

## Au coeur du corps sonore: le Yoga de la vibration

### De la pensée à la vibration

*Passagères souhaitées ou clandestines, nos pensées virevoltent en tous sens, s'associent, s'engendrent mutuellement, nous modèlent et créent le verbe et l'action. L'orientation qu'elles prennent, souvent inconsciente, se mêle aux influences des contenus psychiques inscrits et ainsi façonnent notre manière d'être, nos choix et notre devenir. <sup>(1)</sup>*



Anahata Chakra, Manuscrit Rajasthan

On le sait, toute pensée défile, les unes sans laisser de traces, les autres, au contraire, font sourire ou inquiètent, touchent, émeuvent, ébranlent en s'incarnant et en

nous empreignant. Cadeau du ciel les pensées subsistent ou détalent aussitôt surgies. Elles peuvent aussi marquer, obnubiler ou inspirer pour longtemps. Elles s'enchaînent avec d'autres et peuvent créer toute une chaîne d'idées, former une réflexion ou un raisonnement et aussi simplement vibrer, comme le font les sons. Crise de larmes ou fou-rire, colère ou résignation, vision inspirée ou brouillard de confusion, pensées et émotions se donnent la main pour jaillir ensemble et nous astreindre à leur intimation. En somme, tout un chacun expérimente qu'elles créent de ce fait des formations ou champs vibratoires spécifiques.

Les champs vibratoires subtils purement engendrés par les pensées, et ceux produits par la voix humaine sont voisins et concomitants. Leur relation mutuelle se forge d'interactions et de répercussions au contact l'un de l'autre. Relation qui demeure trop souvent peu consciente ou peu investiguée. De même l'environnement sonore qui nous ravit, nous contrarie ou nous ensorcelle même, déteint sur nous par les ondes qu'il émet. Les pensées influent de la sorte sur notre

devenir comme le font les sons. Le développement des recherches dans le domaine de la résonance s'inscrit en droite ligne à la suite des enseignements prodigués par les maîtres de récitation védique ou *adhyayanam* dans les traités qui lui sont consacrés.

Les recherches expérimentales en Yoga ont montré que les attitudes comme les pratiques peuvent induire d'autres états de conscience. Par l'incidence sur les ondes vibratoires qu'ont les attitudes que nous émettons, elles peuvent en modifier la qualité et l'orientation. D'où la primauté sur d'autres de tout enseignement consistant à donner de l'importance à l'écoute des vibrations. En se dégageant de la manière superficielle d'écouter, les voies de Yoga amènent leur pratiquant à distinguer les vibrations comme les harmoniques au-delà de la musique simple des notes émises, pour entrer de plein pied dans l'univers de la résonance ou *dhvani*.

### Le Yoga du son

Le Yoga du son, *nâda-Yoga* ou *nâdopâsana* est accessible à tous. Il mène à l'essence du yoga. Un état d'être caractérisé par une alliance de paires d'opposés ou *dvandva* <sup>(2)</sup>. A la fois un état réalisé, serein et réjoui et une concentration sur le qui-vive, faisant preuve de grande vigi-

(1) Les impressions latentes conscientes (*samskâra*) et celles inconscientes (*vâsanâ*) ne produisent pas directement de conséquences, mais prêtent leur concours et contribuent ainsi à orienter l'action comme la terre d'un champ exerce une influence sur les graines qu'on y plante. Cf. Yoga-sûtra de Patañjali II-12.

(2) Cf. Yoga-sûtra de Patañjali II - 48 : *tatah dvandva anabhighâtaḥ* - En conséquence, (les âsana) diminuent les influences des paires d'opposés comme le chaud et le froid, le sec et l'humide, etc.

lance. D'aucun s'interroge de savoir s'il s'agit d'un état d'esprit mystérieux ? Exprimé si bien par la réponse à la question que posait un disciple à son maître tenant une bougie à la main : « Maître, d'où provient la lumière ? » et celui-ci de répondre après avoir soufflé la bougie : « Dis-moi, où est-elle partie ? » l'état de Yoga se vit. Les mots essaient parfois d'esquisser une définition précise, mais ne peuvent à eux seuls ambitionner de le décrire !

Qu'attendre du Yoga du son ? Un mélange de subtiles découvertes et le travail de l'écoute qui développe l'attention. Le *nâda-Yoga* conduit aisément l'adepte vers de nouveaux horizons à travers quelques préceptes élémentaires à mettre en œuvre. D'abord une ouverture aux tonalités, soutenue par une écoute profonde de la vibration sonore émise. Ce type de travail simple concède déjà à la conscience de nouveaux espaces. Par le jeu des tonalités, on jongle, on y adjoint la variation de la puissance et on accède au rythme et du rythme à la musicalité. Ce trajet permet d'exercer l'oreille et d'expérimenter des états de conscience plus intériorisés et plus à l'écoute de champs vibratoires inexplorés. Un Yoga dont le génie propre consiste autant à nouer toutes sortes de combinaisons de sons vibrants qu'à déployer le silence régénérateur entre elles.

Des études ont montré que le principe de résonance vibratoire du corps constitue la clé de compréhension centrale de l'alchimie qui s'opère par le Yoga du son. Puisque l'eau nous compose à 70% et qu'elle



est conductrice des sons, lorsqu'on en produit un, on concentre et on canalise de la force vibratoire, celle-ci est relayée et distribuée par les liquides du corps. Il s'agit d'un véritable massage en profondeur de nos cellules par l'intermédiaire de résonances.

De la pensée formulée structurée et raisonnée à l'espace vide prêt à accueillir des champs vibratoires aux propriétés invisibles, le Yoga du son propose tout un chemin, un savoir-faire sonore à développer, pour évacuer l'agitation de nos vies. Venir à bout du maelström ou *klesha* est alors à portée de main.

### La récitation comme voie

Dans les pays sous l'influence spirituelle et soutenue de la culture de l'Inde, particulièrement au sein de l'hindouisme et du bouddhisme, les rituels ou *yajña* s'accompagnent de la récitation chantée des textes ou de la répétition ou *japa* de formules incantatoires ou mantra. Invocations et évocations à haute ou basse voix modulent l'être, conduisent l'adepte à retrouver le contact avec sa divinité de prédilection ou *ishtadevatâ*, son sou-

rire, sa dimension intérieure, délectable et cachée.

La teneur des couplets sacrés varie quoique leur objectif demeure semblable. Lorsqu'ils s'affranchissent des circonstances extérieures, on reconnaît des effets d'ouverture du cœur comme des états extatiques aux pratiques de chants sacrés.

Si l'objectif est d'une part la célébration et, d'autre part, la prévention ou la guérison de maladies, il est aussi la recher-



che de « l'être en vibration » sans but particulier à obtenir.

Ayons l'audace d'oser sortir de la geôle cérébrale, se retirer de l'avant et de l'après... pour libérer dans l'instant des itinéraires secrets, enfouis au cœur de soi, nous emmenant vers des espaces plus larges qui ne demandent qu'à être explorés et à s'épanouir. Voie de recherche de la grâce à part entière, le Yoga du son s'appuie aussi sur les dons du silence. Mais n'avait-on au fond jamais vraiment quitté l'instant ?

## Les différentes voies

On savait déjà que les différents Yoga conduisent à des maîtrises variées sur soi-même et sur la relation à l'environnement immédiat. Bien qu'ils soient tous reliés entre eux, de tous temps la tradition les a distingués, plus que par souci de clarté et de commodité, tant leur richesse propre est vaste. Si le *hatha-yoga* concerne avant tout le corps, la respiration et l'énergie, le *laya-yoga*, quant



Mandala, Temple Madurai

à lui, est relié au pouvoir de volonté qu'il cherche à utiliser et transformer, à travers la dévotion ou *bhakti* à la présence intemporelle, l'énergie ou *shakti* rassemblée et concentrée, le « son » en tant que formule magique ou *mantra* et la forme ou *yantra*, inspiratrice, qui est souvent géométrique et harmonieuse.

Mais savait-on que – comme le *dhyâna-yoga* et le *râja-yoga* qui s'attachent surtout à développer les capacités de discernement et le pouvoir de la force psychique, combiné aux délices de « l'enstase » pour repren-

dre le mot de Mircea Eliade ou *samâdhi* – le *laya-yoga* est accessible, sans détours, par la pratique du son ou *nâda* ? Alors quel est ce yoga par le truchement duquel l'esprit s'évanouit dans la béatitude ?

Comme le dit svâtâmârâma yogindra dans son traité, la *hatha-yoga-pradîpikâ*, l'état que nous recherchons au moyen de la pratique du « son » ou de l'incantation est celui de l'absorption ou *manas-unmanî*<sup>(3)</sup>.

Mais comment atteindre un tel état et surtout par le biais de quelle pratique de réalisation spirituelle ?

Ce même auteur va nous faire comprendre l'articulation qui existe entre la répétition d'une formule incantatoire, qui vise la prise de conscience de l'unicité du moi vivant ou *jivâtman* avec l'être suprême ou *paramâtman*, et le mouvement raisonnant mental ordinaire. Il s'agit de rendre l'esprit immobile par la résorption. Or, celle-ci peut être

atteinte justement par la pratique du son<sup>(4)</sup>. A ce moment-là, la distraction et l'éparpillement cessent et une amorce de

béatitude éclot<sup>(5)</sup>. Pour cela, un instructeur est une aide précieuse sinon nécessaire. Celui-ci nous entraîne à la pratique du « son », nous corrige autant qu'il le faut pour que nous prenions les bonnes habitudes d'articulation et de prononciation (*varna*), pour que nous respections les tonalités (*svara*), la durée (*mâtâra*) des sons, leur force (*balam*), leur qualité musicale (*sâma*) autant que l'insertion de pauses (*santâna*) entre eux pour marquer une généreuse fluidité<sup>(6)</sup>.

En outre, pour produire des sons, sachons que nous utilisons deux des éléments, le feu et l'air. D'ailleurs le mot *nâda* symbolise ces deux éléments, – *nâ* le feu et *da* l'air. Quand les deux se rencontrent *nâda* émerge et il ne s'agit pas de son prononcé, mais de résonance intérieure ou *âbhyantara dhvani*. Lié à la posture dans laquelle on s'assied, la pratique du « son » la développe aussi, de même ne pouvons-nous passer sous silence son rôle majeur d'entraînement de la respiration. Enfin, on ne répètera jamais assez le rôle plus vibratoire de mise en mouvement de l'énergie, ce qui permet, avec des sons très simples, d'avoir des effets importants sur le plan de la santé et aussi en tant que rééducation, suivant en cela une sorte de médecine énergétique par les sons.

(3) H.-Y.-P. II-42 - « Lorsque le vent se meut librement dans la voie du milieu, l'esprit atteint la fixité. C'est cela l'état manonmanî, qui est réalisé lorsque l'esprit est fermement immobile ».

(4) H.-Y.-P. IV-29 - « Le manas est le seigneur des facultés de sensation et d'action. Mais le prâna est le seigneur du manas. Le prâna a pour seigneur la résorption (*laya*) et celle-ci dépend du son intérieur (*nâda*).

(5) H.-Y.-P. IV-30 - « Que cette résorption même soit ce qu'on appelle la Délivrance ou qu'elle ne le soit pas, selon quelque autre doctrine, il est indéniable que la résorption du manas et du prâna donne naissance à une béatitude indéfinissable ».

(6) Cf. Taittirîya upanishad, sîkshâvalli, 2ème leçon.

## La médecine des sons

A ce sujet, il est intéressant de constater qu'au sein des médecines indiennes (*âyur-veda, unani, siddha*, etc.) il est vivement conseillé de pratiquer la répétition de sons ou de formules, et que celle-ci est considérée comme une réelle nutrition dont le but et l'action sont de nourrir la conscience, comme l'alimentation le réalise pour le corps.

Par ailleurs, la tradition médicale indienne nous enseigne que les différents centres d'énergie ou *cakra* sont reliés aux divers phonèmes offrant ainsi la possibilité d'une action de ceux-ci sur les premiers. Utilisée avant tout comme prophylaxie, cette subtile action est aussi appliquée afin de recouvrer l'équilibre du corps ou de l'esprit, lorsque celui-ci est rompu.

Si le Yoga, en tant que système unitaire, invite son pratiquant à une expérience dans le silence à travers les *âsana* et le *prânâyâma*, en vue d'une union transcendante, il le convie, par l'intermédiaire de l'utilisation du « son », à une expérience non silencieuse, dans le but de créer le silence intérieur.

Le chant, la récitation ou l'incantation sont autant de pratiques qui toutes se fondent

sur le son et dont l'objectif est la découverte du sens caché des formules, pour pouvoir les méditer et s'abandonner aux vertus qu'elles préconisent. Car, en s'adonnant à la répétition des mantras, porteurs d'énergie divine, on parvient à saisir leurs messages nous dit Patañjali<sup>(7)</sup>.

En fin de compte, qu'il s'agisse de déceler les nombreux méandres de l'esprit,



Bekha ©

### Le Jeu du Son

*Le son frémit, vibre et s'amuse de son jeu.  
Il réveille la vie, rêve, prend corps puis s'évanouit.  
Entre les lèvres qui le prononcent  
et l'oreille qui le saisit,  
suave, le son s'étire pour enfin siffler sinueux.  
Je n'ai pu le retenir, mais il m'a livré son parfum.  
Séduit, j'ai emporté son sourire.*

*Arène du temps où s'exhibe la résonance en cercles concentriques,  
s'évapore le poids du monde.*

*Verticale autant qu'horizontale l'ampleur de la résonance libère des carcans de la pensée routinière.*

*Les allées de la vie bordées de sons soulèvent  
l'ordinaire pour retentir de splendeur sagace.*

*Un son périphérique donne le « la », un  
central lui répond, l'allège, l'aère.  
Forme subtile et silencieuse du son,  
génie assoupi qui pétille et ravit.*

de parvenir à traverser l'océan pour atteindre l'autre rive, ou plus simplement d'accéder à la joie de vivre, telles sont quelques possibilités que nous offre le *nâdopâsana*, cheminement et

éternel retour à la source, véritable communion entre deux pôles, l'immobilité de l'écoute et la vibration en mouvement.

### Présence par le son

Le *nâda-Yoga* nous offre de conquérir le pays de l'indicible présence par le travail de la voix pour que l'intimité avec soi-même se retrouve fortifiée. Libéré de la peur, au-delà de tout sentiment d'être séparé du cosmos, se vit la conscience dans l'écoute. Absorption qui suit juste le déploiement des notes par l'intui-

tion ; pure félicité sans cause. Cheminement vers la présence complète et nue. Le silence a enveloppé le son, lui donnant son parfum.

*Malek Daouk  
novembre 2008*

(7) Cf. Yoga-sûtra de Patañjali : I-28 : « tadjapastadarthabhâvanam ».