

La voix, miroir de l'inconscient

Découvrez la phonothérapie®

par Patrick Torre

La voix est un formidable miroir de l'inconscient. Elle ne peut cacher les tensions, les émotions et les conflits internes. La phonothérapie, pratique directement issue du Yoga du son, en libérant la voix, libère votre cœur.



PORTRAIT

Patrick Torre se passionne depuis 25 ans pour les possibilités offertes par la voix dans le domaine de la spiritualité et de la santé (phonothérapie). Il est le créateur de l'Institut des Arts de la Voix, une école qui forme les professeurs de « Yoga du Son » en France. Intervenant international, il diffuse aussi son enseignement lors de congrès internationaux et lors de stages en Europe, au Canada et aux États-Unis. Musicien à l'origine et professeur de yoga, il est spécialiste du chant harmonique et des mantras. Inspiré de sa propre recherche et des différents enseignements qu'il a reçus, il propose une synthèse unique des techniques vibratoires anciennes afin de vous accompagner sur la voie de la voix.

La phonothérapie vient du Grec *phonê*, qui signifie « phonie, voix » et du terme *thera*, qui signifie « soin ». Déclinaison directe de la pratique des sons et des mantras, la phonothérapie repose sur une vision globale de l'être: *coshas*. Elle ne sépare pas le physique, l'énergétique et le psychique de la dimension spirituelle de la personne. Elle agit sur l'essence de la matière: l'éther, cette matière « sans forme », *vijnana maya cosha*, de laquelle émergent toutes choses...

A l'origine, l'éther

L'éther est aussi un contenant, un espace commun qui contient tout: le thérapeute capable d'intervenir dans l'éther, agit sur le cours des choses dans un espace de connexion privilégié qui précède la manifestation physique, dans « l'ici et maintenant », sans contrainte de temps et d'espaces. Les lois de l'éther sont très différentes de ce que nous connaissons dans la réalité manifestée, elles appartiennent au corps subtil, ce sont les lois du son, du *spanda*. Tout est contenu dans l'éther. Il est la loi vibrante du son, il est AUM et contient le conscient, l'inconscient individuel et collectif, le subconscient et la supra conscience.

Dans son principe, la phonothérapie, comme dans le chamanisme, voit le corps comme une série de densifications de cette matière source sans forme d'où émerge ce qui définit l'être humain dans toutes ses composantes essentielles et existentielles: son âme incluant *karma* et lignée d'ancêtres, son ego fait de pensées et d'émotions, ses énergies vitales et spirituelles et enfin sa réalité physique faite de chair et d'os. Dans ce processus de densification,



Pratique de la libération de la voix.

le cosha le plus léger compénètre le plus dense. Les flux de conscience sont les vibrations qui véhiculent les échanges entre les coshas. Par effet de densification, ces flux à l'origine éthérés deviennent pensées, émotions et énergies. Lorsqu'il y a un conflit intérieur, une engrammation se fixe dans le corps d'éther, crée un nœud émotionnel qui désorganise le flux énergétique et encombre le réseau des *nadis* et des méridiens. Ainsi les désordres de l'inconscient conduisent à la naissance de maladies psychosomatiques qui apparaissent peu à peu dans le corps physique dense.

crédit photos: Patrick Torre

Les outils de la phonothérapie

Par des techniques chamaniques issues de traditions millénaires, il est possible de désactiver les processus de densifications anarchiques, causes de dégradation de la santé. Les outils de la phonothérapie, discipline héritière de ces traditions, permettent d'intervenir à la source dans ce processus de densification de l'énergie. Comme un acupuncteur sans aiguille, à l'aide de la voix, du magnétisme des sons et de la



crédit photo: Patrick Torre

La phonothérapie utilise parfois la force du groupe pour porter l'expérience individuelle.

force de la pensée, le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.

Réaliser un bilan vocal

Un bilan vocal permet de comprendre la relation subtile qui existe entre les plans essentiels (l'âme et les énergies spirituelles) et les plans existentiels (ego, énergie vitale et corps physique) de la personne. Par son timbre, sa hauteur, sa stabilité, sa force, et beaucoup d'autres critères, elle traduit l'évolution de la personne sur le plan psychique, émotionnel et spirituel. Le mal-être ou la maladie ne sont que les conséquences des tensions intérieures qui soulignent l'éloignement du sujet de l'essentiel de son être, la perte du sens et le désordre intérieur. Comme toutes les pratiques du même type, la phonothérapie est particulièrement efficace en prévention des maladies. Elle préserve l'équilibre et la santé par des séances individuelles ou collectives.

La pratique d'un mantra personnel

La pratique d'un mantra personnel de réalisation donné par le phonothérapeute fait partie du processus de guérison, d'une forme de libération et d'allègement de la vie. Car la Phonothérapie est aussi un chemin d'évolution.

Il s'agit d'une rencontre avec soi-même, de se relier à son « être profond », d'écouter et de comprendre le chemin de l'âme, de se laisser guider par son maître intérieur, par la conscience elle-même.

Retrouver l'essence

Mais de quelle réalité parlons-nous habituellement? Cette réalité que nos sens perçoivent et que notre cerveau interprète. Cette réalité qui voit les couleurs, alors que les scientifiques nous disent que la matière est grise et n'a pas de couleur. Cette réalité qui nous fait croire que nous touchons une forme alors que c'est la main qui est touchée. Ce mur de brique, pour nous bien réel dont l'existence ne dépend que de l'observateur. Si l'observateur change de taille vers l'infiniment petit (la taille d'un électron par exemple), ce mur sera vu comme une constellation d'étoiles. Nos certitudes ne valent que de notre 1m70 de hauteur. Dès lors que l'observateur change de taille, cette réalité change totalement. De même, nous croyons que si nous sommes là, nous ne pouvons pas être ailleurs et que nous sommes liés au temps linéaire et à l'espace. En réalité, seul le corps physique est soumis à ces lois. Les scientifiques après avoir démontré la relativité avec Albert Einstein, parlent aujourd'hui de plusieurs dimensions temporelles dont l'existence avérée serait fonction de l'observateur et aussi de mondes qui se déploient dans des espaces temps différents... Ces illusions, aussi tenaces

soient-elles, ne doivent pas nous confiner dans la lourdeur d'une pensée réductrice. Nous ne soupçonnons pas à quel point nous sommes conditionnés pas nos certitudes.

Le thérapeute remonte au nœud originel et le défait.

Retrouver le chemin du cœur

Une prise de conscience. S'apercevoir que la solution n'est pas extérieure à nous-même. Retrouver l'essence: ce qui était là avant que les mots et la pensée conceptuelle ne nous réduisent au monde des objets. Ce monde que nous croyons être notre réalité est en fait imaginé par l'enfant que nous sommes dès l'acquisition du langage. Vers l'âge d'un à deux ans, l'enfant apprend à nommer les choses et à les distinguer. Il crée sans le savoir le monde des objets, le monde de Maya comme disent les Hindous. Ce voile qui nous éloigne de nous-même et de la Conscience. La phonothérapie, par la vibration vocale, redonne la capacité de retrouver le chemin du cœur. Les blessures inconscientes de l'enfance sont alors dissoutes dans l'amour et la compassion du cœur. Il suffit de se baigner dans sa lumière pour faire rayonner en nous et autour de nous son pouvoir de guérison.

Pour en avoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

LES BIENFAITS DE LA PHONOTHERAPIE



crédit photo: Patrick Torre

- Equilibrage et harmonisation énergétique du corps.
- Dissolution des tensions musculaires liées au stress.
- Aide à la guérison par la déprogrammation de la maladie.
- Meilleure circulation de l'énergie vitale vers les organes et les fonctions.
- Régulation des fonctions respiratoires et endocriniennes.
- Harmonisation des hémisphères cérébraux. Recentrage.
- Apaisement de la douleur lié à la libération d'endorphine.
- Renforcement des mécanismes de défense du métabolisme.
- Apaisement affectif par le nettoyage des mémoires émotionnelles.
- Amélioration de la qualité du sommeil, acceptation de la vie.
- Libération de la voix et de l'expression verbale.
- Meilleure écoute de l'autre, socialisation, charisme.
- Harmonisation avec la vie. Arrêt de la lutte intérieure.
- Connaissance de soi, chemin de transformation, sagesse et bonheur.