

Yoga du son

Rapport des ateliers avec Patrick Torre

Deux jours de voyage inoubliable dans le merveilleux monde des mantras avec Patrick Torre. De nombreuses propositions de pratique illustrent bien sa richesse : autant en posture assise et statique qu'en pratique dynamique de Hatha Yoga; des sons répétés mentalement, soufflés ou vibrés. Un excellent moyen d'aller vers l'état naturel, vers la communion avec Dieu.

« *La séance de Yoga du Son ne se prépare pas* », nous annonce Patrick dès le début de la rencontre. « *On ne peut pas prévoir ce que l'on va chanter, c'est le ressenti du moment présent qui crée le mantra* ». Devant un public connaisseur notre guide ne s'attarde pas sur les explications. Nous passons très vite à l'essentiel, et à travers la Gayatri mantra l'espace dans lequel nous vivons commence à se faire sentir plus vaste et purifié. Puis, la beauté et la profondeur des mantras nous mène vers des précisions plus subtiles. Tel est le questionnement : à quel moment doit venir le « M » de OM ? La réponse est - lorsque la voyelle est accomplie. La durée de ce processus sera différente pour chacun. Lorsque le son « O » devient vraiment une sphère et qu'il nous contient, lorsqu'il contient l'univers, alors vient le « M ».

Le Yoga du Son aborde de multiples dimensions de l'être humain. Nous sommes des êtres horizontaux et verticaux à la fois. L'horizontalité - c'est notre existence, la verticalité - c'est notre essence. Pour pouvoir se connecter à ses aspects de notre être, nous explorons les vibrations des voyelles, accompagnées par des gestes corporels qui leur correspondent. Puisque chaque son a une forme. Le son « A » permet de saisir l'espace temps, comprendre la manifestation, ce qui se déroule dans le temps. Les mains, récepteurs d'énergie, s'élèvent vers le ciel et deviennent la lumière. Nous recevons à ce moment une autre information, nous perce-

vons le monde non plus à travers nos cinq sens, mais avec le cœur. Quelque chose s'ouvre, quelque chose entre à l'intérieur. Puis vient le son « OU » - permettant d'orienter cette information vers le cœur et pouvoir s'installer dans la spatialité intérieure. Ainsi, en émettant le son, on envoie un message, la réponse revient et s'installe un dialogue incroyable avec l'univers. Explorer l'immensité du « A », sentir l'absence de limites. On devient le son, on devient « A ». Le mantra s'installe. Les yeux sont vides, le regard est nulle part. A l'inspire c'est l'univers qui nous parle, à l'expire, c'est notre touche personnelle dans l'univers. Telle l'ouverture. On vient se déposer, s'abandonner vers l'infini.

La pratique du dimanche matin commence par Surya Namaskar, accompagnée par l'harmonium et les mantras. Les sons amènent de la vibration dans le corps, jusqu'au niveau cellulaire. Cette vibration réveille l'énergie. L'énergie, à son tour, devient de plus en plus fluide, rendant les postures davantage vivantes. Et le sentiment que chaque geste, chaque respiration deviennent sacrés.

« *Hari Om Tat Sat. Hare Krichna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama* ». Nous envoyons un message doux d'amour vers ceux qui sont dans le besoin, dans la souffrance, vers nos familles, nos amis, nos proches. Un message qui s'adresse au cœur, à l'âme. Je me suis sentie fondre dans le tout. Libération totale, absence de désirs, de buts, de priorités... Juste être... je suis personne, quel bonheur ! C'est une expérience au delà de la parole, au delà de toute tentative d'explication. Il faut tout simplement la vivre.

Un énorme MERCI, cher Patrick, pour la profondeur de ces moments inoubliables.

Olga Abramova,
Enseignante de yoga diplômée YS