

La Voie de la voix

(2^e volet)



L'art des *mantra*

par Patrick Torre
photos : Nicolas Richez

De la vibration sonore
à la conscience...
Comment les techniques
vocales de méditation
agissent-elles envers
notre fonctionnement
mental ordinaire
pour nous ouvrir
à la perception
du monde subtil?

Les techniques vocales de méditation trouvent leurs origines dans la nuit des temps, au cœur des traditions de l'hindouïsme, du bouddhisme et du taoïsme. Si ces pratiques prennent des formes multiples et très contrastées, elles ont en commun le fait d'être en prise directe avec notre fonctionnement mental. Tout en figeant le champ des pensées dans un espace délimité, l'art des *mantra* conduit le pratiquant à établir une relation directe avec la conscience. En quoi ces pratiques vocales agissent-elles sur notre système psycho-sensoriel et notre circuit d'énergie interne et comment nous conduisent-elles à vivre cette expérience intérieure qui va de l'humain au divin ?

La force de la parole créatrice

Le champ mental est l'espace dans lequel le "percept" se transforme en "concept", c'est-à-dire, un espace de nomination et de comparaison de la chose perçue. Dans cette pratique d'observation et d'écoute de l'instant, on s'aperçoit que dans notre processus de

reconnaissance, l'existence d'une chose n'est avérée en nous-même qu'après l'avoir nommée mentalement. Ensuite vient un processus quasi automatique de comparaison entre la chose perçue et nos références. C'est l'origine de la pensée. Ainsi on reconnaîtra par comparaison, le parfum d'une rose, le goût de l'eau, la chaleur ou la forme d'une pierre, mais aussi des éléments plus abstraits comme la beauté, la laideur, le bonheur, le malheur, puis viennent ensuite toutes les projections mentales conduisant aux principales réactions émotionnelles que sont la peur, la joie, la colère, la tristesse, etc.

Le Yoga pointe sur le fait que nous ne sommes pas nos pensées. La pensée appartient à un espace de nous-même et rien ne justifie de nous identifier à elles.

Au commencement était le verbe...

Le pouvoir des *mantra* sur notre monde intérieur est lié à la pré-existence du langage (verbe) dans notre processus de perception et de réaction. Cependant, c'est la nature vibratoire du *mantra* qui constitue le véritable pouvoir de ce pont

lancé vers la conscience. Le *mantra* est la matérialisation sonore de l'inaudible vibration universelle, le verbe divin créateur de l'univers.

Mantra... paroles de pouvoir ?

Sont-ils des invocations, des prières, des formules magiques ? Que sont-ils en réalité ? Le *mantra* est un noyau d'énergie spirituelle dont le pouvoir vient de sa composante vibratoire intrinsèque et de sa capacité à toucher notre circuit d'énergie interne et externe. La légende védique raconte qu'il y a cinq mille ans, les anciens Rishis avaient pu percevoir les *mantra* dans l'éther primordial, source de l'univers où ils résidaient, et les traduire sous formes audibles de paroles et de mélodies.

L'art d'utiliser les *mantra* pour s'abstraire du monde de l'ego nécessite la connaissance de leurs effets, la juste pratique vocale, la maîtrise des techniques de méditation qui les accompagnent. Les *mantra* deviennent alors des passeurs de frontières au-delà des limites de la perception mentale.

Le Japa, ou répétition mantrique

Toute démarche de méditation se heurte aux mécanismes incessants du mental dont l'activité débordante nous masque la perception directe de l'arrière-plan. Néanmoins le cerveau ne peut nous rendre compte que d'une seule chose à la fois. Sa vivacité phénoménale est telle que nous nous croyons capables de conduire simultanément différentes pensées, mais en réalité elles s'enchaînent les unes après les autres... si vite, que nous avons l'illusion de la simultanéité. Le fait de répéter avec sincérité et conviction une séquence sonore (*japa*), constitue une captation totale du champ mental et une occupation de l'espace de reconnaissance et de comparaison. *Japa* prend alors toute la place et conduit à l'impossibilité de nourrir le flux des pensées. Elle s'impose pour figer le champ mental, en laissant toutefois exister la perception sans le verbe. Son efficacité mécanique fait de *japa* l'une des techniques les plus utilisées dans le yoga du son.

La nature vibratoire du mantra est un pont lancé vers la conscience.

Un outil comparable au "centrage" qui conduit exactement à la même chose : le ralentissement du flux des pensées. *Japa* est très utilisé dans les psalmodies soufies, les *mantra* indiens, les litanies tibétaines, etc.

Yoga citta vrittis nirodah

Le yoga est la suspension des pensées du mental.

Yoga sūtra de Patanjali

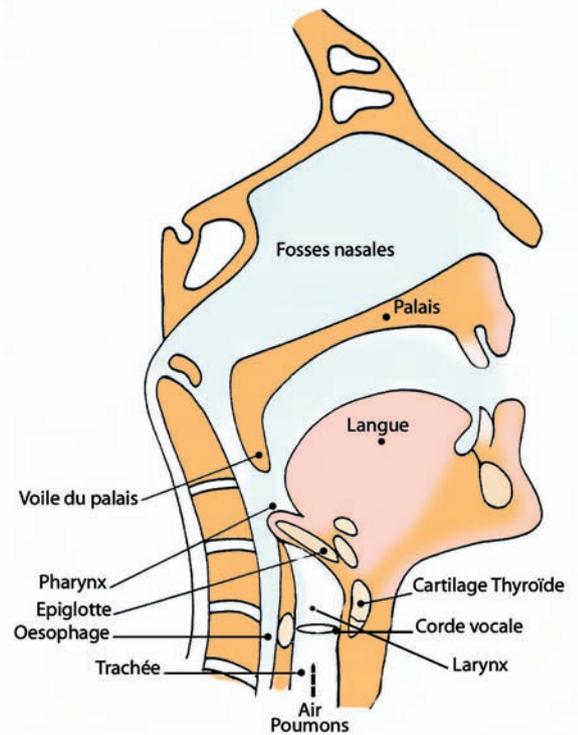
Japa agit sur le mental et n'a rien à voir avec la composante vibratoire du *mantra* qui par essence est le véritable moyen de s'harmoniser avec la vibration universelle, expression de conscience et conscience elle-même. Le substrat vibratoire du son reste le véhicule du voyage intérieur. Encore faut-il que la voix puisse "charger" le *mantra*, c'est-à-dire libérer sa puissance. Le chant Harmonique peut être associé à *japa* pour réunir la qualité et la puissance de ces deux approches de la méditation par le son.

L'art des mantra

Expérimenter est la seule voie. Mais l'apprentissage des *mantra* ne peut se concevoir qu'avec un maître compétent. Car les possibilités de la voix sont telles que les conseils livresques sont généralement inopérants, voire dangereux. Avant de pratiquer un *mantra*, il faut en connaître les effets. Le *mantra* doit toujours être mis en œuvre, pour le bien de tous, dans un esprit de compassion et d'offrande. Les sons qui forment le *mantra* donnent une indication sur les effets de celui-ci, mais l'alchimie mantrique empreinte des voies insondables que seule la pratique révèle.

L'appareil de phonation

Sous l'impulsion du souffle, les cordes vocales situées à la base du larynx se rapprochent et entrent en vibration. Le volume et la forme du larynx caractérisent le grain et la rondeur de la voix. Le son passe ensuite par les fosses nasales, ou par la bouche, pour prendre amplitude, harmonique et résonance. Ces deux volumes constituent la caisse de résonance de l'ins-



Le larynx est une porte ouverte ou fermée à la sensation du monde subtil. A l'origine de la voix (cordes vocales), c'est l'espace où s'équilibre volonté et lâcher-prise.

trument vocal. Selon la position du voile du palais, le son sera plus ou moins nasalisé. La position de la langue, la forme des lèvres, la position du voile du palais, l'ouverture de la mâchoire, tout intervient sur la texture du son et l'implication du corps.

Le travail de la voix dans la méditation

La pratique du yoga du son est différente de celle du chant dans sa forme et sa finalité. Alors que le chant se destine à charmer et à transporter l'auditeur dans l'émotionnel, le yoga du son est uniquement tourné vers soi-même et se pratique les yeux fermés, pour mieux se couper du parasitage extérieur. Il est au service de l'expérience intérieure et ne correspond dans la pratique à aucune référence culturelle ou esthétique. Même si certaines vibrations chargées d'harmoniques peuvent être à la fois belles et toucher au plus profond l'émotionnel d'un auditeur, ceci est hors sujet. En revanche, la qualité vibratoire de la voix doit nous transporter dans les différentes phases de l'expérience, et libérer l'énergie spirituelle dormante au cœur des phonèmes mantriques. Puis, sans heurt, entrer pas à pas dans la subtilité des vibrations du silence. Le pratiquant est alors mis en disponibilité grâce à son merveilleux compagnon de voyage, le *mantra* lui-même, dans sa forme la plus subtile de silence. La contemplation des chemins de la conscience peut alors commencer.

Le son et les flux du corps énergétique

Le son agit sur les flux du corps énergétique par la conscience d'une localisation, d'un mouvement et d'une fonction.

- La localisation s'établit dans le corps physique et énergétique. Par exemple, le son "M" vibre à la fontanelle Sahasrâra, le "Ng" entre les yeux Âjnâ, le "A" au larynx Vishudda, le "Ô" au cœur Anahata, etc. Consonnes et voyelles associées concernent des localisations moins accessibles, comme par exemple "HU" - "HO" sous le nombril pour "Manipura", ou d'autres sons que je ne donnerai pas ici, qui concernent "Mûlâdhâra".

- Le mouvement est généralement induit par les voyelles. Ainsi le "A" est "expansion", le "I", "ascension", le "U" ("ou") dirige l'énergie vers le bas, etc.

- La fonction traduit les effets : intégration, contact, résorption, stimulation, fusion. Ainsi le son "O" assure la fusion des entités, l'absorption, l'intégration, la perméabilité des espaces. Le son "é" est le contact, la communication, la connexion, la sexualité; le son "U" unifie les plans énergétiques du corps; le son "I" fait monter l'énergie vers le haut; "H", le souffle, enracine et centre; "Ng" implique le "moi" dans le tout, alors que le "o" les fusionne vers l'unité, etc.

Ces mouvements-énergie liés au son mériteraient un développement plus long car l'alchimie mantrique est très riche et complexe. Ces exemples montrent simplement quelques effets du son sur le circuit énergétique du corps. A signaler que la thérapie vocale utilise ces principes de flux énergétiques pour équilibrer le corps, désencombrer, relier, renforcer les plans. A l'image de l'acupuncture, la voix induit le mouvement des flux, véritable alternative à l'aiguille du praticien. Mais la thérapeutique du son est un tout autre sujet.

Le larynx et le son "A" : s'ouvrir au monde subtil

Zone clé de la méditation, siège du stress et de la peur, un larynx bloqué conduit à la fermeture, l'introversion et les problèmes de communication à l'autre. Le larynx est une porte ouverte ou fermée à la sensation du monde subtil. A l'origine de la voix (cordes vocales), c'est l'espace où s'équilibre volonté et lâcher-prise, Stira et Sukha. La conscience que l'on met dans le



La composante vibratoire du mantra est par essence le véritable moyen de s'harmoniser avec la vibration universelle, expression de conscience et conscience elle-même.

larynx modifie notre relation à la vie. La part de l'intellect et celle du présentir doivent se rencontrer à forces égales dans cette zone.

Il est conseillé de vibrer le son "A" en dilatant le larynx pour s'ouvrir sans peurs. Thérapie de désencombrement, ce travail renforce la confiance en soi et accroît l'ouverture aux autres. Un état d'apaisement et de libération mentale viendra évacuer un trop plein de stress ou d'anxiété.

L'enracinement : le son "HU"

"H" : la consonne du souffle; "U", phonétiquement "ou" : l'énergie à la base. L'équilibre entre tonicité et lâcher-prise, Stira et Sukha, est une des clés de la méditation. La descente de la voix dans le grave et l'expir sonore dans la région de l'ombilic constitue la partie tonique du son "Stira". Les voix de gorge des lamas tibétains en sont l'illustration même.

Un peu de pratique...

Placez la voix dans le grave pour réduire le mental et accroître l'enracinement. Puis dilatez le larynx comme dans un bâillement permanent. Faire plonger le cartilage thyroïde vers le bas pour allonger les cordes vocales; descendez la mâchoire pour donner du volume à la cavité buccale; avancez les lèvres pour former le son "ou" en laissant passer un filet d'air entre les lèvres. Le voile du palais reste collé vers l'arrière, ne laissant passer l'air que par la bouche. Soutenez ce son bourdonnant, très grave, par une pression verticale continue du diaphragme. La sangle abdominale reste détendue et le ventre sans tension. L'ouverture progressive de la lèvre supérieure fait naître une harmonique nasalisée qui vibre au front, entre les yeux. Cette technique, appelée "diphonique nasalisée grave" enracine, incarne, et unifie tous les plans d'énergies de la base, jusqu'au sommet du crâne.

Le Bija mantra qui lui est associé est : OM HA HUM (vibré dans le grave façon tibétaine).

Pour en savoir plus, consulter le carnet d'adresses P. 66.

LIENS GTAO

- GTao n° 15 : Le chant des dieux P. 12
 - GTao n° 18 : Le chant du corps P. 48
 - GTao n° 23 : La voie de la voix (1e part.) P. 44
- www.generation-tao.com