son qui fait résonner le centre du cœur et incarne la compassion et l'amour. C'est aussi une voyelle primaire et donc, même si elle est sacrée, elle peut être utilisée dans toutes les traditions, indépendamment des croyances et de la langue. La voyelle *A* est donc considérée inconsciemment comme un son sans frontières ; il peut être utilisé par n'importe qui, sans égard à la race, à la croyance, à la tradition ou à la religion, sans que les gens aient une idée préconçue de sa signification. Pour la plupart des gens, on ressent une sensation positive inconsciente pendant que ce son résonne naturellement dans et à partir du cœur. C'est un son qu'on émet fréquemment lorsqu'on est en amour ou qu'on éprouve une paix profonde.

En plus de ces associations naturelles, le son *A* est une syllabe semence sacrée. On la retrouve dans plusieurs noms de dieu et

déesse sur la planète (Tara, Bouddha, Krishna, Yahweh, Allah), tout comme de nombreux mots sacrés (Amen, Alleluia, Aom). Dans la plupart des traditions mystiques à travers le monde, il est aussi le son du chakra du cœur. En dépit de ces connexions aux traditions spirituelles, étant donné que *A* n'est qu'une voyelle pure, il n'est pas lié à un mantra et il est accepté par tous. Si vous retenez seulement une chose de ce chapitre, nous espérons que ce sera ceci : le son *A* est probablement une des plus puissantes intonations universelles pour améliorer l'énergie.

Exercice : Le rituel du A

Pour débiter, trouvez un lieu dans lequel vous ne serez pas dérangé. Prenez une position confortable, la colonne bien droite : soit une posture de méditation ou vous asseoir simplement sur une chaise à dossier droit. Quand vous êtes prêt, portez votre attention dans la zone de votre cœur située au centre de la poitrine. Tout en maintenant cette concentration, commencez à diriger l'énergie dans la zone de votre cœur. Lors de l'inspiration, imaginez qu'un courant d'énergie circule dans votre cœur. Lors de l'expiration, sentez un courant d'énergie sortir de votre cœur. C'est la technique de cohérence cardiaque du Heart Math qui établit la cohérence cœur/cerveau.

Après quelques instants, commencez à entonner le son *A*. Utilisez un ton de voix doux à une hauteur confortable à mi-chemin de votre registre vocal. Entonnez le son *A* durant quelques instants en continuant à sentir le flux d'énergie entrer et sortir de la zone du cœur.

Pendant que vous l'entonnez, pensez à une chose dans votre vie pour laquelle vous éprouvez de la gratitude et de la reconnaissance. Cela pourrait être un être cher, un animal de compagnie bien-aimé, un bien très précieux, ou une réussite passée. Cela pourrait être simplement une expérience dans votre quotidien tel qu'un

merveilleux lever de soleil ou une excursion agréable dans la nature. Il y a une foule de possibilités. Branchez-vous simplement à quelque chose qui évoque une profonde sensation de gratitude et de reconnaissance. Concentrez-vous à ressentir intensément cette sensation, et sentez-la imprégner tous les pores de votre être.

Quand vous sentez que vous éprouvez cette sensation, imaginez une boule dorée d'énergie se répandre à l'extérieur de votre cœur. Si vous le souhaitez, vous pouvez imaginer plutôt une boule de pure lumière blanche. Voyez-la et sentez-la grossir jusqu'à ce qu'elle dépasse d'environ un mètre dans toutes les directions autour de votre corps. Voyez-la s'agrandir jusqu'à ce qu'elle excède votre espace vital et devienne une sphère parfaite incluant tout votre corps avec le cœur au centre. En continuant de visualiser la sphère et d'entonner la voyelle A, imaginez que l'énergie du sentiment de gratitude se répand à l'extérieur de votre cœur et remplit cet espace.

Si votre intention vise simplement à vous équilibrer, alors laissez la sphère garder sa forme. Si vous souhaitez libérer l'espace dans lequel vous êtes, imaginez que les limites de la sphère prennent de l'expansion jusqu'à remplir toute votre pièce. Voyez et sentez l'énergie de votre visualisation, du son et de la gratitude remplir tout l'espace, d'un mur à l'autre, du plafond jusqu'au plancher.

Après être resté quelques instants de plus dans cet état, laissez votre voix diminuer peu à peu jusqu'au silence. Sentez la nouvelle énergie de l'espace, sachant que vous et votre environnement êtes libérés, équilibrés et alignés par l'énergie du son A.

Une dernière définition du magique

Sans trop analyser ce qui s'est passé durant l'exercice précédent, nous aimerions présenter une autre définition du magique de Isaac Bonewits :

Le magique est la science et l'art comprenant un système de concepts et de méthodes pour le développement de l'émotion humaine, en altérant

l'équilibre électrochimique du métabolisme, en utilisant des procédés d'association et des instruments pour concentrer cette énergie émotionnelle et ainsi moduler l'énergie diffusée par le corps humain³¹.

Cette relecture de la définition du magique introduit de nouveaux facteurs dont on doit tenir compte. L'énergie de l'émotion est sûrement une des forces les plus puissantes pour la manifestation, parce que le subconscient répond fortement au contenu émotif. Cette énergie peut servir de combustible efficace pour ajouter plus de puissance à la pratique des affirmations. En outre, ce développement du poids émotionnel peut contribuer à changer la biochimie du corps. En contrepartie, ce changement altère votre champ électromagnétique. Lorsque votre champ d'énergie change, l'énergie que vous émettez devient aussi plus puissante, particulièrement quand vous travaillez avec les vibrations de l'amour et de la reconnaissance comme point de départ. Ce phénomène apporte des bienfaits majeurs à la pratique de l'affirmation et à la guérison énergétique en général.

Exercice : Affirmations énergisées

Pour mettre ce concept en pratique, rappelons-nous les fondamentaux des recherches de D^r Emoto. Dans ses expériences, le seul fait d'écrire un mot ou une phrase suffisait à causer un changement physique dans la structure de l'eau. Réduire une affirmation à son essence la plus simple permet d'améliorer le pouvoir du message envoyé à l'inconscient. Nous combinerons ce concept avec l'évocation de la sensation que nous avons expérimentée dans l'exercice du toning précédent.

Pour commencer, pensez à ce que vous aimeriez affirmer. Résumez votre désir en une phrase simple. Un à trois mots idéalement, mais il n'y a aucune limite. Notez que cette technique fonctionnera mieux avec une affirmation composée de moins de 10 mots. Votre affirmation pourrait être pour une qualité que vous

aimeriez manifester ou incarner telle que « la confiance » ou « une communication claire. » Elle pourrait être aussi pour une situation que vous aimeriez attirer : « un nouveau travail » ou « une nouvelle relation amoureuse ». Il y a plusieurs possibilités.

Lorsque vous avez décidé quel est votre objectif et que vous l'avez résumé en une phrase simple, prenez quelques minutes pour imaginer ce que vous ressentiriez, si votre désir s'avérait. N'y pensez pas seulement sur le plan mental. Sentez-le vraiment dans votre corps. Imaginez la sensation du flux d'énergie que vous ressentiriez dans votre corps, si votre affirmation s'était déjà concrétisée. Sentez que cela est vrai et qu'elle s'est déjà réalisée.

Pour la prochaine étape, effectuez le rituel du A comme décrit précédemment. Lorsque vous l'avez complété et avez chargé et élargi votre sphère, gardez le silence. Puis, commencez à penser à votre affirmation. Ressentez les sensations dans votre corps comme si votre affirmation s'était déjà réalisée et remerciez. Après vous être branché sur votre sensation, commencez à entonner lentement votre affirmation sur un ton doux et fluide. Entendez et sentez la musique des mots au-delà de leur signification. Vous pouvez même trouver que votre affirmation se métamorphose en une simple mélodie ou chanson. En fait, l'addition de cette composante de son pur peut aussi aider à transmettre votre intention à l'inconscient. Chantez votre affirmation ! Rappelez-vous également que le son est une forme d'énergie sur le plan physique. Vocaliser une affirmation lui fournit un pont additionnel pour qu'elle se manifeste dans le royaume physique.

Après quelques instants, sentez l'énergie de votre affirmation se centrer et fusionner avec le champ de votre cœur. Sentez votre affirmation fusionner et s'harmoniser avec votre centre du cœur. Sentez que votre intention affirmée est améliorée et magnifiée par l'énergie cohérente de votre cœur générée par le rituel du A. Ce faisant, rappelez-vous ces sensations du flux d'énergie lorsque vous

avez imaginé que votre affirmation s'était déjà concrétisée. Sentez ces sensations s'intensifier et s'améliorer avec la gratitude évoquée par le toning du A.

Quand vous êtes prêt, sentez l'énergie de votre affirmation s'étendre vers l'extérieur et remplir la sphère. Ce faisant, sachez que le pouvoir de la forme d'onde de votre affirmation continue de croître grâce au pouvoir de la gratitude et qu'il est maintenant transmis à l'univers. Abandonnez-vous à cette sensation et laissez s'élargir votre sphère. Laissez-la remplir l'espace dans lequel vous êtes, et même au-delà. Laissez votre sphère s'élargir jusqu'à ce que vous sentiez qu'une boule d'énergie enveloppe toute la planète, et même au-delà. Sentez que l'énergie de votre affirmation est comme un caillou qu'on a lancé dans un étang. Sentez les ondulations s'étendre dans toutes les directions vers l'extérieur, atteignant éventuellement les confins de l'univers.

Continuez de jouir de cet état élargi aussi longtemps qu'il vous semble nécessaire tout en entonnant votre affirmation. Quand vous êtes prêt, rappelez votre sphère. Imaginez-la se rétrécir jusqu'à ce qu'elle entoure la planète, puis, la pièce où vous vous trouvez, et enfin, qu'elle reprenne sa dimension originale. À partir de là, laissez votre sphère se contracter jusqu'à ce qu'elle enveloppe votre corps comme une seconde peau. Ensuite, laissez l'énergie de votre sphère, ainsi que toute l'énergie encodée de votre affirmation se contracter jusqu'à ce que vous sentiez un globe de cristal condensé envelopper votre cœur.

Lorsque la sensation finale s'est enclenchée, laissez votre chant se réduire au silence. Jouissez de cette méditation paisible durant quelques instants tout en continuant de laisser le sentiment de gratitude résonner dans tous les niveaux de votre être. Quand vous sentez que tout est terminé, déclarez à haute voix : « Et tout est accompli ! Je suis reconnaissant ! » Puis, levez-vous aussi vite que vous le pouvez. Étirez le cou et les épaules. Commencez à bouger.

Faites des rotations avec les bras, les épaules et les hanches. Tapez du pied et faites quelques sons d'ancrage. Puis, quittez le lieu où vous avez médité. Si possible, sortez, respirez l'air frais et faites une courte promenade. En faisant cela, oubliez votre affirmation — chassez-la de votre conscience.

Le meilleur suivi pour ce travail serait d'avoir du plaisir, de vous distraire. Mais sachez que sans qu'elle ait besoin de votre attention consciente, la sphère de votre cœur diffuse encore la forme d'onde de votre affirmation dans l'univers. Le premier domino est tombé, cela entraînera votre affirmation à résonner jusqu'à votre réalité.

Tout comme il est important d'honorer le silence après le son, il est important de fermer les portes de l'intention et libérer votre esprit conscient de votre but une fois que le travail est effectué. Concentrez votre intention pour accomplir le rituel et mettez-la de côté afin de la laisser « mijoter » inconsciemment. Si vous pensez trop au résultat, vous courez le risque de déclencher le processus de l'esprit conscient. Ce genre de dialogue intérieur peut contribuer à susciter des attentes trop élevées et des doutes qui pourraient agir comme des affirmations négatives et contrecarrer votre but.

Percevez ce rituel du A comme si vous plantiez une semence énergétique. Après avoir planté la graine, vous devez la laisser prendre racine et croître librement. Si, chaque jour, vous bêchez la terre pour vérifier si la graine germe, vous gâcherez le processus. Trop penser à votre rituel peut empêcher le processus de manifestation. Plantez vos graines et laissez-les germer ! Mais n'hésitez surtout pas à chanter pour vos fleurs !

Lectures recommandées

Les messages cachés de l'eau, de Masaru Emoto.

Le Kyballion, de Trois Initiés.

Modern Magick : Twelve Lessons in the High Magickal Arts, de Donald Michael Kraig.

Practical Sigil Magic : Creating Personal Symbols for Success, de Frater U.D.

Real Magic : An Introductory Treatise on the Basic Principles of Yellow Magic, de Isaac Bonewits.

[21](#) Arjun WALLA, « The Illusion of Matter : Our Physical Material World Isn't Really Physical at All », *Collective Evolution*, [En ligne]. [[http ://www.collective-evolution.com/2013/12/05/the-illusion-of-matter-our-physical-material-world-isnt-really-physical-at-all/](http://www.collective-evolution.com/2013/12/05/the-illusion-of-matter-our-physical-material-world-isnt-really-physical-at-all/)] (Consulté le 25 février 2017).

[22](#) R. C. HENRY, « The Mental Universe », *NATURE* 436, 7 Juillet 2005, p. 29.

[23](#) Aleister CROWLEY, *Magick : Liber ABA Book Four*, 2nd rev. ed., Éd Hymenaeus Beta, York Beach, ME, Weiser Books, 1997, p. 126.

[24](#) Donald Michael KRAIG, *Modern Magick : Twelve Lessons in the High Magickal Arts*, rev. ed., Woodbury, MN, Llewellyn Publications, 2010, p. 14.

[25](#) Lon Milo DUQUETTE, *Enochian Vision Magick : An Introduction and Practical Guide to the Magick of Dr. John Dee and Edward Kelley*, York Beach, ME, Weiser, 2008, p. xxviii.

[26](#) Albert MEHRABIAN, *Silent Messages : Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Belmont, CA, Wadsworth, 1971.

[27](#) Stephen HALPERN, « Healing Vibrations », *Yoga Journal*, no 114, 1994, p. 122.

[28](#) Donald Michael KRAIG, *Modern Magick*, p. 15.

[29](#) Masaru EMOTO, *Les messages cachés de l'eau*, Paris, France, J'ai lu, 2014.

[30](#) HADO USA, « Water Crystals Gallery », [En ligne]. [[http ://hadousa.com/gallery.html](http://hadousa.com/gallery.html)].

[31](#) Philip Emmons Isaac BONEWITS, *Real Magic : An Introductory Treatise on the Basic Principles of Yellow Magic*, rev. ed., York Beach, ME, Weiser, 1989, p. 204.

ONZE

Les mots de pouvoir

Le magique du mantra

*Nous nous guérissons nous-mêmes et nous guérissons la planète, Nous
guérissons la planète et nous nous guérissons nous-mêmes.*

— JONATHAN GOLDMAN

Au chapitre précédent, nous avons présenté certains concepts de base tirés de la tradition magique ésotérique occidentale. Nous aimerions maintenant aborder une discipline pluridimensionnelle dont le but est de transformer l'énergie et la conscience — la pratique du mantra. L'art et la science du mantra sont un vaste domaine d'étude allant de tonalités simples d'une syllabe, à des phrases plus élaborées et à des chansons plus complexes. En fait, certains aspects de la pratique du mantra sont reliés au sujet du chapitre précédent, car il est probable que, pour le commun des mortels, la première association avec le magique est l'usage de sorts psalmodiés, d'intonations et « de mots de pouvoir ». Cette connexion, c'est le son, parce que le mantra peut vraiment être utilisé à des fins magiques. Et comme le magique, les applications de mantra sont étendues, allant de la pratique du développement spirituel à la pratique de la manifestation personnelle.

Toutefois, avec ce double objectif, on peut se demander s'il est pertinent d'utiliser ces techniques pour obtenir des bénéfices matériels personnels. En fait, c'est souvent cette promesse qui incite les gens à s'intéresser aux différents arts ésotériques. En plus de leur pouvoir pour faciliter la croissance spirituelle, intellectuelle et psychologique, les mantras peuvent également être employés pour

de telles fins. Mais il n'y a rien d'intrinsèquement mauvais de souhaiter des récompenses et des bienfaits pour soi — dans la mesure où vous vous assurez que vos intentions ne causent pas de tort aux autres. Effectivement, il n'est peut-être pas vraiment possible de faire un travail plus « spirituel » ou plus « élevé » tant que nos besoins matériels ne sont pas comblés. La quête de manifestation pratique par les mantras peut donner de bons repères, parce qu'entonner des mantras avec une intention louable peut s'aligner avec tout travail pratique avec le divin.

Définition du mantra

Le mot *mantra* est un terme sanskrit qui découle de la racine des mots *manas*, signifiant « penser », et *traī*, signifiant « protéger » ou « libre de ». *Mantra* signifie donc « les pensées qui libèrent et protègent », ou bien il peut être perçu comme un type de « protection de l'esprit ». En guise de pratique spirituelle, un mantra est destiné à protéger l'esprit des distractions causées par les préoccupations et les pensées quotidiennes. Et dans le cas présent, « l'esprit » réfère aux six formes de conscience — activité de l'œil, de l'oreille, du nez, de la langue, du corps et du mental — qui sont finalement libérées ou protégées contre la vie quotidienne afin d'atteindre la pleine illumination.

Les mantras sont des sons ou des mots qui, lorsqu'on les récite (soit à voix haute ou intérieurement), ont la capacité de modifier la conscience du récitant. Dans diverses traditions spirituelles, le but ultime du mantra est d'unir le récitant à une déité particulière ou à la conscience divine. Même s'ils sont le plus souvent associés aux diverses traditions orientales, les mantras sont utilisés par presque tous les cheminements spirituels et religieux comme moyen de s'unir au sacré. Pratiquement chaque voie a un certain type d'exercice par lequel on peut atteindre l'illumination en psalmodiant des noms et des phrases de dévotion. Voici des exemples de phrases

empruntées à la tradition chrétienne que l'on pourrait utiliser comme mantras : Kyrie Eleison, Alleluia, Sanctus et Agnus Dei. La tradition soufie propose Hu, perçu comme l'incarnation du courant du son divin dans le cosmos.

Comme nous l'avons souligné au chapitre 4, l'usage de chants induisant la transe est répandu dans les traditions shamaniques. Mais les développements les plus importants de la pratique des mantras se trouvent dans les systèmes de mantras sanskrits hindous/védiques et dans les traditions tibétaines bouddhistes. Aux fins de cet ouvrage, il serait bon d'examiner plus attentivement les fondements de ce savoir.

Comment fonctionnent les mantras

La prémisse sous-jacente du travail des mantras est sensiblement la même que les principes dont nous avons discuté dans les chapitres précédents — ceux de la résonance et de l'entraînement. Tout dans l'univers vibre à des longueurs d'ondes spécifiques, incluant (du moins théoriquement) les diverses entités psychiques, spirituelles ou divines.

Ainsi, un mantra pourrait être perçu comme une sorte de diapason cosmique. Répéter un mantra permet au praticien d'harmoniser sa résonance afin que le mantra crée un entraînement énergétique avec une déité ou une force particulière.

On peut considérer les mantras comme des formules sonores. Un peu comme un amalgame d'éléments particuliers qui produisent un composé chimique, les mantras peuvent créer une forme d'onde d'énergie sonore pouvant concourir à harmoniser la conscience d'un praticien à l'énergie du mantra. À titre d'exemple, dans le cas d'un mantra mystique, l'intonation aide à entrer en résonance avec une déité spécifique permettant d'entrer en union avec sa présence et avec ses propriétés.

Dans plusieurs traditions, védique, tibétaine ou hébraïque, il est dit que l'utilisation de mantras peut entraîner l'union avec des êtres

divins, l'illumination, ou l'atteinte de pouvoirs et de capacités fantastiques (appelés *siddhis*). Les qualités et les capacités spirituelles qu'on peut acquérir par les mantras sont potentiellement illimitées.

Ce concept de champs morphogénétiques du son est un phénomène réel qui explique pourquoi psalmodier ou écouter un mantra qui a été entonné et qui résonne depuis des milliers d'années peut être si puissant. Le champ d'énergie créé par un tel son continue de s'intensifier et devient hautement chargé par les chants continus de ces sons. C'est pourquoi il est plus difficile de travailler avec les mantras d'anciennes civilisations. Même si les champs morphogénétiques de ces sons anciens existent encore, ils doivent être réactivés. Cela requiert beaucoup plus d'énergie d'activer et de travailler avec de tels sons que profiter d'un son toujours « vivant », comme dans le cas du mantra *Om* qui est constamment activé et chargé.

Quand les moines tibétains psalmodient certains chants, ils travaillent consciemment avec leurs pouvoirs de visualisation en plus de l'énergie des champs morphogénétiques pour dynamiser les formes de pensées des divinités qu'ils cherchent à invoquer. Même si quelqu'un voulait psalmodier certains chants dans l'intention d'avoir la possibilité de voyager sur le son à son niveau le plus profond, il est possible de commencer à résonner avec ces formes de pensées, que vous soyez conscient ou pas de leur existence. Ils existent dans un autre royaume de l'inconscient collectif ou peut-être dans le supraconscient. Et on peut accéder à ces niveaux plus élevés de réalité par le son.

Quelques exemples de mantras

Nous vous proposons quelques exemples de mantra avec lesquels travailler afin de bâtir votre propre expérience avec cette pratique. Nous aborderons d'abord la définition, l'usage et la prononciation de

chaque mantra. Par la suite, nous vous suggérerons certaines approches pour les mettre en pratique.

Om (AOUM)

Om est considéré par de nombreux professeurs et maîtres spirituels être le son originel créateur de l'univers. On dit que le dieu créateur védique Brahma prononçait *Om* quand il créa les mondes et les différents plans d'existence. En ce sens, *Om* a peut-être été le « mot » qui fut prononcé de façon similaire dans le concept judéo-chrétien « Au commencement était le Verbe. » *Om* est souvent employé comme le son unique qui est assez efficace pour avoir le pouvoir de plusieurs autres sons dû à sa résonance multidimensionnelle. On retrouve aussi *Om* au début de plusieurs mantras plus longs aussi bien au début qu'à la fin de la plupart des récitation, des prières et des textes sanskrits. Il est dit qu'on peut retrouver tous les autres sons à l'intérieur du *Om*.

Cette association créative est amplifiée quand *Om* est prononcé dans sa forme à trois syllabes. On dit que ce *Aoum* à trois syllabes est la forme tantrique du mantra. Dans cette approche, le *O* est prononcé comme une combinaison du *A* et du *OU*, ainsi ce *Om* devient un mot à trois syllabes, comme dans *aaa-ou-ouhmm*. Si le *Aoum* est prononcé lentement et attentivement, il fait vraiment un vaste balayage à travers le spectre complet des harmoniques. Observez comment s'ouvre grand la bouche avec le *A* initial, et comment elle se referme graduellement quand on prononce le *OU*, et complètement avec le *M*. Durant la progression de la séquence complète, le *Aoum* embrasse littéralement tout l'éventail des fréquences utilisées par le langage humain.

Ce *Aoum* à trois syllabes est associé à un foisonnement de significations métaphysiques. Parmi d'autres associations, ces trois syllabes sont associées à la trinité hindoue Brahma-Vishnu-Shiva.

Dans ce cas, le son *A* est associé à Brahma (le principe créateur), le *OU* à Vishnu (le principe préservant), et *M* à Shiva (le principe de transformation de « mort transcendantale »). Ainsi, la prononciation littérale du mantra symbolise le cycle entier de la création et de la manifestation. *Aoum* peut également être interprété comme l'incarnation des trois plans différents de conscience dans lesquels *A* est la conscience éveillée, *OU* le rêve conscient et *M* la conscience du sommeil profond. Dans le bouddhisme tibétain, *Aoum* représente la triade corps, esprit et voix.

Le corps représente tout ce qui est d'ordre physique. L'esprit représente tout ce qui est d'ordre subtil. La voix représente la coordination des deux.

Et c'est sur cette note que nous cesserons de décrire la syllabe *Aoum* ! Parce qu'on pourrait écrire un ouvrage volumineux sur toutes les significations de ce mantra à une seule syllabe. *Aoum* est probablement l'exemple ultime de la quantité de renseignements et de conscience pouvant être encodés sur un seul son. Entonner ce son apparemment simple peut être une des pratiques la plus approfondie de l'équilibre énergétique pour établir un contact avec sa source créatrice et son Moi supérieur.

OM Gum Ganapatayei Namaha

Prononcez : OM GOUM GOUH-NOUH-POUH-TOUH-YEI NAHM AH HA

Ce mantra sert à invoquer Ganesh, une des déités les plus populaires et bien-aimées du panthéon hindou. La dévotion consacrée à Ganesh est répandue à travers l'Inde et bien au-delà, et il est adoré par plusieurs sectes malgré les différences de croyances et d'affiliations fondamentales. La forme d'énergie de Ganesh a un attrait universel, et son mantra premier est bien adapté aux praticiens de diverses formations.

On reconnaît facilement Ganesh à sa grosse tête d'éléphant et à son ventre rond. Il est le plus souvent représenté en position assise ou dansant avec agilité. L'énergie de cette dernière image apparemment incongrue se déplaçant librement et gracieusement est une indication de l'association fondamentale de cette déité. Ganesh est surtout révééré comme le destructeur des obstacles, le seigneur de la chance, et le seigneur des commencements. Son mantra est souvent récité au début de plusieurs cérémonies et il tient lieu de bénédiction pour toute nouvelle aventure. Ganesh est aussi encensé comme le protecteur des arts et des sciences, le seigneur des lettres et de l'apprentissage, et un archétype qui soutient toutes les manifestations de créativité, d'intellect et de sagesse.

L'énergie du mantra de Ganesh est parfaite pour accomplir une invocation accompagnée de l'intention de supprimer tous les obstacles pouvant se dresser en travers de vos buts ou de vos projets, qu'ils soient d'ordre interne ou externe, psychologique ou physique. En plus de supprimer les obstacles, ce mantra invoque également la chance, infusant votre travail d'un pouvoir gracieux et d'une grâce puissante.

Om Mani Padme Hum

Prononciation : OM MAH-NI-PAHD-MÉ HOOM (version sanskrite) ou OM MAH-NI PÉ MÉ HONG (version tibétaine)

Un autre mantra parmi les plus connus est le chant *Om Mani Padme Hum*. Cette phrase peut être traduite par « Hommage au joyau qui est au centre du lotus ». Cependant, contrairement à *Om*, ce mantra possède un vaste éventail de significations et de nuances. Le chant est associé à la déité Avalokitesvara, ou le bouddha de la compassion infinie, aussi appelé *Chenresig* dans la tradition tibétaine. On voit ce bouddha au centre du cœur comme un être merveilleux tenant dans ses mains le joyau indestructible, la fleur de lotus et des

chapelets. On dit que le Dalai-Lama est une incarnation de Chenresig.

La psalmodie *Om Mani Padme Hum* unit les grands mystères du bouddhisme tibétain en relation avec le corps, la parole et l'esprit. En substance, les chakras du cœur, de la gorge et du troisième œil/couronne sont tous activés par ce chant. Dans une des analyses des syllabes, *Om* invoque l'expérience du mystère du corps universel. *Mani*, qui se traduit par « joyau » éveille la conscience psychique de la vision et de l'inspiration intérieures. *Mani* est le symbole de la plus haute valeur de notre esprit. Dans le *Padme*, qui signifie « lotus » on expérimente le mystère de l'esprit qui transforme tout. C'est le symbole de l'épanouissement spirituel où le *Mani* est finalement atteint. À l'instar du *Hum*, on expérimente la synthèse des trois mystères. Comme le *Om*, cette dernière syllabe est intraduisible, mais elle peut être perçue comme étant l'infini dans le fini.

La signification principale du chant *Om Mani Padme Hum* est reliée à son efficacité particulièrement puissante à susciter l'état de compassion et de compréhension d'autrui. Il n'est pas typiquement conçu comme un mantra faisant résonner des centres d'énergie spécifiques, mais plutôt pour invoquer l'essence du bouddha de la compassion infinie dans notre être. Néanmoins, on remarque généralement que le cœur, la gorge et la couronne sont activés par ce chant. Alors que traditionnellement les bouddhistes tibétains font une quantité incroyable de visualisation en récitant ce chant, le simple fait d'entonner ce mantra semble très efficace pour créer un champ d'énergie rempli d'amour, de compassion et de compréhension. Cette génération d'énergie centrée sur le cœur est peut-être le plus puissant bienfait parmi les mantras, qu'il soit projeté vers les autres et, le plus important, quand il est accepté pour soi afin de s'apprécier et se pardonner.

Exercice : Pratique du mantra

À l'instar des exercices d'autres sons que nous avons abordés dans ce livre, la vraie compréhension d'un mantra ne s'acquiert pas en étudiant la signification des phrases, mais en s'immergeant dans l'énergie pure des éléments du courant sonore qu'ils incarnent. En s'abandonnant à la répétition des mantras et en se concentrant sur les sons, l'esprit est entraîné dans un état méditatif profond, libéré des innombrables pensées générées par les distractions quotidiennes. L'esprit devient plus tranquille, plus calme et plus concentré dans la conscience du moment présent. Cette tranquillité ouvre la passerelle permettant de recevoir le plein courant d'énergie invoqué par le mantra.

Pour pouvoir pratiquer ces mantras, trouvez d'abord un lieu où vous ne serez pas dérangé. Dans la pratique traditionnelle védique, les mantras sont essentiellement entonnés en cycle de 108 répétitions. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser un collier de perles pour vous aider à compter les mantras. Les malas sont des chapelets tibétains. Bien conçus, les malas sont constitués de 108 perles et on peut en acheter dans plusieurs boutiques d'objets spirituels. Toutefois, ils ne sont pas vraiment nécessaires. On peut simplement utiliser une minuterie en guise de mala. Exécuter 108 répétitions d'un mantra d'une durée moyenne prend environ 5 minutes. Vous pouvez donc simplement régler votre minuterie par incrément de cinq minutes selon le temps que vous souhaitez pratiquer.

Pour débiter, appliquez la respiration rythmée que nous avons utilisée pour installer les précédentes sessions de toning. Mais dans ce cas, soyez particulièrement attentif à créer une sensation d'un rythme particulier que vous maintiendrez tout au long de l'exercice. Un bon choix serait d'adopter un rythme modéré en harmonie avec votre rythme cardiaque. Prononcer les syllabes des mantras à un rythme égal vous sera bénéfique.

Quand vous êtes prêt, commencez à entonner le mantra que vous avez choisi. Utilisez votre voix normale, mais en le faisant, vous sentirez rapidement quelle est la bonne approche à mi-chemin entre chanter et parler, ce qui servira à donner la bonne intonation au mantra. L'approche exacte variera en fonction de la cadence du mantra que vous utilisez.

Entonnez votre mantra pour la durée que vous avez prédéterminée. À la fin de la séance, restez assis en silence et continuez de sentir les vibrations du mantra résonner dans le champ d'énergie de votre être et dans l'espace environnant. Quand vous ressentez que vous avez terminé, levez-vous et exécutez les techniques d'ancrage dont vous vous êtes servi lors des séances précédentes.

Vous pouvez répéter cette méthode à un autre moment en utilisant un autre mantra. Mais nous vous recommandons d'espacer les séances de mantra. L'idéal est d'attendre au moins une journée afin de laisser le temps aux énergies du mantra de continuer de résonner. Observez comment votre expérience quotidienne et vos activités se transforment après avoir invoqué l'énergie d'un mantra. Lorsque vous en aurez exécuté un autre, observez de quelle manière les effets de résonance des différents mantras apportent d'autres changements à votre expérience.

Les sigils sonores

Pratiquer les mantras traditionnels est très bénéfique. C'est un domaine d'étude vaste qui peut apporter de grands bienfaits. Mais nous aimerions maintenant vous présenter une technique qui vous permettra de créer vos propres « mots de pouvoir ». La méthode est empruntée à la pratique magique de création de sigils. Comme nous l'avons remarqué précédemment, les principaux pouvoirs de la manifestation semblent résider dans l'esprit inconscient. L'idée est de bloquer l'esprit conscient avec tous ses doutes et ses peurs pour que le subconscient puisse s'activer pleinement.

Tout le monde a déjà vécu un exemple de ce processus. Rappelez-vous un moment où vous ne vous souveniez pas de quelque chose, un nom peut-être, ou un moment où vous aviez de la difficulté à vous rappeler ce que vous aviez oublié. Généralement, l'effort conscient nous empêche de nous en souvenir. Mais parfois, peut-être des heures plus tard, après avoir renoncé à chercher consciemment, le nom que vous aviez oublié vous revient spontanément à l'esprit. Ce phénomène est un exemple quotidien de l'esprit inconscient qui rappelle une chose que le conscient avait oubliée.

Dans le même ordre d'idée, une difficulté en ce qui a trait à la pratique des affirmations est qu'elles semblent déclencher une résistance dans l'esprit conscient. La technique de création de sigils est une façon de représenter son affirmation sous forme symbolique. Le but consiste donc à l'oublier consciemment et de laisser l'inconscient travailler pour qu'il accomplisse votre intention.

L'usage de divers symboles, sceaux et glyphes sont des éléments exceptionnels au cours de l'histoire du magique. En fait, de nombreux textes expliquent la grande diversité d'iconologies compliquées issues de différentes écoles ésotériques occidentales, allant de grimoires médiévaux à des compilations plus modernes. Bien que ces images aient le même pouvoir que les mantras, qui, eux, le puisent dans les formes d'ondes de résonance incarnées par les chants, la pratique moderne de sigils prend une approche différente.

Le magique des sigils a été inventé par l'artiste et praticien ésotérique anglais Austin Osman Spare. Le système de Spare invitait les gens à créer leurs propres images significantes et pertinentes pour eux, plutôt que de créer des images basées sur l'étude d'anciens symboles traditionnels. Les innovations de Spare ont été une source d'inspiration essentielle pour les écoles modernes du magique préconisant des approches psychologiques

plus personnalisées, affranchies des vieux dogmes et des superstitions obsolètes. Dans cette approche, on ne se préoccupe pas si un sigil est « correct » ou pas. Le but premier est de créer une image remplie de sens pour vous, et pour vous seulement.

La création d'un sigil

La première étape pour créer un symbole consiste à formuler une déclaration de son désir ou de son intention. La phrase devrait commencer par une déclaration affirmative telle que « Mon désir est de... » ou « C'est ma volonté de... » Choisissez une ouverture qui vous rend confortable. La déclaration « C'est ma volonté... » semble plus autoritaire et catégorique, mais la déclaration « C'est mon désir... » semble plus appropriée dans certaines circonstances. Mais surtout, la déclaration devrait toujours être construite avec une intention positive, et non pas une déclaration négative du type « C'est mon souhait de ne pas *expérimenter* X » ou « C'est ma volonté *d'éviter* X ». On dit que l'esprit inconscient ne comprend pas les déclarations négatives ; ainsi une affirmation qui inclut le mot « pas » alimentera la résonance d'attraction pour ce que vous tentez d'éviter !

Pour notre exemple, nous utiliserons la déclaration « C'est ma volonté d'être en santé et heureux. » Le processus de création d'un sigil comporte principalement la transformation de la déclaration de l'intention en une représentation purement symbolique permettant d'oublier sa signification littérale. La première étape consiste à écrire votre phrase en lettres majuscules :

C'EST MA VOLONTÉ D'ÊTRE EN SANTÉ ET HEUREUX

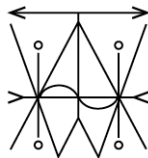
Puis, relisez la phrase et rayez toutes les lettres apparaissant en double. (Note : Certaines sources conseillent de supprimer également les voyelles. Nous aimons conserver les voyelles pour les puissants éléments énergétiques contenus dans leurs sons.)

C'EST MA VOLONTÉ D'ÊTRE EN SANTÉ ET HEUREUX

Dans ce cas-ci, il vous restera les lettres suivantes :

CESTMAVOLNDRHUX

La méthode primaire de sigil traditionnelle consisterait à prendre ces lettres pour former un glyphe symbolique. Notez que c'est un processus purement créatif et il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon. La meilleure approche pour relaxer et entrer dans un léger état méditatif est de simplement regarder la forme des lettres. Puis, assemblez-les en une image abstraite.



Exemple d'un sigil

Pour créer un tel symbole, essayez d'abord d'incorporer toutes les lettres dans votre représentation, puis déplacez-les à volonté, écrivez-les à rebours ou à l'envers, et recherchez les endroits où il y a déjà des lignes et des angles pouvant impliquer d'autres lettres. Mettez de l'ordre, puis ajoutez des détails stylisés jusqu'à ce que vous obteniez une forme qui vous frappe. En faisant cela, sachez que l'essence de votre déclaration originale est représentée maintenant sous forme symbolique dans un modèle très schématisé et encodé.

Lorsque vous êtes satisfait de votre création, la prochaine tâche consiste à activer et charger le sigil de sorte que l'image, avec sa signification, se grave dans votre inconscient. Le processus traditionnel implique d'intérioriser rituellement le sigil pendant que vous êtes dans un état énergisé ou modifié. À la suite de cette

étape, vous devez bannir le sigil de votre esprit conscient et l'oublier de sorte que l'inconscient puisse obéir aux instructions encodées sans être empêché par des pensées subséquentes. Pour de plus amples détails à propos de la création d'un sigil visuel, référez-vous au livre de Frater U. D. dans la section ressources recommandées. Nous nous concentrerons ici sur la manière de réaliser ce résultat avec le son.

Créer des sigils sonores

Au lieu de charger rituellement des sigils visuels tels que décrits ci-dessus, nous allons plutôt utiliser une méthode comparable afin de créer des mots ou des mantras personnels puissants. Cette méthode est purement créative, et, encore une fois, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode. Le secret est de relaxer, de vous amuser durant le processus et d'exploiter votre guidance intuitive créative.

Les premières étapes de cette méthode sont les mêmes que la méthode de sigil visuel précédente. Formulez d'abord une déclaration d'intention. Pour commencer, nous utiliserons la même phrase : « C'est ma volonté d'être en santé et heureux ». Puis, comme plus tôt, supprimez toutes les lettres qui se répètent. Ce qui donne ceci :

CESTMAVOLNDRHUX

Ici commence la partie amusante. Pour créer un sigil sonore, prenez simplement les lettres restantes et utilisez-les pour créer un nouveau mot ou une nouvelle phrase. Vous pourriez utiliser les lettres dans leur ordre présent, mais il est plus efficace de les mélanger en une séquence encore plus méconnaissable. À partir des lettres ci-dessus, une possibilité serait :

METSDROLCHANVUX

À partir de là, jouez avec les différents assemblages de cette nouvelle phrase, prononcez-les phonétiquement en mettant l'accent à des endroits variés jusqu'à ce que vous trouviez un chant dont le rythme vous satisfasse. Une prononciation possible des lettres ci-dessus pourrait être « METS DROL CHANVUX ». Encore une fois, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise trouvaille. C'est votre création unique !

Exercice : Pratique d'un sigil sonore

Lorsque vous avez choisi votre nouvelle phrase, vous pouvez l'utiliser de la même façon que les mantras traditionnels. La première fois que vous pratiquez le sigil sonore, trouvez un endroit où vous ne serez pas dérangé. Prenez une position confortable bien droite, et commencez à faire quelques respirations rythmées et énergisantes comme nous l'avons fait lors des exercices précédents. Après quelques instants, commencez à entonner votre phrase. Répétez-la jusqu'à ce que vous oubliiez la teneur de la phrase originale dont vous vous êtes servi pour la construire. Rappelez-vous ce jeu de votre enfance où vous répétiez sans cesse un mot jusqu'à ce qu'il n'ait plus de sens ? C'est le but ici.

Répétez votre sigil sonore jusqu'à ce qu'il ressemble à un babillage vide de sens, et sachez que plus vous oubliez sa signification littérale, plus la déclaration d'intention que vous avez choisie s'enracinera dans l'esprit inconscient. Continuez de chanter aussi longtemps qu'il vous semble approprié. Lorsque vous avez terminé, assoyez-vous dans un état méditatif silencieux durant quelques instants. Puis, levez-vous, ancrez-vous et replacez votre champ d'énergie en éclatant de rire et en bougeant le corps. Puis, faites quelque chose de plaisant qui vous fera oublier cet exercice du sigil. Une fois le sigil assimilé, n'hésitez pas à répéter votre phrase n'importe quand, n'importe où, et aussi longtemps que vous

le désirez, afin de raviver et faire recirculer l'énergie de votre intention.

Méthode alternative de sigil sonore

Avant de passer à un autre sujet, nous aimerions vous proposer une autre méthode plus simple pour créer un sigil sonore. Cette méthode peut être appliquée spontanément dans n'importe quel contexte. Au lieu de créer une phrase complète de déclaration d'intention et d'en éliminer analytiquement les lettres, dressez simplement une liste de qualités ou de conditions que vous aimeriez expérimenter ou attirer. Une application possible consisterait à transformer une émotion vous causant des difficultés.

Par exemple, imaginez que vous devez faire une présentation ou une prestation publique qui vous stresse ou que vous anticipez négativement. L'émotion de la peur peut couvrir la tâche à accomplir d'une aura désagréable. Afin de transformer ce que vous ressentez, pensez d'abord à une série de qualités incarnant l'émotion opposée que vous aimeriez transformer. Pour réaliser ce processus, il est utile de vous imprégner de l'état que vous désirez vivre comme de simples sensations ou comme une énergie qui circule dans votre corps. En ce qui a trait à la peur, il est intéressant de noter que les sensations de peur ressenties dans le corps, spécialement celles qui sont déclenchées en ressassant une nouvelle expérience que vous anticipez, sont presque les mêmes que celles d'anticipation ou d'excitation. C'est seulement l'attachement à ce qui définit l'étiquette émotionnelle de *peur* qui rend ces sensations désagréables.

La première étape du processus de transformation consiste à dresser une liste de qualités incarnant ce que vous aimeriez ressentir dans la situation à venir. Pour cet exemple, la liste pourrait être « aventure, excitation, anticipation et plaisir ».

Lorsque votre liste est complétée, prenez une des syllabes ou un des groupes de lettres importantes de chaque mot. On pourrait

obtenir « AV EX AN PLAI ». Prononcez les syllabes comme un nouveau mot — *Avexanplai*. Entonnez ce sigil sonore selon la méthode précédente. Mais par la suite, imaginez que vous répétez ou que vous êtes mentalement dans la situation qui, normalement, déclenche votre peur. Entonnez votre sigil sonore de transformation en évoquant tous les sentiments positifs incarnant votre liste de mots. Ce faisant, sentez le sentiment antérieur de peur se transformer en son contraire.

Un pas dans le monde du magique

Nous espérons que vous avez su profiter de cet aperçu du monde du magique et de celui des mantras. Comme nous l'avons souligné, l'art et la science de ces deux disciplines sont de vastes champs d'études. Certains des ouvrages de la section ressources recommandées sauront vous mettre sur la bonne voie. À première vue, notez que certains sujets abordés dans des dimensions plus ésotériques de ces champs pourront vous sembler extrêmement insolites. Mais si vous gardez une approche équilibrée tempérée par un sain scepticisme, vous pourriez vivre plusieurs aventures dans ces arènes puissantes. En outre, la sensibilisation accrue aux sons et aux vibrations que nous tentons de mettre de l'avant pourrait vous faire percevoir des connaissances qui sont à peine effleurées dans ces divers textes. Après tout, le mot « occulte » signifie simplement « caché ». Faites un pas à la fois, et sachez que, fondamentalement, les sujets et phénomènes que nous avons abordés sur le magique ne sont que des aspects et des prolongements de votre vaste conscience !

Lectures recommandées

Healing Mantras : Using Sound Affirmations for Personal Power, Creativity, and Healing, de Thomas Ashley-Farrand.

Mantra Yoga and Primal Sound : Secrets of Seed (Bija) Mantras, de David Frawley.

Words of Power : Sacred Sounds of East & West, de Brian Crowley et Esther Crowley.

The Yoga of Sound : Tapping the Hidden Power of Music and Chant, de Russill Paul.

DOUZE

La symphonie du monde

Groupe de toning et guérison globale

Le vrai son de la guérison est l'amour.

— SARAH « SARUAH » BENSON

Tout au long de ce livre, nous avons exploré différentes approches pour travailler avec le son sur une base individuelle pour comprendre le pouvoir fondamental des vibrations et créer une transformation énergétique dans le laboratoire de votre expérience personnelle. Mais pour emmener cela à un autre niveau, nous aimerions vous encourager et vous inspirer à explorer le pouvoir du son dans le cadre d'un travail de groupe.

Quand nous faisons des sons avec d'autres personnes, le processus d'entraînement et de résonance est facile à atteindre. Quand un groupe fait du toning, les gens entrent dans un état de cohérence évoluée. Cette résonance cohérente se produit presque immédiatement et elle augmente pendant la durée du toning de groupe. L'effet est également amplifié par l'intentionnalité. Quand le groupe fait du toning avec une intention partagée, il se produit une puissante sensation d'unité. Le toning de groupe offre des perceptions uniques sur la nature d'une réalité co-crée tout en donnant beaucoup de plaisir.

Ce type de travail est, de nos jours, un des engagements les plus puissants. Personne ne peut nier qu'il y ait plusieurs questions et situations difficiles auxquelles on doit trouver des solutions dans notre monde moderne. En fait, la survie de la civilisation actuelle peut dépendre des mesures d'urgence que devront assumer les deux prochaines générations. Dans la mesure où nous croyons aux pouvoirs des applications ésotériques du travail sur le son, une

mesure cruciale de toute modalité de thérapie énergétique est « comment cela contribue-t-il à améliorer de façon pratique la vie quotidienne ? » et par extension « comment cela contribue-t-il au bien-être de tous les habitants de la planète ? »

Comme discuté tout au long de ce livre, l'énergie sonore crée un champ unifié entre le royaume de l'énergie subtile et le plan physique. On retrouve des applications du travail sur le son dans plusieurs modalités apparemment séparées, et la sensibilisation aux principes de base du son peut générer des connaissances qui amélioreront la compréhension et l'efficacité dans tous ces domaines. De façon similaire, le son peut aussi créer des liens puissants entre les gens, servant à engendrer une plus grande unité de conscience et d'intelligence collective.

Les professeurs mystiques et spirituels à travers les âges ont souvent montré la voie vers une plus grande unité du genre humain. Mais une des incarnations modernes les plus puissantes de cette vision a été mise de l'avant au milieu du XX^e siècle par le prêtre jésuite français Pierre Teilhard de Chardin, qui a proposé que « nous... progressons vers plusieurs nouveaux stades qui sont devant nous, une collectivité harmonisée de la conscience équivalant à une sorte de supraconscience³². »

Teilhard de Chardin était un des principaux tenants du concept de la noosphère. Ce terme provient du mot grec *nous*, qui signifie « esprit » et de *sphaira*, « sphère ». La noosphère peut être perçue comme une sorte de gaine mentale (ou de l'esprit) qui englobe la planète et tous ses systèmes biologiques et environnementaux. La philosophie de la noosphère propose l'évolution d'un champ cohérent d'énergie de conscience et d'intelligence collectives, qui, entre autres, aura le pouvoir d'influencer et remodeler la biosphère des conditions physiques minimales de la terre. Plusieurs autres penseurs ont également contribué à l'évolution de cette philosophie, et ces concepts ont alimenté les croyances populaires ayant émergé

dans les communautés mental/corps/esprit en ce qui touche le cerveau global et la conscience de Gaïa.

Bien que ces pensées semblent au départ être d'un mysticisme audacieux et irréalisable, il y a eu, durant les deux dernières décennies, un nombre croissant de preuves pour soutenir la validité de la puissance de l'intelligence collective, ainsi que diverses organisations qui supportent le développement du mouvement de la sagesse collective. Des contributeurs notables à ce champ incluent le Projet de conscience globale, l'Institut des sciences noétiques, le Collective Wisdom Initiative et Global Leadership Initiative, dont l'énoncé de mission est rien de moins que générer un tournant de la capacité de l'humanité de s'attaquer aux problèmes les plus critiques.

Ce concept d'intelligence collective s'inspire aussi du travail du visionnaire scientifique Rupert Sheldrake, qui a été le premier à proposer le concept des champs morphogénétiques. La théorie des champs morphogénétiques est un concept complexe et nuancé, mais en quelques mots, ce sont essentiellement des champs de pensées et des structures de conscience qui infiltrent et influencent toute existence. Ces champs sont des *patterns* subtils d'énergie à des niveaux d'organisation et de création supérieurs pouvant ultimement être créateurs d'une foule de manifestations sur le plan physique. Nous avons déjà exploré le pouvoir du son pouvant créer et produire des formes et des champs énergétiques. Il s'agit maintenant de l'appliquer à un niveau pratique plus large.

Recherche sur la cohérence de groupe

Bien qu'il soit toujours aussi inspirant de rêver à une grande intelligence collective, on ne peut s'empêcher de se demander « Est-ce réel ? » Il semble que plusieurs personnes sont fascinées par cette question, parce qu'il y a eu un regain d'intérêt ces dernières décennies pour déterminer et mesurer les effets de la cohérence de

groupe. Ce travail pluridisciplinaire semble indiquer que la réponse est « Oui ! » Quelques-unes des études originales les plus influentes ont été dirigées par des praticiens de la méditation transcendante. Par une série d'expériences sociales qui ont débuté durant les années 1970, l'organisation Méditation transcendante et le Programme méditation transcendante-siddhi ont tenté de prouver que les groupes de méditants pouvaient créer un champ cohérent de conscience ayant des effets bénéfiques sur les collectivités environnantes. Des expériences furent initialement menées dans 11 villes des États-Unis et elles ont donné plusieurs résultats positifs : réduction du taux de criminalité, diminution du taux de suicide, voire une réduction du nombre d'accidents automobiles³³ !

On a appelé ce phénomène l'« effet Maharishi » en souvenir du yogi Maharishi Mahesh, fondateur de la méditation transcendante. Une des conclusions qui donne à réfléchir stipulait qu'on pouvait obtenir des résultats bénéfiques lorsque seulement un % d'une communauté donnée s'engage dans la pratique de la méditation. C'est une extraordinaire déclaration, parce qu'on a par la suite prédit qu'un groupe égal à la racine carrée d'un % d'une population aurait une influence mesurable sur la qualité de la vie. Par exemple, un groupe de 200 personnes pratiquant la méditation concentrée dans une ville de 4 millions ($100 \times 200 \times 200$) suffirait à influencer la ville entière. De plus, d'après les estimations des populations des premières études, on a émis l'hypothèse qu'un groupe de 1 600 personnes serait capable d'affecter l'ensemble des États-Unis, et qu'un groupe de 7 000 personnes à travers le monde serait capable d'influencer toute la population de la planète !

Nous avons ici une forme de pensée très inspirante, surtout en considérant que plusieurs messages que nous recevons de divers médias semblent être destinés à tous nous garder dans un état d'impuissance axé sur la peur. Et si c'était vrai qu'un groupe relativement petit pouvait réellement transformer les fréquences de

la planète entière ? Ainsi, les gestes et les vibrations de chaque individu prennent une nouvelle signification. Peu importe où nous sommes, nous pouvons tous contribuer au basculement du champ global.

Aussi fascinants que soient leurs travaux, les groupes de méditation transcendantale ne sont pas les seuls contributeurs au champ de cohérence de groupe. Une recherche remarquable est également conduite par des groupes comme le groupe Projet pour la Conscience Globale (PCG) de l'université de Princeton. Plutôt que d'examiner les données sociologiques, le PCG utilise des générateurs de nombres aléatoires pour mesurer les fluctuations dans la conscience de groupe. Les générateurs de nombres produisent des séries de uns et de zéros de façon aléatoire, ainsi leur activité peut être perçue essentiellement comme une multitude de tirages au sort avec une pièce de monnaie. Dans une opération normale, les résultats sont plus ou moins moitié-moitié. Toutefois, l'essence de la recherche du PCG indique que, durant les périodes d'augmentation de l'attention ou de l'émotion collective, les générateurs de nombres aléatoires produisent des résultats significativement moins dus au hasard et suivent un modèle plus ordonné. Ces déviations du hasard sont notées aux quatre coins du monde par un réseau global de générateurs physiques de nombres aléatoires, démontrant donc un effet non local. Il est également intéressant de noter que les résultats s'améliorent selon le type d'événement mesuré. Par exemple, de grands événements sportifs, même s'ils sont hautement chargés de l'attention et de l'émotion du public, ne produisent pas un modèle aussi ordonné que de petits groupes de personnes exécutant des activités avec une plus grande concentration de la conscience. Il semble donc que la qualité de la conscience qui est impliquée joue un rôle plus important que la pure énergie générée par un événement. Les activités impliquant une

intention plus active produisent une plus grande cohérence dans le champ collectif que des spectacles de divertissement passif.

Malgré ces résultats encourageants, ce travail en est encore à ses balbutiements. Il sera intéressant de suivre son évolution, car l'étude du pouvoir de la conscience collective ressemble à un prolongement logique de l'évolution de la pensée humaine. La science conventionnelle a commencé par l'observation du monde physique et des processus matériels. Elle a par la suite évolué pour embrasser l'existence moins tangible des champs gravitationnels, électriques et magnétiques. Le nouvel intérêt pour l'énergie subtile représente la prochaine évolution à des manifestations énergétiques de bandes passantes plus subtiles. Il est fort probable que les générations à venir considéreront l'existence de l'énergie subtile comme évidente, de la même façon que nous considérons aujourd'hui la gravité. Mais le concept d'une conscience collective pourrait être le niveau suprême de considération, car, comme nous l'avons remarqué à de nombreuses reprises lors de chapitres précédents, le champ créatif de la conscience est probablement la principale force motrice alimentant toute création et manifestation.

Il y a de plus en plus de documentation sur la validité des effets de l'intelligence collective. Mais si ces concepts semblent farfelus pour certains, notez qu'au XVIII^e siècle, il n'y a pas si longtemps dans l'évolution humaine, le concept des météorites avait été dénoncé avec autant de véhémence que le phénomène des ovnis est dénoncé aujourd'hui dans certains milieux scientifiques. La présence de météorites est maintenant reconnue comme un fait scientifique. Chaque génération qui a cru avoir le fin mot de la compréhension scientifique s'est révélé avoir tort. Notre génération actuelle ne fait pas exception !

Plutôt que de continuer à analyser philosophiquement le phénomène de l'intelligence de groupe, nous aimerions simplement vous proposer quelques approches que vous pourrez expérimenter

vous-même. Encore une fois, le son et le toning vocal peuvent être des forces qui ouvriront la voie, parce que la première initiation peut consister simplement par un rassemblement de personnes faisant des sons. À l'instar des musiciens qui commencent par accorder leurs instruments, plus nous accordons notre instrument de travail du son avant de rassembler les gens pour former un groupe harmonieux, plus nous serons en mesure de produire des mélodies conduisant à une meilleure symphonie de conscience globale.

Comment créer un groupe de toning

Il n'y a probablement pas de groupe de toning vocal actif dans votre quartier. Comment créer un groupe de toning ? La toute première tâche consiste à se donner tous les moyens nécessaires pour rassembler des personnes ! Précision, vous n'avez pas à maîtriser tous les sujets dont nous avons discuté dans ce livre. Comme vous le découvrirez tout en le faisant, le processus du travail sonore provoque rapidement un sentiment d'intelligence de groupe élevée aidant à orienter vos connaissances. Le simple fait de rassembler des personnes pour faire des sons suffit.

Remarquez également qu'il n'est pas nécessaire de rassembler beaucoup de personnes. Un groupe de toning fonctionne, peu importe le nombre de personnes, que ce soit deux ou plus. Davantage n'est pas nécessairement plus efficace, mais un groupe de 20 dégage une énergie bien différente de celle d'un groupe de 5. Sans égard au nombre, l'alchimie sonore d'un groupe de toning diffère chaque fois. Tout changement apporté au groupe aura une incidence significative, que ce soit l'ajout de nouvelles personnalités ou un changement dans l'intentionnalité du groupe. Le son du groupe sera également affecté par les attentes et les émotions des membres qui, en retour, pourraient aussi changer durant le toning.

Avant de vous proposer notre modèle, notez qu'un groupe de toning peut être assez simple. Habituellement, notre rencontre de toning dure environ une heure et demie. Avant de commencer, vous

pourriez présenter cet exercice comme un rassemblement de personnes qui pensent de la même façon. Décrivez comment vous voulez procéder, puis commencer à faire des sons ensemble ! N'importe quel exercice décrit dans ce livre peut être un tremplin, et une séance de 10 ou 15 minutes peut suffire pour susciter de nouveaux objectifs pour cette activité. Si vous voulez en savoir davantage, nous vous présentons quelques approches qui ont bien fonctionné pour nous, mais vous pouvez les modifier selon la dynamique du groupe. Choisissez les éléments qui vous conviennent le mieux, mais soyez comme le courant du son lui-même, souple et d'une grande capacité d'adaptation.

Ouverture au son

D'abord et avant tout, faites preuve de patience envers vous et envers les autres ; faire des sons en public demande un certain courage. Même si nous avons remarqué que le toning diffère par son style et par son but, d'une prestation de chant, il peut au début provoquer la même anxiété chez plusieurs personnes, particulièrement dans un contexte de groupe. Vous pouvez apaiser ces anxiétés en créant un climat rassurant et en stimulant l'aspect ludique. Faites savoir aux participants qu'ils peuvent expérimenter le son sans se sentir jugé. Faire des sons ensemble n'est pas une question de performance, c'est plutôt une façon d'exprimer l'énergie collectivement. Lorsqu'on parvient à faire fi des limitations d'essayer de « bien sonner », on est souvent étonné par les tonalités qu'on extériorise quand on est en groupe.

Quand nous commençons une séance, avant même de présenter les préceptes de base, nous aimons tout de suite faire un son ensemble durant quelques minutes. La seule directive que vous devriez donner à ce stade, c'est d'émettre le son librement. Chacun devrait entonner le son dans un cycle respiratoire où il est à l'aise. Ce style permettra à la tonalité de chaque individu de se chevaucher et s'entremêler sans nécessairement produire une tonalité de groupe

où tous commencent et arrêtent en même temps. Cette première tonalité commence à former le champ de cohérence du groupe et engage le processus d'entraînement mental du groupe. La première tonalité devrait être élémentaire et universelle, telle qu'un *A* ou un *Om*.

Le son *A* est pratique parce qu'il n'est associé à aucune tradition spirituelle. Tout son que vous choisissiez d'utiliser dépendra de l'ouverture d'esprit de votre groupe. Cependant, nous croyons que tous les sons peuvent être utilisés sans égard à une tradition religieuse ou spirituelle, et la plupart des personnes seront confortables dans la mesure où les sons sont proposés de manière respectueuse et non dogmatique. Cela signifie que nous reconnaissons et honorons la nature sacrée de tout son sans demander aux autres de faire de même. En général, une des plus grandes forces du travail sur le son est qu'il n'est lié à aucune tradition spécifique, mais qu'il peut être intégré dans n'importe quelle tradition. Bien sûr, certains mantras et tonalités sont associés à des traditions spécifiques, mais l'utilisation du travail sonore est propre à chacun, et on peut aussi dire qu'il n'appartient à personne.

Présentations du groupe

Après la première tonalité, présentez-vous et expliquez dans quel but le groupe se réunit. En ce qui nous concerne, le but premier d'un groupe de toning consiste à faire connaître ce qu'est l'expérience du son. Toutefois, nous aimons toujours nous rappeler de parler le moins possible. Il est important de communiquer les directives, mais nous aimons passer le plus de temps possible à faire du toning. Selon notre expérience, on atteint plus facilement notre but si on laisse les participants faire leur voyage unique de découvertes par l'expérience que si on les programme à s'attendre un certain résultat. Le seul fait de fournir aux gens un lieu pour explorer le

pouvoir du son en groupe confèrera les meilleurs enseignements du son, mieux que des discours.

Nous demandons ensuite à chaque participant de dire son nom, puis une intention simple sur laquelle il aimerait se concentrer durant le toning de groupe. Cette démarche permet à chaque individu d'être entendu et reconnu tout en commençant de les rassembler ultérieurement dans un groupe d'énergie co-crée. Par souci de simplicité, il est important de faire une démonstration au groupe et définir la complexité de l'intention. Nous suggérons de résumer l'intention en un seul mot comme « patience » ou « acceptation », ou peut-être en une phrase simple telle que « suivre le courant » ou la « paix intérieure ». Ces intentions élémentaires sont utiles non seulement parce qu'elles permettent à l'exercice de se dérouler rapidement, mais aussi parce que la simplicité et la clarté sont plus efficaces pour maintenir la concentration et l'intention.

Première séance de toning : Intentions personnelles

Avant de commencer la première session de toning, nous aimons informer le groupe que nous garderons le silence durant quelques minutes après chaque tonalité. Nous précisons que cet état de silence est important pour permettre que les changements causés par les tonalités puissent s'installer. Puis, nous dirigeons le groupe vers la première séance de toning libre. Rappelez aux gens d'exécuter le ton de la même façon que le premier son qui a été fait lors de l'introduction. Pour cette première séance, nous voulons nous concentrer sur le plan personnel en invitant chaque participant à se concentrer sur l'intention qu'il a exprimée.

Le toning de forme libre dure habituellement entre 10 et 20 minutes. Si le toning est plus long ou plus court, nous vous conseillons de l'accepter. Les tons semblent généralement avoir leur propre esprit. Nous aimons faire sonner une paire de cloches tibétaines pour marquer le début et la fin du toning. Ce n'est pas

nécessaire, mais cela ajoute une petite touche de cérémonie qui encadre l'expérience.

Nous commençons souvent une séance de manière presque silencieuse en faisant des sons de respiration tout en expirant, puis nous passons lentement au fredonnement. Nous introduisons ensuite les tons vocaux : des voyelles, des syllabes, des partiels, ou tout autre ton dont nous sentons l'énergie à ce moment. L'exercice, Immersion dans le son, décrit au chapitre 6, peut aussi être un bon moyen d'orienter les participants, du silence jusqu'au son.

Intermède : Exercices de groupe

Après la première séance de toning libre, nous aimons faire une pause pour réfléchir et inviter les participants à partager toute pensée ou tout commentaire. Puis, habituellement, nous proposons un enseignement ou une activité structurée. Parfois, à ce moment, nous enseignons et dirigeons le chant d'un mantra spécifique en groupe. Ces changements offrent un joli contraste avec la nature spontanée et improvisée des tonings libres.

À nouveau, n'importe quel exercice présenté dans ce livre peut être appliqué ou adapté à une expérience de groupe, car en continuant de les pratiquer vous-même, des idées surviendront inévitablement sur la façon de les partager avec les autres. Cette activité prend encore 15 ou 20 minutes selon la complexité de l'exercice sonore qui a été choisi. Mais prenez note que cette étape est optionnelle. Si vous le souhaitez, vous pouvez décider d'omettre l'intermède et de faire uniquement les deux séances de toning sans vous arrêter pour d'autres activités ou d'autres discussions.

Dans chacun des cas, il est recommandé de s'étirer et de bouger à mi-chemin.

Deuxième séance de toning : Intentions planétaires

Après la pause, nous amorçons une deuxième session de toning libre. Cette fois, nous élargissons la concentration depuis un niveau

personnel à un niveau planétaire. Nous avons toujours l'impression que les changements qui arrivent naturellement lors de la deuxième séance de toning libre sont intéressants. Vous aussi trouverez peut-être que cette deuxième séance de toning est plus harmonieuse et qu'elle semble plus unifiée. Est-ce parce que le *focus* de l'intention a changé d'un niveau personnel à un niveau planétaire ? Ou est-ce parce que les gens se sont habitués à faire des sons ensemble et qu'ils parviennent ainsi à une meilleure résonance ? Nous croyons que c'est un peu à cause des deux. De toute façon, comme précédemment, nous faisons sonner les cloches tibétaines et nous commençons à entonner les sons.

Cette deuxième séance de toning dure normalement un autre 15 à 20 minutes. Et par la suite, comme plus tôt, nous observons une période de silence suivie d'un temps de réflexion. Nous sollicitons les questions ou demandons aux participants de commenter l'expérience de toning. C'est également le moment propice pour rappeler au groupe quand aura lieu la prochaine rencontre et pour annoncer tout rassemblement à venir. Et, pour conclure, nous aimons toujours faire un exercice d'ancrage de groupe que nous aimons appeler le « *Om* du retour à la maison ».

Récapitulatif du toning de groupe

Et voilà ! Un modèle simple d'une approche pour diriger un groupe de toning. Que s'est-il passé ? Nous aimerions proposer une brève analyse donnant un aperçu à la lumière des divers concepts que nous avons présentés tout au long de ce livre. Nous avons parlé de la manière de provoquer un entraînement. Que vous pouviez changer votre rythme cardiaque, vos ondes cérébrales et les *patterns* de fréquence avec les sons que vous créez. Lorsqu'on travaille en groupe avec le son, il se produit un effet d'entraînement entre les membres. L'entraînement se produit sur les plans biologique et émotionnel. Cela peut se produire surtout au niveau de l'intention.

Quand nous entraînons ensemble nos intentions, leurs puissances s'accroissent considérablement. Imaginez de petits courants dans l'océan qui se joignent pour créer d'immenses vagues.

L'entraînement en groupe commence dès qu'on fait des sons ensemble. En fait, il serait bien difficile de ne pas se laisser entraîner par les autres quand on fait du toning de groupe. Il faudrait vraiment faire de gros efforts pour ne pas se laisser entraîner avec les autres, et là encore on serait entraîné par notre intention de ne pas se laisser entraîner. Conformisme dans le non-conformisme, en quelque sorte. On tente quand même généralement de s'entraîner ensemble quand on fait du toning de groupe. La bonne nouvelle est que cet avantage ne requiert pas un effort conscient, parce que la cohérence du groupe se fait par elle-même. La meilleure nouvelle, c'est que non seulement le processus est spontané chaque fois qu'un groupe fait des sons ensemble, mais qu'il peut être soutenu par la synergie de l'intention consciente.

Nous avons conseillé précédemment que lorsqu'on travaille avec un groupe, il est bien de briser la glace en entonnant un son ensemble. Ce son initial, au sens propre comme au figuré, donne le ton au groupe. Nous conseillons alors de dire au groupe son nom et son intention. Le nom est important parce que c'est un mantra personnalisé. Notre nom est un mot de pouvoir que nous utilisons avec désinvolture tous les jours, mais il est très important. Vous souvenez-vous du conte populaire où savoir le vrai nom d'une créature magique pouvait vous donner un pouvoir sur elle ? Notre nom est puissant. C'est un son par lequel on se présente au monde.

L'affirmation de notre intention peut sembler au départ contre-productive pour créer un champ unifié de cohérence. Mais, en fait, l'inclusion de différentes intentions personnalisées peut être extrêmement utile pour créer la cohérence du groupe. Qu'est-ce qui explique cela ? Tout d'abord, permettre à chacun d'ajouter son intention engage l'énergie du participant à se connecter au groupe.

De plus, l'ajout d'intentions individualisées se propage dans le groupe par la résonance énergétique. Autrement dit, parce que l'intention de quelqu'un lui appartient ne signifie pas qu'elle ne peut pas devenir l'intention du groupe. L'intention de chacun se fonde dans l'intention du groupe élargie, et il est intéressant de remarquer que l'intention des participants a souvent le même thème.

À partir de là, ces tonings prennent leur autonomie émanant à partir de la dynamique collective de tout groupe concerné. Le volume sonore du groupe peut monter et descendre, et la dynamique peut se transformer lorsque certaines voix s'élèvent et s'estompent. Des mélodies spontanées peuvent émerger, et des périodes d'harmonisation merveilleuse se produire contrastant avec des phases dissonantes. En ce sens, le groupe de toning peut être le reflet même de la vie. Mais, par le pouvoir du son, le résultat final est toujours un retour à une unité harmonieuse. Jamais une séance de toning ne s'est terminée sur une note négative.

Perspectives pour un travail en groupe sur le son

Est-ce que le travail de groupe sur le son peut s'appliquer à des situations qui sont hors contexte d'un groupe de toning ? Tout comme plusieurs ruisseaux peuvent devenir de grandes rivières et une vague être créée par des gouttelettes d'eau, nous ressentons qu'il y a un énorme potentiel dans toute situation lorsqu'un grand nombre de personnes est rassemblé. En fait, un champ d'énergie de groupe se crée chaque fois que des gens se rassemblent.

Par exemple, imaginez que vous assistez à un concert debout près de la scène entouré d'une énorme foule. Vous ne connaissez pas les gens qui vous entourent, mais vous vous sentez tout de même connecté à eux. La musique que vous écoutez crée une vague d'émotions partagées. La plupart d'entre nous peuvent comprendre cette sorte d'expérience, mais que dire si ce sentiment de connexion était combiné à un but commun ? Un but partagé non seulement par ceux qui écoutent la musique, mais aussi par les

musiciens. Cette action annule la démarcation entre les musiciens et les spectateurs, faisant des auditeurs actifs dans la manifestation d'une vision partagée collectivement.

Il y a eu ces dernières années une explosion de festivals de musique allant de rassemblements de groupes en public jusqu'à de la danse sur de la musique électronique. Nous ne pouvons nous empêcher de nous demander si ce phénomène est le reflet d'un désir collectif de s'unir par la musique et le son. Ces festivals offrent un potentiel énorme pour nous unir au son et à l'intention consciente pouvant être orientée vers un changement global positif. Même si la raison principale de ces événements rassembleurs est uniquement d'avoir du plaisir et de vivre une expérience joyeuse, juste cela est un fort levier d'une intention collective. En fait, c'est probablement l'idéal, parce que la projection de l'intentionnalité sur le son est plus puissante quand elle provient d'une situation heureuse et joyeuse.

Même si le but ultime de l'utilisation du son d'opérer un changement positif à un large niveau est une intention sérieuse, les voies et les moyens d'atteindre ce but ne devraient pas être pris comme un devoir solennel. Même dans la Bible il est dit : « Poussez des cris de joie à la vue du Seigneur ». Rappelez-vous que le rire est probablement la forme de toning la plus puissante, accessible et spontanée pour tous. Le sacré et le solennel ne sont pas synonymes !

Ceci étant dit, on doit trouver un terrain d'entente si on veut que les événements aillent au-delà de simples amusements. L'enthousiasme et le positivisme ne suffisent pas si le but ultime est de dépasser le simple divertissement. Par exemple, il y a quelques années, Joshua a assisté à un concert animé par un yogi, pour voir et faire l'expérience de ce qui se faisait dans le champ de la musique consciente positive. Le yogi a proposé des chansons qui combinaient des paroles hip-hop positives, des mantras sanskrits et des rythmes de danse électronique. La foule était très enthousiaste

et impliquée durant les chansons et elle chantait. La présence de l'énergie amplifiée du cœur remplissait la salle. Cependant, à un moment donné entre deux chansons, le maître de cérémonie yogi a tenté d'engager le public dans un exercice plus interactif. Mais l'agitation de la salle était assourdissante ; les gens discutaient tout en buvant.

Le yogi a essayé de ramener la concentration de la foule en utilisant les mots « la classe est en cours ». Mais cela s'est avéré inutile. Certains essayaient de faire ce que le yogi demandait, mais la plupart des spectateurs discutaient en attendant la chanson suivante. Ce qui ne signifie pas que les gens qui ne souhaitent que s'amuser agissaient incorrectement. Ils faisaient exactement ce qu'ils étaient habitués : faire partie d'un public n'attendant que d'être diverti passivement. Il n'y a rien de mal à cela ! Mais si on souhaite utiliser le pouvoir du son pour apporter un changement important au niveau d'un groupe, on doit dépasser le paradigme animateur-assistance.

Les festivals de musique et les grands concerts possèdent un immense potentiel pour utiliser le pouvoir combiné de la dynamique de l'énergie de groupe et du son internationalisé pour créer un changement positif dans le monde. Les artistes sur scène feront tout ce qu'ils peuvent pour guider et amorcer le processus, mais chaque membre de la foule doit aussi accepter et honorer le rôle qu'il joue comme une partie vitale de l'orchestre de la conscience énergétique. L'artiste invité peut jouer un rôle essentiel en tant que chef d'orchestre d'un groupe d'énergie, mais le vrai pouvoir émane des vibrations personnelles des toniques offertes par chaque être unique. Ce pouvoir et cette responsabilité énormes peuvent s'étendre à notre rôle de citoyens de la Terre, le plus grand concert de tous ! Nous tous, ne sommes pas seulement membres de cette assistance, nous détenons le formidable potentiel d'être à la fois compositeur, chef d'orchestre et interprète.

Coda

Nous vous remercions de nous avoir accompagnés dans ce voyage dans le monde du son. Nous avons abordé plusieurs sujets. Nous apprécions le temps et l'attention que vous avez partagés avec nous. Tout au long de ce livre, nous avons exploré les pierres angulaires du toning et du travail sur le son, et nous avons également abordé des exercices sur le son plus ciblés relativement au travail sur l'énergie. Nous avons utilisé le son pour faire sonner les centres d'énergie élémentaires associés aux cinq éléments : terre, eau, feu, air et éther. Nous avons fait résonner les centres d'énergie avec le toning de voyelles et des mantras bija élémentaires.

Nous avons aussi généré spontanément nos propres tonalités des cinq éléments au moyen d'associations intuitives. Nous avons même découvert les pouvoirs énergétiques des sons corporels naturels et avons proposé quelques réflexions sur les façons d'utiliser le son comme moyen de manifestation personnelle. Nous espérons vraiment qu'à travers ces exercices et ces interactions avec le son, vous avez acquis des connaissances sur les modalités vibratoires plus subtiles qui vont bien au-delà de ce que de simples mots peuvent exprimer.

Nous avons abordé un grand éventail de disciplines, mais, comme nous l'avons souligné, nous n'avons que révélé la pointe de l'iceberg de chacune. Nous espérons tout de même avoir démontré que l'énergie du son forme un fil conducteur entre chacune d'elles. *Nada brahma !*

Si nous vous avons donné quelques nouvelles perspectives ou si nous vous avons incité à adopter une de ces nouvelles pratiques ou à vous engager dans un nouveau champ d'études, nous aurons atteint notre but. Mais par-dessus tout, nous vous encourageons à continuer d'explorer les exercices sur le son que nous avons présentés ! Appropriiez-vous-les et créez vos propres variantes.

Comme nous l'avons souvent souligné, l'expérience directe avec le courant sonore vibrant et vivant sera toujours votre professeur le plus puissant.

Surtout, ayez toujours à l'esprit que le but suprême de toutes ces études et ces pratiques est de contribuer à l'évolution de la conscience et de l'intelligence sur la planète. Et, ce faisant, on améliorera la manière de se considérer les uns les autres. En avançant sur cette voie, rappelez-vous que le pouvoir suprême est toujours atteint par des formes d'ondes d'amour et de service centrés sur le cœur. Tout comme la Terre supporte nos vies, les vibrations qu'on retourne au champ de la planète servent à nourrir notre champ d'énergie partagé. Ainsi, la question qu'on devrait toujours se poser est : « Comment je nourris ce champ ? »

L'épigraphe de ce chapitre provient d'un des meilleurs professeurs à avoir influencé le champ de la guérison par le son, la marraine de Joshua, Sarah « Saruah » Benson. Cette phrase simple — le vrai son de guérison est l'amour — mérite que l'on s'y intéresse. En effet, un des buts les plus importants du travail sur le son et l'énergie est l'intensification de l'amour et de la compassion allant au-delà du soi et au bénéfice de tous les êtres, parce que le son est une modalité unificatrice pouvant aussi être utilisée pour l'énergie des gens à l'échelle planétaire. Nous avons observé tout ce potentiel prendre vie plusieurs fois dans des ateliers où un groupe d'étrangers se rassemblent et s'unissent pour former une nouvelle famille et une communauté extraordinaires. Il n'a suffi, pour que ces nouveaux liens se créent, que de s'immerger dans le son. Il est facile d'imaginer comment cette harmonisation pourrait s'élargir à un niveau mondial. Les pouvoirs du son et du toning sont des formes d'énergie universelles pouvant être ressenties et comprises indépendamment des confessions ou des origines ethniques.

En terminant, nous ne pouvons nous empêcher de penser à cette charmante chanson des années 1970 : *I'd like to teach the world to sing*

*in perfect harmony*³⁴. Si vous vous arrêtez un instant, peut-être l'entendez-vous en ce moment dans votre tête. Que provoque-t-elle en vous ? Souriez-vous ? Si oui, bravo ! Un esprit enfantin d'une nouvelle perspective est le premier pas vers une nouvelle évolution. Mais peut-être qu'enseigner le toning au monde serait un but universel plus puissant. Et ainsi les gens des quatre coins du monde pourraient sonner en harmonie avec les intonations des nations. Imaginez que ce soit possible ! Prenez maintenant une profonde inspiration et entonnez un son...

Lectures recommandées

Le Champ unifié : la force secrète de l'univers, de Lynne McTaggart.

Ces mots qui guérissent : le pouvoir de la prière en complément de la médecine, de Larry Dossey.

La Science de l'intention : utiliser ses pensées pour changer sa vie et le monde, de Lynne McTaggart.

The Isaiah Effect : Decoding the Lost Science of Prayer and Prophecy, de Gregg Braden.

[32](#) Robert KENNY, « The Science of Collective Consciousness », dans *What Is Enlightenment : Redefining Spirituality for an Evolving World*, 1^{er} mai 2004, p. 78.

[33](#) MAHARISHI PROGRAMMES, “Maharishi Effect Research”, [En ligne]. [[http ://maharishi-programmes.globalgoodnews.com/maharishi-effect/research.html](http://maharishi-programmes.globalgoodnews.com/maharishi-effect/research.html)] (Consulté le 14 février 2015).

[34](#) N.d.T. : J'aimerais enseigner au monde entier à chanter en parfaite harmonie.



JOSHUA GOLDMAN est depuis toujours un guérisseur par le son. Son père, Jonathan Goldman, est un guérisseur d'avant-garde de la guérison par le son. Depuis sa naissance, Joshua est entouré par le son et son usage thérapeutique. Il a grandi entouré de sommités dans le domaine du son. Grâce à des années consacrées à donner des ateliers sur le son et à l'enseigner, Joshua a acquis une grande expertise comme guérisseur, autant sur le plan technique qu'empirique. Joshua est emballé à l'idée de faire rayonner son savoir de la dimension thérapeutique du son, et il souhaite voir un monde où plus de personnes exploreront et retireront les bienfaits du pouvoir transformationnel du son.



ALEC W. SIMS a été impliqué dans la musique et le son durant toute sa vie. Avant qu'il ne découvre le pouvoir guérisseur du son, Alec était un musicien professionnel. Il lui arrive encore de jouer avec plusieurs groupes populaires au Colorado. Alec travaille au centre Healing Sounds de Jonathan Goldman depuis 1998. Il est un des rouages importants du International Healing Sounds Intensive annuel depuis 18 ans et facilitateur du Healing Sounds Correspondance Course depuis 2002. Pendant ce temps, il a donné des séances de consultation privées à des centaines d'étudiants issus de milieux très divers. Son chant harmonique se trouve sur plusieurs CD les plus populaires de Jonathan Goldman, tels que *Ultimate Om*, *The Lost Chord*, et *The Divine Name*.

Pour en savoir davantage sur les travaux en cours de Joshua Goldman et d'Alec W. Sims, rendez-vous sur le site www.sound-nexus.com.

RESSOURCES RECOMMANDÉES

- ACKERMAN, Diane. *Le livre des sens*, Paris, Grasset, 1991.
- ANDREWS, Ted. *Crystal Balls & Crystal Bowls : Tools for Ancient Scrying & Modern Seership*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1994.
- *The Healer's Manual : A Beginner's Guide to Vibrational Therapies*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1993.
- *Sacred Sounds : Transformation Through Music & Word*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1992.
- ASHLEY-FARRAND, Thomas. *Chakra Mantras : Liberate Your Spiritual Genius Through Chanting*, San Francisco, Red Wheel/Weiser, 2006.
- *Healing Mantras : Using Sound Affirmations for Personal Power, Creativity, and Healing*, New York, Ballantine, 1999.
- BANDLER, Richard. *Richard Bandler's Guide to Trance-formation : How to Harness the Power of Hypnosis to Ignite Effortless and Lasting Change*, Deerfield Beach, FL, Health Communications, 2008.
- BEAULIEU, John. *Human Tuning : Sound Healing with Tuning Forks*, High Falls, NY, BioSonics Enterprises, 2010.
- BERENDT, Joachim-Ernst. *The Third Ear : On Listening to the World*, Shaftesbury, UK, Element, 1988.
- *The World Is Sound : Nada Brahma : Music and the Landscape of Consciousness*, Rochester, VT, Destiny Books, 1991.
- BRADEN, Gregg. *The Isaiah Effect : Decoding the Lost Science of Prayer and Prophecy*, New York, Harmony Books, 2000.
- BRODIE, Renee. *The Healing Tones of Crystal Bowls : Heal Yourself with Sound and Colour*, Vancouver, Aroma Art, 1996.
- BRUYERE, Rosalyn. *Wheels of Light : Charas, Auras, and the Healing Energy of the Body*, New York, Fireside, 1989.

- CAMPBELL, Don G. *L'effet Mozart : les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit*, Montréal, Le Jour, 1998.
- *Music Physician for Times to Come : An Anthology*, Wheaton, IL, Theosophical Pub. House, 1991.
- *The Roar of Silence : Healing Powers of Breath, Tone & Music*, Wheaton, IL, Theosophical Pub. House, 1989.
- CAMPBELL, Don G., et Alex DOMAN. *Les sons qui transforment votre vie : créativité, productivité, sommeil, humeur, concentration, mémoire*, Montréal, Éditions de l'homme, 2012.
- CHOPRA, Deepak. *La guérison ou « Quantum Healing » : aux confins de la réalité corps/esprit*, Montréal, Stanké, 1990.
- COLLINGE, William. *L'énergie subtile : à la découverte des forces invisibles dans nos vies*, Varennes, AdA, 2000.
- CROWLEY, Brian, et Esther CROWLEY. *Words of Power : Sacred Sounds of East & West*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1991.
- CYMATICS. "What Is Cymatics ?", [En ligne]. [www.cymatics.org] (Consulté le 19 février 2017).
- D'ANGELO, James. *The Healing Power of the Human Voice : Mantras, Chants, and Seed Sounds for Health and Harmony*, Rochester, VT, Healing Arts Press, 2005.
- *Seed Sounds for Tuning the Chakras : Vowels, Consonants, and Syllables for Spiritual Transformation*, Rochester, VT, Destiny Books, 2012.
- DOSSEY, Larry. *Ces mots qui guérissent : le pouvoir de la prière en complément de la médecine*, Paris, JC Lattès, 1995.
- FRATER U. D. *Practical Sigil Magic : Creating Personal Symbols for Success*, rev. ed. Woodbury, MN : Llewellyn Publications, 2012.
- FRAWLEY, David. *Mantra Yoga and Primal Sound : Secrets of Seed (Bija) Mantras*, Twin Lakes, WI, Lotus Press, 2010.

- GALGUT, Peter N. *Humming Your Way to Happiness : Healing and Meditative Sounds and Overtone Singing from around the World*, New York, O Books, 2005.
- GARDNER, Kay. *Sounding the Inner Landscape : Music as Medicine*, Stonington, ME, Caduceus Publications, 1990.
- GARDNER-GORDON, Joy. *The Healing Voice : Traditional & Contemporary Toning, Chanting & Singing*, Freedom, CA, Crossing Press, 1993.
- GASS, Robert, et Kathleen BREHONY. *Chanter ou l'art de mieux vivre*, Paris, Dervy, 2001.
- GERBER, Richard. *Vibrational Medicine : New Choices for Healing Ourselves*, updated ed. Santa Fe, NM : Bear & Co., 1996.
- GOLDMAN, Jonathan, et Andi GOLDMAN. *Chakra Frequencies : Tantra of Sound*, Rochester, VT, Destiny Books, 2011.
- *Les 7 secrets de la guérison par le son*, Varennes, Ada, 2009.
- GUSTAFSON, Eric. *The Ringing Sound : An Introduction to the Sound Current*, Austin, TX, Conscious Living Press, 2000.
- HARNER, Michael. "Journeywork : Shamanic Journeying Recordings", dans *The Foundation for Shamanic Studies*, [En ligne]. [www.shamanism.org/products/audio.html].
- HENDRICKS, Gay. *Conscious Breathing : Breathwork for Health, Stress Release, and Personal Mastery*, New York, Bantam Books, 1995.
- JANSEN, Eva Rudy. *Singing Bowls : A Practical Handbook of Instruction and Use*, Dover, Holland, Binkey Kok Publications, 1992.
- JUDITH, Anodea. *Les roues de la vie : guide pratique sur le système des chakras*, Varennes, Ada, 2007.
- KENYON, Tom. *Brain States*, Lithia Springs, GA, World Tree Press, 2011.
- KEYES, Laurel Elizabeth, et Don G. CAMPBELL. *Toning : The Creative and Healing Power of the Voice*, new ed, Camarillo, CA, DeVorss, 2008.
- KHAN, Hazrat Inayat. *The Music of Life*, Omega Uniform ed, New Lebanon, NY, Omega Press, 1988.

——— *Le mysticisme du son*, Paris, Encre d'Orient, 2011.

LEEDS, Joshua. *The Power of Sound : How to Manage Your Personal Soundscape for a Vital, Productive, and Healthy Life*, Rochester, VT, Healing Arts Press, 2001.

LEVITIN, Daniel J. *De la note au cerveau : l'influence de la musique sur le comportement*, Montréal, Éditions de l'homme, 2010.

MCCLELLAN, Randall. *The Healing Forces of Music : History, Theory, and Practice*, Amity, NY, Amity House, 1988.

MCTAGGART, Lynne. *Le champ unifié : la force secrète de l'univers*, Paris, J'ai lu, 2016.

——— *La science de l'intention : utiliser ses pensées pour transformer sa vie et le monde*, Outremont, Ariane, 2008.

MUMFORD, Jonn. *A Chakra & Kundalini Workbook : Psycho-Spiritual Techniques for Health Rejuvenation, Psychic Powers & Spiritual Realization*, 2nd rev. ed., St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1994.

NARBY, Jeremy. *Anthologie du chamanisme : cinq cents ans sur la piste du savoir*, Paris, Albin Michel, 2009.

PARKER, Scott E., et Jamison A. SMITH. *Musician's Acoustics*. Boulder, CO, Scott E, Parker, Jamison A. Smith, 2013.

PAUL, Russill. *The Yoga of Sound : Tapping the Hidden Power of Music and Chant*, Novato, CA, New World Library, 2004.

PERRET, Daniel Gilbert. *Sound Healing with the Five Elements : Sound Instruments, Sound Therapy, Sound Energy*, Dover, Holland, Binkey Kok Publications, 2005.

RAMA, Swami, Rudolph BALLENTINE et Alan HYMES. *Science of Breath : A Practical Guide*, Honesdale, PA, Himalayan Institute Press, 1979.

ROSEN, Richard. *The Yoga of Breath : A Step-by-Step Guide to Pranayama*, Boston, Shambhala, 2002.

SACKS, Oliver. *L'odeur du si bémol : l'univers des hallucinations*, Paris, Le Seuil, 2009.

SIGIL DAILY. "Creation & Activation", [En ligne].
[\[http://sigildaily.com/activating-rituals/\]](http://sigildaily.com/activating-rituals/) (Consulté le 19 février 2017).

TROIS INITIÉS. *Le Kybalion : étude sur la philosophie hermétique de l'ancienne Égypte et de l'ancienne Grèce*, Paris, 1908

WILSON, Robert Anton. *Cosmic Trigger : Final Secret of the Illuminati*, Tempe, AZ, New Falcon, 1993.

BIBLIOGRAPHIE

- ACHTERBERG, Jeanne. *Imagery in Healing : Shamanism and Modern Medicine*, Boston, Shambhala, 1985.
- BEAULIEU, John. *Music and Sound in the Healing Arts : An Energy Approach*, Barrytown, NY, Station Hill Press, 1987.
- BECKER, Robert O., et Gary SELDEN. *The Body Electric : Electromagnetism and the Foundation of Life*, New York, Morrow, 1985.
- BENTOV, Itzhak. *Univers vibratoire et conscience ou l'émergence de l'essentiel*, Escalquens, France, Éditions Dangles, 1991.
- BONEWITS, Philip Emmons Isaac. *Real Magic : An Introductory Treatise on the Basic Principles of Yellow Magic*, rev. ed., York Beach, ME, Weiser, 1989.
- CASTANEDA, Carlos. *L'herbe du diable et la petite fumée*, Paris, Éd. 10-18, 2012.
- CHIA, Mantak. *Éveillez l'énergie curative du Tao*, Paris, Trédaniel, 1994.
- CROWLEY, Aleister. *Magick : Liber ABA Book Four*, 2nd rev. ed., ed. Hymenaeus Beta, York Beach, ME, Weiser Books, 1997.
- DUQUETTE, Lon Milo. *Enochian Vision Magick : An Introduction and Practical Guide to the Magick of Dr. John Dee and Edward Kelley*, York Beach, ME, Weiser, 2008.
- EDEN, Donna, et David FEINSTEIN. *Médecine énergétique : éveiller le guérisseur en vous*, Montréal, Ariane, 2005.
- ELIADE, Mircea. *Le chamanisme et les techniques archaïques de l'extase*, Paris, Payot, 2015.
- EMOTO, Masaru. *Les messages cachés de l'eau*, Paris, J'ai lu, 2014.
- GODWIN, Joscelyn. *The Mystery of the Seven Vowels : In Theory and Practice*, Grand Rapids, MI, Phanes Press, 1991.
- GOLDMAN, Jonathan. *Le nom divin : le son qui peut changer le monde*, Varennes, Ada, 2012.

- *Healing Sounds : The Power of Harmonics*, Rochester, VT, Healing Arts Press, 2002.
- *Shifting Frequencies*, Flagstaff, AZ, Light Technology Publications, 1988.
- GREEN, Elmer et Alyce GREEN. *Beyond Biofeedback*, New York, Delacorte Press, 1977.
- HAANEL, Charles F. *La clé de la maîtrise*, Québec, Le Dauphin blanc, 2009.
- HADO USA. “Water Crystals Gallery”, [En ligne].
[<http://hadousa.com/gallery.html>] (Consulté le 5 mars 2015).
- HALPERN, Steven. “Healing Vibrations”, dans *Yoga Journal*, no. 114 (1994).
- HARNER, Michael J. *La Voie du chamane*, Paris, Mama Éditions, 2011.
- HART, Mickey, et Jay STEVENS. *Voyage dans la magie des rythmes*, Paris, Robert Laffont, 1993.
- HENRY, R. C. “The Mental Universe”, dans *NATURE* 436 (7 juillet 2005).
- JENNY, Hans. *Cymatics : A Study of Wave Phenomena and Vibration*, Newmarket, NH, MACROmedia, 2001.
- KALWEIT, Holger. *Shamans, Healers, and Medicine Men*, Boston, Shambhala, 1992.
- KENNY, Robert. “The Science of Collective Consciousness”, dans *What Is Enlightenment : Redefining Spirituality for an Evolving World* (1er mai 2004).
- KRAIG, Donald Michael. *Modern Magick : Twelve Lessons in the High Magickal Arts*, rev. ed, Woodbury, MN, Llewellyn Publications, 2010.
- LOWITZ, Leza et Reema DATTA. *Sacred Sanskrit Words : For Yoga, Chant, and Meditation*, Berkeley, CA, Stone Bridge, 2005.
- MAHARISHI PROGRAMMES. “Maharishi Effect Research”, [En ligne].
[<http://maharishi-programmes.globalgoodnews.com/maharishi-effect/research.html>] (Consulté le 19 février 2017).
- MATHIEU, W. A. *The Listening Book : Discovering Your Own Music*, Boston, Shambhala, 1991.

- MEHRABIAN, Albert. *Silent Messages : Implicit Communication of Emotions and Attitudes*, Belmont, CA, Wadsworth, 1971.
- MUMFORD, Jonn. *Magical Tattwas : A Complete System for Self-development*, St. Paul, MN, Llewellyn Publications, 1997.
- SCHAFER, R. Murray. *Le paysage sonore : le monde comme musique*, Marseille, Wildproject, 2010.
- TOMATIS, Alfred, et Billie THOMPSON. *The Conscious Ear : My Life of Transformation through Listening*, Barrytown, NY, Station Hill Press, 1991.
- Touch the Sound : A Sound Journey with Evelyn Glennie*, Réalisé par Thomas Riedelsheimer, 2004. New York, Filmquadrat, 2004, DVD.
- WALLA, Arjun. "The Illusion of Matter : Our Physical Material World Isn't Really Physical At All", *Collective Evolution*, [En ligne]. [[http ://www.collective-evolution.com/2013/12/05/the-illusion-of-matter-our-physical-material-world-isnt-really-physical-at-all/](http://www.collective-evolution.com/2013/12/05/the-illusion-of-matter-our-physical-material-world-isnt-really-physical-at-all/)] (Consulté le 19 février 2017).
- WILSON, Robert Anton. *E-mail to the Universe : And Other Alterations of Consciousness*, Tempe, AZ, New Falcon, 2005.
- WILSON, Tim. "Chant : The Healing Power of Voice and Ear", dans *Music : Physician for Times to Come : An Anthology*, ed. Don Campbell, Wheaton, IL, Quest Books, 1991.

Déclenchez le pouvoir du son en utilisant ce guide facile à consulter

Apprenez comment stimuler et améliorer votre bien-être sur tous les plans – physique, émotionnel et spirituel – à l'aide d'exercices pratiques et de méditations guidées en expérimentant directement le son. En tant que discipline thérapeutique et transformatrice de la médecine énergétique, le son thérapeutique fournit des outils puissants pour harmoniser votre santé et votre bien-être.

S'appuyant sur des concepts fondamentaux, *La guérison par le son pour débutants* révèle comment appliquer des techniques sonores novatrices dans votre vie quotidienne pour équilibrer votre énergie et améliorer votre bien-être. En abordant l'écoute consciente, la respiration énergétique, l'activation par le toning vocal de vos résonnances et vos centres d'énergie, et en utilisant le son comme force créatrice de manifestation, ce guide à la portée de tous vous aidera à harmoniser votre vie en obtenant de la guérison par le son des bienfaits remarquables.

JOSHUA GOLDMAN est le fils du guérisseur d'avant-garde Jonathan Goldman et directeur adjoint de Sound Healers Association. Grâce à ses ateliers et son enseignement, Joshua s'est forgé une solide expérience de la guérison par le son, autant sur le plan technique que sur le plan empirique.

ALEC W. SIMS travaille depuis 1998 pour l'organisation Healing Sounds de Jonathan Goldman. Il a animé le cours par correspondance de l'organisation Healing Sounds depuis 2002, et a acquis une grande expérience du travail pratique sur le son en dirigeant des sessions individuelles auprès de centaines d'étudiants.

ADA
Editions
www.ada-inc.com
info@ada-inc.com

ISBN 978-2-89786-078-3



9 782897 860783



