



YOGA DU SON:

TRAVAILLER SA VOIX,
POUR TROUVER SA VOIE

Cette nouvelle thérapie par la voix, les sons et la respiration intéresse particulièrement les femmes. Quête de profondeur, de mieux-être et d'équilibre intérieur. Om.

Par Régine Cavallaro

Tout le monde sait plus ou moins ce qu'est le yoga. Mais peut-on en dire autant du yoga du son? Pourtant, cette nouvelle thérapie fait de plus en plus parler d'elle, notamment auprès d'un public essentiellement féminin, si l'on juge par la fréquentation des nombreux cours et ateliers proposés. Les femmes seraient-elles plus sensibles à la recherche d'un équilibre intérieur et émotionnel?

Sa cousine occidentale, la musicothérapie, est aujourd'hui employée en pédiatrie, psychiatrie, oncologie et dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. Capable de réduire le stress et la douleur, d'aider à structurer le langage, de stimuler la mémoire et l'expression des émotions, la thérapie par la musique et les sons s'est installée dans de nombreux établissements. Il n'est plus rare aujourd'hui de voir des salles pré-opératoires équipées de haut-parleurs diffusant du Mozart ou des sons de la nature. Qu'en est-il du yoga du son?

En fait, la discipline n'est pas si nouvelle. Elle serait même plusieurs fois millénaire, puisqu'elle puise ses principes dans les Tantras et les Védas, les textes sacrés de l'hindouisme qui auraient été transmis par Shiva pour les premiers et Brahma pour les seconds, apparus entre 1500 et 1000 av. J.-C. et retranscrits vers le VIII^e siècle av. J.-C. Dans ce yoga-là, point de postures, mais quelques exercices respiratoires, de la détente et de la méditation, et surtout beaucoup de mantras, ces formules en sanskrit censées exercer un pouvoir bénéfique, pour ne pas dire magique, sur le corps et l'esprit de celui qui les récite ou les chante. Une chose est sûre, la répétition d'un mantra, en permettant de canaliser la concentration et de calmer le mental, est un support de méditation à l'efficacité reconnue.

Le yoga du son a pour objectif d'éliminer les blocages émotionnels et de favoriser l'épanouissement personnel, grâce notamment à une meilleure circulation de l'énergie intérieure. Pour cela, il fait appel aux pouvoirs des mantras et de la voix. Le chant, en effet, a la faculté de libérer l'émotion, procurant un bien-être immédiat. Il permet également d'être plus en contact avec soi-

même, de se connecter à ce qu'il y a de plus profond en nous et, pourquoi pas, de se relier au sens du divin. Ce n'est pas un hasard si le chant a depuis toujours occupé une place importante dans les religions, qu'il s'agisse des chants grégoriens du christianisme, des chants soufis de l'Islam ou encore des chants sacrés des moines tibétains pour le bouddhisme. Ne dit-on pas que la voix est l'écho de l'âme ?

Indien de naissance et de culture, Shyamji Bhatnagar s'est installé aux Etats-Unis dans les années 60 pour y enseigner le nada yoga, une pratique spirituelle qui utilise le son intérieur comme un moyen d'atteindre l'Eveil. Initié très tôt à la pure tradition tantrique, il a développé sa propre méthode, baptisée «psychologie des micro-chakras»¹. S'accompagnant d'un tamera, cet instrument à cordes typiquement indien de la famille du luth, Shyamji Bhatnagar chante des mantras traditionnels dans le but de créer auprès de ses auditeurs un état de paix profonde et de contentement propice à la méditation. Chaque mantra est censé avoir une action spécifique sur l'un des sept chakras. Dans la théorie du yoga, les chakras sont les organes du corps subtil. Répartis le long de la colonne vertébrale, depuis sa base jusqu'au sommet du crâne, ils concentrent l'énergie vitale de l'individu sous forme de vortex lumineux. Chacun d'eux possède une couleur et une fréquence vibratoire différente. Mais il arrive que ces disques de lumière se bloquent ou se dérèglent à la suite de conflits émotionnels, de tensions ou d'épisodes douloureux. En agissant sur les fréquences vibratoires des chakras qu'il nettoie et harmonise, le yoga du son permet alors de rétablir l'équilibre du corps énergétique. Evidemment, les esprits purement cartésiens risquent d'éprouver quelques difficultés face à ce système de croyances issu des textes sacrés indiens. Pourtant, nul besoin d'y adhérer pour ressentir une détente profonde, voire une certaine quiétude, tant sur le plan physique que mental, après s'être laissé bercer par la douce mélodie des mantras.

La chanteuse franco-tunisienne Amina Annabi². est, elle aussi, une adepte du yoga du son. «Le yoga du son m'a aidée à entendre et à développer ma musique inté-

Le yoga du son a pour objectif d'éliminer les blocages émotionnels et de favoriser l'épanouissement personnel.



© Warren Goldswain - Fotolia.com

rieure. Il a changé ma musique et ma culture, en me libérant de mon propre carcan», explique celle qui, née dans une famille de musiciens, chante depuis sa plus tendre enfance et a notamment remporté la première place ex-æquo au concours Eurovision de la chanson en 1991. Pour elle, «savoir chanter, c'est avant tout s'entendre de l'intérieur». Parallèlement à sa carrière de chanteuse, elle a donc entrepris une série de formations, notamment auprès de l'indienne Amma et des thérapeutes énergéticiens comme Gilles et Chantal Guattari, qui lui permet d'animer aujourd'hui des ateliers et de proposer des séances individuelles. Tout comme Sri Shyamji Bhatnagar, elle travaille sur l'harmonisation des chakras, même si sa technique met davantage l'accent sur la libération des émotions par le souffle et le chant, le tout dans la joie, la détente et la simplicité.

Du reste, dans cette discipline portant sur un sujet aussi vaste que le son et la voix, il existe probablement autant de méthodes qu'il existe de praticiens. La sophrologue Isabelle Jouck³, qui se définit elle-même «énergéticienne vocale», mêle ainsi chants chamaniques, tambours (pour se mettre en résonance avec la terre et les battements du cœur) et réorganisation neurologique

proche de l'EMDR (en français, Désensibilisation et Reprogrammation par Mouvement des Yeux) pour mener les personnes, qui viennent la consulter, vers la guérison à la suite de chocs émotionnels ou de crises personnelles. Elle anime également des ateliers où, par le biais d'exercices et d'intentions communes, les participants bénéficient de véritables «bains sonores» au pouvoir dynamisant, régénérateur ou apaisant, selon le cas.

Dans une société moderne en crise, où l'individu doit faire face au stress, à l'accélération du temps, à une perte de repères et à une précarité grandissante, le yoga du son offre une opportunité, subtile mais efficace, de se relier à soi-même et retrouver le calme intérieur. Loin d'être un repli nombriliste, ce retour sur soi permet de puiser la force nécessaire pour se libérer des blocages émotionnels et s'ouvrir davantage au monde extérieur.

-
1. Shyamji Bhatnagar: www.innertuning.com
 2. Amina Annabi: www.lavoixdulotus.com
 3. Isabelle Jouck: www.voix-des-corps.com
-