PROGRAMME :

1. Introduction
2. Symbolisme des sons élémentaires
3. Le pouvoir de la voix
    a. Le choix des mots
    b. Les mantras
    c. Les voyelles
4. Annexe de pratiques sonores
5. Expérimentation

LE COURS

1.INTRODUCTION

Nous avons vu ensemble en quoi le son nous impacte énergétiquement et quels en sont les bénéfices sur les différents corps qui nous composent. À présent voyons concrètement comment utiliser le son dans vos soins ou en conseil après soin. Nous parlerons ici plus particulièrement des pratiques sonores. Tout ce qui concerne les instruments sera abordé dans une prochaine leçon.

Il me semblait important de vous montrer tout ce qui est déjà possible de faire sans instrument. Pour vous lancer dans la pratique du soin par le son, vous n'avez nulle besoin de vous équiper en instrument couteux pour commencer. Car tout ce que vous avez sous la main (y compris votre voix !) peut déjà suffire. Alors ne vous pressez pas dans l'acquisition de vos instruments, vous avez le temps et la possibilité de faire sans dans un premier temps. Votre imagination est la seule limite et vous pouvez tout à fait commencer vos explorations sonores sans instrument.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Tous les sons environnants sont des portes d'exploration. Certes il y a des sonorités que l'on considère sacrées et dont la portée énergétique est puissante et transcendantale. Mais d'autres sonorités moins nobles apportent elles aussi de belles expérimentations : prenez le temps d'écouter les sons qui vous entourent sans chercher à retracer leur origine. Soyez ouvert aux sonorités qui gravitent dans votre quotidien. Que disent elles du lieu où vous êtes ? Des personnes qui y résident ? De votre propre perception ?

2. SYMBOLISME DES SONS ÉLÉMENTAIRES

Dans le cours précédent, vous avez pu expérimenter les différents sons élémentaires : terre, feu, eau, air et éther. Les sonorités de ces éléments peuvent tout à fait constituer un outil d'harmonisation énergétique. Le macrocosme (les éléments de l'Univers) agit sur le microcosme (nous et notre système biologique, énergétique etc...).

La terre résonnera plutôt avec notre chair et nos os, notre assise, notre structure ; l'eau avec les liquides dans notre corps et les émotions ; le feu sur le métabolisme et la digestion énergétique ; l'air sur les gaz du corps mais aussi les pensées, l'éther sur l'espace dans et autour du corps ainsi qu'avec la conscience... En vérité, tout ce que je m'apprête à vous énoncer ici n'est absolument pas une vérité absolue. Car comme nous avons pu le voir, c'est la manière dont est perçu le son qui nous renseigne sur son impact.

Si vous comparez entre élèves du module les ressentis écris à la suite des écoutes de la dernière expérimentation, il y a fort à parier que vos mots et vos perceptions soient complètement différents. Même si on pourrait aussi y trouver des similitudes. Comme en soin énergétique, il convient d'être à l'écoute du corps de la personne et de sa perception des processus énergétiques que vous lui proposez.

Dans un prochain cours, nous verrons quel instrument privilégier pour activer tel ou tel élément. Mais il y a bien d'autres façons de travailler avec les sonorités élémentaires. On peut notamment :

- entrer en contact avec les sonorités de l'élément tel qu'il est dans la nature *(rivière, crépitement d'un feu de bois, écouter le son de ses pas sur la terre, etc ...)*
- considérer l'élément dans sa symbolique, et venir aborder sa fréquence vibratoire, ici avec le son par des syllabes ou des instruments *(ex. le tambour pour la terre)*.
- s'y connecter comme une entité à part entière, une égrégore à laquelle on peut se connecter *(ex. guider une méditation ou chanter des mantras appelant le soutien de Gaïa, pour ancrer les personnes présentes)*.

Chaque élément a une propriété physique et vibratoire différente, du plus dense (terre) au plus subtil (éther, même si l'éther est au final la synthèse des 4 éléments le précédant). La fréquence n'est pas la même. Gardez cela en tête pour la création de vos soins sonores *(ex. il sera difficile d'activer le feu d'une personne en la gardant complètement statique : on peut plutôt lui conseiller des propositions sonores en mouvement)*.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Voici un résumé des caractéristiques des éléments pour vous aider à construire vos méditations ou soins sonores :

TERRE : Ancrage, sécurité, densité, solidité, stabilité, force, fondation, rechargement, fertilité, terre nourricière, structure, lien à pachamama.
EAU : fluidité, lâcher prise, adaptation, ouverture au changement, mouvement, souplesse, nettoyage, réceptivité, intuition, monde onirique et inconscient.
FEU : digestion, transformation, intégrer, transcender, créativité, passion, sexualité, désir, détermination, volonté, changement, action, énergie, motivation, impulsion.
AIR : allègement, imagination, échange, communication, intellect, mental, entraînement (mouvement), rapidité, contact, liberté, inspiration.
ETHER : espace, unité, vacuité, expansion, cosmos, absolu, remplissement, dimension, infinité, immensité, essence.

Cependant nous pouvons aller bien plus loin dans l'exploration des éléments. Car chacun possède des subtilités énergétiques qui changent complètement l'intention de votre méditation en fonction de votre parti pris. Voici quelques exemples, non exhaustifs :

TERRE :
- une terre stable et meuble : on peut y pour construire et semer
- une terre aride : épreuve, une traversée du désert où on se remet uniquement à Soi
- une terre inondée : trop plein, difficulté à évacuer, impossible d'y planter quoi que ce soit
- terre gelée : remise à plus tard, hibernation, énergie en suspension, réserve
- une terre en mouvement type séisme : changement soudain, d'instabilité, faire face à ce qu'on ne peut contrôler
- une terre de montagne : ascension, développement, gravir des étapes, s'élever, choix du chemin

EAU :
- l'eau d'un océan : immensité, de grand Tout
- l'eau d'une vague : brassage, résilience, acceptation
- l'eau d'une rivière : circulation, cycle perpétuel, sérénité, apaisement
- l'eau d'une cascade : puissance, abondance, nettoyage intense
- l'eau d'un puit ou l'eau stagnante : profondeurs, émotion cachée ou non acceptée

FEU :
- doux foyer de braise : énergie maturée, efficace, contrôlée, à notre service
- grande flamme : impulsion, côté imprévisible, motivation mais aussi colère, difficulté à se contenir, fougue
- lave d'un volcan : énergie explosive, force qui naît du plus profond de soi, ressource, mais aussi stress latent et diffus

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

AIR :

- brise : douceur, caresse, apaisement, soutien
- rafale : mouvement, éclaircissement soudain, instabilité, lutte, renouveau
- orage : autorité, puissance
- tornade : tourner en rond, balayage, tourbillon de pensée

ETHER :

- si on le voit comme un vide : néant, perte de repère, non existence, anxiété
- si on le voit comme ce qu'il est, un élément qui relie toute chose : unité, vacuité, lien cosmique, complétude

Ce ne sont que des exemples, mais comprenez que le choix des mots est extrêmement important pour diriger les méditations sonores. Pour éviter que la personne aille trop vite dans sa propre perception de l'élément et passe complètement à côté de l'intention que vous souhaitiez donner, n'hésitez pas à rajouter des mots qui confirmeront quelle énergie vous voulez transmettre.

Pour une personne qui a besoin de réguler un trop plein de feu, on peut cultiver l'eau en privilégiant des mouvements continus et doux. Si une personne a des difficultés à se mettre en mouvement, on peut travailler sur le feu, avec des mouvements ou des rythmes plus rapides, etc ... Ces exemples ne sont pas une vérité absolue. Allez y au cas par cas et faites vous confiance.

3. LE POUVOIR DE LA VOIX

LE CHOIX DES MOTS

Je me répète mais le choix des mots est très important. Ils créent instinctivement l'imagerie et même dans certains cas la sensation. Certains ont le pouvoir de nous faire ressentir une béatitude profonde quand d'autres peuvent laisser des marques traumatiques à vie. Comme les mots sont des sons, ils sont vecteur d'une énergie. Ils permettent au subtil de se manifester dans la matière.

Chaque mot a un égrégore particulier. Son utilisation par des millions de personnes alimente sa portée énergétique et peut même la moduler. Nous sommes immédiatement connectés à la vibration d'un mot, même sans en avoir conscience : son histoire, son sens, les contextes dans lesquels on l'a entendu, le regard qu'en porte la société dans laquelle on a grandit, etc ...

La parole est donc une forme de manifestation puissante (bien que souvent limitée) et participe à la matérialisations de leur vibration en nous.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Ex. Un accident de voiture. Imaginons que je pose une de ces questions à trois personnes différentes :

- *à combien de km/h les voitures se sont heurtés ?*
- *à combien de km/h les voitures se sont choqués ?*
- *à combien de km/h les voitures se sont rencontrées ?*

La perception de la vitesse donnée sera totalement différente d'une personne à l'autre. Parce que le choix du verbe utilisé influence irrémédiablement leur réponse.

Pour résumer, chaque mot a une vibration qui lui est propre et qui se modifie au fil du temps. Le mot se rattache à une pensée qui façonnera une réalité. La vibration d'un mot dépend :

- des lettres et des syllabes qui le composent
- de l'énergie de celui qui le porte *(ex. le mot "pêche" porte l'énergie que l'on donne à la pêche : douceur, sucré, rosé, fraîcheur, etc ...)*
- des circonstances dans lesquelles il a été utilisé : par qui, combien de fois, avec quelle intention, comment a t-il été prononcé, pour quelle occasion... et tout ce qui participe à lier un mot à un égrégore. *Ex. on écoute plus attentivement un prête, un imam ou un swami parler car les mots qu'ils transmettent le sont via leur taux vibratoire qu'ils entretiennent au quotidien. // Lorsque d'une prière, on se met d'abord dans une posture vibratoire particulière (on ferme les yeux, on ouvre son cœur, ...) pour augmenter la portée des paroles prononcées.*

LES MANTRAS

Il en est de même pour les mantras. Chaque mantra convoque une énergie particulière. La bonne prononciation des syllabes est essentielle pour en manifester sa portée énergétique. Les mantras nous invitent à manifester leur vibration à voix haute ou mentalement. Le résultat est différent mais les effets se diffusent dans les deux cas. Lorsque l'on chante dans notre esprit, on émet une vibration qui traverse notre corps et s'y propage.

MAN = penser, esprit ; TRI = instrumentalité (influencer le mental, faire de la pensée un instrument).

La définition des mantras varie en fonction des traditions par lesquelles on les perçoit. Ils sont utilisés comme des outils de purification du mental et d'élévation de conscience. Ils créent un espace en nous où le silence peut enfin s'exprimer. Après leur répétition, vous pourrez sûrement observer en vous une vacuité très agréable. Voici quelques autres effets bénéfiques, non exhaustifs :

- la répétition chasse les pensées intrusives. Elle engendre un rythme qui créé une danse vibratoire à laquelle on se soumet avec le sentiment de s'harmoniser dans notre entièreté.
- la respiration se structure et devient créatrice (cf. la descente et la remontée vibratoire : notre souffle devient créateur d'une nouvelle vibration prenant source depuis notre base).

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

- la prononciation ressentie résonne dans nos colonnes d'air et fait vibrer chaque étage de son énergie.
- chanter à plusieurs créé une synergie chaleureuse et très puissante.
- on convoque le symbolisme et les visualisations liés aux vibrations du mantra prononcé. On nourrit et se nourrit de son égrégore.

Un mantra peut être une phrase, un mot, une syllabe voir une lettre. On peut l'utiliser comme prière, comme invocation à une entité, etc .. On les utilise en chant ou en répétition, avec parfois un nombre précis. On les écoute et les répète. Ou on ne récite que ce qui nous ont été transmis, pour respecter la puissance énergétique de leur prononciation parfaite,... Là encore et selon la tradition, il y a plusieurs écoles.

Dans cette formation, je vous partage essentiellement des mantras tirés de la pratique yogique car c'est avec cette sensibilité que je les ai appris. Mais n'hésitez pas à vous diriger vers les chants et les traditions qui vous appellent. Voici quelques exemples :

Le Mantra le plus répandu de la tradition tibétaine est : « *OM MANI PADME HÛM* » qui signifie : *Le joyau dans le lotus autrement dit Dieu est dans mon coeur* . // Aum : *le Tout, l'absolue, Brahman*
Christianisme : « *Amen* » qui signifie *ainsi soit-il. Ave Maria* : *je vous salue Marie (la mère divine)*
Hindouisme, bouddhisme et tantrisme : *Om Shanti Shanti* : mantra d'invocation de la Paix.
Islam et soufisme : *Bismillah* : au nom de Dieu. *Allah* : dieu
Judaïsme : « Alléluia » de l'hébreu *Halelu Jah* : Louez le Seigneur.
Peuples et chamans amérindiens du Nord : *Wakan Tanka* désigne le Grand Esprit.
Peuples et chamans amérindiens du Sud : *Pachamama* désigne la Terre mère.

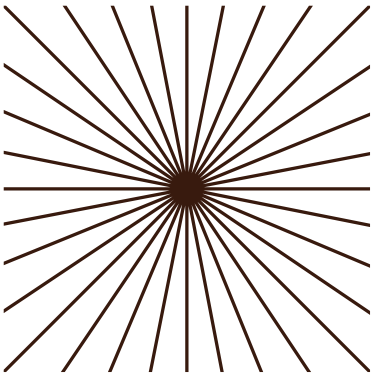
Les puristes vous diront qu'il est important de se référer aux mantras et chants sacrés transmis. Quand d'autres partisans plus modernes vous diront qu'il est possible de créer son propre mantra, tant qu'il résonne en vous. Je vous laisse maître de décider. Pour moi il n'y a aucune vérité absolue. Évidemment un mantra traditionnel a une portée énergétique très puissante étant donné l'égrégore à lequel il est lié. Quand bien même si des mots résonnent en vous et font vibrer votre cœur, je ne vois pas l'intérêt de vous les interdire.

LES VOYELLES

Chaque voyelle fait vibrer une partie différente du corps. Nous les appelons les 5 sons-mères (svara), présents dans toutes les civilisations. D'ailleurs si vous prenez le temps de décortiquer le mot voyelle lentement, vous les y trouverez toutes. Ces sons sources sont le A O U E I. Pratiqués en conscience, ils nous connectent au hara et à notre pouvoir créateur.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

De l'espace du A provient tous les autres sons *(le OM bien chanté se décompose en A-U-M)*. C'est le son premier de la manifestation *(et accessoirement le premier son que l'on émet !)*. Les voyelles sont les noyaux vibratoires des mots. Les consonnes vont plutôt leurs donner un rythme *(on les appelle les rythmes-pères)*. Dans le chant, c'est les voyelles qui résonnent en nous et nous touchent profondément. Elles sont la base de toute pratique vibratoire sonore par la voix.

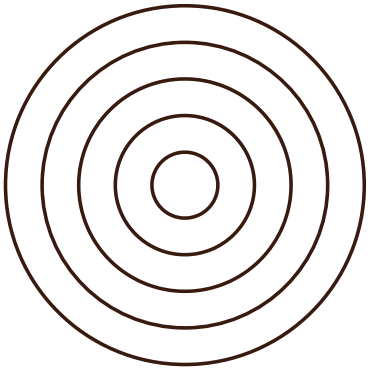


A : le rayonnement dans l'espace
Zone de résonnance privilégiée : le cœur

C'est la voyelle la plus ouverte. Elle est donc reliée à l'ouverture et à l'espace. Elle est la base de toute création (sans espace créé, pas de création possible). Elle ouvre des portes et nous rend disponible à recevoir les enseignements divins. Observez sa présence dans de nombreuses formules sacrées : ALLELUIA , AVE MARIA , ALLAH, AUM, ADONAÏ, ALPHA OMEGA, ...

Avec le A on développe l'expansion, le rayonnement, la dilatation de l'Être. Parfois une gorge serrée ou une mâchoire peinant à s'ouvrir pour manifester le A provoquent des libérations émotionnelles : apparition de frustration, libération de blocage, oser rayonner, etc ... Le A est relié à la clarté, au dégagement, au relâchement, à l'exploration de l'inconnu. On le relie à l'image de rayons qui se dispersent.

Sa pratique est parfaite pour les personnes qui se sentent dans l'impasse, bloquées ou enfermées intérieurement. Il aide à entrevoir de nouvelles perspectives, à s'ouvrir à d'autres choses. Toutefois il peut aussi amener dispersion énergétique aux personnes très aériennes et naturellement expansées.



O : la plénitude de la matrice
Zone de résonnance privilégiée : le ventre

La voyelle O amène une énergie de rondeur dans la globalité du corps. Elle appelle à l'intériorité. Le A nous aide à rayonner, le O nous enveloppe dans sa douceur. On le relie à ce qui est rond, sphérique. À l'idée de cocon, d'union, de cohésion, de rassemblement. Il nous connecte au féminin et à l'énergie maternelle, mais aussi à nos cellules et au travail sur les mémoires. Il facilite l'accès à notre part émotionnelle et à notre imagination. On considère le O comme la voyelle la plus yin de toutes.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Elle sera donc particulièrement conseillée pour les personnes en excès yang, ou les personnes dont les énergies sont trop tranchées et rigides. Elle permet d'arrondir les angles et d'être plus à l'écoute. Le O est également conseillé pour aider les personnes à se connecter au sentiment d'harmonie.

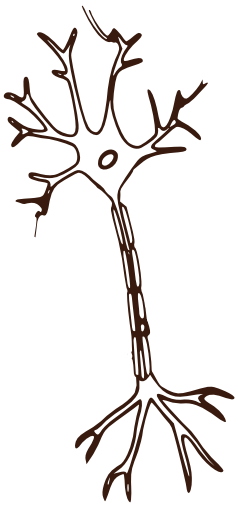
Les personnes qui trouveront difficile l'appréhension du O sont souvent des personnes peu à l'aise avec leur monde intérieur ou leur part féminine.

U : la concentration dans les profondeurs
Zone de résonnance privilégiée : le bassin

Le U (aussi écrit OU) nous donne un indice de part sa forme de cuvette. L'énergie se concentre dans une verticalité recentrée. Elle se pose au fond d'un puits. C'est la voyelle la plus intérieure, la plus profonde : elle entre en résonnance avec l'espace profond du bassin. C'est un son yin, très doux et pourtant très puissant : car il en faut de la douceur mais aussi de la puissance pour accéder aux parts les plus enfouies de notre Être.

On dit qu'il précède la manifestation du A, dans le sens où il est le potentiel d'incarnation qui s'expanse ensuite par le A. Le U désigne l'enracinement, le recentrage, l'assise, la densité et la concentration énergétique, la sensation de plénitude et celle d'être incarné. Il peut être utilisé pour toutes les personnes qui en manqueraient ou pour qui la présence à Soi est difficile.

Le son OU est un intermédiaire intéressant : il possède les mêmes bénéfices mais avec un peu plus de rondeur et moins d'intensité.



É : l'énergie dans sa connexion
Zone de résonnance privilégiée : la gorge

Le É est une voyelle de transmission et de connexion. Elle aide l'énergie à circuler dans tout le corps et à communiquer avec l'extérieur. Elle agit comme des canaux ou des ramifications énergétiques. Elle appelle l'expression et nous aide à créer des liens. On la relie à des énergies yang. Elle aide pour affirmer son identité et pour stimuler l'expression de soi et de sa puissance. Elle est conseillée pour les personnes qui ont besoin de cette tonicité pour sortir d'un sentiment d'apathie ou de confusion.

Le son È est un intermédiaire intéressant : il possède les mêmes bénéfices mais avec un peu plus de douceur et d'ouverture.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

I : l'énergie dans sa verticalité

Zone de résonnance privilégiée : le 3e œil, la tête

L'accès au I est moins évident. Essayez de la tenir chantée pendant un instant. Il y a fort à parier que vous éprouviez moins de difficulté à chanter continuellement un A ou un O que un I. On peut facilement ressentir comme une crispation ou un tiraillement au niveau de la gorge.
La voyelle I appelle à la verticalité. Elle nous reconnecte à notre axe et à notre connexion terre-ciel. Elle manifeste l'énergie de ce qui est pure et essentiel. C'est la force de vie qui s'élève. Son énergie est cristalline. Elle nous parle de lumière et d'éclat.

On l'associe aux énergies yang. Elle permet la montée de la kundalini dans notre colonne énergétique (sushumna) jusqu'à la fontanelle. On dit que le point sur le i représente l'éclat du 3e œil ajna, traduisant une stimulation de la conscience.

Le I est utile pour les personnes qui ont besoin de se reconnecter à cette verticalité. Pour autant, gardez à l'esprit que son utilisation est plus difficile à appréhender.

Comment les utiliser ?

En fonction des besoins, vous pouvez simplement chanter une voyelle. Vous pouvez aussi les combiner. Mais gardez à l'esprit qu'une voyelle chantée sera teintée des énergies de celles qui la précède.
Voici quelques pistes d'utilisation :

- A O OU M : mantra d'incarnation et de réalisation. Il permet l'unification de notre Être, l'accueil de l'énergie universelle en nous, le sentiment de protection et d'accompagnement, la sensation de plénitude et de complétude.
- M O A : mantra d'incarnation du Soi
- OU U I : mantra d'accueil et d'acceptation. Il permet de dire OUI littéralement à ce que l'on est, à notre vibration, à nos potentiels, mais aussi à notre force vitale, à notre nature et à notre puissance.
- OU U I É A : mantra de l'arbre. Le OU représente les racines, le U la base du tronc (concentration de l'énergie), le I la verticalité du tronc, le É les branchages qui se dispersent et le A le déploiement du feuillages qui capte les rayons du soleil. Il permet de travailler son ancrage tout en travaillant la confiance en soi, le dynamisme et la concentration de notre énergie, mais aussi l'émergence de notre puissance vers les sphères célestes.
- O M : mantra de la plénitude. Il permet la densification de l'aura, le sentiment de plénitude mais aussi le développement de notre matrice intérieure. Le sentiment d'être entouré et accompagné par les guides et l'Univers tout entier.
- È M : mantra du rayonnement de l'amour. Il permet de diffuser ou de cultiver en nous l'amour pour tout ce qui est. Il donne un sentiment d'ouverture aux autres et de libre circulation dans les liens qui nous créons avec eux.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

4. ANNEXE DE PRATIQUES SONORES

Voici les sept aspects de la pratique sonore.
Vous verrez qu'ils se mélangeront dans vos utilisations du son. Que ce soit dans votre pratique personnelle ou pour celle que vous partagerez à vos consultants.

1. Écoute du son : développer la conscience du son et en avoir une écoute plus subtile et profonde. Prendre le temps de l'appréhender pour ce qu'il est.
2. Ressentie du son : avec tout son corps. Que l'on soit émetteur, récepteur, ou les deux en même temps.
3. Fluidification : se détendre, s'assouplir et laisser le son se diffuser dans les corps physique et subtils
4. Respiration : la conscience de la respiration et de ce qu'elle créé.
5. Vibrer et/ou résonner un son
6. Le silence : le silence fait intégralement partie de la pratique sonore. Prévoyez toujours du silence entre vos pratiques pour l'intégration de leurs bienfaits *(c'est un peu le savasana sonore* !*)*
7. Le cœur : l'attention et l'intention que l'on porte au son émis/reçu.

Les zones vibratoires
Selon les travaux de Marie-Louise Aucher :

- la tête est sensible du Do5 au Do6 (523Hz – 1046 Hz)
- le thorax du Do4 au Do5 (261Hz-523Hz)
- l'abdomen du Do3 au Do4 (130Hz261Hz)
- les jambes du Do2 au Do3 (65Hz – 130Hz)

La fréquence des planètes :

- Saturne : Si
- Soleil : Mi
- Lune : La
- Mars : Ré
- Mercure : Sol
- Jupiter : Do
- Vénus : Fa

→ *pratique pour la partie instrument : vous pouvez les choisir en fonction de la fréquence de ce que vous souhaiteriez travailler.*

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Concordance chakra et son

Le Bijna mantra est une syllabe sacrée. AUM est le bijna fondamental. On dit qu'il contient tout les autres en son sein. Les autres bijna servent à poser une intention particulière en fonction de l'effet recherché. Il y a un bijna mantra par chakra.

Muladhara : LAM
Swadhistana : VAM
Manipura : RAM
Anahata : YAM
Vishuddha : HAM
Anja : OM
Sahasrara : AUM, SOHAM

Compréhension des bijna mantra :

- La première consonne est prise de manière concrète. On "attaque" la syllabe. On met en action la zone physique concernée : L : périnée, V : ventre, R = plexus solaire, Y : cœur, H : gorge.
- La voyelle centrale A permet l'expansion et de faire vibrer le cœur.
- La dernière consonne M monte jusqu'à ajna et sahasrara après avoir mis en vibration tout l'axe vertical.

Répartition énergétique dans le corps :

- LAM : zone périnéale
- VAM : entre le pubis et le nombril
- RAM : du dessus du nombril au plexus
- YAM : zone du cœur et des poumons
- HAM : base des clavicules jusqu'en haut de la gorge

Utilisation : chanter un bijna selon notre besoin ou les chanter tous à la suite pour activer l'ensemble de vos chakras en partant de muladhara.

Chanter son prénom

Imaginez une vibration qui porte en elle votre essence et que vous pourriez exprimer pour vous célébrer et revendiquer votre identité, ce serait super non ? Une chance que votre prénom existe ! Si vous ne vous identifiez pas ou difficilement à votre prénom, vous pouvez tout à fait créer ou désigner un mantra qui résonne en vous pour vous nommer et vous célébrer.

Pour chanter votre prénom, vous pouvez d'abord chanter :

- son rythme : ex. Amba : M M
- puis ses voyelles : A A
- puis rajouter les consonnes : A M B A

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

Manifester la vibration d'un mot
Vous pouvez appeler la vibration de n'importe quel mot en la faisant vibrer en vous-même. Ex. Si vous sentez que vous avez besoin de connexion, vous pouvez chanter les voyelles : O É I O. Puis rajouter les consonnes : C O NN É X I O N. Le tout est d'être dans la répétition et de bien laisser infuser la vibration sonore.

L'ancrage sonore
Dans le premier cours de ce module, nous avons vu ceci : *"Nous allons soit se servir du son pour réveiller une vibration (ex. une musique motivante pour se motiver), soit nous allons chercher un son qui entre en résonnance avec notre présente vibration pour la confirmer, pour lui donner plus de légitimité ou pour la renforcer (ex. une musique triste pour résonner avec notre tristesse)*".

L'ancrage sonore reprend cet outil. Lorsque vous écoutez une vieille chanson que vous avez adoré, vous reliez très certainement sa vibration à un moment précis, à des émotions, à des souvenirs. Voici en quoi l'ancrage sonore consiste : lorsque vous traversez une émotion ou une situation que vous souhaiteriez ancrer, écoutez un son ou une musique et vivez pleinement le moment. Il sera peut être nécessaire de le faire deux ou trois fois. Une fois l'ancrage fait, vous pourrez réactiver l'émotion ressentie grâce à cette chanson / à ce son au moment où vous en ressentirez le besoin.

Le chant intuitif
Aussi appelée le glossolalie, cette pratique sonore est douce et pleine d'émotion. Rien de plus simple que cette pratique sonore ... ou pas, si vous avez du mal à lâcher prise. Il suffit de chanter les sonorités qui vous viennent. Le but est qu'elles n'aient aucune connotation compréhensible pour le mental (pour éviter qu'il s'y accroche).

C'est une pratique puissante pour travailler votre confiance et vous reconnecter à votre essence et à celle de vos ancêtres. Laissez venir, explorez, exprimez ce qui vient. Aucune cohérence n'est nécessaire. Ne vous formalisez pas sur la notion d'harmonie. Laissez la beauté de votre Être se définir selon votre prisme. Ce n'est plus votre mental qui s'exprime mais votre cœur. Dans certains cas, vous observerez peut-être une libération émotionnelle s'opérer : enfin on laisse sa véritable voix, sa véritable essence, s'exprimer sans limitation ni barrière. Cela peut être un moment très fort pour ceux qui ne s'autorisent rarement cette liberté.

Le chant du cœur
Le chant du cœur est une pratique énergétique puissante pour libérer la tristesse et la colère que pourrait stocker le cœur. C'est une tonalité universelle qui vibre dans un timbre guttural continu. En veillant à placer son attention vers le cœur, on laisse sortir ce qui doit l'être. On ressent aussi quand vient le moment de s'arrêter. Il peut y avoir des larmes ou des

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

émotions fortes. C'est une pratique de libération profonde, à ne faire qu'occasionnellement (jamais tous les jours).

https://www.youtube.com/shorts/8DlOViXnP48

Le fredonnement

Le fredonnement fait partie intégrante des pratiques sonores. *Brahmari*, le souffle de l'abeille, est une respiration courante pour l'explorer. Vous pouvez essayer le fredonnement avec des positions de langues différentes, ou en bougeant les lèvres. Amusez vous entre fredonnement grave (qui se fera plutôt ressentir dans le bas de la colonne), medium (ressenti au milieu de la colonne, sternum et plexus solaire) et aigu (ressenti dans la tête). Pourquoi pas aussi à des vitesses différentes, la bouche ouverte, fermée, les dents serrées ou non. Il n'y a pas de bonne manière de faire. Seul l'exploration conscience et continue est importante (le faire une minute n'aura aucun effet). C'est aussi une bonne technique pour préparer la voix à des exercices vocaux.

Le fredonnement fait partie des pratiques vocales et sonores les plus bénéfiques qui soient. Hautement thérapeutique, il permet un fort massage interne grâce à ses vibrations. Les organes et tout le système nerveux en profitent !

La respiration

Quelle que soit la technique de respiration que vous maîtrisez, elle trouve sa place dans les pratiques sonores. Veuillez à toujours accompagner votre pratique ou celle de vos consultants avec des moments de respiration. Même sans technique précise, allonger les inspirations et les expirations sur un décompte c'est déjà très bien !

Quelques respirations que l'on a eu l'occasion de voir ensemble : respiration de la vague, samavritti la respiration carré parfaite, brahmari pranayama la respiration de l'abeille, nadi shodana la respiration pour le rééquilibrage des nadis, etc ...

Autre exploration possible pour relâcher les tensions : se forcer à soupirer et à bâiller.

Le mouvement intuitif

Souvenez vous : dans le premier cours de ce module, je vous disais que les ondes nous transmettaient un modèle énergétique qui nous met en mouvement en fonction de l'information reçue. Ce mouvement énergétique se retranscrit parfois par des mouvements intuitifs (grosso modo une sorte de danse interprétative !).

Mettez une musique ou une sonorité qui vous porte et laissez votre corps guider vos mouvements. Petit ou grand, expansif ou rythmé, peu importe. Cette pratique convient tout particulièrement si vous ressentez chez vous ou chez vos consultants le besoin de se reconnecter au corps et à ses messages intuitifs.

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE

5. EXPÉRIMENTATION

Vous pouvez simplement choisir une des nombreuses pratiques énoncées dans ce cours et prendre le temps de vous l'approprier : connexion aux sonorités des éléments, des mantras, des voyelles, etc ... N'oubliez pas de nous partager votre expérience dans le Slack !

MANIPURA 2022 - TOUS DROITS RÉSERVÉS - REPRODUCTION ET DISTRIBUTION INTERDITE