

Daniel PERRET

Les effets subtils de la Musique



Une approche par le ressenti

Collection
Chrysalide

LE SOUFFLE D'OR 

Depuis son écriture en 1995, le contenu du livre a été approfondi dans mes quatre livres publiés depuis. Certains chapitres cependant restent d'actualité et contiennent de nombreux exercices utiles.

Table des matières

<u>page</u>	INTRODUCTION
4	les champs énergétiques / manuel de recherche pour non-musiciens et musiciens l'individu au centre de l'expression musicale / après un naufrage en musique musique de nouvelle conscience, musique classique et autres
	1. UNE RECHERCHE GUIDÉE PAR NOS SENTIMENTS
7	le côté masculin - le côté féminin / sentiments ou émotions? les exercices énergétiques la fonction des sentiments
11	la valeur de qui nous sommes / l'harmonie / les 7 chakras comme système de référence
12	les quatre chemins de la musique
	2. LES PORTES DE L'ESPRIT
15	couleurs et musique
16	signification des couleurs / les émotions refoulées
17	dessiner l'atmosphère d'une musique / le but de s'exprimer
19	portes de l'esprit - des ouvertures vers l'inconnu / des modes musicaux oubliés
19	sources ethniques
20	gammes à 7 notes et leurs atmosphères / la gamme majeure / les 7 modes du moyen-âge
21	8 autres gammes à 7 notes et leurs modes
22	gammes à 6 notes / 18 gammes à 5 notes - pentatoniques
24	les 12 tonalités et le zodiaque musical
25	intellect-coeur - un seuil à franchir / les intervalles et leurs qualités
26	au-delà de notre système tonal / la gamme harmonique
27	côté pratique - <i>Exercices d'énergie No. 1 à 3</i>
	3. LES EFFETS DE LA MUSIQUE ET DES SONS
30	sons créateurs / entendre ou écouter
31	nos croyances clés
33	la relaxation
33	les effets des sons sur:
35	le ventre
36	les jambes et pieds
36	l'équilibre féminin-masculin / <i>Exercice No. 4</i> / la poitrine
38	glande thymus, plexus solaire, aura astrale, aura éthérique
39	aura mentale
39	aura spirituelle / musiques pour enfants
41	contacter des espaces précis / les instruments et leurs effets
44	les sons dans la nature
	4. MUSIQUE ET SONS DANS LES SOINS
45	A la maison - relaxation, détente, plaisir
46	musique pour femmes enceintes - <i>Exercice No. 5 (pour femmes enceintes)</i>

- 47 **L'écoute de musique en milieu hospitalier, clinique, etc.**
 39 pour personnes mourantes / comment constituer une liste d'enregistrements
 48 **En psychothérapie ou autre suite d'entretiens**
 49 **Les soins par les sons** - 'healing'
 51 en parlant de technique... / l'utilisation de la voix dans les soins
 un système global de compréhension
 53 **En stage ou pratiques quotidiennes** - utilisation intensive
Dans le cadre d'ateliers d'expression ou de leçons de musique
 54 diagnostique à l'aide des 5 éléments perçus dans la musique (terre, eau, feu, air, espace)
 55 **Musicothérapie active**

5. JOUER - DE LA MUSIQUE

- 57 **La musique vocale** / 'chanter faux' / *Exercice No 6*
 58 voyelles / la libération de la voix / syllabes-énergie
 60 consonnes / sons de soulagement
 61 sons de développement / sons d'expression / 7 sons indiens
 62 *Exercice No. 7 à 9 (voix)* / **La musique dansée**
 64 que sont les valeurs spirituelles?
 64 *Exercice No. 10 à 14 (mouvements)*
 66 **La musique instrumentale** / simples objets sonores (bols, cloches, etc.)
 67 le choix de l'instrument
 68 *Exercice No. 15 à 20 (instrumental)*

6. INSPIRATION ET IMPROVISATION

- 71 l'inspiration et comment la trouver
 73 quelle sorte de créativité? / les obstacles / l'insécurité
 74 l'improvisation libre / nous centrer - les trois polarités
 77 *Exercices No. 21 à 23 (l'improvisation en groupe)*

7. LA MUSIQUE DE L'ESPRIT

- 78 à la base: le silence
 79 musique pour films et fantaisie / musiques méditatives
 80 synthétiseurs et musique électronique / musique de méditation (orientales, occidentales)
 81 peintures sonores / minimal music / musique sacré / musique de transe et d'expression corporelle
 82 chant et musique harmonique / chanteurs-auteurs / les hymnes
 83 musique celtique / nouvelle musique acoustique / worldmusic
 84 improvisations inspirées / New Age Pop / maisons d'édition spécialisées

- 86 APPENDICE SUR L'AURA
 87 APPENDICE SUR NOTRE SYSTEME TONAL
 88 APPENDICE SUR LES 22 SHRUTIS INDIENS
 89 APPENDICE SUR LES 72 GAMMES ET MODES INDIENS
 3
 90 Discographie

INTRODUCTION

Ce livre est le résultat d'une recherche de plus de 17 ans à la fois sur **les champs énergétiques de l'être humain** - l'aura - et sur les effets de la musique sur ces derniers. Cette combinaison a l'avantage de rendre observable, à celle ou celui qui le souhaite, l'impact des sons qui est dans un premier temps surtout perceptible au niveau de nos champs énergétiques. Tout comme en physique des particules nucléaires, les phénomènes énergétiques au niveau de l'être humain sont liés à des observations concrètes. Ces impacts sur nos champs énergétiques se traduisent par des effets sur nos pensées, nos émotions, nos sentiments ou notre corps physique. Nous pouvons apprendre à observer et à interpréter ces effets un peu comme nous le faisons en interprétant nos rêves. Ce livre en montre le chemin.

Nous pensons que nous pouvons entendre qu'avec nos oreilles. En fait nous pouvons sentir les sons agir aussi bien en nous qu'autour de nous. Les sons agissent directement sans devoir passer par l'intermédiaire de nos pensées ou de la langue parlée. Il y a des morceaux de musique qui nous touchent profondément sans que nous comprenions pourquoi. La plupart du temps nous n'éprouvons nullement le besoin de le comprendre. Dans certaines circonstances nous voudrions cependant en savoir davantage. Comment choisir des enregistrements qui nous font du bien et qui nous aident à évoluer? Cet ouvrage s'adresse à 'madame et monsieur tout-le-monde'. Il est écrit de façon à ce que non-musiciens ou musiciens puissent en profiter. **Aucune connaissance préalable en musique** (p.ex. le solfège) **n'est nécessaire**. Les exercices et les pratiques décrites, ne sont pas le fruit de mon intellect, mais je les ai personnellement expérimentés. Ils sont praticables sans difficultés par tous.

La musique a un côté objectif, concernant la nature des sons (incommensurable ou mesurable: origine, effet, intensité) et un côté subjectif concernant l'observateur et la qualité de ses perceptions. Ce livre se veut **un manuel de recherche** à propos de l'évolution de ces deux aspects. L'enseignement de l'harmonie ne se limite pas à la seule musique. L'harmonie universelle est perceptible à travers tous les phénomènes. Elle est l'imperceptible, le sublime. Par exemple nous pouvons rencontrer des difficultés à approcher la musique d'une façon ludique, à improviser ou à écouter. Il y a de fortes chances que nous retrouvions des difficultés semblables face à des situations inattendues de la vie quotidienne ou à nous mettre à l'écoute des autres et de nous-mêmes. Ce que nous vivons au travers des mondes sonores, peut alors nous servir de miroir, reflétant nos réactions, nos comportements, notre mode de vie. Nous observant ainsi, nous pourrions apprendre ce qu'est **l'état d'harmonie en nous-mêmes**, chez les autres êtres, entre les autres et nous-mêmes, et en relation avec la nature, pour ne citer que quelques exemples. Afin d'explorer cette relation, il nous faudra aborder la musique sous tous ces aspects: vocale, instrumentale, dansée, comme observateur, amateur, ou artiste.

J'ai cherché à écrire un livre pratique dont l'approche place **l'individu au centre de l'expression musicale**. Ce n'est ni l'instrument, ni le génie de composition, ni le professionnalisme, ni la brillance d'une technique de jeu qui finalement feront qu'une musique nous touche. Mais ce sera certainement l'expression de l'être qui nous ouvrira à quelque chose de plus vaste - la poésie ou le mystère de l'harmonie. Même si cette expression ce fait à l'aide de quelques frappes spontanées

sur un simple gong. S'il y a des limitations dans son expression, le musicien parviendra peut-être à bluffer un peu, mais il ne pourra pas vraiment cacher ce manque de radiation, de grâce et de chaleur qui en sont le résultat. Sa musique ne respirera pas assez et de ce fait n'aura pas le pouvoir d'inspirer les autres. Le musicien, la danseuse en souffriront eux-mêmes et se sentiront emprisonnés.

Du fait de mon travail j'ai rencontré beaucoup de gens qui en quelque sorte ont fait **nauffrage en musique**. Tous savaient que de ce fait une partie essentielle en eux s'était vue refusée un moyen de s'exprimer et de vivre. Les limitations qu'ils avaient rencontrés semblaient insurmontables. Et depuis ils avaient mis leur violon dans le fond de l'armoire, ils avaient l'estomac qui se nouait quand ils s'asseyaient à un piano ou ils pensaient avoir complètement perdu la 'forme' pour chanter ou danser. D'autres avaient rencontrés un certain succès mais restèrent figés sur celui-ci. Ils avaient essayé en vain de répéter l'événement durant des années. De ce fait ils avaient oublié comment chercher de nouveaux horizons. Pour la plupart les raisons provenaient de notions limitées sur la nature de la musique, repris de ceux qu'ils croyaient être des autorités dans ce domaine. Ils cherchaient simplement un autre sentier avec, selon les goûts, moins de solfège ou pas du tout, moins de gens qui leur disaient qu'ils chantaient faux ou qu'ils ne seraient jamais de 'vrais artistes', et j'en passe. Il y a aussi tous ceux qui ont rencontrés des limitations en ce qui concerne leur créativité ou leur capacité de pleinement se sentir heureux en jouant. Faute de savoir comment continuer, ils ont arrêté et tenté d'oublier leur soif.

Fort heureusement la nature de la musique fait qu'elle parviendra toujours à nous toucher de temps en temps au plus profond de nous-mêmes. C'est que les sons pénètrent nos champs énergétiques sans que nous puissions les en empêcher. Dans ces moments la musique semble nous apporter des messages d'un pays lointain ou d'un être cher - une partie oubliée de nous-mêmes. Cela nous touche, nous inspire, nous éveille. Très souvent - cela nous peine, nous émeut et nous rappelle nos limitations. Un des buts de ce livre est de suggérer comment nous libérer de limitations arbitraires. Aussi nous aborderons toutes sortes de musiques "utiles", **pas uniquement de la musique classique**.

Je ne pense pas qu'il y ai eu d'autres époques aussi abondantes en musique que la nôtre. La musique est omniprésente: chez le dentiste, au supermarché, en marchant dans les bois pour peu que l'on écoute son baladeur. Et surtout elle fait partie de toute cérémonie, que se soit un mariage, une commémoration, des funérailles - partout où les êtres humains cherchent un moment solennel. La musique, même un simple clairon ou une cloche d'église, nous aident alors à faire le lien avec l'invisible, l'inaudible, le côté mystique. En effet les sons facilitent ce pont dans les deux sens. Chaque son donne naissance à un phénomène inaudible qui peut être perçu une fois que le son physique s'est éloigné. A l'inverse nous trouvons ces phénomènes énergétiques - sons inaudibles à l'origine - qui finissent par devenir audibles.

Au fil des siècles la musique s'est individualisée et diversifiée. Il y en a pour tous les goûts. Si cette diversité semble diviser les hommes elle encourage néanmoins la recherche individuelle. Cela invite chacun à découvrir et à partager les trésors qu'il a en lui. Dans les temps anciens l'enseignement transmet à travers la musique aux êtres humains leur permettait de découvrir leur nature propre et leur destiné. Après avoir lu, écouté et discuté avec de nombreux musiciens, je sens que ce temps est revenu, où avec l'aide de la musique nous pouvons comprendre ces lois de

l'énergie qui sont: entrer en sympathie, s'harmoniser, découvrant ainsi l'amour et la vérité absolue à travers la relative.

J'aimerais remercier ici Bob Moore du Psykisk Center (Danemark) ainsi que les personnes qui ayant suivi mes cours, mes ateliers ou réagi à mes albums de musique et à ce manuscrit ont contribué à concrétiser ces idées. Je voudrais aussi remercier Marie, car c'est avec elle que j'ai appris ce que pouvait être l'harmonie entre deux êtres et l'importance de vivre ce que nous pouvons appeler spiritualité plutôt que d'en parler. Ou comme Bob Moore nous a souvent mis sous le nez:

L'amour n'existe pas - à moins que nous l'exprimions.

Centre du Vallon, Sergeac, printemps 95

Daniel Perret

Copyright 95

1. UNE RECHERCHE GUIDÉE PAR NOTRE RESENTI

Cette fin de siècle a vu émerger une nouvelle prise de conscience. Il était devenu évident que dans plusieurs domaines les choses ne pouvaient continuer ainsi. Nous avons assisté à l'effondrement d'un des deux grands blocs militaires et la fin de la guerre froide, la chute du mur de Berlin et du rideau de fer entre Europe de l'ouest et Europe de l'est. Nous réalisons petits à petits que nous sommes en train de détruire l'environnement dans lequel nous vivons tous. Dans plusieurs secteurs de la société un changement radical de notre façon de penser s'impose: par exemple la sexualité avec le sida, le chômage et le partage du travail et des revenus, la solidarité internationale, l'explosion des coûts des caisses maladies, l'extermination d'espèces entières chez les animaux, etc.

Nous pouvons constater que ces dysharmonies proviennent essentiellement de l'exagération du côté masculin dans nos sociétés depuis quelques siècles. Nous parlons ici du principe masculin qui opère en chacun de nous, hommes et femmes. Il est donc vital de redécouvrir les valeurs féminines en nous afin de rétablir un équilibre entre principes masculin et féminin. La musique ne fait pas exception et reflète et anticipe souvent remarquablement bien l'évolution de la pensée humaine.

L'approche de la vie par le **côté masculin** consiste à explorer nos facultés analytiques, intellectuelles, l'expression ou la technique. En musique ceci se traduit par la connaissance de savoir historique, de noms, de dates, de label pour tel ou tel courant de musique, la lecture et l'écriture des notes, la technique instrumentale ou de danse ainsi que leurs excès (de vitesse p.ex.), leur présentation (concert, spectacle), l'aspect médiatique (production de disques, de 'tubes', de stars, etc.).

Le **côté féminin** apportera au contraire l'innovation, l'intuition, l'inspiration, la recherche de la qualité des sons et de l'expression, le 'feeling', la valeur du silence, l'ambiance que dégagent des mélodies ou des modes musicaux, la recherche d'un sens dans la création, la communion avec les auditeurs, le ressenti de soi-même (corps et âme), apprendre par l'écoute, la transmission orale, la musique méditative, la découverte du spirituel ainsi que de la beauté à travers la musique.

Ces qualités sont complémentaires et ne peuvent être proprement développées qu'avec l'aide de l'autre côté. C'est l'équilibre des deux principes qui nous rend la vitalité, la spontanéité et une créativité sensée. Il est évident que chacune de ces facettes peut être poussée vers l'excès si elle cherche à se divorcer du tout. Le côté masculin, par sa nature, aura tendance à vouloir impressionner, à 'en fichier plein l'oeil' aux dépens d'une qualité honnête. Le côté féminin, à lui seul, risque de se perdre dans l'émotion, la recherche de l'infime nuance sans jamais rien exprimer.

Afin de bien comprendre la suite il est essentiel de faire la distinction entre **sentiments et émotions**. Les émotions sont les mouvements d'énergie que nous trouvons dans le corps astral inférieur (voir appendice) comme la haine, la peur, la jalousie, le désarroi, la dépression, etc. tandis que les sentiments font partie de l'astral supérieur: amour, compassion, beauté, sérénité,

joie. Naissant à partir d'une expression libre ils sont parfois le seul moyen direct pour observer et suivre des mouvements d'énergie. Les émotions au contraire ont leur origine dans le refoulement de notre expression (voir tableau sur les chakras plus loin dans ce chapitre).

L'équilibre des principes féminin et masculin peut être décrit en termes de yin et yang, hémisphère droite et gauche de notre cerveau. Ceux-ci correspondent aux côtés inverses de notre corps (du fait du croisement des nerfs dans le cerveau), ou encore comme relation entre aspects lunaire et solaire. Le tout est lié. L'hémisphère droit de notre cerveau gouverne donc le côté gauche de notre corps physique et c'est ce côté qui reflète notre aspect féminin ou lunaire. Inversement c'est notre cerveau gauche qui gouverne le côté droit du corps, reflètent ainsi nos qualités masculines ou solaires.

Il existe des exercices de prise de conscience ainsi que des morceaux de musique qui nous aident à améliorer notre contact avec ces deux côtés et de ce fait d'explorer notre propre équilibre. Nous y reviendrons dans le chapitre 3.

Le fait que notre civilisation occidentale ait tant accentué le développement du côté masculin durant les derniers siècles a eu ses raisons. Quel qu'elles fussent, il est évident que celles-ci nous ont mené dans l'impasse et ont donc perdu leur raison d'être. Il nous reste à démanteler tout un système subtil de protection et d'une mise en valeur exagérée de ce principe masculin et de diffamation du principe féminin. Ce sont donc une série de préjugés qui nous limitent et qui ont eu la fonction de garantir l'hégémonie de principe masculin en occident pendant tout ce temps. Nous les avons assimilés dès nos premiers jours sur terre. Nous sommes contraints à redécouvrir le principe féminin en nous, malgré des pensées clé dans notre système de croyances, qui nous mettent en garde et essaient même - avec beaucoup de succès - de nous barrer le chemin dans le genre de: 'interdiction d'aller plus loin', 'risque de perte', 'c'est trop chaotique'.

Notre recherche sur le monde des sons devra donc s'effectuer à l'aide de ces deux principes: féminin et masculin. Ce ne seront a priori pour la plupart pas les éléments masculins comme l'analyse et l'expression qui vont rendre cette recherche difficile, mais les éléments féminins comme de mieux reconnaître le langage de nos sentiments sans les dévaloriser, la rencontre de l'inconnu, l'utilisation de l'intuition, l'usage du ressenti - du 'feeling' comme disent les anglais. Nombreux sont les préjugés qui surgissent en nous, sans bien sûr vouloir être reconnus comme tels. Là, il faudra être vigilant et s'en rappeler. Car c'est un peu l'effet d'avoir perdu une clé importante, puis d'oublier que nous l'avions perdue. Le résultat est, que nous avons effacé dans notre mémoire l'existence même de cette clé. Il y a aussi les êtres, ayant un côté féminin passablement développé (pas seulement les femmes), qui rencontrent des difficultés opposées, quand il s'agit de s'exprimer, de discerner ou de défendre leur point de vue.

Ceci est une mise en garde nécessaire. Car ce sont nos croyances profondes (et enfouies) qui nous gouvernent et qui limitent notre perception de la réalité. Nous rencontrons ces préjugés aussitôt que nous nous mettons au travail. Un exemple fréquent est qu'un élève me répète machinalement qu'il ne peut pas jouer ce que je lui demande. La plupart du temps il ne s'agit pas de problèmes techniques, mais du fait que l'intellect bloque et n'arrive pas à concevoir l'expression d'une nouvelle qualité. Vous testerez vos propres réactions à la vue des exercices proposés par la suite.

Même si ce n'est pas le seul sujet de ce livre, que d'explorer la musique à travers le côté droit de notre cerveau, ceci va être un premier pas indispensable. Afin de transgresser nos propres limites nous devrons toujours passer par cet effort. En proposant **des exercices** tout au long de ce livre nous poursuivons deux buts: faire vivre la musique par l'expérience et à travers elle nous mettre à l'écoute de nous-mêmes. Afin de mieux pouvoir distinguer les qualités objectives dans le monde des sons, il faudra connaître nos tendances personnelles à fausser la réalité par biais de notre perception et de nos habitudes.

En entreprenant une libération de notre écoute nous visons une libération voir l'évolution de l'être tout entier. C'est vrai que cela prend du temps. Il y a tant à dé-couvrir. Entre l'impulsion de ressentir le besoin et le fait d'entreprendre une recherche continue, pour en suite gagner une certitude en ce qui concerne nos observations personnelles, il y a du temps qui passe. Dans mon expérience cela ne représente pas du temps perdu, mais indispensable à la 'digestion' et l'intégration de différents aspects et niveaux.

Ce livre veut être un guide pratique. Evidemment la recherche ne pourra pas se limiter à l'unique lecture. Le chemin mène par l'expérience personnelle. En limitant les idées présentées à mon vécu personnel et en suggérant tout au long du texte des exercices que j'ai testés, je sais que ce chemin est praticable. Car je ne tiens pas à contribuer aux idées sur le côté soi-disant mystérieux, ésotérique ou encore incompréhensible de la musique qui ne peuvent être testées. La compréhension de l'harmonie doit être utile pour notre vie quotidienne - l'harmonie au quotidien.

A propos de **la fonction des sentiments** il me semble que notre capacité de ressentir puis de discerner la qualité des événements, nous permet d'aller au-delà du connu et de dépasser nos limites. C'est un peu comme apprendre à suivre le cheminement de la pierre jetée dans l'étang. Afin de nous entraîner à la suivre des yeux vers le fond de l'eau, nous apprenons à mieux connaître l'espace en dessous de la surface. Nous nous habituons d'apercevoir du coin de l'oeil la souris se faufiler furtivement dans son trou. On aurait tendance à l'oublier. De même nos sentiments sont fugaces et ont tendance à se perdre dans l'oublie si nous ne pratiquons pas l'attention à leur égard.

L'énergie - le côté subtile de l'existence - se perçoit avant tout à travers notre ressenti. C'est à travers ce que nous sentons dans notre coeur que nous arrivons à apprécier la beauté d'une fleur, d'une mélodie ou même d'un simple son. Nous parlons ici du chakra du coeur, ce centre d'énergie qui se trouve plus vers l'axe central du corps que le coeur physique et légèrement plus haut que celui-ci. Car nos yeux ne verraient que la forme de la rose et sa structure sans en percevoir qualité ni beauté. C'est à travers ce chakra là que nous sommes parfois touchés au fond de nous-mêmes par un événement émouvant. En apprenant à utiliser cette qualité de coeur nous nous mettons à l'écoute de nos besoins profonds - et ceux des autres. Le coeur est en quelque sorte notre premier contact avec l'aspect spirituel. **Le thymus** qui se trouve juste au-dessus du chakra est nourri en énergie par celui-ci, s'atrophie s'il ne reçoit pas de nourriture spirituelle et ceci dès la puberté. Ce processus est réversible en éveillant le chakra du coeur à sa vraie fonction. Cela peut parfois se faire sentir comme un mal à cet endroit. Je me souviens qu'en écoutant de la flûte bansouri indienne (Sachdev ou Chaurasia) j'éprouvais ce mal inexplicable à l'époque.

Cette capacité du coeur de ressentir est essentielle à tout égard et elle n'est pas 'donnée' à tout le monde. Souvent cette faculté n'a pas été encouragée chez les enfants. Plus tard dans la vie ils ont

comme oublié ce langage du coeur. Quand vous demandez à certains adultes ce qu'ils ressentent, ils ne savent parfois pas de quoi vous parlez. Toute l'éducation à l'occident de ce qu'est le rôle d'être homme ou femme, a généralement facilité avant tout aux femmes d'être conscientes et d'exprimer leurs sentiments. Parfois nous sommes portés à entreprendre un long chemin, souvent douloureux, avant de vraiment pouvoir utiliser le coeur et de réveiller en nous la faculté de compassion et de joie.

Douloureux parce que la découverte de nos sentiments nous mène forcément par la découverte de nos émotions: peine, dépression, haine, douleur, peur, incertitude et autres. Les sentiments sont en quelque sorte des émotions raffinés, purifiés et transformés en vibration plus fines. C'est du reste souvent la peur de nos émotions qui nous fait rebrousser chemin. Ceci nous barre la route vers nos sentiments et semble nous couper toute envie d'explorer nos besoins profonds.

Pourquoi donc nous préoccuper tant de nos sentiments, de notre coeur et de la spiritualité? C'est à travers eux que nous pouvons découvrir un sens à notre vie, **la valeur de qui nous sommes** vraiment et quelles sont nos facultés. Ils nous permettent d'orienter notre vie selon nos vrais besoins. Tout naturellement cela nous mène à prendre compte des besoins profonds des êtres qui nous entourent et ce que nous pouvons contribuer à leur bien-être. Notre capacité de ressentir est pour la plupart des gens le seul moyen de sentir et d'observer des courants d'énergie. D'autre voient ou entendent l'énergie.

L'harmonie musicale reflète l'effet de différents sons ou notes de musique émis pratiquement en même temps. L'harmonie d'un être humain reflète elle son aptitude à prendre en charge ses différents besoins, qu'ils soient d'ordre spirituel, mental, émotionnel, physique ou professionnel et social. Il reste à démontrer que le savoir sur l'harmonie musicale et humaine ne fait qu'un. Les ragas indiens nous le montrent d'une façon impressionnante. Nombreux ragas sont connus pour leurs effets spécifiques. Ils permettent de créer des ambiances qui favorisent des états d'esprit précis. Ils arrivent à créer ceci par le choix des notes qui composent un mode musical et par la façon dont ces notes sont utilisées. Ainsi apparaissent p.ex. l'ambiance du petit matin avec toute sa fraîcheur et la chaleur délicate du soleil à peine levé, ou au contraire la sérénité de la nuit faisant place à des réflexions intérieures. Si la musique indienne en est peut-être l'exemple le plus connus il existe néanmoins de nombreuses autres traditions, qui documentent ce lien entre l'être humain et les lois de la musique.

Si la musique peut nous en apprendre long sur ce que c'est de vivre en harmonie, ceci ne se fera pas sans notre effort personnel. L'utilisation de l'énergie ou des sentiments du coeur p.ex. ne se fera pas sans avoir découvert la compassion pour tous les êtres et la nature qui nous héberge. La spiritualité ne ferait que rester une bonne intention de plus. Afin d'éveiller le coeur dans toute sa qualité, il faut passer par la libération des qualités des chakras du bas du corps. Il existe des techniques qui parviennent à activer directement cette énergie du coeur pendant un certain temps. Mais elles ne font que produire des illusions, un déséquilibre de notre santé et des musiques fades, dépourvues de toute vitalité et vérité.

Comme système de repère en ce qui concerne le développement spirituel nous allons utiliser **les sept chakras** ou centre d'énergie. Voici un aperçu sur leurs attributs:

chakra	couleur	élément	aspect négatif	aspect évolutif	application pratique
base	rouge	terre	incertitude, échec, rejet	responsabilité, accepter	travail, habitation, ménage, amis, etc.
hara	orange	eau	colère	calme, vitalité, créativité	bien-être physique, instincts, sexualité, équilibre masculin / féminin
plexus solaire	jaune	feu	peur	amour, compréhension	impact des émotions
coeur	vert	air	dépression	compassion, joie	sens de la beauté
gorge	bleu clair	éther	refoulement	expression	communication, relations
front	indigo	pensée	lourdeur de pensées	légèreté de pensées	contrôle, intuition

couronne pourpre résultat de l'équilibre des 6 autres chakras

En améliorant progressivement notre contact avec **le chakra de base**, nous mettons proprement 'pied à terre', nous acceptons les données de notre vie et acquérons de ce fait une simplicité et la certitude d'être bien, là où nous sommes. Nous nous trouvons réconciliés avec les éléments de notre vie quotidienne. A partir de cela nous pouvons percevoir plus facilement un sens dans notre vie.

Le hara détermine la façon dont nous contrôlons et utilisons notre vitalité et combien nous prenons soin de notre corps physique. Si nous bloquons ces fonctions, même partiellement, notre force vitale se transforme en colère, mauvaise humeur et parfois en abus des forces et impulsions physiques. Dans des rêves ou fantaisies nous nous trouverons confrontés avec cette vitalité refoulée sous les formes symboliques de requins, fauves, démons, tempêtes, crocodiles, neige ou glace, etc. Le chakra du hara a un lien étroit avec celui du front. Ce dernier, lié à la clairvoyance et à l'intuition, ne peut que fonctionner proprement si le hara est sous son contrôle. C'est à dire que l'énergie spirituelle, dans le cas du chakra du front: contrôle et lucidité, est devenue l'instance qui dirige les instincts. Les symboles correspondants sont le soleil qui brille dans une eau claire, un dauphin, nager dans cette eau claire et ensoleillée, etc.

Le plexus solaire est très sensible aux impacts d'émotions venus de l'extérieure. Quand nous parvenons à mieux contrôler son fonctionnement, nous transformons sa tendance de peur d'être envahi (par des émotions) en amour et bien-être en présence d'autres personnes.

Tous les chakras et leur évolution sont liés les uns aux autres. Aucun chakra du haut p.ex. ne peut trouver un fonctionnement progressif sans la maîtrise des chakras du bas. Cet équilibre ne

s'obtient pas d'un jour à l'autre. Souvent c'est qu'en regardant quelques années en arrière que nous arrivons à percevoir plus clairement une évolution dans notre vie. Le travail sur la compréhension de notre être et de nos facultés peut être entrepris d'une manière systématique, si nous en ressentons le besoin. L'étude des champs énergétiques ainsi que leur traitement font partie d'une science exacte et complexe comme le tableau précédent sur les chakras le laisse entrevoir. Elle nous mène tout naturellement vers notre épanouissement et un développement spirituel.

La contribution de la musique dans ce domaine peut être décrite sous la forme des

quatre chemins de la musique:

la musique écoutée, vocale, dansée et instrumentale.

1. La musique écoutée

Que nous le comprenions ou non, certaines musiques parviennent à nous toucher au plus profond de nous-mêmes. Souvent il y a un élément tout à fait inattendu dans cette rencontre. Je connais des personnes qui ont les larmes aux yeux quand ils entendent au loin une cornemuse. Cependant ils ne sont pas écossais. Pour une autre personne c'est la harpe éolienne, pratiquement inexistante de nos jours, qui lui donne des frissons.

C'est en apprenant que l'écoute ne se fait pas uniquement avec nos oreilles, que nous parvenons à déceler l'action de certains sons en nous et autour de nous. Le pianiste **Keith Jarrett** nous met sur la bonne voie quand il dit: *'Think of your ears as eyes!'* - 'Imaginez que vos oreilles soient des yeux!'. En fait plus nous élargissons notre champ de perception, et plus nous allons donc loin dans l'écoute, plus les cinq sens se joignent en un seul sens complexe.

Sans aucun doute il y a une différence entre la musique vive et la musique enregistrée. Cependant **la musique enregistrée** nous apporte deux avantages remarquables: 1. Nous pouvons l'écouter quand et où nous voulons. Le lieu d'un concert nous impose des limitations en ce qui concerne notre confort et comportement. 2. Nous pouvons écouter un enregistrement autant de fois que nous le souhaitons. Nous pouvons donc comparer nos expériences à partir d'un même enregistrement avec celles des autres. De surcroît nous pouvons choisir notre version préférée du morceau de musique. Car les musiciens sur notre version ne vont pas forcément jouer près de chez nous quand nous l'aimerions.

Afin de mieux pouvoir choisir ce qui nous fait du bien, nous proposons des exercices d'écoute allant dans cette direction. Nous essayerons de décrire l'effet qu'ont différents instruments de musique ainsi que les différentes façons d'orchestrer des sons. Il s'agira aussi d'apprendre à mieux suivre les sons dans nos champs énergétiques et de percevoir ce qu'ils y déclenchent. Nous suggérons donc des exercices d'attention au niveau de nos corps énergétiques et du corps physique. Nous parlerons de musiques de tout genre et pas seulement de musique classique. Notre approche ne consiste pas à imposer des concepts étroits sur le fonctionnement d'un certain morceau de musique, mais de donner des idées comment l'explorer vous-mêmes afin de pouvoir en tirer vos propres conclusions.

2. La musique vocale

La libération de la voix consiste en un travail subtil au niveau de notre expression. Nous cherchons à mettre l'expression en rapport continue avec notre réalité profonde comme nous la percevons à l'aide de notre ressenti et notre intuition. Ceci n'est pas évident, vu combien le chant et la langue parlée ont été utilisés d'une manière intellectuelle et forcée. Nous allons par conséquent dans un premier temps nous faciliter la tâche en éliminant la langue parlée dans le sens habituel, pour nous tourner davantage vers les sons que nous pouvons émettre. Il s'agit entre autres d'éviter de couper notre respiration au niveau du plexus solaire et du diaphragme afin de ne pas perdre le contact avec le bas du corps.

Nous parlerons plus longuement du chakra de la gorge qui est étroitement lié aux cordes vocales, aux oreilles, à la communication mais aussi au refoulement de sentiments. Vu que ce chakra reflète l'équilibre acquis entre les quatre chakras du bas, cette façon d'utiliser notre voix devient un moyen très efficace pour mieux nous connaître. En même temps nous apprenons à mieux entendre les autres à un niveau profond. Dans cet aspect nous allons à l'encontre de la claire-audience, le pendant de la clairvoyance mais au niveau de l'écoute. Cela nous mènera à réfléchir comment nous pourrions utiliser cette façon de chanter pour des soins envers nous-mêmes ou des autres.

3. Mouvements, danse et gestes-énergie

Le mot SAISIR fait le lien entre deux fonctions de nos mains: celle de saisir un objet d'une part et d'autre part leur capacité d'aider la compréhension d'une notion et d'en saisir le contenu, p.ex. à l'aide du langage des signes. Ceci est notre compréhension du geste-énergie, sans passer par une tradition qu'elle soit bouddhiste ou autre. Quoique la conception du moudhra bouddhiste ne soit pas trop éloignée de celle du geste-énergie. Ce geste ressenti étant à la base d'une danse qui veut exprimer quelque chose du fond de nous. Avec des mouvements et des gestes simples nous pouvons vivre l'unité de pensée, expérience, sentiment et expression. Elle nous ouvre le chemin vers une expression dansée avec une radiation et de la grâce.

L'utilisation du corps avec la conscience des corps énergétiques c.à.d. des mouvements d'énergie reliés aux mains, devient une danse avec l'énergie, avec l'invisible. C'est une méditation en mouvements qui pâli au phénomène fréquent du danseur ou de la danseuse avec beaucoup de savoir technique et peu d'émanation, laissant le spectateur plus épaté qu'inspiré: danseuse sacrée? ou sacré danseuse! Comme beaucoup d'expressions artistiques, la danse est restée souvent accrochée au niveau de l'intention et de la volonté, restant ainsi dénudée de sentiments, de chaleur et d'esprit.

La grâce en danse, ça s'apprend, et surtout ça se voit. Je me rappelle une école de mouvements à Järna, au sud de Stockholm, où une bonne trentaine d'étudiants apprenaient ce merveilleux enseignement basé sur des idées que Rudolf Steiner avait suggéré dans les années 20. Il semblait cependant qu'une seule personne sur les 30 parvenait à vraiment toucher les spectateurs au fond d'eux-mêmes.

Je me rappelle aussi cette représentation de danse classique indienne dans un superbe parc à Zurich, où une dizaine de danseuses faisaient des mouvements identiques sur une rangée. De

nouveau j'étais surpris de constater qu'une seule semblait radieuse et lumineuse, ce qui retentissait comme une joie dans mon coeur. J'ai beaucoup d'admiration pour les mises en scène complexes et élaborés de beaucoup de directeurs de ballet et de groupes. Mais comment expliquer cette pâle perfection de nombreux danseurs qui nous laisse souvent un peu sur notre faim?

4. La musique instrumentale

Chacun de nous peut jouer. La musique instrumentale n'est pas réservée aux seuls musiciens qui s'exercent beaucoup. A travers des objets sonores simples et des instruments à musique plus complexes nous pouvons nous approcher d'une compréhension du silence, de l'inspiration, d'une créativité naturelle, des rythmes profonds de la vie ainsi que de la nature de l'harmonie. Les bols tibétains ou japonais, les gongs, les harpes tubulaires demandent peu de technique. Même certains instruments à musique comme le piano, la harpe, les xylophones sont dans un premier temps facile à jouer. De jouer des notes sur un piano, un clavier électronique ou même une harpe ne demande pas un grand effort technique. C'est seulement à partir du moment où nous voulons interpréter une oeuvre un peu plus complexe, composée par quelqu'un d'autre, qu'il faudra nous y exercer. De ce fait nous ne nous adressons ici pas uniquement à des musiciens. Le solfège p.ex. n'est pas nécessaire dans notre approche de la musique. L'harmonie est en premier lieu quelque chose à vivre et non à apprendre intellectuellement, une expérience plutôt qu'une théorie.

Apprendre à **discerner** à l'aide de nos sentiments ce que nous percevons nous permet de mieux choisir ce qui nous fait du bien et d'éviter le reste. Nous pouvons gagner une certitude dans nos choix sans devoir à tout moment comprendre le pourquoi. Ce n'est pas d'une analyse intellectuelle dont il s'agit dans un premier temps, bien que celle-ci puisse venir par la suite pour les personnes intéressées. Elle est en fait indispensable pour une vraie recherche. Il faut simplement reconnaître qu'il s'agit de deux outils différents et qu'il ne faut pas les mélanger. Nous enregistrons les caractéristiques d'un morceau de musique d'abord avec notre cerveau droit (sentiments, intuitions, sens global, associations, fantaisies, imaginations). Puis, dans un second temps, nous cherchons à comprendre avec notre cerveau gauche, le comment et le pourquoi. Si nous préférons un instrument de musique à un autre p.ex. nous n'avons pas besoin de comprendre le pourquoi. Nous pouvons nous fier à notre ressenti.

2. LES PORTES DE L'ESPRIT

Chaque système de notes se divise tout naturellement en octaves. En occident chacune de ces octaves contient 7 notes plus les 5 dièses, cela fait 12 notes en tout. Nous en sélectionnons normalement 7 par octave pour former une gamme. Tout ceci est un peu arbitraire. Ce chapitre traite de notre système tonal et comment en faire un plus riche usage. (voir appendice sur notre système tonal)

D'autres cultures connaissent d'autres façons d'organiser l'octave. Souvent des musiciens ici à l'ouest éprouvent le besoin de chercher d'autres approches du son, d'autres systèmes tonals afin de laisser passer à travers eux un souffle plus généreux. En musique comme dans nos pensées, il est intéressant d'explorer les limitations arbitraires et de voir que souvent ce ne sont que des habitudes, rien de plus. Elles deviennent des mauvaises habitudes, quand elles empêchent le sacré à être exprimé à travers les sons, ou toute autre art. Le sacré, c'est cette créativité, cette énergie universelle qui s'exprime à travers nous et qui a besoin d'une liberté d'expression inconditionnelle, d'une grande ouverture d'esprit. Ce que la palette de couleurs est pour le peintre, les éléments musicaux le sont pour chacun qui joue de la musique. Chaque élément choisi avec liberté, vérité et amour, crée une ouverture vers l'énergie universelle - elle nous ouvre *une porte vers l'esprit*.

C'est en achetant ma harpe de concert en 1980 que je fus pour la première fois vraiment confronté avec le choix qu'il fallait faire parmi les 12 notes de notre système tonal. Cette harpe a une pédale pour chacune des 7 notes d'une gamme, permettant ainsi d'augmenter ou d'abaisser chacune d'une demie note. Chaque pédale a de ce fait trois positions. Je ne pouvais accepter que les 12 gammes majeures aient toutes la même qualité ou fonction. Pourquoi sans cela s'embêter à construire un instrument si complexe du point de vue mécanique, avec toutes ses transmissions intérieures des pédales aux cordes. Ils auraient pu continuer à construire les harpes comme au Moyen Age, sans pédales et donc avec à la fois qu'une seule gamme de notes possibles. En plus je découvrit vite, qu'en bougeant les pédales je pouvais créer des douzaines de modes musicaux dont personne ne m'avait jamais parlé.

Chaque gamme à 7 notes contient en principe 7 façons ou modes d'être jouée, selon quelle des 7 notes nous choisissons comme note de base. Nous verrons plus loin dans ce chapitre comment.

Couleurs et musique

En parole je ne parvenais pas à décrire les différences que j'entendais d'un mode à l'autre. J'eus l'idée de prendre ma boîte d'aquarelles et de peindre une brève impression de chaque gamme et chaque mode rencontré. Depuis j'ai introduit cette idée dans mes stages, ce qui m'a permis de voir - et de montrer - à quel point le ressenti des personnes présentes concordait.

Il y a par exemple cette *gavotte en rondo*, extraite de la partita pour violon No 3, de J.S. Bach (BWV 1006), qui a étonné plus d'une personne depuis. De préférence j'utilise une version jouée par Itzhak Perlman. Régulièrement depuis dix ans, environs 7 personnes sur 10 nomment toujours une ou plusieurs de ces trois couleurs quand elles sont appelées à associer des couleurs en

écoutant cette gavotte: bleu, vert (ou leur composant, turquoise) ainsi que le jaune. Si je leur demande en plus de faire attention aux mouvements et aux formes dans leurs dessins, ils tendent d'aller vers des lignes verticales, droites avec une grande pureté de forme. Ce qui n'est pas étonnant pour la musique de J.S. Bach.

Comme l'accent était toujours plus ou moins sur le vert et le bleu, je fus surpris un jour en donnant une conférence pour le personnel soignant de l'hôpital pédiatre de Zurich. Quatorze personnes sur les 15 présentes avaient choisi ces mêmes trois couleurs mais en soulignant particulièrement le jaune, cette fois-ci. Cet exemple nous mène à l'appréciation non seulement des concordances dans les opinions concernant **les couleurs contenues dans la musique**, mais aussi des différences individuelles. Dans ce cas particulier le jaune avait à faire avec leur lieu de travail.

Souvent des morceaux de musique plus longs évoqueront bien plus que trois couleurs tout au long de leur développement, ce qui rend plus difficile l'interprétation des différences individuelles, ressenties d'une personne à l'autre. C'est pourquoi je choisis de préférences des musiques avec peu de couleurs.

S'il y a évidemment des qualités objectives dans une composition, il est tout aussi évident, que toute écoute passe d'abord à travers des individus avec chacun leur histoire et leur façon de percevoir les sons. Tout problème non résolu d'un être humain est localisé quelque part dans son champ énergétique et a la tendance d'attirer de l'énergie, c.à.d. de l'attention. Ceci se produit pour être enfin résolu et libéré. Chaque son, étant vibration et énergie, a donc une certaine longueur d'onde et se fait sentir comme la couleur correspondante à cette longueur d'onde. Mais en pénétrant nos champs énergétiques les sons y activent aussi ces zones à problème, qui elles se trouvent par exemple au niveau d'un chakra (voir appendice sur l'aura). Cette activation peut donc se faire sentir entre autres comme la couleur correspondant à ce chakra. Souvent à un niveau encore moins conscient, il y aura aussi un écho lointain de l'information contenue dans cet endroit concernant le problème. Ainsi pourront surgir des mémoires, des émotions, une pensée ou autre mouvement d'énergie.

Signification des couleurs

L'interprétation des couleurs au niveau de notre corps énergétique (l'aura) demande des études approfondis. Toutefois les couleurs des sept chakras principaux peuvent nous servir en gros de guides:

base: rouge, **hara:** orange, **plexus solaire:** jaune, **coeur:** vert, **gorge:** bleu clair, **front:** indigo, **couronne:** pourpre.

Ces couleurs peuvent changer à une certaine distance du corps physique, vue que nous passons alors dans d'autres couches énergétiques (voir appendice sur l'aura). Ainsi au niveau du coeur nous pouvons trouver le rose, qui se voit chez des personnes qui ont de la compassion pour autrui.

En revenant à la partita de J.S.Bach, les trois couleurs objectives se relie donc au coeur, au cou et à la région entre les deux, c.à.d. le haut de la cage thoracique, ainsi qu'au plexus solaire pour le jaune. Il se trouve que **les sons du violon** touchent en nous exactement les mêmes régions,

spécialement entre le plexus solaire et le coeur. Parfois des personnes qui ont du mal à vraiment éprouver de la joie (sentiment du coeur), se verront confrontées avec de la peine en écoutant cette musique. Cette peine ou tendance dépressive ne proviendra pas uniquement de l'énergie renfermée au niveau de leur coeur, mais souvent aussi d'un endroit plus bas dans leur corps.

Les émotions refoulées pendant de longues années sont poussées de plus en plus vers le bas de notre corps et se trouvent accumulées au niveau du bas ventre et du haut des jambes. Donc en écoutant cette partita une autre couleur leur viendra peut-être à l'esprit et pourra leur fournir des informations précieuses à leur égard, même si celles-ci ne seront pas toujours comprises dans l'immédiat. Un travail sur soi-même peut s'enchaîner à ce stade, un peu comme la recherche sur les rêves. Les couleurs des rêves peuvent du reste être interprétées selon le même guide des chakras et leurs couleurs. Si nous nous rappelons la variété des couleurs qui existent avec toutes leurs nuances et degrés de luminosité, il est évident que ces quelques explications ne font qu'un début.

Dessiner ce que nous entendons

De peindre, dessiner ou d'associer librement en écoutant de la musique sont des moyens pour mieux différencier ce que nous observons. Cette approche a l'avantage de mieux laisser fonctionner le côté droit de notre cerveau dans un premier temps. Dans un exercice de cette sorte il est donc impératif de remettre l'analyse à plus tard, au moins jusqu'à ce que la mémorisation des impressions ressenties soit mise sur papier. Le croquis peut être complété par des descriptions. N'oublions pas qu'il s'agit d'un aide mémoire et non d'un tableau élaboré. Un tel dessin peut montrer en deux dimensions ce que la danse sur ce thème musical pourrait être en trois dimensions. Les lignes sur le papier peuvent exprimer des mouvements à travers une pièce, pendant que les couleurs expriment des atmosphères et des qualités de ressenti.

S'ouvrir à la qualité ou **l'atmosphère d'une musique** ou de sons est moins difficile qu'on ne pourrait le penser au premier abord. Si l'idée de dessiner ne vous semble pas évidente, essayez une autre approche. Il peut être plus facile de commencer par des contrastes frappants, pour après se mettre à distinguer les détails. Voici quelques idées:

luminosité	clair, sombre, brillant, matte...
sentiment	léger, lourd; gaie, triste...
paysage	vaste, plaine, vallée, désert, forêt...
saison	hiver, été; début ou fin automne...
heure	minuit, petit matin, coucher du soleil...
animaux	oiseaux (lequel?); animaux des mers, animaux domestiques...
les 4 éléments	terre, eau, feu, air ainsi que leurs états: sable, pluie, éclair, nuages...
6 directions	nord, sud, est, ouest, ciel, terre
lignes/formes	horizontales, droites, ondulés, rondes...
métaux	or, argent, cuivre, plomb...
symboles	...
mots	...
mémoires	...
...	

...

Le but de s'exprimer ainsi est de ne pas laisser se perdre une impression que nous avons eu - peut-être pour la première fois. Prendre note de nos associations, idées et sentiments ou de les dessiner après avoir écouté de la musique dans ce but, nous sert comme aide-mémoire, un peu comme quand nous notons nos rêves le matin en nous réveillant, afin de ne pas les laisser s'échapper. Plus nous nous exprimons ainsi, avec ou sans paroles, plus nous devenons attentifs à la richesse sans limites de notre perception. L'expression est donc nécessaire à la recherche de qui nous sommes et de quoi est fait l'univers en général et la musique en particulier.

L'écoute ne se fait pas seulement à l'aide de nos oreilles. Ce que nous pourrions appeler **une écoute totale**, est en fait une coopération de tous nos sens. Et il y a bien des chances que cette combinaison des sens ne se limite pas aux cinq sens généralement connus. Nous pouvons au moins y ajouter le ressenti et l'intuition.

En nous ouvrant ainsi à la qualité complexe d'une musique, nous nous mettons à percevoir **un flot d'informations qui se révèlent à nous à l'aide des sons**. Chaque groupe de notes nous sensibilise pour ainsi dire à une longueur d'onde. Une fois que nos sens sont ouverts à celle-ci, nous nous apercevons que de multiples impressions se font remarquer dans notre champ énergétique. Ainsi chaque gamme, mode, intervalle, accord ou composition éveille en nous des sentiments précis, qui invitent à être explorés. Chaque élément musical devient ainsi en quelque sorte une **porte de l'esprit**. Chacune de ces portes nous invite à aller nous balader dans un jardin différent, avec une atmosphère particulière à lui, ses odeurs, ses fleurs spéciales et sa poésie. Nous allons voir tout au long de ce chapitre, que nombreux sont les portes qui ont été dissimulées et oubliées. Commençons par nos habitudes culturelles, notre éducation musicale.

pourquoi nous limiter à 12 notes ?

En regardant ces habitudes musicales nous pouvons par exemple nous demander pourquoi notre système tonal est-il limité à 12 notes par octave (touches blanches *et* noires du piano) là où des centaines de notes existent. Par exemple du LA au LA' (supérieur) nous passons de 440 à 880 hertz (cycles par seconde). Il n'y a donc pas uniquement 12 mais au moins 339 différentes positions de hertz possibles entre les deux. Quelle 'vie' ont toutes ces notes possibles? Quelques-unes d'entre elles sont connues pour être des variantes d'une note existante. De nombreux musiciens, pas uniquement en Inde, choisissent la hauteur d'une note selon la pièce de musique et l'effet qu'ils recherchent. (voir appendice: 'Tableau des 22 shrutis')

En plus, le La 'se ballade'. Au courant des deux derniers siècles il est passé de 432 à 440 hertz. Certains orchestres l'ont déjà porté à 445 hertz. Mais **pourquoi fixer un La à 440 hertz** par exemple? Chaque LA définit toutes les autres notes par rapport à lui. Cela crée une différence de qualité et d'effets sur nous. Ce ne sont pas seulement des 'phénomènes acoustiques'!

Pour les expériences que je décris dans ce chapitre j'avais mis le LA à 432 hz. Il se mettait ainsi en rapport avec quelque chose de naturel: la seconde. Car en octavant 1 cycle par seconde nous passons à 2, puis 4, 8, 16, 32, 64, 128, 256, 512 etc. pour les DO. Le LA étant à une distance de 3 quintes pures ($3/2 \times 3/2 \times 3/2 = 27/8 = 3,375$) du Do: $128\text{hz} \times 3,375 = 432\text{ hz}$. J'ai pris les 128 hz

simplement pour aboutir dans une octave habituelle. Un instrument accordé au La à 432 hz semble plus chaleureux que celui accordé à 440 hz.

des modes musicaux oubliés

Une des choses qui nous frappe quand nous écoutons de la musique en provenance d'une autre culture, c'est le fait qu'ils utilisent souvent des gammes et modes qui nous sont pratiquement inconnus. Pourtant, la plupart du temps, ils n'utilisent que les mêmes douze notes par octave que nous. Il semblerait qu'à l'époque de **Pythagore** - le mathématicien, musicien et sage grecque - puis dans le cadre des chants d'église du Moyen Age, il y eu un consensus de n'utiliser que six ou sept modes et que tous les autres modes étaient quasiment défendus (voir 'les modes du Moyen Age'). L'idée semblerait avoir été, que seul en utilisant ces mêmes 7 modes, notre culture occidentale allait trouver le support pour faire l'évolution morale nécessaire.

En même temps cette évolution représente un appauvrissement du point de vue musical. Cet appauvrissement ne s'est apparemment pas seulement produit dans la musique occidentale, même si pour d'autres raisons. La musique classique arabe comportait autrefois plus de 100 modes tout comme la musique classique indienne. En Inde ils en connaissent aujourd'hui encore 72 (voir appendice 'mélakarta'). Il est intéressant de se rappeler que du temps où les arabes dominaient une grande partie de l'Espagne, la culture européenne avait un accès direct à tous ces modes musicaux venant d'Orient. Il en reste des traces dans la musique des troubadours occitan qui devaient avoir des échanges culturels fréquents à travers les Pyrénées.

Dans les haut-lieux de la musique classique arabe, apparemment en Egypte et en Mésopotamie (région de l'actuel Iran et Iraq), il y aurait eu plus qu'une trentaine de modes en usage au début du vingtième siècle. Qu'en restent-ils à la fin de ce siècle après toutes ces révolutions, persécutions et guerres?

sources ethniques

Heureusement les musiciens aiment voyager. Il y a de nombreux musiciens d'autres continents qui donnent des concerts en Europe et un bon nombre de musiciens occidentaux qui vont étudier à travers le monde la richesse des musiques des peuples. Mais déjà l'ouverture récente vers les pays de l'Europe de l'est va nous faire découvrir d'autres façons d'aborder la musique. Le mouvement Folk a démontré dès les années 70 qu'il y avait en Europe de nombreuses souches fortes intéressantes du point de vue musical. C'est que les musiciens des régions rurales ne se sont pas tous pliés aux idées de la culture citadine. Cela faisait parti des efforts de survie des différentes identités ethniques. Est-il nécessaire de rappeler p.ex. la répression violente de la culture irlandaise au 17ème siècle par l'anglais Oliver Cromwell, qui ordonna de brûler toutes les harpes que ses soldats pouvaient saisir sur l'île émeraude.

Nous pouvons observer avec la *worldmusic* un respect croissant pour la culture des différents groupes ethniques. Ceci n'est qu'un reflet du respect des droits de l'homme et du droit à l'individualité de chaque être. Nous réalisons qu'en élargissant p.ex. la communauté européenne chaque pays devient en quelque sorte une minorité ethnique qu'il faut respecter, tout comme chaque individu est 'une minorité ethnique' dès qu'il choisi son propre chemin. Cette individualité

est une condition sans laquelle il ne peut y avoir d'expression libre, d'art sacré et donc de paix et d'harmonie entre les êtres.

En voyageant un peu nous pourrions trouver la plupart des gammes et modes que nous allons présenter. Nous trouverions aussi de nombreux autres systèmes tonals ainsi que des approches à la musique fort différentes des nôtres. J'étais bien étonné un jour en entendant de la musique de balaphons provenant du **Bouroundi**, si je me souviens bien, qui ressemblait tout à fait à certaines compositions de **Steve Reich**. Ils jouaient sur au moins trois instruments, ces xylophones à lamelles de bois, en superposant trois rythmes très différents avec une virtuosité époustouflante. Du reste tous les secteurs de notre musique s'enrichissent constamment avec des éléments de musiques ethniques, que se soit dans le jazz, la musique classique ou la musique pop.

Connaître la richesse des modes musicaux possibles nous donne une 'palette de couleurs' plus riche. Cela peut faciliter le choix de notes pour exprimer une certaine atmosphère. Toutefois si nous voulons les avoir à notre disposition, nous devons les écouter, les comparer et en mémoriser en quelque sorte leurs caractéristiques. Pour ne pas compliquer les choses nous allons nous limiter ici à notre système tonal .

Les quelques pages qui suivent demandent d'être accompagné par une exploration au piano ou autre instrument adéquat, afin de ne pas devenir trop abstraites. Si vous ne pouvez pas faire ces **études pratiques** sautez ces quelques pages et continuez p.ex. avec les exercices d'énergie vers la fin de ce chapitre.

gammes à 7 notes

Le nombre 7 indique la dernière phase d'un cycle. Nous en trouvons des exemples dans le nombre des jours de la semaine, les 7 couleurs de l'arc-en-ciel, les 7 chakras principaux de l'être humain ou les phases de son évolution: 7, 14, 21 ans etc. Normalement en musique la septième note indique la fin d'une gamme et le passage à l'octave supérieure.

En choisissant parmi les 12 notes dans l'octave de notre système tonal nous arrivons à créer un grand nombre de gammes à 7 notes ainsi que leurs dérivés, les modes ou variantes de chaque gamme. La plupart des personnes qui sont amenées à sélectionner une série de notes parmi les douze, irons tout naturellement vers une gamme à 7 notes. Malgré le grand nombre de possibilités ils créeront toujours les mêmes 3 ou 4 gammes, reflétant ainsi leur éducation musicale.

Chaque gamme contient donc le plus souvent 7 notes et place celles-ci à des écarts (intervalles) bien définis. En principe nous pouvons créer 7 **modes** différents à partir de chacune de ces gammes en prenant chaque fois une autre note de la gamme comme note de départ ou note de base. L'ordre de succession des intervalles change alors. Prenons l'exemple de **la gamme majeure**. Elle correspond au Do-Ré-Mi bien connu et se situe p.ex. sur les touches blanches du piano:

noires	Do#	Re#	Fa#	Sol#	La#	Do#		
blanches	Do	Re	Mi	Fa	Sol	La	Si	Do' etc.

Les chiffres que nous utilisons ci-après correspondent au nombre de notes entre une note et la suivante (ou des intervalles de petites secondes). Du **Do** au **Ré** nous avons p.ex. deux notes, le **Do#** (dit Do dièse) puis le **Ré** - ou deux petites secondes. Vous remarquerez que la somme d'un groupe de chiffre est toujours 12 = les douze notes de l'octave. Nous y joignons une première différenciation du ressenti de la gamme jouée, tout en vous laissant le choix de la compléter.

les 7 modes du Moyen Age

C'est en utilisant les mêmes 7 notes de la gamme majeure que nous obtenons les six autres modes ecclésiastiques du Moyen Age, c.à.d. les modes dans lesquels les chants d'église étaient composés durant une bonne partie du Moyen Age. Les noms des modes proviennent de différents peuples grecques, vu que l'origine de ces modes est due au grecques. Le mode dorien peut commencer sur le Ré - comme il peut commencer sur chacune des 12 notes - pour finir une octave plus haut à nouveau sur le Ré. Il en suit donc simplement un décalage de notre série de chiffre par rapport à la gamme majeure.

- 2212221 **gamme majeure. mode ionien.** chemin droit, clarté, force de volonté, direction bien définie, sans ambiguïté, masculin, déterminé.
- 2122212 **mode dorien.** plus posé que le mode ionien, plus doux aussi, évoquant une certaine noblesse de sentiments et une ouverture vers un monde intérieur.
- 1222122 **mode phrygien.** peut-être le plus 'religieux' des 7 modes. Il semble contenir un élément de souffrance mais aussi la possibilité de transformer celle-ci. poétique, calme, reposant en soi.
- 2221221 **mode lydien.** un peu aérien, nous emportant loin du sol vers un espace plus clair, très fin et délicat. ne repose pas en soi.
- 2212212 **mode mixolydien.** mélodieux, chaleureux.
- 2122122 **mode éolien.** dit 'mineur naturel'. accentuant deux fois le chemin intérieurisé (petite tierce et petite sixte. voir 'les intervalles'), il devient très pur et fin, couleur rose.
- 1221222 **mode locrien.** sa nature d'être renfermé dans les notes graves et espacé vers les notes aiguës, lui donne une polarité et une tension déroutante.

Pour parvenir à jouer dans un mode choisi, il faut en accentuer la première note (la note de base du mode) ainsi que la quinte, c.à.d. la cinquième note du mode, sauf dans le mode locrien, qui lui n'a pas de quinte. Le jeu doit donc davantage s'orienter sur le mode choisit et non sur une série d'accords. Nous nous trouvons dans ce qui se appelle la **musique modale**. La musique de cornemuse ou de raga indien est construite sur ce principe.

8 autres gammes à 7 notes et leurs modes

Voici une liste de gammes moins connues. Vous découvrirez les modes de chacune en procédant de la même manière qu'avec la gamme précédente, c.à.d. en changeant la note de base. Toutefois il se peut que certains modes ne soient pas accessibles dès le début. D'autres resteront inaccessibles.

- 212221 '**mineur mélodique**'. voir surtout les modes à partir de la 2ème, 4ème et 5ème note.
- 2122131 '**mineur harmonique**'. généreux, émouvant.
- 2113212 blues clair, raga marva. aspect mineur, voir aussi le mode à partir de la 5ème note.
- 1312131 évoquant des espaces 'turques' et 'balkans'. danse
- 1311231 espace 'persan'
- 2212311 blues. tout semble vouloir se jouer entre la grande et la petite septième - la sensible (voir les intervalles). sans sixte. la grande septième sera vraisemblablement omise en descendant la gamme, puis utilisé parfois au lieu de la petite septième en montant la gamme.
- 2212131 'mode jumeau'. Nous retrouvons en fait la gamme majeure dont la sixte a été diminuée en petite sixte. Ce qui en fait un mode majeure dans les notes graves et un mode mineur dans les notes aiguës. aspect dévotionnel, prière et force. son mode 1312212 est à caractère mineur, très mélodieux, voir même joyeux.
- 1321122 sonorité 'arabe', évoquant des espaces vers onze heure/minuit. l'intervalle 'triton' demande un travail de percée vers la lumière, que nous apporte la quinte. Le triton ne sera probablement joué qu'en montant la gamme.

Il est possible de modifier légèrement certaines notes, c.à.d. de les accorder, voir jouer un peu plus bas ou plus haut, selon l'atmosphère souhaitée et le goût du musicien. Dans certains modes à sept notes il y a la possibilité d'en utiliser que six en montant puis en changeant une des six dans une partie descendante de la mélodie. Ce qui fait de cette septième note parfois un terrain de conflit et de recherche sur l'harmonie du moment.

gammes à 6 notes

Les gammes à six notes ont une tendance à être moins conflictuelles et donc de nous mettre plus facilement à notre aise. Le revers est que ceci ira stimuler moins d'effort et donc moins d'action intérieure de notre part. Ce qui pourrait venir à nous manquer. Notez que les chiffres s'additionnent toujours à 12, pour les douze notes de l'octave.

- 221232 joie, clarté, printemps, soleil
- 221223 espace 'celtique'. gamme majeure sans la septième - la sensible.
- 211323 gamme en principe pentatonique (à 5 notes) avec le choix d'une version mineure ou majeure.
- 212223 ...

18 gammes à 5 notes

Les gammes à 5 notes - dite **pentatoniques** - nous amènent toutes quelque chose de magique. De nature encore moins conflictuelles que les gammes à 6 notes, c'est un peu comme si elles nous permettaient d'oublier le temps. Il est vraisemblable que la musique pentatonique était très répandue en Europe - et même partout dans le monde. Car les versions très anciennes des ballades sont souvent pentatoniques. Les chinois et les japonais y ont apparemment trouvé tant de plaisir, qu'ils ont basé leur musique sur 5 notes. Depuis quelques années des carillons en tubes

métalliques ont fait leur agréable apparition. D'origine chinoise ils sont fait pour être joué par le vent, dont leur nom 'Eolyre', 'Windchimes' ou 'Windspiel'. Tous sont fabriqués à base de 5 notes.

Les 18 gammes pentatoniques que nous avons rassemblé ci-dessous risquent de vous surprendre, tant elles sont différentes les unes des autres. Chacune crée une atmosphère très particulière. Elles offrent un champ d'essai attrayant pour déceler les différences de qualité ainsi que leurs possibles fonctions. Les noms ou attributs que nous y avons joint sont sans grande importance, sinon de vous donner une première idée de différenciation. Vous choisirez par la suite vos propres descriptions, si vous le voulez. De toute façon les mots ne peuvent être que des points de repère, des aides-mémoires afin de retrouver une certaine gamme au moment voulu.

- 1) 22332 lumière
- 2) 23223 l'île, lucidité, calme, joie
- 3) 14223 automne, tourbillon dans les airs
- 4) 41223 cristal, feu
- 5) 14232 conte d'enfant, multicolore
- 6) 41232 espace, étendue, cathédrale
- 7) 14322 vol d'oiseau, fin, joie, coeur, horizon, calme
- 8) 41322 l'attente
- 9) 12432 le matin
- 10) 23421 arc-en-ciel
- 11) 14214 cramoisi, Egypte, éolien
- 12) 41241 balinaï, laiton, pénétrant, lumière, cloche
- 13) 33114 tourbillon, un peu étourdissant
- 14) 21225 forêt profonde, sombre, mystérieux
- 15) 22125 berceuse, léger, clair
- 16) 32331 blues
- 17) 12144 serpent
- 18) 5 intervalles de 2,4 = slendro (pas dans notre système tonal)

Aucune des 18 gammes pentatonique est contenue dans une des 17 autres. Plusieurs de ces gammes contiennent plus d'un mode, selon où vous placerez la note de base. Ces modes peuvent être à nouveau très différents les uns des autres. Par exemple la deuxième, la plus répandue, connaît 5 modes:

- 2a) 23223 l'île, lucidité, calme, joie
- 2b) 32232 les Andes, la Grèce
- 2c) 22323 chinois
- 2d) 23232 mongole
- 2e) 32322 Japon, printemps, joyeux

Je tiens à préciser que nos désignation de peuples ou endroits géographiques sont au sens figuré.

Nous verrons dans le chapitre suivant - sur les effets de la musique - que toutes ces qualités que nous ressentons nous lient aussi à un état d'esprit ainsi qu'à une partie de nos champs énergétiques. Tout comme les ragas indiens, qui connaissent chacun une définition de l'état d'esprit qu'ils évoquent. Si nous disons qu'un mode est joyeux, c'est qu'il nous permet de vivre

une expansion de l'énergie au niveau de notre coeur, si nous arrivons à écouter avec notre ressenti.

La première note de tous ces modes n'a pas besoin d'être le **Do**. Il est même vraisemblable qu'il faut chercher l'endroit de la première note pour chaque mode (voir même chaque fois que vous le jouez) afin de bien pouvoir le sentir. Ce qui nous mène à l'appréciation des différences entre les 12 notes de l'octave comme point de départ pour les modes.

Le zodiaque musical

Il existe un rapport entre les 12 gammes majeures et les signes du zodiaque. C'est à dire que chaque gamme a tendance de refléter un moment précis de l'année. Ces périodes suivent le zodiaque astronomique et non astrologique (utilisé pour les horoscopes). Le zodiaque astronomique se réfère à l'impact des astres sur la nature. Dans la musique seront donc évoqués les couleurs de la nature, les plantes et les fleurs, leurs odeurs, les animaux présent, la lumière, à ce moment de l'année. Ce lien avait été suggéré par Rudolf Steiner. Je les inclus ici parce que je les ai moi-même utilisés pendant les dernières 10 années:

Do	bélier	18.4. - 13.5.
Sol	taureau	14.5. - 20.6.
Ré	gémeaux	21.6. - 19.7.
La	cancer	20.7. - 10.8.
Mi	lion	11.8. - 15.9.
Si	vierge	16.9. - 31.10.
Fa#	balance	1. - 19.11.
Réb	scorpion	20.11. - 19.12.
Lab	sagittaire	20.12. - 18.1.
Mib	capricorne	19.1. - 14.2.
Sib	verseau	15.2. - 11.3.
Fa	poissons	12.3. - 17.4.

Le cycle est constitué par un rythme de quintes (voir 'les intervalles'). Le changement entre un mois et le prochain provient ainsi du changement d'une seule note. Les autres six notes restent inchangées. Pour passer de la gamme de Do majeur à celle de Sol majeur seul le Fa change en Fa#. Avec ce changement minime au niveau musical est reflété le changement graduel du soleil à travers le ciel. Le changement de tonalité varie ainsi l'effet de tous les modes et gammes, pas uniquement de la gamme majeure.

Pendant une bonne dizaine d'années je n'étais pas vraiment parvenu à jouer le mode phrygien d'une manière satisfaisante. En le jouant je ressentais toujours une sensation d'emprisonnement. Puis un jour je jouais ce mode phrygien à partir du Fa# au lieu du Mi et tout changea. Le mode devint accessible. La sensation d'emprisonnement fit place au sentiment de libération, une sorte de transformation de la douleur.

intellect / coeur - un seuil à franchir

J'ai eu souvent l'occasion de tester cette correspondance des gammes majeures avec le zodiaque. Mais j'ai dû aussi constater qu'il n'était pas possible d'y parvenir à coup sûr chaque fois que je le souhaitais, ne serait-ce que pour pouvoir le montrer à quelqu'un qui était de passage. Il faut un moment de calme, de confiance. Toute précipitation ou avidité rend l'expérience pratiquement impossible. Il faut se sentir prêt de ressentir l'aspect qualité des sons. Car il ne s'agit pas d'une preuve purement intellectuelle. L'outil d'exploration est ici notre ressenti, le 'feeling', donc ce fameux côté droit du cerveau. La preuve peut en être tout autant scientifique si nous parvenons à en répéter l'expérience avec un bon nombre de personnes. Ce mode de recherche demande à franchir le seuil de l'intellect afin de le compléter (et non de le remplacer) par l'outil du ressenti. Ceci ne vas parfois pas sans peine. Un changement d'attitude est souvent nécessaire, et ceci n'est pour un bon nombre de personnes pas une mince affaire. Il faut trouver la confiance de quitter le connu pour l'inconnu - ce qui est toujours le cas dans une vraie recherche. Car comment pourrions nous vraiment découvrir quelque chose de nouveau à partir de notre savoir fondé uniquement sur des données du passé?

Les exercices que nous proposons tout au long de ce livre sont fait pour aider à franchir ce seuil. Fort heureusement le progrès se fait aussi petit à petit et peut se montrer dans des moments inattendus.

Les intervalles

Nous avons imaginé les gammes et modes comme étant des ouvertures vers des espaces différents et bien définis. Nous les avons nommés 'jardins'. Si les mélodies seraient la façon de s'y balader, les intervalles en seraient les pas.

L'intervalle est le rapport harmonieux entre deux notes qui se suivent ou qui sont joué en même temps. Nous vous proposons d'en explorer la qualité. Comme souvent, il vous semblera peut-être plus facile de commencer par les contrastes les plus frappants comme p.ex. l'octave, la quinte puis la seconde majeure et la seconde mineure. En suite vous pourrez continuer avec les tierces ainsi que le triton.

Prenez le temps de vous imprégner des sons, de vous laisser flotter dans leurs espaces un peu comme l'astronaute dans le vide en dehors de sa capsule. Les notes ci-dessous servent d'exemple, la quinte p.ex. pouvant être jouée à partir de chacune des 12 notes de l'octave. Pour commencer, jouez les intervalles en montant, c.à.d. en commençant par la note la plus basse. Si de jouer un intervalle ainsi était en quelque sorte la question, de le jouer en descendant serait la réponse.

unisson	DoDo	comparer avec d'autres notes uniques, p.ex. le RéRé
seconde mineure	DoDo#	extrême tension et force dans le présent. du surplace, cherchant la direction à prendre.
seconde majeure	DoRé	tension et clarté, arc-en-ciel, la direction est perçue.
tierce mineure	DoRé#	douceur, sensibilité, ouverture vers un espace intérieur
tierce majeure	DoMi	élévation, éveil doux mais défini
quarte	DoFa	éveil alerte, 'pim-pom' des pompiers, présence définie,

		suspense croissant.
triton	DoFa#	lumière, suspense, inaction féconde.
quinte	DoSol	transformation, évaporation sans effort, être, radiance.
sixte mineure	DoSol#	expression de lumière douce, prière, élévation.
sixte majeure	DoLa	clarté, reconnaissance, fierté.
septième mineure	DoLa#	concept mental, idée.
septième majeure	DoSi	seuil, tension, rapidité, vitesse.
/la sensible		
octave	DoDo'	vol libre, trajectoire, bien-être.

Si les intervalles mineurs sont souvent perçus comme mélancoliques ou tristes, c'est plutôt une habitude culturelle. Beaucoup de gens retiennent de la souffrance au niveau du chakra du coeur et ont de la peine à aller au-delà. Ces intervalles mineurs nous y invitent.

au-delà de notre système tonal

Pour le violoniste p.ex. il est évident qu'il n'y a pas que 12 notes ou intervalles dans une octave. C'est seulement depuis l'introduction du **système tempéré**, il y a environ 300 ans, que nous nous sommes habitués à penser qu'il n'y avait que 12 notes fixes par octave. Le fait de tempérer l'intonation de chaque note a permis d'accorder le piano de telle manière que nous pouvons passer d'une gamme à l'autre sans difficulté. Le prix en est, que mis à part l'octave, et approximativement la quinte et la quarte aucun intervalle n'est resté pur.

Car les 12 notes ne peuvent être pures qu'en rapport avec une seule note, la note de base (dite aussi 'note de référence'), p.ex. le Do. Cette pureté relative au Do suit les harmoniques naturelles du Do. Nous obtiendrions ainsi la **gamme des harmoniques**, ne figurant plus dans notre système tonal - du fait du tempérament de celui-ci. En effleurant une corde d'un instrument à la moitié avec un doigt et en la frappant avec l'autre main nous entendons l'octave, qui est la première harmonique. En répétant ces divisions au 1/3 nous obtenons la quinte (qui est de ce fait la deuxième harmonique), et ainsi de suite avec 1/4, 1/5, 1/6 ...

Nous connaissons pour la sixte plusieurs endroits: l'endroit pur selon Pythagore (au 3/5 de la corde), la 13ème harmonique (13/8), la note tempérée et d'autres. Le musicien peut la placer en principe où bon lui semble, pour autant que son instrument le lui permette. Le piano p.ex. n'a que des notes fixes, même s'il peut être accordé de différentes façons, comme nous venons de le voir. Il n'y a donc pas 12 notes fixes dans une octave mais plutôt des **endroits musicaux**, autours desquels les notes évoluent. Les musiciens de musique classique indienne ont toujours opéré ainsi. Ils placent leur sixte p.ex. selon le raga et selon le feeling du moment. (voir appendice sur les 22 shrutis indiens)

Comme l'habitude est souvent l'ennemi de la découverte, l'utilisation d'autres modes et systèmes tonals peut nous mener à aborder la musique d'une toute autre façon. Car souvent nos habitudes n'ont plus aucune utilité dans ce nouveau cadre. C'est là que la véritable créativité peut entrer en jeu.

La gamme pentatonique **slendro** ne nous permet pas de jouer de mélodies à proprement parlé. Plus nous en jouons, plus elle semble vouloir nous imposer une certaine philosophie de rythme que nous ne connaissons pas en occident.

L'utilisation de **24 notes à l'octave**, soit avec des demies-notes, nous change à nouveau complètement d'horizon. Cette gamme aura la tendance à nous faire explorer davantage l'intensité de peu de notes, en créant des nuages sonores plutôt que des mélodies et des accords.

Dans les années 20 l'archéologue anglaise Mme Schlésinger découvre dans des fouilles en Grèce des flûtes 'aulos' en terre cuite. L'écart inhabituel des trous a fait découvrir une gamme à 8 notes avec chaque intervalle de seconde différent des autres. Cette **gamme aulos** est obtenue en divisant une corde de guitare en deux, puis en utilisant dans cette moitié huit espaces de longueurs identiques. La gamme contient 8 modes différents et demande à nouveau d'être joué de manière complètement hors du commun.

Découvrir de nouveaux espaces sonores ne peut pas se faire à la légère. Nous y sommes souvent pas préparés. Du reste la plupart des gens les évitent d'instinct. Car s'y aventurer demande un bon équilibre et spécialement un bon contact avec le bas de notre corps. A cette intention nous faisons suivre quelques exercices d'énergie.

côté pratique

Ces exercices sont une préparation pour le prochain chapitre. Car si nous venons de décrire les gammes et modes comme 'portes de l'esprit', c'est qu'elles nous invitent à les franchir et d'aller découvrir ce qui se trouve dans 'le jardin de l'autre côté de la porte'. Si nous n'avons pas un contact suffisant avec la terre et le bas de notre corps, nous pouvons facilement ressentir un étourdissement ainsi qu'une tension croissante. Nous pouvons forcer notre talent (expression) et ne pas tenir compte de ce que nous ressentons, mais cela s'entendrait au niveau de la musique. Elle manquerait de chaleur et de radiance.

Les **exercices d'énergie** sont basés sur le fait que toute direction de pensée engendre un mouvement d'énergie. Du reste avec un peu d'exercice il est très probable que vous allez sentir vos pensées au niveau du corps physique comme une sensation concrète, un peu comme si vous souffliez sur votre peau à cet endroit là. Les exercices prennent leur point de départ dans une structure équilibrée, par exemple le triangle à deux côtés égaux. La direction des circulations que nous entreprenons le long des côtés du triangle est essentielle et suit des mouvements d'énergie existant dans nos champs énergétiques: descendre sur notre côté droit et remonter sur notre gauche. Il est aussi important de terminer ces circulations là où nous les avons commencé afin de compléter la circulation.

Ceci est le seul effort mental. Nous ne cherchons donc pas à analyser quoi que ce soit pendant la durée de l'exercice. Ce sont en premier lieu des exercices de perception. Une perception qui passe par notre ressenti tout au long du cheminement suivant les lignes et les points du triangle. En cours de route nous ne faisons que mémoriser ce que nous rencontrons: des images, des sensations que la ligne ou le point ne se trouvent pas là, où nous les attendions, des pensées, des réactions physiques, etc. En aucun cas nous chercherons à forcer le chemin. En général nous

restons un petit moment sur chaque point avant de continuer notre circulation. Si nous rencontrons des difficultés pour passer un certain endroit, nous redoublerons d'attention et de bienveillance, sans forcer, tout doucement. Si nous nous perdons nous recommencerons au point de départ.

Même sans comprendre tout ce que nous rencontrons au cours de l'exercice, il travaillera en notre faveur. Les effets se feront sentir parfois que des heures plus tard. En faisant l'exercice régulièrement pendant 2-3 mois au moins, à un rythme de minimum 4-5 fois par semaine, nous parviendrons à améliorer le contact avec ces parties de notre corps et de notre champ énergétique. L'effet d'un exercice peut s'épuiser après 2 à 5 mois. Nous pourrions alors aller un pas plus loin. Ces exercices font parti d'un enseignement systématique à plusieurs étapes, dont l'essentiel nous a été transmis par Bob Moore.

Exercice No 1

contacter le chakra du front (au milieu, un peu au-dessus de l'endroit où les sourcils se joindraient),
tirer une ligne à fleur de peau jusqu'au centre de la main droite,
faire traverser la ligne vers le centre de la main gauche, (à travers l'air)
tirer une ligne depuis la main gauche jusqu'au chakra du front à fleur de peau.
répéter ce mouvement lentement pendant 10-15 minutes.

Il sera plus facile d'être assis, les mains ne se touchant pas et posées sur vos jambes en tenant les yeux fermés.

Les buts de cet exercice sont multiples. Au niveau physique nous améliorerons notre contact avec nos bras et nos mains en éliminant progressivement les tensions qui s'y trouvent.

Exercice No 2

contacter le chakra du front,
tirer une ligne à fleur de peau jusqu'au centre de la plante du pied droit,
faire traverser la ligne vers le centre de la plante du pied gauche, (à travers l'air)
puis faire remonter la ligne à fleur de peau jusqu'au chakra du front.
répéter ce mouvement lentement pendant 10-15 minutes.

position et buts analogue à l'exercice No 1

Exercice No 3

contacter le centre de la main droite,
tirer une ligne jusqu'au hara (env. 10 cm en dessous du nombril),
puis du hara jusqu'au centre de la plante du pied gauche,
monter la jambe gauche jusqu'au centre de notre main gauche,
passer au centre de la plante du pied droit (à travers l'air),
puis remonter la jambe gauche jusqu'au centre de notre main droite, qui repose elle aussi sur notre jambe.
répéter cette circulation lentement pendant 10-15 minutes environs.

La distinction entre l'énergie des pensées et l'énergie du ressenti est essentielle. L'énergie de notre pensée est très rapide et effectuerait une circulation en deux secondes. Mais comme nous recherchons la qualité d'observation, il est essentiel d'y aller au ressenti, afin de pouvoir observer le plus de détails possible. Il est vraisemblable que l'exercice nous semble facile au début et devienne nettement plus difficile par la suite - au fur et à mesure que nous nous habituons au mode d'observation du ressenti.

3. LES EFFETS DE LA MUSIQUE ET DES SONS

sons créateurs

Le sons pénètrent les champs énergétiques qui nous entourent et y laissent leurs traces. Leurs effets peuvent être ressentis jusqu'à environ 36 heures après l'impact, et cela en fonction de la qualité de la source sonore. Nombreuses sont les recherches qui illustrent l'importance des sons lors de la structuration de la matière. Ce n'est certainement pas un hasard, que le récit de la création du monde, comme il est entre autres raconté dans la Bible, commence chaque jour par les paroles: "Dieu *dit*: 'Que la lumière soit' ". Puis le deuxième jour de nouveau: "Dieu *dit*: 'Qu'il y ait une étendue entre les eaux, ..' " et ainsi de suite. L'acte de création est précédé par la parole prononcée 'le Créateur *dit*:...'. Ceci se réfère au rôle des sons créateurs - et ne se trouve pas uniquement dans la Bible. Prenons comme hypothèse de travail que les sons peuvent générer des phénomènes et essayons nous-mêmes d'observer les effets de certains sons ou musiques.

entendre ou écouter

Comment observons-nous les sons? Rappelons-nous que pour certaines observations il nous faut d'abord apprendre comment s'y prendre. Tout apparaît noir ou flou p.ex. en regardant pour la première fois dans un microscope.

A premier abord nous pensons que nous écoutons les sons uniquement avec nos oreilles. Ceci n'est pas exact. Nous verrons par la suite que plus nous écoutons attentivement, plus nous nous avançons vers une écoute totale qui inclue une combinaison de sens. Mais vu le flot de bruits, sons et musiques auxquels nous sommes exposés quotidiennement, il est fort probable que nous faisons que les entendre et qu'une bonne partie de nos réactions à eux soit inconsciente. Nous ne pouvons pas à tout moment nous concentrer et vraiment écouter tout le bruit de fond d'une ville, ou toute la musique dans une grande surface de vente. Nous avons même du mal à suivre attentivement tous les détails d'une émission de musique à la radio, si celle-ci dépasse quelques minutes. En regardant la télé nous ne saisissons que très partiellement la musique qui est jouée en arrière-plan.

C'est à partir de notre capacité de pouvoir créer un moment de silence en nous, que nous arrivons vraiment à prêter oreille. **Ecouter, c'est entendre avec toute notre attention.** Plus nous découvrons la nature d'un son, plus nous nous approchons du phénomène du **silence**. C'est alors que nous nous rendons compte du bruit de fond qui existe en nous-mêmes. Il provient de nos pensées, nos émotions et autres distractions que nous avons en nous et qui nous séparent d'une vraie écoute.

Les sons sont liés à **notre capacité d'accepter**. Si nous ne nous trouvons pas à l'aise dans un certain endroit, les sons que nous y rencontrons peuvent être vécus comme dérangement. Nous aurons la tendance de rester accroché à leurs effets tout en les refoulant vers le subconscient. Ils peuvent se mettre alors à jouer le rôle de **la clé qui donne accès à un blocage**.

Il y a quelques années de cela, je faisais un exercice avec le centre d'énergie du hara en sortant mon attention dans l'aura. J'y ai rencontré des émotions désagréables ainsi que des symboles. Je ne les ai pas compris au premier abord. Puis Bob Moore pu m'être utile en m'indiquant qu'il pouvait sentir l'effet d'une machine à écrire dans cette partie de mon champ énergétique. Par la suite et par regroupement je suis arrivé à établir le lien entre le bruit de la machine à écrire et la secrétaire qui travaillait de l'autre côté du couloir, là où j'avais à faire à l'époque. Je me suis rappelé que chaque fois que j'entrais dans ce couloir je fus envahi par une forte vibration de peur, sans pouvoir l'expliquer. Car je n'avais pas de conflit avec les personnes qui y travaillaient.

C'est seulement quelques mois après cet exercice que cette secrétaire trouva les mots pour m'expliquer comment elle avait eu des pensées de haine envers moi qu'elle ne pouvait ni s'expliquer entièrement ni contrôler. Cela parce que la personne qui avait fait le travail avant moi avait été renvoyée à cause de sérieux problèmes d'alcool. Vu que la secrétaire s'était pris de sympathie pour cet homme et qu'elle n'arriva pas à exprimer son désaccord avec son chef, sa colère trouva un débouché sur moi, qui avait 'pris' la place de son collègue. Dès ce jour cette vibration de peur ne m'envahit plus en entrant dans ce couloir.

Nous pouvons donc rester marqué par certains sons en rapport avec les émotions qui prévalaient quand nous les entendions. Ils peuvent nous irriter ou provoquer d'autres réactions désagréables chaque fois que nous les entendons jusqu'à temps que nous ayons compris et rompu ce lien. Ceci peut être de manière consciente ou inconsciente, dans un rêve p.ex.

Une amie avait de la peine à écouter de la musique classique. A chaque fois que la nécessité de discuter avec son conjoint se faisait pressante, plutôt que d'aborder simplement la discussion, il ignorait sa demande en mettant un disque de musique classique à grand volume. Il utilisait **la musique pour refouler ses émotions**. Après leur séparation elle pris conscience de ce lien et pu se remettre à écouter de la musique classique sans difficultés.

Je me souviens aussi de cette personne qui avait vécu à proximité d'une usine. Les sons aigus émis par les machines parvinrent jusqu'à son appartement. Ces sons s'imprimèrent et restèrent dans son aura pendant plusieurs années créant toutes sortes de réactions désagréables. Afin de s'en libérer elle dû revivre intérieurement cette époque, lui rappelant le contexte émotionnel de sa vie privée. Au moment où elle parvint à faire resurgir ce contenu émotionnel, elle s'en débarrassa définitivement. Cette source sonore fut l'indice lui permettant de retrouver la trace de cette mémoire.

Les sons retenus dans notre champ énergétique peuvent donner accès à un ensemble d'information, comparable à un symbole dans notre aura ou dans un rêve. C'est un peu comme en appuyant sur certaines touches du clavier de l'ordinateur vous faites apparaître tout une séquence de travail. Simplement en regardant la touche nous ne pouvons pas voir cette information.

croyances clé

Une évolution personnelle ou spirituelle demande une déprogrammation d'un bon nombre de nos croyances, attitudes et pensées clé au profit d'une compréhension plus subtile. Car elles sont le fondement de notre façon de penser. Ces pensées peuvent donc limiter et fausser notre perception

de la réalité. Souvent ces croyances clé ont été celées par une expérience d'intenses émotions (peine, déception, désarroi ou autres). Cette nouvelle compréhension qui nous libère de ces situations et leurs croyances, s'établit souvent qu'après un nombre d'éléments ont mûri en nous. Quand nous parvenons dans un sens à revivre la situation clé - ne serait-ce qu'au niveau de nos rêves - elle se désamorce et nous pouvons rectifier notre choix.

Je connaissais une femme qui se sentait exclue et sans valeur. Après plusieurs années de travail sur elle-même, elle parvint à établir un lien avec sa propre naissance ainsi que les pensées et émotions des personnes qui l'avait entouré à ce moment là. Elle avait senti comme p.ex. son père était déçu qu'elle ne soit pas un fils. Le stress de cette situation avait cristallisé en elle un sentiment profond de rejet, qu'elle avait finis par complètement s'approprier. En contactant cette mémoire, avec son contenu d'émotions, elle parvint à se séparer de cette conviction d'être inférieure.

Il est essentiel d'acquérir pour cela une notion généreuse sur ce que nous sommes, sur notre provenance spirituelle, nos points forts, sur nos qualités acquises avant notre naissance et donc sur notre potentiel dans cette vie là. C'est ce recul qui nous permet de ne pas nous identifier complètement à un problème. Rappelons-nous que derrière chacun de nos problèmes nous allons vraisemblablement trouver notre propre porte vers une plus grande liberté.

Aussi longtemps que ces éléments, nécessaires à une reprogrammation plus bénéfique, n'auront pas mûri, nous aurons tout un système d'habitudes et de pensées qui continueront à nous barrer l'accès à cette porte et les émotions qui se trouvent derrière elle. **Car explorer les effets des sons c'est en effet nous mettre à l'écoute de nous-mêmes.**

Souvent, quand je leur propose de dessiner l'ambiance d'un morceau de musique pour la première fois, des personnes me disent que cela leur semble impossible. Heureusement presque tous se lancent quand même dans l'expérience. Elles prennent un crayon de couleur et découvrent non seulement qu'elles y parviennent, mais aussi qu'un nombre d'éléments de leur croquis correspondent avec le vécu de la majorité des personnes présentes. Cette barrière là, de se croire incapable d'exprimer ce que nous ressentons, peut être assez facilement franchit.

Pour ce qu'il en est des barrières plus complexes, il est pratiquement indispensable d'entreprendre un travail systématique sur soi-même, c.à.d. avec des exercices, des pratiques et de la méditation. La motivation pour un changement dans notre vie doit mûrir et peut sortir d'un désir de vouloir arriver à quelque chose dans la vie. Souvent ce sera le constat de se voir pris dans les mêmes engrenages douloureux dans nos relations, notre travail ou notre condition de santé qui nous feras rechercher un changement et plus de compréhension.

Si nous voulons p.ex. obtenir un meilleur contact avec notre intelligence instinctive, il nous faudra faire un travail sur le bas ventre. Nous entreprendrons cette recherche avec une attention affectueuse et souple envers nous-mêmes. Cette attitude nous permettra d'être ouvert à de nouveaux aspects et nous évitera l'erreur de vouloir forcer le mouvement - ce qui ne ferait que renforcer l'obstacle. Notre intelligence instinctive nous permet p.ex. d'utiliser notre corps physique d'une façon harmonieuse. Elle nous aide à éviter trop de stress, des blessures physiques ou des maladies. Elle nous montre quelle sorte de nourriture et d'environnement nous conviennent le mieux.

Certaines musiques, certains sons, instruments à musique, syllabes-énergie, exercices de respiration ou encore des gestes-ressentis peuvent nous aider à contacter ce bas du corps. Ceci cependant plus aisément après un exercice d'attention dirigé, qui aura pour effet d'activer l'énergie du bas du corps et d'en préparer la transformation propice.

Souvent **la musique parvient à créer une synthèse** inattendue. Un morceau de musique adéquate peut nous aider à accéder à un niveau de conscience que nous n'arrivions pas à ressentir tout au long de peut-être 20 minutes d'exercice. Celui-ci ayant 'préparé le terrain', les sons vont activer les ressources du côté droit de notre cerveau et amener un meilleur équilibre gauche/droite. Ceci va permettre à la personne de vivre un contacte plus profond avec elle-même. Avec un peu d'expérience nous parvenons à choisir de la musique appropriée.

La plupart des musiques ont un premier effet de **relaxation**. Tout au long de ce livre nous indiquons des disques qui se prêtent pratiquement tous à la relaxation. On a beaucoup écrit à ce sujet. Un grand nombre d'albums ont été décrit comme étant relaxants. Cela était devenu presque une mode. Mais cela ne suffit pas, car un bon nombre ont laissé une impression comme étant superficiels et lassants à la longue.

La relaxation connaît plusieurs niveaux. Elle est progressive jusqu'à atteindre, après une première relaxation physique, celle de notre champ mental. Ceci peut être très bénéfique contre des douleurs, des problèmes de santé et du stress. La relaxation est l'opposé d'un état de tensions et de renfermement sur soi-même, qui eux sont fondés sur une peur. La relaxation est une expansion, une réduction de tension qui nous mène à nous libérer de nos peurs conscientes et inconscientes. Ceci nous porte vers l'ouverture de notre coeur et mène à la conquête de l'esprit. Cette aventure étant sans limites, la relaxation pourra être portée toujours plus loin elle aussi. Cela demande un effort qui peut être soutenu par des exercices et des musiques appropriées.

les effets des sons

Si nous nous penchons sur les effets de la musique, ce n'est pas pour apprendre à manipuler des auditeurs ou des clients, mais pour faciliter **un choix conscient** de ce qui peut faire du bien. Ainsi nous pouvons utiliser la musique en certains moments **pour soutenir un travail sur nous-mêmes** - et non pour le remplacer.

Quand je lui demanda, s'il croyait aux effets curatifs de la musique **Ravi Shankar** sourit et me raconta sa rencontre avec un homme à Calcutta qui se vantait de pouvoir utiliser ce raga contre le mal de tête et cet autre raga contre un mal de dent. Ce qui frappa Ravi Shankar c'était la voix profondément disharmonieuse de cet homme. La voix reflète en effet l'état d'harmonie de la personne. Apparemment le savoir de cet homme n'allait pas si loin de pouvoir le curer de sa propre dysharmonie.

Il ne faut pas aller jusqu'à Calcutta pour observer ce piège que notre ego nous tend. C'est une tendance humaine de vouloir acquérir vite une nouvelle méthode 'miraculeuse' pour impressionner les autres plutôt que d'entreprendre un travail sur nous-mêmes pour comprendre.

Je ne concevois pas la musique comme étant une pilule qu'une autorité quelconque nous prescrit, en nous laissant le seul effort de l'avaler pour qu'elle fasse son effet.

Avec un peu de recherche nous parvenons à influencer notre santé et à comprendre ou de deviner les causes d'éventuels déséquilibres. **La santé étant le reflet** de l'équilibre entre les différents niveaux de nous-mêmes, c.à.d. **notre état d'harmonie**. C'est cette capacité de pouvoir mener notre propre recherche jusqu'à la compréhension des causes, qui fait de nous des êtres conscients.

Selon le choix **la musique peut déclencher différentes sortes de phénomènes:**

sentiments, émotions, mémoires, pensées, images ou symboles, impressions de couleurs, sensations corporelles, alerter ou calmer notre système nerveux, activer certaines glandes, altérer la résistance de la peau ainsi que provoquer des mouvements dans notre enveloppe énergétique (l'aura).

Prenons un exemple pour expliquer ce dernier point. Le rythme de tambours à main a le plus souvent un effet physique sur le bas de notre corps (bas-ventre, bas du dos et la région du bassin et même nos pieds). Mis à part cet impact physique, ces sons vont susciter des réactions émotionnelles (donc dans l'aura astrale), mais ils vont aussi influencer nos pensées (aura mentale) puis notre champ éthérique. Si les rythmes entendus sont joués de telle façon à nous inspirer, les effets chemineront vers des couches plus fines de l'aura: l'astral supérieur, le mental supérieur pour finalement créer un mouvement entre l'aura spirituelle et le corps physique (le cerveau droit et le chakra du coeur par exemple).

Les effets peuvent donc être très variés jusqu'à se faire sentir la nuit dans nos rêves ou le lendemain. Un changement intérieur peut être déclenché sans que nous en puissions toujours percevoir l'instant précis, sans même parfois pouvoir établir avec certitude le lien entre l'exercice, la musique et ce changement. Ceci est dû à la complexité de l'être humain et une interdépendance d'un nombre de facteurs: son passé, vies antérieures, l'influence des personnes qui l'entourent, de la nature, de sa nourriture, son âme, etc.

Avec un peu de pratique, nous pouvons devenir cependant plus attentifs aux effets des sons. Il faut être clair sur l'objectif: ce qui importe sont les changements durables que nous pouvons observer dans notre comportement de tous les jours, envers nous-mêmes, les personnes qui nous entourent ou encore envers notre environnement.

Une personne me raconta son expérience quand quelqu'un fit sonner des cymbales tibétaines: "C'était comme si je sentais un choc qui descendit en vagues le long du côté droit de mon corps. Des endroits, où je savais qu'il y avait des blocages, se mirent à se resserrer. A certains endroits mon attention s'éloigna du corps physique vers la vibration du son des clochettes qui restaient comme accroché dans l'air. Ceci me propulsa dans un état d'expansion et de joie, loin de mes problèmes et blocages rencontrés. C'est là que je pu rencontrer des symboles et des images. Pendant des mois durant je pu utiliser ces symboles dans mes méditations - et ceci m'apporta un changement important dans ma conscience. Je sens que l'expérience avec ces clochettes avait été le point de départ d'un déblocage important."

Nous allons essayer de voir plus clair comment certaines musiques ou sons ont un impact sur des régions spécifiques de notre corps ou de notre aura. N'oublions pas que la plupart des morceaux de musique vont stimuler en nous plusieurs régions en même temps. Afin de pouvoir utiliser les sons pour harmoniser l'être, il nous faut donc sélectionner des enregistrements avec des effets plus spécifiques.

ventre

Après une simple relaxation physique allongé sur le sol, j'avais un jour utilisé un enregistrement de **chants de baleines**. Tout le groupe avait attendu de la musique et fût donc surpris. Ces sons inattendus déclenchèrent de vives réactions et associations, qui au premier abord semblaient bien diverses: bruit de la jungle, rites magiques d'Afrique, peur, mal de tête, sommeil irrésistible, un léopard féroce, une tempête en mer, un requin. En fait, toutes ces réactions se laissent assez facilement mettre en rapport avec notre instinct. Celui-ci, c'est vrai, est souvent refoulé dans notre culture. Peur, mal de tête, sommeil sont des réactions typiques de retrait et de résistance lorsque nous ne voulons pas sentir quelque chose.

Un jour quelqu'un m'apporta une cassette avec une musique de méditation de **Georg Deuter** 'AUM' (Kuckuck, 1972, MC). Elle me disait que cette musique était un mystère pour elle, car celle-ci l'envoyait invariablement dormir chaque fois qu'elle l'écoutait tranquillement. Elle voulait absolument comprendre pourquoi. Une partie de cet album (Surat Shabda) contient des sons bas, un rythme très lent puis le bruit de vagues sur une grève. Cette musique est excellente pour ce mettre en contact avec l'énergie du hara. Comme cette personne avait quelques problèmes à ce niveau, elle n'arrivait pas à contrôler les effets de ces sons. En fait elle rencontrait une résistance qui l'envoya somnoler. Ceci n'est pas une mauvaise chose, vu que cela apporte une certaine relaxation mais ça n'avait pas suffi pour résoudre le problème pour autant. Elle dû donc entreprendre un travail d'exercices sur le hara, qui lui permis petit à petit d'améliorer son contact avec cette partie du corps.

Rappelons-nous que le **hara** est lié à l'élément de l'eau, aux émotions de colère et d'ennui, à l'équilibre des côtés féminins et masculins, la sensualité et la sexualité, l'instinct, la créativité et la vitalité. Notre instinct nous donne accès à cette immense sagesse que par exemple les animaux savent si bien mettre à leur profit, afin d'utiliser leurs corps d'une façon harmonieuse.

Les **notes graves**, de grosses caisses p.ex. ou d'une basse électrique, sont fortement ressenties par le ventre du fait du grand pourcentage d'eau que l'on trouve à cet endroit du corps. Si des musiques rock ou de sources africaines stimulent notre vitalité est peuvent être merveilleuses à danser, elles ne suffiront pas pour guérir un déséquilibre au niveau du hara.

Quand mon fils avait moins d'un an, il avait parfois du mal à s'endormir. Il n'y avait que deux choses qui pouvaient y remédier: un petit tour en voiture avec toutes ces petites secousses ou un bon rythme de reggae lent. Les deux lui permettaient de mieux lâcher prise. Je le plaçais sur mon bras avec la tête dans le creux de ma main et nous dansions en accentuant chaque deuxième pulsation.

Je ne partage pas l'opinion, que toute musique rock, pop ou jazz ne font qu'éveiller en nous des émotions basses et sombres. Comme dans tout, nous pouvons aussi abuser de la musique. Mais

n'oublions pas qu'à l'opposé des musiques rythmées il y a toutes ces musiques angéliques qui manquent de vitalité et de chaleur. Elles ne nous feront pas venir mieux sur terre, si nous les utilisons dans le but de nier notre réalité. Rock, New Age ou musique classique, toutes peuvent nous servir comme drogue pour fuir notre réalité.

jambes et pieds

Ceci nous mène vers les musiques qui peuvent nous aider à trouver un meilleur contact avec nos jambes, nos pieds, la terre, donc avec notre réalité quotidienne à travers le chakra de base. De nouveau nous pouvons ici seulement suggérer des musiques qui irons accompagner un effort fait au niveau d'exercices d'attention concernant le chakra de base. Nous sommes un tout. Nous cherchons à travers un travail sur un chakra d'harmoniser l'être tout entier. Souvent nous ne pourrions améliorer le contact avec le chakra de base qu'après avoir établi un meilleur contact avec un nombre d'autres chakras. J'irais donc choisir une musique en rapport avec un contexte d'exercices visant un travail sur certains aspects de ce chakra. Le chakra de base distribue son énergie vers des chakras secondaires dans les genoux et les pieds (au milieu de la plante du pied, légèrement vers l'avant). Du côté pratique vous pouvez commencer par l'exercice No 2 que nous avons décrit dans le chapitre précédent.

exemples musicaux: des sons comme l'utilisent les indiens d'Amérique (tambours à main, flûte, chant), les bouddhistes tibétains (chants, cors, conches), ou des rythmes de tambours africains assez lents et changeants pour ne pas nous porter vers l'extase, qui est le contraire de ce que nous recherchons ici. Il y a de nombreuses musiques qui ont été composées spécialement pour améliorer cette 'prise de terre' (en anglais: 'grounding').

Jörgen Mortensen: Grounding I et II, Oster Vejrupvej 1, Vejrup, DK-6740 Bramming

équilibre féminin/masculin

Nous avons parlé longuement de cet équilibre féminin/masculin au début du livre. Pour mieux équilibrer nos côtés droits (masculin) et gauches (féminin) du corps nous devons établir un bon contact avec chacun, puis observer les différences entre eux. Les triangles suggérés dans les exercices No. 1, No. 2 ainsi No. 4 s'y prêtent bien:

Exercice No 4

contacter un point qui se trouve à environ 50 cm au-dessus de notre tête, (le point d'individualité)

tirer depuis là une ligne à travers l'air (c.à.d. l'aura) à une distance de 20-30 cm de notre corps physique, jusqu'à un point situé à quelque distance à l'extérieure de notre pied droit, faire passer la ligne imaginaire en dessous de nos pieds vers un point similaire à gauche de notre pied gauche,
puis faire remonter lentement la ligne vers notre point de départ au-dessus de la tête.

répéter plusieurs fois lentement, pour terminer au-dessus de la tête.

Notez au passage toute tendance à dévier de cette forme de triangle symétrique. Ne forcez pas le passage ou l'emplacement des points. Notez les différences entre côté droit et gauche, au niveau des lignes, des deux points au sol, du corps physique ou de l'espace entre. Les lignes des deux côtés du corps doivent passer à une nette distance du corps physique. Si vous vous perdez en route, recommencez à la case départ.

Avant d'écouter une musique, prenez le temps de sentir d'abord un côté du corps, de la tête au pied, puis l'autre. Afin de mieux y réussir, vous pouvez - à la suite de l'exercice No 4 - tirer une ligne centrale du point d'individualité jusqu'à la ligne de base, sous vos pieds. Vous la terminerez de nouveau en la remontant jusqu'au point au-dessus de votre tête. Ceci divise le triangle original en deux triangles et vous permet de mieux observer chaque côté séparément.

exemples musicaux:

FRIEDRICH GLORIAN: Male & Female Tanpura Sounds,

RIMSKY-KORSAKOV: Shéhérazade, Op. 35, La mer et le bateau de Sindbad

Voir ce que nous avons écrit au début du premier chapitre au sujet des côtés féminins et masculins.

Musiques et exercices de ce genre vous porteront à prendre conscience des différences entre vos deux côtés, mais aussi de vos sentiments, associations, pensées, réactions physiques au cours de l'exercice ou de l'écoute. Il est probable que des maux physiques de longue date commenceront à révéler leur histoire, surtout s'ils ont tendance de s'accumuler sur un côté du corps.

poitrine

Un grand nombre de morceaux de musique ont été créés pour nous donner un sens de joie, d'envol et de liberté. Elles nous émeuvent au niveau du cœur et semblent nous alléger le haut de la poitrine, quitte à nous faire pleurer parfois de soulagement. Il y en a qui le font de manière très douce, comme ces morceaux de flûte indienne 'bansouri' de **H.P. Chaurasia** ou de **Sachdev**. L'album 'Songs of the Seashore' de **James Galway**, le flûtiste irlandais, est plus joyeux et léger. D'autres albums peuvent provoquer comme des purifications, un coup de balai ou des éclats de joie, comme la Partita pour violon solo, de **J.S. Bach** dont nous parlions plus haut. Les contemporains de Bach comme **Vivaldi**, **Haendel** ou **Albinoni** ont créé des œuvres à effets similaires.

Toutes ces compositions peuvent avoir un effet bénéfique sur la **glande du thymus**, dans la mesure où elles ont le pouvoir d'inspirer. Cette glande est un point de contact important avec notre spiritualité.

l'épine dorsale

Du fait de son rôle central dans toute la structure de l'être humain (physique et énergétique), nous trouverons que l'épine dorsale est souvent affectée par de la musique et plus spécialement par certains sons, notes ou instruments comme la flûte.

plexus solaire / aura astrale

Avez-vous déjà coupé le son quand vous regardiez un film policier à la télé, du moins pour quelques instants. Déjà l'effet de réduire le son par moments permettra de vous rendre compte de l'usage intensif de la musique à des fins purement émotionnels. Des moments de tensions, de peur, des poursuites folles mais aussi les scènes d'amour perdent la moitié de leur effet sans musique. Toutes ces émotions créent une grande agitation dans notre aura astrale. C'est au niveau du plexus solaire que vous sentirez vraisemblablement le plus grand impact d'émotions venu de l'extérieur.

S'il est vrai que beaucoup de musiques de films ont été créées pour provoquer des émotions fortes, il est aussi vrai qu'il n'y a rarement un autre domaine où nous pouvons assister à tant de créations de nouvelles sonorités, souvent exquises. Chacun de nous se rappellera probablement des moments inoubliables dans des films qui peuvent nous apprendre long sur le choix de musiques: 'Odysée 2000 dans l'espace', 'Gandhi' (avec la musique de Ravi Shankar), 'Chariots of fire' ou 'Antarctica' (avec de la musique de Vangelis), 'Little Buddha' (musique indienne et compositions de R.Sakamoto).

aura éthérique

L'aura éthérique accumule de l'énergie pour la fournir à notre corps physique. Nous y trouvons notre mémoire subconsciente. C'est aussi dans cette partie de l'aura que nous voyons ou sentons (entre autres avec nos mains) l'état de santé du corps physique à travers l'émanation de ses organes p.ex. Des maladies ainsi que des faiblesses physiques peuvent être détectées dans l'aura éthérique avant que le corps physique ne soit atteint. L'aura éthérique se trouve aussi bien dans notre corps qu'à l'extérieur jusqu'à une distance d'environ 10-15 cm de la peau.

Des sons et musiques appropriés utilisés à la suite d'exercices, visant un meilleur contact avec cette partie de l'aura, chercheront à:

éviter des mélodies, des tierces, quarts et quintes ainsi que les accords harmonieux, ou encore des structures musicales trop prononcées, sauf si elles ne captivent pas trop notre attention.

trouver des intervalles de secondes, septièmes, des systèmes tonals différents du notre (gamme Schlesinger p.ex.), des sons et mouvements de sons aquatiques.

des sons donc qui cherchent à nous éloigner d'une attention émotionnelle, mentale ou physique. Certains ragas indiens de la nuit peuvent être utiles, nous rendant rêveurs et alertes en même temps.

Par l'intermédiaire d'objets sonores (clochettes, diapasons, etc.) nous pouvons provoquer des réactions directement dans l'aura éthérique. Il s'agit là d'un travail sur certains points (croisements de courants d'énergie) qui montrent des signes d'excès ou de manque d'énergie. Les effets des sons produits à cet endroit vont parcourir les lignes d'énergie qui s'y croisent un peu comme des notes que nous chantions dans un tube.

Le fonctionnement du champ éthérique est bien plus complexe que ce que nous venons de décrire. Car nous y trouvons quatre éthers différents dont l'éther chimique (lié à l'élément de l'eau et aux couleurs) semble être le plus susceptible aux sons du fait que les sons produisent les couleurs.

aura mentale

Il existe des morceaux de musique qui facilitent le contact avec l'aura mentale. Celle-ci se divise en deux parties: l'aura **mentale inférieure** (situé en dessous d'une ligne horizontale, partant en dessus des oreilles, voir appendice sur l'aura) et l'aura **mentale supérieure** (situé au-dessus de cette même ligne). Le mental supérieur est libéré de toute influence émotionnelle sur notre pensée, tandis que le mental inférieur ne l'est pas. Dans ce dernier nous trouvons toutes ces pensées qui ne cessent de tourner autour d'un sujet non résolu pour des raisons essentiellement émotionnelles. Beaucoup de notre activité intellectuelle se déroule dans cette couche. Le mental supérieur est ouvert à nos aventures vers des pensées inconnues, des impulsions d'ordre purement créatives (un peu comme le sont les ornements arabes). C'est un espace de grande lucidité.

La prise de contact avec ce mental supérieur demande impérativement un bon contact avec notre corps physique, surtout avec le bas du corps (chakras de base, hara et plexus solaire). Sinon nous risquons de nous bloquer au niveau du diaphragme en écoutant les enregistrements proposés ci-dessous. Nous nous trouverions dans un espace d'activité mentale incontrôlé (mental inférieur), chargé d'angoisse, parfois accompagné de nausée et d'un sentiment de perte d'équilibre. Fort heureusement la plupart des personnes ayant un contact insuffisant avec le bas du corps éprouvent un rejet instinctif des musiques de ce genre:

exemples musicaux:

PER NÖRGAARD: 'Expanding Spaces I & II', Fönix Musik (Danemark)
 JÖRGEN MORTENSEN: a publié une demie-douzaine de cassettes avec des musiques de ce genre / Oster Vejrupvej 1, Vejrup, DK-6740 Bramming
 HENRY WOLFF & NANCY HENNINGS: 'Tibetan Bells', et 'Yamantaka', Celestial Harmonies
 mais aussi certaines oeuvres de J.S. BACH

aura spirituelle

L'aura spirituelle se trouve vers l'extérieur de notre champ énergétique, à une longueur de bras environs. Son énergie est la plus fine et la plus rapide parmi nos champs énergétiques. Elle contient toutes nos qualités et facultés qui sont avec nous dès notre naissance. Nous pouvons les comprendre comme l'accumulation de savoir et de sagesse acquis dans nos vies antérieures. Ces qualités n'ont pas été détériorées par nos émotions ou nos problèmes. Ces derniers ce sont tout au plus intercalés (voir appendice sur l'aura). Il s'agit donc de rétablir un mouvement d'énergie entre nos facultés et notre conscient. Plus nous arrivons à nous accepter entièrement pour qui nous sommes, avec tous nos défauts et nos qualités, plus nous arriverons à utiliser ces dernières. Il existe 7 différents types de qualités. Chacune est reflétée à travers une certaine couleur de l'arc-en-ciel. Tout le monde a une ou deux de ces couleurs de qualités dans son aura spirituelle. Chaque couleur de l'aura spirituelle correspond à des qualités bien définies:

rouge	courage, volonté, force, aptitude à commander, indépendant
orange	équilibre, harmonie, rythme, beauté
jaune	tolérance, patience, logique, précision
vert	impartialité, adaptable, instinctif, force mentale
bleu	intuition, amour, sagesse, perception
rose	dévotion, loyauté, franchise, service
violet	vérité, ritualisme, activité, intégration, vitalité, dignité

Le chemin pour trouver un contact réel avec cette espace à l'extrémité de notre aura est forcément individuel. Le choix de musiques appropriées, qui nous rappelleront ce que nous sommes au fond de nous, le sera aussi. Toutefois on peut dire que cette musique devra faire preuve de vérité, d'authenticité, d'amour et de beauté. Elle devra nous inspirer et nous élever.

Beaucoup ont essayé d'en composer et d'en interpréter. Pas tous y sont parvenus. Ce n'est pas parce qu'un album affiche des bonnes intentions dans le choix de ses mots qu'il va en être de même pour sa musique. Une musique avec ces qualités ne se trouve pas uniquement parmi les musiques classiques ou 'Nouvel Age', cela va de soi.

exemples musicaux:

Pour ma part j'ai senti ces qualités entre autres dans les albums solo de **Keith Jarrett**, dans 'An Ending' de **Brian Eno** (son Album 'Apollo'), des compositions de **Lau Laurson** (DK), les 'Standing Stones of Callanish' de **Jon Mark** et souvent dans la **musique classique d'Inde**. L'interprète semble être plus important que l'intention du compositeur. Il faudra donc chercher une version qui 'respire'.

musique pour enfants

Pour les enfants à l'**âge de l'école primaire** j'ai observé combien leurs programmes télé les bombardent soit avec un bruitage assez dingue et surexcitant pour la plupart. Soit on les traite comme des adolescents. Et pourtant ils ont leurs goûts et leurs besoins d'être nourrit par des musiques faites pour leur âge. La musique de cirque, la musique de Mozart, certaines musiques traditionnelles (d'Irlande, de Bolivie p.ex.) semblent leur faire du bien. Si vous travaillez avec des enfants, vous pourrez utiliser n'importe quelle musique, qui stimule leur imagination et fantaisie. Les enfants entre 7 et 11 ans sont très ouverts à toute introduction à la musique à travers le ressenti. Parfois je les fais dessiner ou deviner le titre d'une oeuvre (Debussy, 'Peer Gynt', etc.).

contacter des espaces précis

Nous avons mentionné combien les musiciens classiques de l'Inde parviennent à évoquer des ambiances et états d'esprit bien précis avec leur choix du mode musical. Leurs **ragas** nous mettent en contact avec l'ambiance qui règne à une certaine heure du jour ou de la nuit. Un raga de méditation ira chercher une ambiance de la nuit profonde, entre minuit et cinq heures du matin, par exemple.

Le musicien **Louis Jen-Chun Chen** est d'origine chinoise. Dans son album 'Die Sphäre der Poesie/Le domaine de la poésie' (DNDS records 1061, Zurich), il évoque entre autres l'ambiance hivernale d'un poème chinois du 7ème siècle. J'ai fait écouter certains de ses enregistrements dans des écoles. Certains enfants ont su reconnaître l'ambiance de la 'Tempête de neige au-dessus du jang-tse' sans connaître le poème ni son titre. Ils savaient que la musique sentait l'hiver, la neige et le silence. Tout comme **Debussy** qui nous crée l'atmosphère de 'Pas dans la neige' ou des 'Parfums et des sons tourbillonnent dans l'air du soir'.

Moi-même je me suis amusé à créer des musiques rendant l'atmosphère de différents arbres et de leurs qualités harmonisantes, comme elles sont aussi décrites dans les **élixirs floraux du Dr.E.Bach** ('Elixirs' chez Amrita, Plazac). Lors de stages ces enregistrements ont facilité à passer du saisi purement intellectuel à la compréhension ressentie des élixirs floraux. Ceci aide à nous ouvrir à leurs essences curatives. Je les ai aussi joué à des classes d'enfants, qui ont dessiné les arbres qu'ils entendaient sans en connaître le nom ou d'en avoir vu une photo.

Je pense qu'il est possible de contacter aussi des espaces dont nous n'avons aucune mémoire écrite. Je m'explique. Cela fait quelques années que j'ai été surpris par un nombre de musiques qui me semblait évoquer un seul et même espace. Je le ressens comme un espace lointain, qui fait appel à une terre natale connue et en même temps difficile à décrire. Il y a aussi un sentiment de nostalgie, de mélancolie et d'espérance qui surgit en l'écoutant. Un jour j'ai fait une émission de radio sur ce sujet et j'y ai mis un titre, disons poétique: '**Musique de l'Atlantide**'. Forcément la présentatrice de l'émission était un peu déroutée, étant donné qu'il y avait un seul enregistrement qui portait le titre 'Atlantide'. Elle n'arrivait pas vraiment à trouver le lien entre ces diverses musiques et une Atlantide dont nul n'avait jamais vu une trace. Le lien commun était cependant au niveau du ressenti, le 'feeling' de ces disques:

Jon Mark:	'Standing Stones on Callanish'(Celestial Harmonies)
Enya	'Watermarks' chez WEA
Nightnoise	chez Windham Hill Records
Dan Ar Bras	'Music for Silences to come' (Shanachie)
Alan Stivell	'Harpes du Nouvel Age' et autres
Vangelis	'Flamand Rose' (Polydor)
Steve Tibbetts	'Aerial view' (ECM)
W.-D.Trüstedt	'Windharfen/Harpes Eoliennes' (Neptune, Munich)
D.Mingyue Liang	'Invocation' (TAO Records)

Que leurs inspirations proviennent vraiment d'Atlantide ou non n'est pas ce qui importe, mais le fait qu'ils parviennent à invoquer si fidèlement un seul et même espace.

instruments et leurs effets (voir mon livre 'Soigner par les sons et les 5 éléments')

Souvent les musiques avec une grande multitude d'instruments et de sons provoquent une sorte de feu d'artifice dans notre aura astrale (nos émotions). Si cet effet peut être parfois recherché, il n'en facilite pas l'écoute précise et distincte. Afin de mieux pouvoir observer et sélectionner les effets, il sera donc judicieux d'utiliser des enregistrements avec peu d'instruments. Chaque instrument et

chaque sonorité a ses caractéristiques en ce qui concerne les effets sur nous. En voici quelques exemples:

La **harpe** a un effet calmant sur le système nerveux et nous permet de relaxer profondément. Etant donné que les cordes de la harpe peuvent vibrer librement et qu'il y en a un nombre impressionnant, des très aiguës aux plus graves, beaucoup de notes harmoniques sont entendues en jouant. Il existe un nombre d'autres instruments à action similaire, mais aucun n'atteint les notes graves et la plénitude de sons de la harpe de concert. Il y a une grande différence avec la harpe celtique surtout quand elle est à cordes métalliques. Ses sons sont plus fins et éthérés, beaucoup moins enrés dans le physique. La harpe de concert par comparaison est bien plus percussive et terreuse comme son. Il y a aussi quelque chose dans sa forme qui nous touche profondément.

Nous trouvons des effets similaires à la harpe dans le cymbalum hongrois, le hackbrett appenzellois, le santour persan, le sitar ou le sourbahar indien, la cithare bavaroise, la kantele finlandaise, le cheng chinois ou le koto japonais.

Le son de **flûte** nous touche au niveau de la colonne vertébrale et dans le haut de la poitrine. Jouer de la flûte peut de ce fait aider à consolider un sens d'être un individu. La flûte ne devrait par contre être jouée qu'à partir d'environ 7 ans, la flûte traversière à partir de 9-10 ans à cause de l'effort qu'ils demandent au niveau du souffle.

Plus récemment j'ai eu l'impression, que le **saxophone** avait surtout de l'effet sur la région du sternum.

Le son du **violon** a un impact sur l'espace entre le plexus solaire et le coeur. Il a aussi une action sur le haut de la cage thoracique et nous aide à l'ouvrir et de relaxer les épaules et de libérer nos mouvements des bras jusqu'aux mains.

La sonorité plus grave du **violoncelle** nous porte davantage vers le bas du corps (nombril, hanches, intestins, jambes). Ces deux instruments portent le musicien à perfectionner l'oreille. Ils demandent une grande sensibilité envers les sons ainsi que leur intonation.

Parmi les instruments à **percussion en métal** nous en trouvons qui, du fait de leurs grand nombre d'harmoniques, ont une action sur les énergies très fines de notre aura spirituelle et mentale supérieure. Leurs sons sont très pénétrants: cymbales, cloches, gongs, bols tibétains ou japonais ainsi que la harpe tubulaire.

Ces instruments peuvent nous aider à relaxer et d'élargir notre aura mentale, si ils sont utilisé d'une manière adéquate. Afin de permettre une telle **expansion de conscience** il sera nécessaire de lâcher prise sur certaines notions qui limitent un élargissement d'esprit, qui limitent notre horizon et notre façon de penser. Les changements dans nos champs énergétiques sont forcément liés à des faits concrets, ici au niveau de la pensée. Les sons sont porteurs d'une possibilité, mais il faut que notre intention puisse suivre. L'expansion de l'aura mentale autours de notre tête peut avoir un effet très bénéfique sur notre santé et peut nous aider à dépasser certaines habitudes craintives.

La **harpe tubulaire** (tubes en métal accrochés verticalement) en particulier a un double effet. Elle nous fait ressentir notre axe verticale et provoque une expansion. Car le son des tubes métalliques se répand très vite vers la périphérie d'une pièce, à un tel point qu'il semble parfois difficile de se rappeler d'où provient le son. Comme tous ces instruments à percussions métalliques, leurs sons restent très longtemps dans l'air. En suivant leurs sons ils nous guident en quelque sorte à franchir le seuil vers les phénomènes non-physiques du son - le silence. Les tubes peuvent être fait dans un alliage essentiellement à base d'aluminium ou de laiton. Leurs sonorités sont très différentes.

Les **gongs** sont des instruments très versatiles. Il existe une grande variété de gongs et tout autant de façons de les jouer. Un gong peut souvent créer une multitude de sonorités qui peuvent être maîtrisées avec une grande précision. Il est p.ex. possible de distinguer avec un seul gong entre des sons donnant une impression soit de 'feu', de 'chaleur' ou de 'douceur'. Ainsi nous pouvons utiliser un gong différent pour chaque élément (terre, eau, feu, air). Ce que nous décrivons là peut être vrai aussi pour plus ou moins tous les percussions à métal que nous avons énumérées. Chaque bol, chaque tube a un caractère différent de l'autre, tout en restant sur la même note.

Le son des **bols tibétains** est semblable à ce que nous venons de décrire. Cependant ils nous enveloppe plus immédiatement et peut nous donner une sensation d'unité et de bien-être. Pour tous ceux qui cherchent un instrument similaire au bols sans devoir en payer le prix élevé, les pots de fleurs ont un son très intéressant. Il faut parcourir quelques magasins spécialisés pour trouver à peu près un jeu de pots convenable, et ceci pour à peine F 200.-! Comme avec les bols il ne faut pas vouloir trouver des pots parfaitement accordés et ceci n'est pas vraiment nécessaire.

L'utilisation de **diapasons** apporte un avantage en ce qui concerne la précision de l'attaque au niveau du corps physique. Après l'avoir mis en vibration nous pouvons placer le diapason sur un point précis, que ce soit un point d'acupuncture ou autres points définis. Nous pouvons choisir la fréquence du diapason, car ceux-ci peuvent être fabriqués et accordés sur commande. Ceci ouvre la porte à une grande précision de travail.

Dernièrement j'ai reçu un enregistrement remarquable fait avec un **marimba**. Il s'agit d'un xylophone en bois (du reste 'xylo' veut dire 'bois' en grecque) avec des résonateurs sous les lamelles de bois. Joué avec des mailloches feutrées il produit une sonorité à caractéristiques féminines. Le son semble nous envelopper doucement en nous donnant un sens de confiance archaïque. (voir l'album 'Natural' de Fred Vogl, chez Oréade, Hollande.)

Les **tambours à main**, les **maracas** et autres instruments à rythme peuvent nous aider à trouver un rapport avec les rythmes naturels. Les rythmes doivent être joués et dansés à partir du hara. Ce chakra n'est pas seulement notre centre de gravité mais aussi celui de notre vitalité comme nous avons pu le voir plus haut. Afin d'obtenir un rythme qui 'balance' et qui vie, il faut tôt ou tard le laisser s'installer dans la mémoire du corps - c.à.d. notre corps éthérique. Nous devons arriver à ne plus penser le rythme, à ne plus compter les pulsation et laisser notre corps prendre le contrôle complet. Si nous nous rappelons que le chakra du hara et lié à l'élément de l'eau et à l'instinct nous pouvons comprendre combien ce centre énergétique nous lie avec les rythmes de la nature et de notre corps. Il est p.ex. dans la nature de l'eau de transmettre et vivre ces rythmes: vagues, marées et les rythmes de la lune, les ronds dans l'eau, les méandres des grands fleuves et ruisseaux qui traversent une plaine, etc.

J'ai eu l'expérience que de jouer sur un tambour à main pendant un certain temps produisait des formes d'énergie au dessus de ma tête en forme de ce même tambour. Je pense qu'un tambour joué à la même place arrive effectivement à créer des structures énergétiques dans ses environs.

Si les **synthétiseurs** ne peuvent pas vraiment remplacer tous ces instruments acoustiques, ils peuvent par contre créer n'importe quelle nouvelle sonorité que nous imaginons. Il y a des voix de synthé bien connus comme celle qui ressemblent une grande chorale ou une orgue d'église. Celles-ci peuvent nous faire ressentir un espace vaste et paisible. Cet effet peut être très utile en rapport avec l'enregistrement d'un instrument acoustique.

les sons dans la nature

Tout en parlant des sonorités créées par l'être humain n'en oublions pas les qualités bénéfiques des sons dans la nature ainsi que les endroits de silence qu'elle nous offre. Rappelons-nous à ce sujet le rapport qui existe entre les quatre chakras du bas et les éléments: terre, eau, feu, air. L'élément de l'eau, mais aussi le bruit de l'eau sous toutes ses formes, peuvent nous faire du bien afin de nous sentir 'comme un poisson dans l'eau'. Même des enregistrements d'eau peuvent avoir cet effet, si nous ne vivons pas à proximité de ces endroits. Le type d'enregistrement ou endroit dans la nature nous fait vivre des états différents: la surface limpide est calme d'un étang, le ruissellement d'un ruisseau, une cascade, les vagues de la mer (plus ou moins fortes), le voyage tranquille des masses d'eau d'un fleuve, la pluie, la vapeur, un nuage, la neige, la glace ou encore la rosée sur l'herbe.

Les voix des animaux ont l'avantage d'être souvent vraies et directes. Elles nous font sentir le lien avec notre côté instinctif, comme nous l'avons vu avec les chants des baleines.

exemples musicaux:

PAUL WINTER CONSORT: 'Callings', 'Prayer for the Wild Things', Living Music

GITTE LYKKE LARSEN: 'Silent Flow' Sound from Virbella-Flowforms, 'Siersbaeklund'
I.C.Christensensvej 36, Hee, DK-8950 Ringkøbing

NICHOLAS DODD: 'Waves', Dawn Awakening Music, Totnes, Dartington, GB, DCB 005
'Dolphin Fantasy', Dawn Awakening Music, DA 068

TARAMALA: 'Spirit of the Whale', Dawn Awakening Music, DA 060

MICHAEL RODOLFI: 'Sonic Waters', chez Hat Art 6026

HENNING B.CHRISTENSEN: 'Watersounds' enregistré dans l'Himalaya, Fönix Musik 1078

4. MUSIQUE ET SONS DANS LES SOINS

L'intérêt porté à l'utilisation des sons et de la musique en thérapie, soins ou développement intérieur va en s'accroissant depuis les années 80. S'il est vrai que la musique sous toutes ses formes - chantée, jouée, dansée et écoutée - arrive à nous toucher profondément, elle ne se laisse pas utiliser sans autre comme thérapie ou complément de thérapie.

L'exploration de médecines douces ou complémentaires a souvent été guidée par le vieux souhait de trouver le remède miracle, qui nous guérirait de tout sans aucun effort de notre part. Je ne pense pas que les soins par les sons en soient la réponse. Par contre ils peuvent nous rendre de très bons services si musique et sons sont **utilisés comme complément** avec la médecine (qu'elle soit traditionnelle, homéopathique ou autre), avec de la relaxation, en convalescence, avec de la psychothérapie ou des exercices d'énergie.

Il me semble cependant qu'un obstacle majeur à l'utilisation de musique et sons dans les soins est de trouver l'attitude essentielle. Elle en est la clé d'accès. Car il s'agit tout d'abord de savoir se mettre au service d'une être. La méthode appliquée est tout à fait secondaire. Certains systèmes qui établissent des corrélations entre parties du corps et certaines notes ou fréquences peuvent offrir des voies de recherche intéressantes. Toutefois ces systèmes ont, en poussant le côté mécanique, la tendance - si nous n'en sommes pas conscients - de surtout satisfaire notre égoïsme. C'est peut être dû au fait que nous sommes habitués d'utiliser notre cerveau gauche plutôt que le cerveau droit, l'intellect plutôt que l'énergie du coeur.

Ceci dit, nous allons nous pencher sur la différentiation des cadres possibles dans lesquels une application de sons est entreprise. Selon le cadre il y aura une assistance par des personnes plus ou moins expérimentées. A cet effet nous allons distinguer 7 situations différentes:

- à la maison - en relaxation, détente, plaisir - comme amateur,
- en milieu hospitalier, clinique, etc. - comme mesure accompagnatrice
- accompagnant une psychothérapie ou autre suite d'entretiens comparables
- les soins par les sons - 'healing'
- utilisation en stage ou à l'aide de pratiques quotidiennes
- en expression observée (atelier d'expression, stage, entretien)
- en musicothérapie active

A la maison – relaxation, détente, plaisir (comme amateur)

La musique active en général l'hémisphère droite du cerveau. Celle-ci nous permet une approche plus globale de la vie, une vue de synthèse comparé à l'approche analytique, fragmentée et intellectuelle de notre cerveau gauche. L'un complète l'autre. Il suffit de choisir une musique avec:

- un rythme* de moins de 60 battements à la minute (le rythme du coeur),
- des sonorités* expansives qui nous font voyager vers la périphérie, qui contiennent
- des éléments musicaux encourageants*, chaleureux et apaisants avec

une durée d'une bonne vingtaine de minutes. Ceci est le temps qui nous faut pour lâcher prise sur nos pensées quotidiennes et de permettre aux deux hémisphères du cerveau de s'équilibrer.

D'allumer la radio ne suffira pas, car elle favorise en général une musique rapide et exaltée.

musique pour femmes enceintes

L'environnement sonore est d'une grande importance pour nous et ceci dès avant notre naissance. Si vous sentez que la musique peut aider à vous préparer - pères et mères - à la venue du bébé, essayez de trouver une musique spécifique que vous jouerez souvent. L'enfant l'entendra même dans le ventre de la maman et surtout il sentira qu'en même temps vous vous relaxez et lui consacrez de l'affection. C'est à dire il peut s'habituer à associer une certaine musique avec le sentiment de confiance et de se sentir protégé. N'oublions pas que les sons les plus directes et bien souvent les plus efficaces resteront ceux de votre propre voix. Même au moment de l'accouchement, le fait d'utiliser votre voix pour émettre toutes sortes de sons (de douleur, de force, rythmés ou non), reste un des meilleurs moyens de relaxation.

Exercice No. 5 (pour femmes enceintes)

Mettez vous en rapport avec votre corps tout entier. Ressentez-en les différentes parties. Puis portez votre attention sur le bébé, puis sur la musique ou sur votre voix. Si vous avez utilisé principalement un seul air ou enregistrement, vous pourrez à nouveau l'utiliser au moment de l'accouchement ou peu avant et après. L'enfant s'en rappellera et vous aussi.

J'ai eu des réactions très encourageantes de femmes enceintes, qui m'ont commandé une cassette d'enregistrement personnalisé avec ma harpe de concert. La harpe ainsi que le fait d'avoir une composition faite spécialement pour elles et leurs bébé, leurs a facilité beaucoup de se prendre le temps nécessaire pour un contact plus profond avec le bébé. Voici une liste de musiciens qui normalement ont enregistré des musiques tranquilles et chaleureuses:

Hariprasad Chaurasia	(flûte indienne)
James Galway	(flûte traversière) - 'Songs of the Seashore'
Daniel Kobialka	(arrangements de violons et autres (chez Oreade)
Lau Laursen	(guitare et synthétiseur) - 'Music for Bears' et autres
Sylvan Grey	
Peter Pannke:	'Music for unborn children' (tambouras, Wergo Spectrum)
Mike Rowland:	'Fairy Ring' (piano, Oreade)
Pushkar:	'Inner Harvest' et autres (Fönix Musik)
Paul Winter	sa musique pour baleines, et autres

Il y a toute une série de musiques classiques bien connues comme:

le canon de Pachelbel, la méditation de 'Thais' de Massenet, l'adagio en sol mineur d'Albinoni, etc.

En milieu hospitalier, clinique, etc. (comme mesure accompagnatrice)

Si il est relativement facile de se mettre à proposer de la musique à des patients, le personnel soignant n'aura souvent pas trouvé le temps de se former à ce sujet. Il est cependant possible de faire bénéficier certains patients de moments de détente et de soutien à l'aide de musique même avec peu ou pas de formation au début. Il suffit de s'y intéresser en équipe, puis de commencer avec quelques enregistrements et d'en noter les résultats. De nombreux établissements l'ont déjà entrepris.

Souvent il existe une **radio** dans les chambres. Quoique le choix des stations de radio ne soit pas vraiment orienté vers ce type d'application. Il faudrait donc jeter un coup d'oeil (expérimenté) sur le programme radio pour pouvoir conseiller certains patients. Car pas toute musique classique sera indiqué pour n'importe qui, pour ne parler que des programmes radio les plus susceptibles de satisfaire nos critères.

Il est possible d'accompagner des traitements médicaux par une série d'écoute de musique, au rythme de par exemple **20 minutes toutes les deux heures**. Ces enregistrements peuvent être utilisés en situation pré- ou postnatale (voir pendant la naissance), pré- ou postopératoire, en situation stressante (maladie terminale, angoisse, dépression, désespoir), convalescence, etc. Ils peuvent avoir l'effet de diminuer l'utilisation de médicaments, de baisser ou augmenter la tension (selon la musique choisie et la personne!), de faciliter le sommeil ou d'augmenter la résistance de la peau, pour ne nommer que les effets les plus évidents. Il y a de fortes chances que nous pouvons trouver des enregistrements avec des effets bénéfiques sur le système immunitaire. Ceci en rappelant que la musique ne peut pas être utilisée comme pilule miracle.

Des recherches systématiques ont été entrepris dans plusieurs pays nordiques (Finlande, Estonie, Norvège) en ce qui concerne la *thérapie vibro-acoustique*. Les patients sont couchés sur une sorte de table dans laquelle on a installé un haut-parleur. Ainsi sont transmis des vibrations de l'ordre de 30 à 80 hertz, parfois mélangé à de la musique. Lors d'un symposium en Norvège en 1987 il y a eu un conterendu de 10'000 heures de traitements. Ceux-ci ont laissé entrevoir que ces **sons à basses fréquences** pouvaient avoir des effets spasmodique sur le tissu musculaire, l'effet de réduction de peine en cas d'accidents de sport, des effets bénéfiques sur la circulation du sang, certains maux de tête, des dépressions, l'hypertension, la circulation sanguine cérébrale, des problèmes d'estomac, l'oedème des jambes, etc. (lu dans 'Self and Society' de Janvier/Février 1991, European Journal of Humanistic Psychology, Gale Centre Publications, Loughton, Essex, 1G10 1SQ). Ce qui est rarement souligné dans cette sorte de conterendu, c'est l'importance du personnel soignant, des thérapeutes ou spécialistes, leur attitude, l'ambiance qu'ils créent, les consignes et encouragements qu'ils donnent, etc.

Il existe toute une branche de travail avec des sons qui cherche à harmoniser les deux hémisphères du cerveau à l'aide enregistrements qui utilisent des signaux différents pour chaque oreille. Nous y trouvons - semblable à notre démarche - une combinaison d'exercices d'écoute avec des techniques de méditation et de reprogrammation mentale (affirmations, etc.). L'Institut Monroe à Faber en Virginie (USA) a plus de 30 ans d'expérience dans ce domaine et semble faire un travail excellent. Ils utilisent entre autre des sons à basses fréquences. Ils ont un programme de cassettes

pour des hôpitaux avec des enregistrements spécialement conçus pour l'utilisation avant, pendant et après des interventions chirurgicales.

La musique, spécialement la musique vive, peut énormément soulager une **personne mourante** et l'aider à se libérer et à lâcher prise. Cette musique devra cependant éviter des rythmes prononcés et réguliers ou même des mélodies trop captivantes. Car les rythmes ont tendance à nous lier à notre corps physique et les mélodies à notre mental ou nos émotions (voir l'élément 'espace' ici-bas). Il faudra prévoir une certaine préparation pour le musicien, vu que son attitude contribue à l'ambiance tout autant que sa musique.

L'écoute de musique doit respecter le choix de l'individu et n'être utilisé que sur sa demande. C'est uniquement ainsi qu'elle pourra avoir des effets bénéfiques. Il peut être utile à cet égard de créer une **liste d'enregistrements**, adaptée au budget de l'établissement, classifiant la musique par exemple **selon les 5 éléments**. Cette liste servira pour prendre des notes sur nos observations et celles des patients:

terre	- se détendre, se sentir sécurisé
eau	- alléger, confiance, vitalité
feu	- transformer, chaleureux, force
air	- nourrir, inspirer
espace	- expansion, libération

Plus loin dans ce chapitre vous trouverez plus de détails sur les 5 éléments. Une liste simple pourrait n'avoir que deux colonnes, une pour de la musique contemporaine et une pour de la musique classique - les deux classées selon ces 5 éléments.

Chaque élément peut être différencié si l'on veut: en musique *apaisante*, *tonifiante* et éventuellement une troisième variante - *équilibrante*. Ceci dépendra du budget et de l'intérêt du personnel soignant. Il ira de même pour élargir le choix vers différents genres de musique: *classique*, *traditionnelle*, *méditative*, *chantée*, *moderne (jazz, worldmusic, etc.)*, *pop (pour jeunes)*, *enfants*, par exemple. En proposant de la musique à des patients nous ne cherchons pas à imposer notre goût, mais à trouver une musique qui leur fera du bien.

---peut être joindre ici une liste avec de la musique contemporaine comme exemple--

En psychothérapie ou autre suite d'entretiens de transformation personnelle

Si la liste visant un milieu hospitalier cherche à éviter de la musique trop puissante, faute de suivi du genre psychothérapeutique, une liste similaire pourra inclure dans le cas d'une psychothérapie de la musique parfois plus 'corsée'. La personne se trouve dans un suivi de traitements ou d'entretiens qui lui permettent d'exprimer les problèmes, rêves ou expériences survenus lors ou à la suite d'écoutes approfondies.

Que devons nous entendre par 'musique puissante ou corsée'? Nous avons vu que certains enregistrements arrivent à pénétrer nos lignes de défense et nous confrontent avec nos limites, c.à.d. nos peurs, nos préjugés, nos résistances, des mémoires douloureuses, etc. D'autres morceaux de musique risquent de mettre la personne en défensive. Je connais des personnes qui refoulent par exemple le son de bols tibétains, clochettes ou autres objets métalliques. Une thérapie cherche, par définition, à nous confronter avec nos limites dans la mesure de notre disponibilité, afin que nous puissions apprendre à les transgresser. Nous citons quelques exemples d'enregistrements de ce genre tout au long de ce texte.

Les soins par les sons - 'healing'

L'utilisation de sons à but thérapeutique nécessite une compréhension de l'action des sons mais surtout une connaissance approfondie de soi-même. Car il est facile d'impressionner quelqu'un avec un instrument un peu exotique et de leur faire croire qu'il s'agit là du remède miracle qui va rééquilibrer ce chakra-là ou ôter ce blocage-ci. Ni les chakras ni le développement fonctionnent ainsi. Sons, soins et thérapie ne sont jamais inoffensifs. Ne serait-ce parce qu'une personne en besoin s'ouvre à nous pleine d'espoir et qu'une intention pas claire de la part du thérapeute peut lui faire perdre courage.

D'après ce que j'ai pu voire il me semble que les chamans bien intentionnés utilisent un peu partout dans le monde la musique d'une manière comparable à notre approche. Souvent ils suivent une tradition millénaire. Evidemment nous devons tenir compte de la différence culturelle. Nous n'avons pas été éduqués dans le cadre d'une société à pratiques chamaniques. Le sens du rituel nous manque. Notre mental a été habitué à fonctionner différemment. Donc il est vraisemblable que nous ne pouvons pas implanter des techniques chamaniques tel quel.

Il est nécessaire de distinguer entre traitements par les sons et d'autres traitements (massage, 'healing' par les mains, etc.) que certaines personnes font accompagner de musique. Etant donné que la musique crée une certaine ambiance, elle aura tendance à garder l'attention du client à un certain niveau. Pour un traitement qui cherche à changer quelque chose à un niveau plus profond dans le client, je déconseillerais l'emploi de musique que ce soit un massage, un 'healing' par les mains ou tout autre traitement n'ayant pas les sons au centre de l'action. La musique peut préparer quelqu'un à un traitement ou lui faire du bien après.

Si en thérapie nous recherchons une participation active du client, le 'healing' - ou les soins - ne demanderont la plupart du temps qu'une coopération réceptive et éveillée. Le mot '**healing**' nous vient de l'anglais et veut dire 'processus rendant sain' - **sain - saint - santé**. Les mots suivant ont tous cette origine: whole = entier, holy = saint, heal = redevenir sain, health = santé, healthy = être sain. La traduction dans le français par 'guérisseur' ou '*guérir* par la musique ou les sons' est donc inexacte ou du moins incomplète. Car ce n'est nullement le 'healer' qui guérit le patient. Si guérison il y a - que se soit à un niveau mental, karmique ou physique - elle ne peut que provenir du patient lui-même.

Le 'healing' est un travail sur les champs énergétiques qui prend son point de départ dans la relaxation, la confiance et la réceptivité du client. Une réceptivité qui peut l'amener à vouloir revoir sa vie d'une façon différente et de mieux en harmoniser les composants: corps physique,

émotions, pensées, besoins profonds (d'ordre spirituel). Si le client n'est pas ouvert à ces changements, il y a bien des chances qu'il ne peut pas progresser voir regagner sa santé (mentale ou physique).

Le 'healer' / thérapeute / soignant doit être en contact avec sa conscience supérieure, ces qualités spirituelles, son intuition afin de laisser passer l'énergie spirituelle. Ce n'est pas une méthode quelconque, sa voix ou le choix d'un instrument à musique qui vont faciliter l'harmonisation du client, mais tout d'abord sa capacité d'être le bon exemple dans la façon dont lui-même arrive à harmoniser ces différents niveaux en lui. 'Healing' n'a rien à avoir avec l'imposition de sa volonté et de ses ambitions sur le client. 'Healing' c'est d'être réceptif soi-même afin d'être utilisé par les lois de la nature (spirituelles ou universelles, si vous préférez) au bénéfice du client - et du tout (whole = tout, entier). En utilisant un instrument envers une autre personne il est bien de se rappeler que les sons émis vont aussi avoir un impact sur le thérapeute lui-même et qu'il a intérêt à y être préparé.

Cela dépasse nettement les possibilités de ce livre de vouloir expliquer comment arriver à cette attitude en tant que 'healer'. Il y a 99 chemins qui nous mènent dans de fausses directions et qu'un seul dans la bonne. Ce chemin est pavé d'honnêteté, humilité, confiance, discipline et amour. C'est uniquement comme cela que nous pouvons apprendre à distinguer entre nos ambitions ou projections et notre intuition.

Ceci dit, il est fascinant d'observer combien notre **intuition** et notre ressenti arrivent à nous guider et à nous indiquer où exactement dans les champs énergétiques et quand nous devons faire quoi. L'intuition peut nous dire tout cela sans que nous ne sachions pour autant pourquoi et comment ça fonctionne. Souvent nous n'auront même pas de retour qui va nous donner la certitude qu'il y a eu un effet bénéfique, ou alors bien plus tard. C'est là que le thérapeute doit faire preuve de force intérieur afin de faire face au doute et à l'incertitude.

Dans cette façon de travailler il s'agit en fait d'**une lecture d'aura** que celle-ci se fait par *vision objective* (yeux ouverts), *vision subjective* (yeux fermés, intuition) ou *au ressenti*, c.à.d. avec la certitude de se qui se passe à un certain endroit dans l'aura sans le voir. Certains thérapeutes traduisent ce qu'ils perçoivent par une sensation dans leur propre corps. Ceci peut être utile à condition de ne pas s'y attacher. Cela peut s'apprendre.

L'essentiel semble être l'harmonie qui règne entre les qualités spirituelles (voir ce que nous avons dit sur l'aura spirituelle dans le chapitre précédent), l'intention mental du 'healer', sa manière de se centrer et l'activité énergétique qui en déroule. Il s'agit là principalement d'une **concordance entre le champ mental du 'healer' et celui du participant** - c.à.d. de leurs systèmes de croyances et de la force de leurs convictions. Cette concordance se traduit par la confiance, la collaboration et donc une relaxation profonde. Ce cadre mental peut être mis en place par n'importe qui, si il sait comment s'y prendre: que se soit le 'healer', le thérapeute, le chaman ou la personne elle-même. L'importance capitale de cette concordance peut expliquer, pourquoi il existe tant de méthodes différentes dans le seul domaine du travail avec les sons. Si des sons peuvent contribuer à créer cette atmosphère d'acceptation et en même temps avoir un impact bénéfique, alors il sera utile de s'en servir. La technique employée peut faire fonction de rituel qui permet aux participants de trouver cette concordance profonde.

Quelle que soit la méthode utilisée, il me semble indispensable que l'approche combine compassion et intuition (en ce qui concerne le côté féminin en nous) ainsi qu'analyse et connaissance systématique de l'anatomie physique et subtile (pour le côté masculin en nous).

Les sources sonores

Il est probable que la plupart des sources sonores sont utilisables pour des traitements. Cela va du grand gong en passant par des flûtes, de la harpe, des clochettes, des diapasons, du tambour à main, générateur de fréquences, jusqu'à l'utilisation de la voix. Nous avons parlé des différences des instruments dans le chapitre précédent. Ce qui produit l'effet profond n'est souvent pas l'aspect physique du son mais l'aspect non-physique, ce qui suit le son audible. Cette qualité inaudible dépend aussi de la façon que l'instrument a été construit, si la personne avait la connaissance de cet aspect inaudible, le côté énergétique du son. Le savoir sur les champs énergétiques et la nature de la conscience de l'être humain peut être très utile pour savoir comment utiliser un instrument et pour en comprendre les effets et les limites. Il est nécessaire d'étudier les ondes de formes créés par une source sonore afin de comprendre d'une part sa composante acoustique et d'autre part l'action énergétique qui en déroule. Un gong tubulaire par exemple répand le son rapidement vers la périphérie tout en créant une forme d'énergie verticale. N'oublions pas que les sons qu'un instrument peut créer ne se limitent pas à son usage habituel en musique ou dans le cadre d'un rituel (par exemple les cymbales tibétaines).

Nous pouvons distinguer **5 facteurs**:

- les sons provenant de l'instrument
- l'intention de la personne utilisant l'instrument
- l'influence de la personne recevant les soins
- les éléments musicaux utilisés (rythme, intervalles, mélodie, harmonie, intensité, durée, fréquences, etc.)
- les énergies présentes dans la pièce

Si un enregistrement peut tout à fait faire l'affaire - faute de mieux - le son acoustique d'un instrument sera toujours plus puissant parce que plus complet - si toutefois nous savons nous en servir.

en parlant de techniques...

Chaque soignant devra - en accord avec les qualités qui lui sont propres - trouver sa façon personnelle de travailler et trouver un équilibre entre technique et intuition. Certaines personnes semblent se baser davantage sur une technique, d'autres montrent plus visiblement qu'ils utilisent leur intuition. N'oublions pas que *toute technique à entre autre la fonction de mettre les personnes à l'aise afin qu'ils puissent harmoniser leurs champs énergétiques*. C'est ceci qui va permettre un rapport de confiance et rendre une transmission d'énergie d'ordre spirituelle possible. Ces énergies vont faire passer un enseignement au-delà des paroles qui va permettre à l'âme de faire un pas vers une plus grande harmonie.

En travaillant avec une personne, par exemple à l'aide de la voix, nous pouvons choisir plusieurs approches, selon notre ressenti de la situation et nos habilités. Nous pouvons **utiliser intuitivement notre voix** en combinaison avec notre attention pour 'scanner' / 'scruter' les champs énergétiques de la personne. Ceci peut se passer du haut en bas - en commençant au point d'individualité (environ 50 cm au dessus de la tête) pour aller jusqu'aux pieds puis en remontant à nouveau. Ou nous pouvons utiliser simplement notre feeling. Nous laisserons notre voix trouver son timbre, sa sonorité en même temps que notre attention se mettra en résonance avec le champs énergétique de la personne. Ainsi nous pouvons détecter des blocages d'énergie et recevoir des informations sur l'action adéquate à entreprendre.

Une autre approche consiste à **faire chanter la personne** et nous de diriger notre attention puis celle de la personne pour détecter et travailler sur des blocages énergétiques. A un moment donné nous pourrions joindre notre voix à la sienne. Afin de pouvoir être utile à la personne nous devrions probablement lui faire part de nos observations. Cela lui permettra de faire une recherche sur elle-même indépendamment de nos rencontres.

Nous pouvons suggérer certaines notes, gammes ou syllabes lorsque nous pensons savoir ce qu'elles pourraient faire pour la personne. Nous pouvons lui demander de diriger son attention vers certains point ou régions du corps avant, pendant ou après le chant. Il n'y a presque pas de limites comment travailler. Chaque personne va forcément nous confronter à une situation complètement nouvelle et inattendue et nous forcera à trouver chaque fois une approche véritablement nouvelle. Ceci demande à laisser aller toute fausse notion de sécurité. Travailler avec des sons en soins c'est de l'improvisation - inspirée.

Nos observations et suggestions seront mieux comprises si elles peuvent être placées par la personne dans **un système global de compréhension** de l'être humain et de la vie. L'anatomie subtile nous rend ici de grands services à travers la compréhension des champs énergétiques de l'être humain, ses structures, ses courants et centres d'énergies (7 chakras majeures et 21 chakras secondaires, les 8 courants principaux) ainsi que 28 points précis sur le corps éthérique / physique. Tous ces phénomènes nous lient à des couches bien précises de notre être: nos pensées, croyances, émotions, mémoires, notre karma, nos leçons à comprendre, nos facultés, notre destin et celui de tout les êtres. Un travail sincère sur nous-mêmes ainsi qu'un intérêt pour la musique et la thérapie nous apporteront les informations nécessaires qui nous indiqueront quand et comment utiliser des sons, si besoin il y a.

Cela nous mène à la question centrale: **quel est le but de soins avec des sons?** Est-il d'ordre physique uniquement, mental ou à un niveau plus profond qui ne va pas nous laisser entrevoir des effets immédiats. Si un transfert bénéfique d'énergie se fait il y aura toujours un effet sur nos pensées et nos attitudes profondes. Bien souvent les soins nous mèneront à entreprendre des changements dans notre vie. Un processus de contemplation / méditation / soins par des sons pourrait p.ex. nous amener à revoir notre notion de honnêteté et de sincérité: était-elle suffisante? Il me semblait important de bien positionner les priorités. Car notre ego a vite fait de prendre le dessus et de nous dicter qu'il suffit d'utiliser un instrument un peu exotique et de se procurer deux ou trois méthodes pour déjà se croire 'guérisseur ou magicien des sons'. Lors d'un entretien nous pourrions être poussés prématurément à manipuler un instrument quand au fond la personne aurait surtout besoin de compassion et d'être écoutée.

En stage ou pratique quotidienne (utilisation intensive)

Nous arrivons là au niveau d'une recherche personnelle avec une certaine rigueur et discipline d'observation, une prise en charge par soi-même encadré par un savoir sur les effets possibles. Le but n'étant plus la manipulation de phénomènes sonores mais la recherche de ce qui se trouve derrière eux - l'essentiel. (voir des exemples et exercices dans les autres chapitres)

Dans le cadre d'ateliers d'expression ou de leçons de musique

S'offrent à nous *l'expression instrumentale* (à partir d'objets sonores simples jusqu'à l'instrument de musique plus élaboré), *l'expression vocale* (parler ou chanter), *la danse* (mouvements, gestes, danse de tout genre). L'observation et le feed-back par l'intermédiaire d'un(e) thérapeute, d'un groupe, d'un enregistrement sonore ou vidéo, cherchent à desceller les qualités présentes dans l'expression d'une personne et celles qui en sont absentes.

Ce qui rend la musique si utile dans le cadre d'un travail sur soi-même, c'est le fait qu'elle opère complètement dans le présent. A travers son côté expressif (danse, voix, jouer) nous apercevons en fait la capacité d'une personne d'être en rapport avec sa réalité, ses vrais sentiments et besoins profonds. Au contraire de la peinture, la sculpture, l'écriture, etc. l'expression musicale est créée puis disparaît aussitôt.

Dans l'expression musicale spontanée nous ne pouvons pas figurer le produit. Nous nous exposons avec tout ce que nous sommes. Tous le monde présent nous voit, nous entend et nous sent. Nous vivons le processus d'expression musicale plus que son résultat. Nous pouvons ainsi observer quelle partie de l'être est révélée et quelle tend à se cacher derrière une expression faussée.

Le fait de pouvoir **enregistrer** la musique n'y change rien. Car les enregistrements sonores ou vidéos ne font pas partie du processus d'expression et de création à proprement parlé. Ils peuvent nous rendre cependant de grands services pour réexaminer l'évolution des moments d'expression. Néanmoins ils ne nous permettent pas à percevoir p.ex. ce qui se passait en dehors du champ du micro ou de la caméra et nous laisserons que difficilement reconstituer l'ambiance dans la pièce, surtout si l'enregistrement a été traité (mixage, découpage, etc.).

Si l'enregistrement par contre a été fait pour des motifs commerciaux ce sera encore différent. La musique ainsi enregistrée sera créée spécialement en vue de ce résultat. Celui-ci devient plus important que le processus de création, et le rapport ressentis-expression risque d'en souffrir sérieusement.

Dans le chapitre 2 nous avons donné une liste d'approches qui permettent de différencier notre observation dans l'écoute. Selon nos affinités nous pouvons apprendre à distinguer les qualités d'une voix ou d'une expression instrumentale en utilisant comme images par exemple les saisons, les animaux, les 4 points cardinaux, des paysages, les couleurs, ou les 5 éléments. En choisissant **les 5 éléments** comme moyens de différenciation de notre diagnose nous pouvons utiliser ce que nous avons déjà établi au sujet des chakras et les liens qui existent (voir table dans chapitre 1).

Nous pouvons non seulement apprendre à diagnostiquer une personne à l'aide des 5 éléments - et voir p.ex. quel élément manque dans sa voix, sa musique ou sa danse: terre, eau, feu, air ou espace - mais aussi l'encourager à retrouver les éléments refoulés de son être. Ceci dit, chaque approche à l'aide d'un de ces moyens de différenciation ne peut être qu'un premier pas qui doit nous mener vers une diagnose concrète, approfondie et utile. Nous ne pouvons en rester là de dire à quelqu'un qu'il lui manque l'élément terre dans son expression. Mais voyons ceci plus bas.

diagnostique à l'aide des 5 éléments perçus dans la musique

Nous avons tous déjà entendu des *bruits secs*, ou quelqu'un s'exprimer sans *vigueur* ou avec une voix *glaciale*. Toutes ces qualités de voix et sons peuvent être placées dans les 5 catégories d'éléments. En observant une personne nous pouvons recevoir des images, mots ou autres associations qui peuvent nous rappeler l'un ou l'autre de ces éléments. Il s'agit de comparaisons et d'images qui décrivent en vérité des structures énergétiques. N'ayant pas de langage approprié, notre cerveau doit les traduire dans un vocabulaire compréhensible. Si nous considérons les douzaines de formes qu'un élément peut prendre nous pouvons comprendre que cette diagnose par les 5 éléments nous permet une différenciation très précise. Quand notre impression est juste, la personne reconnaîtra l'image et ce que celle-ci veut dire pour elle. Nous avons joint sur la même ligne que le nom de l'élément son émotion principale ainsi que sa forme transformée en sentiment.

la terre sécurité - insécurité / chakra de base
s'exprime en musique par des **structures**, des notes basses ainsi que tous les bruits et sons nous rappelant les différentes formes de cet élément terre: pierre, rochers, montagne, un champ fraîchement labouré, sable, pierres précieuses, une grotte, de la glaise, mais aussi des tremblements de terre, des grondement, etc. Si rythme il y a dans l'élément terre ce sera une pulsation régulière, donnant une *structure* rythmique ne variant pas ou très peu.

l'eau calme - colère / chakra du hara
est caractérisée par le **rythme** et des bruits nous rappelant l'eau sous toutes ces formes: mer, lac, rivière, ruisseau, cascade, pluie, vapeur, nuage, neige, glace, les vagues, ainsi que les liquides de notre corps (larmes, sang, etc.). La région de l'eau dans notre corps nous lie au subconscient, à nos instincts, à la créativité, la vitalité, notre besoin de créer. L'eau bouge tout le temps, formant un rythme, ceci la purifie. Si elle ne bouge plus elle devient stagnante.

le feu amour - peur / chakra du plexus solaire
se fait sentir et entendre comme **radiance**, chaleur ou lumière. Nous le rencontrons comme: éclair, braise, la chaleur du soleil allongé sur l'herbe, la flamme d'une bougie, feu d'artifice, des étincelles, etc.

l'air joie - dépression / chakra du coeur
est en mouvement constant. Toute en étant invisible peu soudainement devenir tempête. Elle est caractérisée par ses fortes **fluctuations**. De même pour les sons ou mouvements qui l'expriment. Nous pourrions entendre et voir par exemple des mouvements larges, qui peuvent changer tout d'un coup pour devenir rapides et petits ou simplement pour changer de direction, de harmonie ou

de vitesse. L'air contrôle le feu et l'eau. Elle peut étouffer le feu ou l'attiser, calmer l'eau ou la faire avoir d'énormes vagues. Comme l'émotion attribuée, l'air peut être soumise à des dépressions ou des hautes-pressions.

l'espace expression - suppression / chakra de la gorge
se fera sentir par la présence de vide et de silence.

L'observation de notre expression nous fait prendre conscience de ce qui manque pour nous rendre plus entiers, équilibrés ou sains et d'utiliser d'avantage nos qualités. Il est évident que nous apercevons à travers cette diagnose que le début du **file d'Ariane**. En le suivant nous allons trouver une partie qui était enfouie. En nous reprogrammant, c'est à dire en changeant d'attitude envers nous-mêmes, nous allons la libérer. (voir le tableau sur les chakras et les correspondances dans chapitre 1)

Aussi varié chaque chemin individuel puisse être, en thérapie (avec ou sans musique), ou si vous préférez en suivant le fil d'Ariane nous passons toujours par:

- la découverte de nos sentiments et besoins profonds
- l'expression de nos sentiments; en équilibrant expression avec sentiment et ressenti nous travaillons sur
- la patience, l'amour de soi-même et la sincérité.

Nous suggérons de joindre à un travail avec les sons et la musique des observations dans la vie quotidienne combinés avec des exercices d'énergie, des pratiques et des méditations. Les exercices d'énergie (No 1-4, et 6) concernent chacun un aspect spécifique de notre structure (physique ainsi qu'énergétique) et nous font comprendre petit à petit comment les différents niveaux en nous opèrent et forment un tout (physique, émotions, pensées, qualités).

Musicothérapie active

Dans l'usage courant, le mot musicothérapie est réservé à un travail thérapeutique avec des patients - seuls ou en petits groups - où des instruments à musique sont utilisé comme moyen de communication. Se travail est très utile avec des personnes ayant des problèmes pour s'exprimer verbalement, comme des handicapés mentaux, des autistes, etc. La communication non-verbale se trouvant au centre, il est possible et souhaitable de donner davantage d'importance à la communication verbale dans une deuxième phase, si les clients en ont les moyens. Les problèmes ou handicaps mentaux ayant souvent un caractère très divers, l'approche devient forcément très individuelle. Ceci fait la beauté de ce travail. Chaque individu doit être approché - plus encore que d'habitude - comme être indépendant et différent. Beaucoup d'éléments décrit dans les chapitres précédents peuvent trouver leur place dans le cadre de ce travail: la qualité spécifique d'un instrument, la façon de jouer, d'écouter et de ressentir. Le travail en musicothérapie nous enseigne à rechercher l'aspect qualitatif dans l'expression d'une personne: l'intensité de jeu, la concentration et la présence, la joie, une performance sortant de l'habituel. Nous réalisons que face à la créativité et à l'expression de sentiments profonds, nous sommes souvent tous un peu des handicapés.

Je me rapelle une jeune femme très timide, avec des handicaps mentaux et physiques, qui avait joué sont petit tambour à main d'une façon très réservée pendant des semaines. Du moment où elle comprit qu'il n'y avait pas de niveau technique faramineu à atteindre dans nos rencontres quelque chose s'est passé. Elle s'est mise au clavier, dos au groupe, à nous a présentée une de ces improvisations de jazz à dix sinon 12 doigts, dancant en même temps et en ayant un plaisir innoui. Nous lui donnions simplement un support rythmique avec nos percussions.

5. JOUER - DE LA MUSIQUE

La notion de jouer est essentielle à cette approche de la musique. Je pense même que c'est une approche profondément scientifique et spirituelle en même temps du moment que nous y joignons l'observation. Le mot '**jouer**' est proche du mot '**jouir**' et de '**joie**'. L'énergie de leurs sons les relie au chakra du coeur. Jouer c'est explorer sans anticiper où cela va nous mener, sans devoir produire un résultat impressionnant. C'est avant tout une attitude envers l'inconnu. C'est l'intérêt éveillé sans but explicite ni conception de temps. Après avoir cerné le chemin de l'écoute, nous abordons dans ce chapitre les trois autres chemins de la musique:

vocale, instrumentale et dansée.

La musique vocale

Quand nous cherchons à garder un équilibre entre notre expression et notre ressenti, nous vivons des moments riches et efficaces favorisant une synthèse entre les différents niveaux de notre être. A cet effet nous devons abandonner les idées préconçues sur nous-mêmes et notre voix à fur et à mesure que nous nous en rendons compte.

Pour commencer il faut laisser tomber l'idée que nous chantions faux. Car a priori **chanter faux** n'existe pas vraiment quand nous explorons librement notre voix. Nous allons utiliser des exercices, où nous situerons l'intonation d'un son (d'une voyelle p.ex.) uniquement par rapport à notre ressenti. Nous la chanterons sur la note qui nous semblera juste à nous, sans jamais nous référer à un système de notes. Notre note sera donc toujours la bonne, même si nous ne pouvons pas la trouver sur les touches d'un piano. Nous changerons la hauteur de la note aussi tôt que nous en éprouverons le besoin, afin de nous sentir bien à tout moment avec notre choix.

Notre bien-être physique et mental, comme points de repère, vont enrichir voir guider notre recherche vocale. Le fait que nos cordes vocales soient placées au niveau du cou facilite cette démarche. Car pratiquement toutes les tensions de notre corps sont reflétées au niveau de la **nuque**, à tel point que toute une thérapie de psycho-corporelle prend la nuque comme point de départ (technique Alexander).

Parallèlement **le chakra de la gorge** reflète tout déséquilibre dans les quatre chakras plus bas (base, hara, plexus solaire et coeur). Comme les autres chakras le chakra de la gorge approvisionne en énergie les organes des alentours: thyroïde, autres glandes, cordes vocales et oreilles. Les deux polarités de ce chakra sont l'expression libre et le refoulement de sentiments, pensées ou actions que nous avons choisi de nier par crainte, embarras, colère ou quelque'autre dévalorisation de nous-mêmes.

Exercice No. 6

contacter le chakra de la gorge (en pensée ressentie)
 pause à cet endroit (pour approfondir le contact)
 longer la nuque à fleur de peau du côté gauche

pour finalement aboutir dans le creux de la nuque (la medulla) qui se trouve à la base du crâne, au-dessus de la colonne vertébrale.

faire le cheminement inverse et ainsi de suite pendant environ 10 minutes. finir au point de départ.

ne pas faire l'autre côté le même jour!

Cet exercice permet d'établir un meilleur contact avec l'énergie du chakra ainsi que le stress qui a tendance à s'accumuler au niveau de la nuque ainsi qu'à la medulla.

Libérer notre voix, c'est chercher à comprendre comment nous refoulons notre expression. A travers cette découverte nous faisons le lien entre notre conscient, notre sensibilité et notre richesse intérieure. S'exprimer ainsi c'est donner voix à nos besoins profonds. Notre voix en dit long sur nous-mêmes. Nous avons vu que les cordes vocales reflètent tout état de tension dans notre nuque ainsi que ce qui se passe au niveau énergétique dans le chakra de la gorge. Travailler avec sa voix nous met ainsi en face d'un miroir très net. Il est du reste aussi possible d'entendre ces détails dans la voix de quelqu'un d'autre. Ce n'est pas étonnant que les gens, qui ont approfondi cette capacité d'écoute (clair-audience) arrivent à vous faire des diagnostics précis à tout les niveaux rien qu'en vous entendant au téléphone.

Cette découverte peut commencer par donner voix à nos émotions: rires, douleurs, soupires, etc. Puis nous avons l'exploration de la voix à travers le chant intuitif qui cherche à rester en contact conscient avec notre ressenti et donc la qualité du son chanté. L'approche est simple:

voyelles

Explorons une voyelle à la fois. Donnons-nous suffisamment de temps pour apprendre à connaître les différentes nuances sonores de cette voyelle, p.ex. une semaine par voyelle. Le 'A' connaît en langue française plusieurs nuances: le 'à' clair et le 'â' sombre. Mais nous pouvons aussi aller vers des sonorités nasales comme dans 'ANCIEN' ou encore vers le son dans 'AIMER' ainsi qu'une multitude de nuances et de couleurs qui nous mènent à proximité d'autres voyelles. Nous ne cherchons pas uniquement à explorer les sons utilisés dans la langue parlée. L'exploration du son passe par l'utilisation consciente du mécanisme physique: la langue, la mâchoire, les cavités, la position de la nuque, les lèvres et bien sur les cordes vocales.

Ce travail détaillé de **la libération de la voix** porte notre attention automatiquement sur la position de notre nuque et de là sur le dos et le corps tout entier. Nous cherchons toujours à rester en contact avec la qualité du son que nous produisons et comment nous nous sentons, mais aussi ce qui nous vient à l'idée, le comportement de notre corps, etc. Faut-il faire monter ou descendre la note, afin de nous sentir à l'aise et de vivre plus d'intensité? Comment nous sentons-nous au niveau physique? Qu'est-ce qui nous passe par la tête, que ressentons nous?

L'action de la voyelle 'A' ne porte pas uniquement sur notre corps physique. Son énergie cherche aussi bien à se répandre au dessus de notre tête qu'en descendant jusqu'à nos pieds. Est-ce que nous parvenons à observer son effet tout le long? Où y a-t-il des interruptions? **Les mouvements d'énergie s'observent** en suivant les tendances de notre attention ressentie, tout comme dans les

exercices d'énergie proposés. L'énergie du 'A' cherche entre autre à sortir par l'arrière de notre nuque. Explorez cette porte. Cette action sera rendue pleinement possible - donc observable - qu'au moment où nous aurons pu nous libérer des tensions dans la nuque, surtout dans le haut de la nuque. Le fait de travailler doucement avec voix et attention finira par créer cette libération tant au niveau physique qu'énergétique ou sonore. Le tout est de ne pas forcer. C'est une action douce et continue menée avec toute notre attention qui va nous mener plus loin.

Chaque son, chaque lettre, chaque syllabe émane d'une certaine façon. Nous découvrirons que la forme de la lettre 'A' n'est pas par hasard un triangle qui s'élargit vers le bas. Le 'A' (comme dans âme) se fait ressentir comme une ouverture symétrique à l'axe verticale du corps, s'ouvrant davantage vers le bas. Le 'E' (é) a une action plutôt horizontale. Beaucoup de mots sont constitué de lettres qui soutiennent l'action du mot même, comme dans 'ETANG' ou 'ETENDUE'. En parlant de **syllabes-énergie** nous pensons à l'aspect énergétique, donc à la qualité sonore et énergétique d'une syllabe ou d'un mot et moins à sa signification logique. Car dans un bon nombre de mots ces deux aspects ne concordent pas ou alors seulement partiellement.

Le but est de faire vivre un sons, dans la pièce où nous sommes, d'une façon naturelle et avec le moindre effort - d'être au service du son pour ainsi dire. C'est quand le son semblera exister par lui-même, comme accroché quelque part dans l'air, qu'il deviendra **un son radiant** et beau. Ainsi la libération du mouvement d'une voyelle ou de tout autre son peut prendre son temps. Mais la découverte sera toujours surprenante et bénéfique à plusieurs niveaux.

La libération du son par la voix passe par une perception de nous-mêmes à plusieurs niveaux, inclue nos champs énergétiques. Là où le son ne parviendra pas à suivre son expansion naturelle, nous pouvons diriger notre attention avec de l'affection et de la patience. Cette action douce et réceptive enclencheras en temps voulu une transformation de l'énergie bloquée à cette endroit. Ces blocages ont leur raison d'être, leur histoire - notre histoire. Il s'agit d'en apprendre la leçon. Elles sont des circulations d'énergie, à l'intérieur ou à l'extérieur de notre corps physique, renfermées sur elles-mêmes comme des cercles vicieux. Leurs libération se fait à l'aide d'une énergie plus fine que celle du blocage: sentiments (donc pas émotionnel), mental supérieur (donc pas intellectuel!) et enfin d'ordre spirituel - ou en d'autres termes 'l'amour inconditionnel', patience déterminé et vérité.

Ce mouvement de conscience, transformant les émotions vers des énergies plus fines, est un mouvement du bas du corps vers le haut, une élévation de notre esprit, un allègement de notre fardeau. Car ce travail de libération nous mène, si nous sommes sincères, tôt ou tard vers le bas du corps et ses trois chakras (base, hara et plexus solaire). La **transformation** s'effectue en deux temps. Mettre en mouvement des énergies stagnantes (nos 'cercles vicieux'), refoulées il y a plus ou moins longtemps vers le bas du corps. Puis transmuter c.à.d. bouger ces énergies à travers le chakra du plexus solaire (feu) pour arriver au coeur, l'endroit de leur transformation. Il s'agit de réapprendre à être attentif aux signaux du bas du corps comme maux, tensions dans le ventre, ainsi que leurs émotions comme l'insécurité, la colère et la peur. Ces signaux peuvent être cachés par **des habitudes distrayantes** comme l'ennui, ne pas pouvoir rester tranquille, fatigue, doute et la mauvaise humeur.

J'avais fait explorer à une personne certains sons indiens (voir plus bas). Quand nous arrivions au 'VAM', la qualité devint tout d'un coup artificielle et fausse à un tel point que nous en fûmes

étonnés tous les deux. J'avais l'impression comme si le son se reflétait sur la surface lisse d'un lac et qu'il n'arrivait pas à pénétrer dans la profondeur des eaux. La personne arriva très vite à faire le lien avec un sentiment de rejet de son corps, c.à.d. qu'elle n'arrivait pas à accepter sa forme et sa sexualité. Il fallait qu'elle regarde cette attitude envers elle-même de plus près.

Un ami à moi, Friedrich Glorian, enseigne le chant et utilise des images pour guider ses élèves à trouver une qualité précise. Il m'a rendu attentif que les ragas indiens opèrent de même façon. Ainsi il existe une illustration pour chaque raga qui visualise cette qualité requise en forme de symboles, couleurs et ambiances. Une image peut formuler la combinaison d'éléments (feu, air, eau, etc.) nécessaire au progrès de la personne. Notre image de la surface du lac qui semblait impénétrable peut trouver comme pendent **l'image libératoire** d'un dauphin qui joyeusement pénètre dans les profondeurs pour remonter un peu plus tard à la surface pour y faire un saut magnifique. Ceci peut guider le ressenti mental de la personne à trouver la qualité dans la voix et de ce fait dans son énergie.

La plupart du temps chant et musique ne parviendront pas seuls à promouvoir ces changements profonds. C'est pour cela que nous proposons ces exercices d'énergie (No. 1 à 5). Ils nous permettent de diriger notre attention et énergie vers différentes parties du corps physique ou de nos champs énergétique. Le principe de base étant que **l'énergie suit nos pensées**. Nous portons pour ainsi dire la capacité de notre puissant radar des sens à fonctionner sur 360° et d'éliminer petit à petit les angles morts. Car ce sont ces angles morts qui échappent à notre attention et continuent à fonctionner dans notre subconscient.

Le chant nous permet d'y joindre un autre moyen efficace: **la respiration**. Sans jamais vouloir la forcer, nous cherchons petit à petit de la porter vers le ventre. Utilisant l'expiration pour la création du son, nous inspirons en faisant sortir légèrement le ventre, au lieu de respirer uniquement avec l'expansion de la cage thoracique. Ainsi nous gardons le diaphragme en mouvement. Le blocage du diaphragme est un moyen efficace pour barrer l'accès à notre ressenti, de refouler nos émotions vers le bas du corps pour en perdre le contact.

Si la voyelle active plutôt un espace vaste, la **consonne** elle semble avoir une action plus ciblée. Elle détermine, par son emplacement en début de syllabe, la caractéristique de l'impact de la syllabe. Ainsi c'est la combinaison de voyelles et consonnes qui permet d'entreprendre une action assez précise pour libérer p.ex. les cavités de la tête ou de rendre plus pénétrant l'action du son sur notre nuque.

Les consonnes sonores **M, N, L, J, NG** ainsi que le **S** sonore aident à faire voyager le son des voyelles chaque fois d'une autre manière à travers notre corps et nos champs énergétiques. Ces consonnes sonores sont des sons porteurs. Le **M** a une qualité qui émane à partir de la poitrine au niveau du coeur. C'est une consonne très douce et sensuelle. Rappelons nous son usage quand nous aimons quelque chose que nous venons de manger: mmmh! Prenez-vous le temps d'explorer les mots qui suivent par leur qualité ressentie et non par leur contenu logique: MAMAN, MOMENT, MOI, MOUE, MOELLEUX, AIMER, MAGNIFIQUE, EMANER, MERVEILLE, MONDE, MER, AME, AMEN et autres.

Le **NG** est prononcé à l'allemande d'une façon nasale en laissant l'arrière de la langue collée au palais, sans prononcer le G percussif à la fin.

Puis nous avons les consonnes à percussion légère comme le **B, D, G** (comme dans gomme) qui sont souvent utilisés pour débiter une syllabe (BANG). Tandis que **S, F, V, CH** ont un effet plus propulsif comme dans SIFFLER, FORCE, VENT, CHASSE, CHOU. Les consonnes à percussions forte ont un effet explosif et violent: **P, T, K, Q, TS, X**. N'oublions pas le **H**, le son le plus prêt du souffle ni le **R** avec sa vibration forte et continue (ROULEMENT, RIRE). Chaque son a sa façon d'agir sur les énergies.

Nous pouvons distinguer entre **sons de soulagement, sons de développement et sons d'expression**. Les premiers ont un effet immédiat mais ne remédient pas à la source d'un problème:

Le 'HOU' est l'exemple d'un son de soulagement agissant sur le hara. Afin d'en tirer un profit il est nécessaire de faire précéder un exercice de respiration (durée 5 min.): respirer normalement par le nez descendre avec son attention jusqu'au hara en inspirant, remonter avec l'attention jusque dans la tête en expirant, inspiration-expiration-inspiration-etc. se suivent sans pause

Après avoir établie un bon rythme avec cette respiration le 'HOU' peut être utilisé de deux manières:

- a) Se mettre debout. Joindre les mains croisées dans la nuque. En prononçant le 'HOU' avec puissance et vite, baisser énergiquement le haut du corps (durée 5 min.).
- b) assis ou debout. placer les deux mains à 2 cm au-dessus du hara, le bout des doigts de la main droite recouvrent légèrement ceux de la main gauche. Prononcer le son 'HOU' avec vigueur comme dans a) (durée 5 min.).

D'autre part nous avons les **sons de développement** comme les mantras en provenance d'Inde (contenant les éléments sa, ri, ga, ma, pa, da, ni et autres) ou du Tibet p.ex. qui ont un effet plus profond et qui nécessitent un travail plus long.

Les **sons d'expression** suivants (d'origine indienne) sont accessibles avec l'approche décrite jusqu'à présent. Ils tentent de faciliter l'expression de sentiments profonds. Vous remarquerez l'utilisation fréquente du **A** et du **M**, nous rappelant leur place primordiale comme dans AMEN, AME, AMOUR, MAMAN, MIAM-MIAM. La première lettre de la syllabe nous indique la qualité à contacter dans le chakra en question et détermine la caractéristique de l'impact. Le AM aide à faire passer ce son initial. La sonorité du M porte plus loin que son expression physique. Selon si nous utilisons un M long ou court celui-ci va avoir un autre effet sur l'aura éthérique:

son	chakra	qualité à contacter
LAM	base	souplesse et pénétration comme dans LUMIERE, L'AMOUR, LENT, LEGER
VAM	hara	VITALITE, VAGUE, VENT; dans son état incontrôlé nous trouvons VIOLENCE, VIOL
RAM	plexus solaire	RIRE, ROND, ROYAL, RUGIR
YAM	coeur	la lettre analogue en français pour créer des mots de cette valeur est le J comme dans JOIE, JE, JESUS, JEU, JOYAU, JOUR, JOUIR, JOUER
HAM	gorge	H non aspiré, donc légèrement soufflé
OM	front	pratiquer la voyelle O pour trouver sa sonorité radiante
AUM	couronne	

Ceci dit, les sons n'agissent pas d'une manière 'logique'. Leurs effets ne peuvent pas toujours être ressentis dans l'immédiat. Il faut leur laisser le temps d'agir.

Dans le cadre d'un travail individuel avec la voix, des syllabes peuvent être créés selon le besoin de la personne, à fur et à mesure qu'elle progresse et rencontre certains obstacles. L'écoute se faisant pas uniquement par les oreilles, mais par un sens de synthèse qui peut regrouper vision, ressenti, ouïe et intuition. Il est ainsi possible de ressentir ou - pour quelqu'un qui voit l'énergie - de voir quel chemin un son prend pour se répandre à travers les champs énergétiques et quels endroits il semble éviter. C'est sur ces derniers que se porte p.ex. notre attention pour continuer l'exploration.

Ce n'est pas en répétant une syllabe inlassablement qu'il y aura forcément un changement. Le résultat sera entièrement déterminé par la qualité de notre approche. Il ne faut pas sous-estimer les obstacles et résistances que nous pouvons rencontrer. Impatience, mauvais humeur, ennui, etc. ont tous leurs raisons et contiennent donc une information précieuse à notre égard. Les exercices d'énergie proposés seront très utiles pour franchir ces obstacles (No. 1 à 5).

Au cours de l'entraînement le chant gagne en radiation naturelle ainsi que de la chaleur et ceci sans forcer la voix. Ainsi volonté et technique de chant sont complétés par la qualité et la capacité de pleinement exprimer et vivre le chant choisit, du fait de rester en harmonie avec nous-mêmes, les autres et l'endroit où nous nous trouvons.

Exercice No. 7

seuls ou à plusieurs assis en rond

imaginez que vous créez devant vous une boule de lumière orange avec votre voix et votre intention en utilisant un son par expiration.

cherchez à chaque expiration à nouveau la note ainsi que la sonorité qui semble le mieux pouvoir créer et soutenir cette qualité orange.

A la fin, après 5-10 minutes, sentez en silence l'émanation de votre création revenir doucement vers vous. Vers où en vous se dirige-t-elle?

Exercice No. 8

promenez vous lentement dans la pièce tout en chantant et cherchez l'endroit qui vous semble être le bon pour aujourd'hui; puis cherchez la direction vers laquelle vous vous sentez attiré de chanter.

Exercice No. 9

contactez intérieurement le sentiment de la couleur or.

à partir de ce contact imaginez que l'énergie de votre voix va créer une ambiance bénéfique à un être ou un peuple de votre choix, qui en a besoin en ce moment.

vous pouvez à nouveau choisir la boule devant vous, si vous voulez. à la fin vous la laisserez s'en aller vers cette personne ou ce peuple - en silence.

La musique dansée

Ayant eu l'occasion d'assister à un concert d'un chanteur dhroupad indien, j'ai remarqué combien ce chant intuitif était pour lui lié à des mouvements de bras et le **langage des mains**. J'ai rencontré ce lien à nouveau récemment chez deux chanteuses, l'une de tradition algérienne et l'autre grecque. Elles exprimaient presque autant par leurs gestes que par leur voix. Beaucoup de gens soulignent leur parler avec des gestes plus ou moins expressifs. Les indiens d'Amérique du nord parlaient une multitude de langues, une tribu ne pouvant souvent pas comprendre ce qu'une autre parlait. Néanmoins ils parvenaient à communiquer merveilleusement bien entre eux à travers tout le continent, grâce à l'usage du langage des signes. Faut-il rappeler celui des sourds.

Le mot **SAISIR** établit le lien entre une notion comprise, donc ressentie, et l'action de la main. La langue allemande connaît un mot identique 'BEGREIFEN'. En anglais c'est le mot 'TO GRASP' qui indique ce même lien. Il est fascinant de voir avec combien d'intensité et de précision certaines personnes parviennent à exprimer, par leurs seules gestes, des notions profondes. Certaines expressions semblent même plus faciles à exprimer à travers un geste de la main qu'avec des mots. Ceci demande une concordance vécu entre l'expression par le mouvement et l'information qu'il cherche à faire passer.

Gestes et mouvements sont des moyens d'expression en quelque sorte plus directe et vrais que la parole. Nous nous exposons davantage en faisant parler notre corps qu'en utilisant des mots. Les mots sortent souvent à grand flot, tandis que nous ressentons une certaine retenue, pour ne pas dire embarras, envers l'expression corporelle. En accentuant trop le côté technique dans une formation de danse, cette vérité d'expression ressenti peut néanmoins se perdre.

La main est un moyen d'expression d'une synthèse entre différents niveaux de notre être. Elle peut exprimer aussi bien l'aspect physique que l'énergie du coeur (chaleur et beauté p.ex.), la pensée intuitive ou conceptuelle, notre volonté mais aussi des émotions fortes. Les mains ont un lien avec différents chakras: coeur, thyroïde, front, p.ex. L'expression de sentiments et de qualités plus fines peuvent être exprimé par la main seulement en état de relaxation. La culture

bouddhiste connaît les **moudhras**. Le peu que j'ai lu sur ce sujet me semblait être en accord avec la compréhension décrite ici. Maurice Béjart avait appelé son école de danse 'moudhra'.

Je pense que le geste ressenti est aussi un moyen formidable pour faire progresser l'art du mouvement en spectacle (danse, eurythmie). Trop souvent à mon goût les spectacles expriment de la volonté et de la maîtrise technique plutôt que de la beauté vécue. Pour en faire **un art sacré** il faut arriver à exprimer, par le vécu de notre corps, des valeurs spirituelles. Si nous en restons à la bonne intention, à l'idée du chorégraphe, la danse nous rappellera tout au plus cette intention, cette idée. Mais elle n'arrivera pas vraiment à l'exprimer d'une manière convaincante. Elle manquera de radiation, de présence, de chaleur humaine, de grâce, de beauté et de richesse. Elle restera fade en quelque sorte, froide, nous laissant toujours un peu sur notre faim et n'arrivant pas vraiment à nous inspirer. Le danseur ou la danseuse peuvent prolonger cette conception du geste ressenti dans leurs mouvements. Il ne suffit pas de vouloir exprimer une idée, il faut la saisir, l'exprimer avec tout son être, pour autant que cette idée le permette.

Il faut donc que l'idée que nous cherchons à exprimer soit elle-même sacrée et reliée à des **valeurs spirituelles**. Que sont ces valeurs? Elles naissent de nos sentiments et ne sont en aucune manière influencées par des émotions. Par exemple la valeur de 'vérité' ne peut être exprimée sans ambiguïté seulement si notre mouvement lui-même est vrai, si il sort donc du plus profond de nous-mêmes sans vouloir impressionner pour autant. Il faut donc que notre ressenti soit en accord avec notre expression, en d'autres termes que notre côté masculin soit en équilibre avec notre côté féminin.

Exprimer de la beauté et de la grâce est une qualité lié à l'énergie du chakra du coeur. Afin que notre mouvement puisse radier une beauté avec force, il faut que nous en ayons l'énergie. Ce mouvement d'énergie du coeur est seulement possible si nous avons accès à l'énergie des trois centres d'énergie en dessous du coeur, qui se traduiraient ici en confiance, vitalité, créativité et amour (amour aussi dans le sens de s'apprécier soi-même, s'aimer, s'accepter entièrement).

La radiation dans la danse est un **phénomène énergétique**. Au creux de chacune de nos mains nous avons un chakra secondaire qui émane de l'énergie provenant de différents chakras primaires (plexus solaire, coeur, gorge, front). Un chakra qui fonctionne bien, utilise aussi de l'énergie très fine, de l'énergie spirituelle, provenant donc p.ex. de la couche spirituelle de notre aura et au-delà. Tous ceux qui utilisent leurs mains reliées à leur sensibilité, peuvent facilement apprendre à sentir l'énergie avec leurs mains. Leur danse deviendra une danse avec les énergies, avec la conscience des champs énergétiques qui nous entourent - même au sens large du terme. L'énergie nous relie avec les êtres, les arbres, le paysage, le tout.

Exercice No. 10

Imaginez-vous qu'en dansant vos doigts émanent des traînées d'énergie un peu comme des traînées de vapeur, que vos mouvements s'inscrivent dans l'espace, laissant des traces éphémères.

Le geste qui cherche à exprimer 'la notion d'offrande', p.ex. - de vouloir offrir quelque chose de tout son coeur à un être (ou à des êtres) bien aimé - devra s'exprimer dans un endroit précis de notre champ énergétique. Il sera placé à une distance juste du corps physique, une hauteur juste et à distance juste de l'axe verticale du corps. Cet endroit est individuel pour chacun de nous. La

position peut toutefois varier de jour en jour, de moment en moment. Elle est vivante - il s'agit d'un geste vivant. Cet endroit peut être trouvé en expérimentant, en variant légèrement la position et en ressentant ainsi leurs différentes qualités en rapport avec la notion d'offrande que nous cherchons à exprimer. Il est évident que nous pourrions seulement exprimer cette notion, si nous-mêmes arrivons à savoir profondément ce qu'est une offrande. Là il y a souvent un travail de méditation à faire sur la notion même.

Quand l'endroit est trouvé et le geste ressenti, nous sentirons l'intensité, la vérité et la radiation de cette position. Ceci se verra immédiatement par quiconque nous regarde attentivement. Il sera touché au fond de lui-même et aura compris avec son âme, ce que nous cherchions à exprimer, bien avant de l'avoir compris avec son intellect et sans que nous lui expliquions. C'est **une transmission vécu** et immédiate.

Plus nous allons vers une danse improvisée, plus nous avons la possibilité d'agir dans le présent en accord avec les champs énergétiques qui nous entourent, les nôtres, ceux des autres danseuses, des musiciens, du public, de l'endroit et même d'énergies nous liant à des événements distants. Si nous nous trouvons en contact avec des énergies fines, de joie, de compassion qui nous poussent à une créativité inattendue, nous pourrions parler d'inspiration. La danse tout comme la musique chantée ou instrumentale peut arriver à faire une synthèse avec ces différents champs énergétiques et ainsi contribuer à des moments de transformation inoubliables.

Ayant l'habitude d'utiliser mes mains dans un travail de 'healing'/soins, c.à.d. d'action dans les champs énergétiques d'une autre personne, je me demande parfois où est la limite entre danse et soins, si limite il y a.

Exercice No. 11

Trouvez un geste, qui évoque pour vous le mot 'confiance', mettez corps et âme dans l'expression de cette notion, faites en sorte que vos épaules, bras, poignets, mains, doigts soient continuellement détendus, cherchez la position la plus intense approfondissez dans les jours qui suivent le ressenti de l'endroit approprié dans l'espace devant vous ainsi que cette notion de 'confiance' (en qui? en quoi? en vous-mêmes? aux quelles conditions?)

Exercice No. 12

mettez vous debout, les bras levés vers le ciel, légèrement ouverts, mains tournées vers l'intérieur et vers le haut; ouvrez-vous à la conception de 'ciel le père' ou 'lumière' si vous préférez, ou encore 'soleil', 'la pluie qui me purifie' - toutes sont lié

puis faites la même chose avec les bras vers le bas, le long du corps, légèrement écartés, et recevez les énergies de la 'terre-mère'

répétez ceci pendant les jours qui viennent afin d'approfondir votre vécu et la compréhension de la différence entre les deux position.

Exercice No. 13

Un très beau geste d'origine indienne d'Amérique est: 'Que la paix soit avec toi' - levez et inclinez le bras droit, main verticale. imaginez que vous pouvez envoyer ce message à travers de l'énergie qui sort du creux de votre main.
trouvez la position exacte (hauteur, distances) ainsi que sa concordance avec votre pensée.

Exercice No. 14

prenez de la musique qui vous plaît
exprimez-en le thème principal en l'écoutant plusieurs fois comme si vous deviez en transmettre le contenu à quelqu'un de sourd puis à quelqu'un qui est sourd et aveugle en admettant que la personne puisse sentir l'intensité de vos mouvements

La musique instrumentale

Certaines des idées exposées sur la musique vocale ou dansée peuvent être utiles aussi pour la musique instrumentale, ne serait-ce de choisir pour jouer un endroit où nous nous sentons bien.

Comme dans l'exploration de la voix il n'existe a priori pas de façon fautive de jouer de la musique. Tout est une question d'équilibre, d'harmonie vécue et de ce que nous voulons exprimer. Si deux notes successives donnent un intervalle bizarre, si un accord contient beaucoup de tension, donnons-leur le temps de se dissiper avant de continuer. Ils respirent à leur façon et imposent un rythme momentané ou un prochain pas.

Avons-nous trouvé l'approche à la musique qui nous convienne aujourd'hui? Nous avons le choix. Il y a des *compositions* où toutes les notes sont fixées d'avance. D'autres où une mélodie de base est fixée mais il reste à nous d'y souffler la vie, de phraser, de placer des décorations ou même d'y ajouter des *variations* à nous. En continuant dans cette direction nous arrivons aux *improvisations structurées* (en rythme, harmonie, gamme ou mélodie etc.) puis aux *improvisations libres* ou encore *l'exploration de sons*, où nous pouvons nous contenter de jouer très peu de notes. Nous trouverons toujours des façons de jouer, même si nous sommes des débutants. A nous de choisir où nous voulons placer la barre.

Il va de même avec le choix de l'instrument à musique. Il existe de simples **objets sonores** avec de très belles sonorités comme les gongs, les clochettes, les bols tibétains ou japonais, la harpe tubulaire (jeu de tubes), etc. Tous sont plus ou moins faciles à jouer. Mais l'expérience que nous pouvons en tirer n'est pas limitée. Les objets sonores utilisés dans des méditations sont pour la plupart très simples à jouer et peuvent nous mener très loin.

Même une corde de harpe demande a priori peu de technique pour rendre son son, mais aussi les touches de claviers. Toute musique commence avec le silence. Puis vient l'envie ou l'idée de créer, ensuite nous y plaçons des sons et nous en observons l'impact et ressentons comment continuer. Sommes-nous satisfaits des sons créés? Où vont-ils? Comment se répandent-ils dans la pièce?

le choix de l'instrument

Plus l'instrument est complexe du point de vue de la création du son, plus nous y mettrons de la recherche. Il est évident qu'un violon, violoncelle, hautbois ou même une flûte demandent une certaine maîtrise du point de vue technique. A nous de choisir l'effort que nous nous sentons prêt d'y mettre. Il s'agit de trouver l'instrument le mieux adapté à nos besoins en essayant de suivre notre propre jugement et non celui des autres. De bien choisir son instrument prend du temps et demande parfois du courage pour le changer si nous nous sommes trompés. Il est essentiel d'aimer l'instrument et d'y mettre tout l'effort nécessaire afin d'en tirer **le son le plus beau** qu'il aie en lui. Si la qualité du son vous tient à coeur, vous regretterez probablement de choisir un instrument avec une sonorité médiocre seulement parce qu'il était moins cher.

En allant à la fabrique de harpe pour y choisir le modèle que je voulais, j'étais parti pour une harpe de taille moyenne. Leurs sonorités ne me satisfaisant nullement à l'essai, j'étais vite décidé à en prendre une plus grande. Mais voilà, comment la choisir, car il y en avait deux identiques à vu. N'ayant jamais vraiment joué de la harpe avant, je ne savais pas comment les tester. J'ai dû étonner le personnel de vente en lui demandant de me laisser seul pour un moment. Puis ne trouvant à premier abord pas de différence net dans leur sonorité, je posai mes mains sur l'une pour en sentir l'énergie, puis sur l'autre. Car je ne pouvais pas accepter, qu'il n'y aie pas de différence entre ces deux instruments. L'une me semblait avoir au toucher un rythme agréable et régulier comme un léger bercement, tandis qu'avec l'autre les mouvements d'énergie semblaient être à tort et à travers. A mon soulagement le choix était donc devenu tout simple.

Il existe un **mythe inutile**, qui dit que nous ne pouvons pas jouir d'un instrument dès le début, qu'il faut s'exercer pendant des années et reporter le plaisir à plus tard. Cette attitude a dégoutté plus d'une personne et de l'instrument et de la musique. Si il est vrai qu'il y a un nombre d'instruments qui demandent une maîtrise minimum avant de pouvoir en sortir un son acceptable, il est aussi vrai que l'on peut exagérer le côté masculin en forçant la technique de jeu et le solfège. Pour ma part j'ai vu tant d'exemples où une approche équilibrée - qui inclue le plaisir dès le début - a évité ces naufrages. Il ne faut pas oublier de suivre 'le chemin du coeur' avant de l'avoir perdu de vue pour parfois fort longtemps.

Comment progresser au début avec une technique modeste tout en gardant le plaisir de jouer de son instrument? L'éducation musicale commet des fois l'erreur de ne pas nous montrer un horizon assez large, afin de nous permettre d'y trouver notre point de repère à nous. Notre culture occidentale a la tendance à nous faire croire qu'il y a une hiérarchie dans les différents courants de musique et que la musique classique en sera toujours la supérieure. En même temps nous sommes souvent appelés à croire que le seul chemin pour jouer de la musique est à travers des partitions, du solfège et de l'interprétation d'oeuvres composées par les 'vrais' compositeurs. Si cela ne semble pas nous convenir à un certain moment, il est bon de nous rappeler, que la majeure partie des musiciens sur terre n'ont pas besoin de notes écrites et s'en passent même aisément. L'un est pas mieux que l'autre. C'est à nous de sentir lequel des chemins semble nous porter plus loin.

Jouer des **rythmes** sur des percussions peut être très satisfaisant. Une démarche simple consiste à jouer un rythme constant sur un tambour et de chanter ou danser. Le son du tambour donne un

bourdon, une note de base (voir la musique modale). C'est une technique vieille comme le monde et utilisée souvent par des cultures chamaniques. De jouer des rythmes plus complexes nous mène dans une autre direction et demande plus de connaissance technique.

La **musique modale** peut avoir son utilité pour un certain temps, afin de réduire l'effort technique au profit du ressenti et de la joie de jouer. Nous pouvons p.ex. réduire l'effort de la main gauche (sur claviers, harpe, etc.) étant donné que nous pourrions nous limiter dans un premier temps à ne jouer qu'un accord, même si nous pouvons en varier la façon de le jouer. La musique modale garde comme point de référence une note de base pour développer chaque note jouée en rapport avec celle-ci (voir les ragas indiens, la musique de cornemuse, etc.). Sa richesse se trouve dans l'épanouissement des qualités des intervalles, des modes et gammes, des légères variations d'intonation (si l'instrument nous le permet) de phrasage et de rythme. Ainsi il sera facile de commencer à improviser sur un mode choisi. Tout en gardant l'effet de note de base, nous pouvons par la suite introduire d'autres accords qui déforment légèrement cette axe modale.

Exercice No. 15

choisir un mode pour quelques jours.

en jouer la note de base et son octave (1ère et dernière note du mode), avec un rythme régulier, main gauche.

chercher le juste rythme par rapport à notre ressenti en réduisant puis augmentant lentement sa fréquence tout en observant comment nous nous sentons par rapport aux changements.

Gardez le rythme quand un bien-être relatif se fait sentir.

Exercice No. 16

après avoir établie votre sens du juste rythme avec l'exercice précédent, introduisez la main droite pour un mouvement de mélodie. explorez les endroits musicaux du mode choisi, c.à.d. les endroits où la mélodie/l'improvisation peut se reposer, par contraste avec les endroits où la note crée une tension qui vous pousse à continuer tout de suite.

changez de mode et retrouvez-y les endroits de repos propre à celui-ci.

Exercice No. 17

même exercice, mais en laissant une plus grande liberté à la main gauche, c.à.d. de varier la régularité du rythme selon le mouvement de la mélodie. ceci sera forcément plus facile pour une mélodie non-dansante, qui ne doit donc pas se tenir à un rythme régulier.

Exercice No. 18 sons, silence et rythme

sentez votre pouls - et jouez-le sur un instrument ou chantez le
puis sentez votre respiration - et jouez-la

Que se passe-t-il avec ces rythmes en les jouant? Est-ce qu'ils changent?

Tentez la même expérience avec et sans la présence d'autres personnes. Qu'observent-elles? Et vous? Jouez aussi leurs rythmes.

Exercice No. 19

après ces rythmes physiques couchez-vous par terre sur le dos.

imaginez-vous d'être allongé sur une plage ensoleillée tout au bord de l'eau.

La marée monte lentement. L'eau est agréablement tiède. Pour la durée d'une longue pause de respiration l'eau vous submerge, se retire puis revient doucement. Vous vous laissez bercer par le mouvement de l'eau qui passe par dessus vous. les vagues passent et reviennent. suivez leur mouvement. d'où viennent-elles et dans quelle direction passent-elles? suivez-les vers le loin.

Comparez votre expérience avec celle des autres personnes présentes.

Exercice No. 20

Jouez chaque rythme que vous avez tout votre corps jusqu'à temps que 'ça balance'. En jouant vous faites petit à petit le tour de votre corps (épaules, poignets, dos, pieds, hanches, etc.) et vous les détendez de plus en plus tout en jouant.

L'interprétation de mélodies ou oeuvres composées auparavant nous apporte le plaisir de choisir parmi toutes ces créations du passé. Nous choisissons souvent un morceau de musique à partir de l'atmosphère qu'il évoque en nous. Le choix ne sera donc pas si différent du choix d'une gamme ou d'un mode musical. L'interprétation apporte l'expérience que différents musiciens joueront le même morceau différemment et arriveront à créer des ambiances bien différentes les unes de autres. Ceci nous donne l'occasion de nous demander comment cette différence est obtenue, puisque la partition est la même. Là, notre recherche se portera forcément sur la personnalité des musiciens et ce qu'ils cherchent à exprimer à travers leur musique.

Souvent les musiciens qui ont pris l'habitude d'apprendre la musique par des partitions se sentent incapable d'**apprendre par l'écoute**. L'entraînement d'apprendre par l'écoute me semble indispensable pour plusieurs raisons. La qualité d'une interprétation ne peut pas vraiment être écrite. Toute la richesse des musiques de sources ethniques p.ex. ne peut s'apprendre que par l'écoute. L'expression d'**apprendre par coeur** est bien choisie. Elle indique combien nous devons quitter l'effort purement intellectuel (de lire des notes p.ex.) afin de pouvoir laisser plus de liberté à l'écoute du coeur.

Quitter les références de la musique qui progresse par un système d'accords défini, peut nous mener droit vers le désert sentimental, la froideur de l'intention intellectuelle. Mais nous pouvons aussi être poussés à faire fleurir chaque note, chaque intervalle par notre propre effort en y mettant tout notre coeur. Ce processus est accentué si nous quittons notre système tonal ou même en introduisant des quarts de notes, c.à.d. une note entre chacune des douze qui normalement constituent notre système tonal. Cette expérience nous mène droit vers la mise en valeur du **son unique**, comme nous l'avons vu au début du chapitre avec ces objets sonores simple.

D'habitude l'utilisation d'accords est réglée strictement par une répétition d'une même série d'accords. L'introduction d'**accords choisis intuitivement** au cours d'une improvisation p.ex. peut constituer un autre élément intéressant. Les accords sont choisis complètement au ressenti créant ainsi des aspects harmonieux inattendus qui vont déterminer la suite de notre jeu.

Afin d'évoluer notre expression nous pouvons utiliser le système des 5 éléments. Ceci nous permet d'être attentifs aux éléments manquants ou surabondants ou encore l'équilibre masculin - féminin. Le feed-back d'autres personnes ainsi que l'enregistrements de notre expression peuvent nous aider à compléter l'image. Nos désirs et sentiments peuvent nous indiquer lesquelles sonorités nous avons besoin. Mes rêves m'ont souvent confirmé un changement perçu ou un choix fait dans ma musique le jour avant.

6. INSPIRATION ET IMPROVISATION

L'inspiration est un des moyens de notre être supérieur pour communiquer avec nous. Les autres moyens étant p.ex nos rêves, l'intuition, les messages intérieurs parlés ou les visions. Nous pouvons garder la notion d'être supérieur assez vaste afin qu'elle inclue - selon nos croyances - son rôle possible de transmetteur d'informations en provenance d'êtres plus ou moins évolués qui ne vivent pas dans un corps physique. Que ces derniers soient des guides spirituels, 'Dieu' ou une intelligence universelle.

Si l'intuition est une idée, une impulsion instantanée un peu comme un éclair, l'inspiration elle connaît une certaine durée un peu comme un doux mouvement de vent qui passe dans le feuillage d'un arbre. La racine du mot 'INSPIRATION' vient du latin 'spirare', qui veut dire respirer. Le mot 'ESPRIT' a la même origine. Ces origines nous confirment l'image de l'inspiration comme étant un 'souffle de l'esprit' qui nous traverse.

L'inspiration nous incite à agir, à l'exprimer d'une façon ou d'une autre et ceci sans hésitation. Car l'inspiration ne se stocke pas. Soit nous l'exprimons tout de suite ou elle se perd comme elle est venue. Fidèle à la source du mot, elle fait que la musique, jouée ou composée dans ces moments, 'respire'. C'est un moment de joie profonde, de vérité, de clarté, de spontanéité et en même temps de confiance. Il y a une générosité de rythme ou de mélodie qui se fait sentir, une liberté de jouer avec ces éléments musicaux qui sort un peu de l'ordinaire. L'inspiration est un moment d'audace qui nous dicte quoi faire. Nous ne pouvons pas la négocier. C'est soit tout ou rien et nous en choisissons rarement le moment. Nous pouvons tout au plus nous rendre disponibles. Mais comment?

Comment s'ouvrir à ce souffle, comment le trouver?

Pour commencer il faut déjà y croire et ça ce n'est pas toujours une mince affaire. Car il faut pouvoir accepter qu'il existe un courant, qui puisse nous traverser par moments et qui va nous pousser à agir. Ceci demande parfois un travail patient sur nos croyances et nos préjugés. Nos habitudes ont souvent été copiées sur d'autres personnes sans beaucoup de réflexion de notre part.

Il est nécessaire d'établir un mouvement d'énergie entre nos facultés innées et notre conscient, car l'inspiration emprunte le même chemin. Nos sentiments profonds nous guident vers elles. Nous nommons ici sentiments nos envies subtiles, les besoins de notre âme, nos aspirations (de nouveau 'spirare!'). Pour rester sur le bon chemin, nous devons choisir à chaque carrefour 'le chemin avec coeur'. Dans chaque choix il y en a un bon, qui nous fera avancer. Parfois ce choix nous semblera insignifiant et banal, à tel point que nous aurions même la tendance à le négliger et à penser, qu'il n'a rien à faire avec notre but et nos aspirations. C'est en effet une chose surprenante, de découvrir que la spiritualité est en fait banale et tout à fait quotidienne. En appréciant la puissance et l'exactitude de nos sentiments, comparable à ces radiotélescopes qui se mettent à l'écoute de l'univers, nous découvrons petit à petit nos facultés. C'est en exprimant ces facultés que nous nous sentirons sur le bon chemin.

Quand j'étudiais la musique irlandaise avec Willie Reynolds au coeur de l'Irlande, il m'apprit ceci: Il existe de nature deux sortes de musiciens, ceux qui sont fait pour jouer de la musique de danse, plus rapide et ceux qui se sentiront mieux en jouant des ballades et des airs lents. Je ne l'ai jamais oublié. Mais c'est que petit à petit que j'ai réalisé combien je faisais parti de ceux qui aiment jouer ces airs lents, qui seul permettent de phraser avec une grande liberté.

Depuis j'ai eu l'occasion d'apprendre bien des leçons de ce genre. Souvent j'ai mis beaucoup de temps à comprendre la différence entre ce que je pensais devoir être et ce que j'étais tout naturellement. Pendant près de dix ans j'ai joué de la musique dans des groupes où j'adorais créer des mélodies ou ajouter des introductions à des chansons qu'un autre membre du groupe avait écrites. Mais j'étais assez mal à l'aise quand venait le moment, où je devais répéter ce que j'avais créé dans le passé. A tel point que sur scène je vivais dans une tension continue de ne pas pouvoir reproduire ce que nous avions convenu et composé. En fait ma nature s'y opposait fermement. Je me suis forcé bien des années, jusqu'au moment où j'y ai simplement renoncé. Depuis j'ai compris que plus je me concentrais sur la création, mieux je me sentais. Cela fait des années que je pratique l'improvisation libre, c.à.d. la création dans le présent.

Je m'y étais longtemps refusé en pensant qu'un bon musicien devait être capable de suivre les sentiers approuvés par ceux que je pensais être des autorités dans la matière. J'ai dû me rendre à l'évidence que tout cela était faux en ce qui me concernait. Quand je vis que ce que je voulais apprendre sur la harpe, n'était pas enseigné au conservatoire ni par quelconque autre personne de ma connaissance à l'époque, je me suis laissé montrer comment poser les doigts sur les cordes et comment remplacer une corde cassée. Le reste je l'ai appris moi-même. Je n'utilise de notes écrites ni pour composer ni pour jouer (j'y ai recours uniquement parfois quand j'enseigne). Si la harpe m'invite à jouer suivant mon ressenti, donc sans mélodies répétitives, il en est différent pour la flûte, sur laquelle j'arrive plus facilement à m'exprimer en mélodies.

J'ai insisté sur ces expériences personnelles afin de souligner l'importance du choix individuel. Même si cela nous mène à faire un bout de chemin tout seul. De toute façon, découvrir ses propres facultés ne peut être fait que seul, en fin de compte, car nos facultés sont uniques et complètement individuelles. Celles-ci étant uniques, nous ne pouvons pas copier sur les autres pour les connaître.

Il est vital, pour nous comme pour notre société, de rester dans un processus continue de découverte et d'**innovation**. L'art y a un rôle important à jouer, car il doit explorer de nouveaux horizons et nous montrer un chemin pour sortir d'une impasse. A travers un art sacré peuvent se faire les ouvertures d'esprit nécessaires au renouvellement. L'art conquiert de nouveaux espaces qui par la suite peuvent être explorés par la pensée créative et nos actions. Parmi les plus beaux exemples nous trouvons les récits des quêtes pour une vision des indiens d'Amérique du nord. Ils transmettaient leur vision pas seulement par des récits, mais par une danse, un chant ou un dessin. Si la plupart du temps leur vision trouvée à l'âge de l'adolescence leur permettait de trouver un sens à leur vie personnelle, il y en avait qui portait un message pour l'avenir de leur peuple. En quittant les sentiers battus nous donnons une chance à de nouvelles sonorités, de nouvelles approches de la musique qui vont se faire entendre à travers nos mains. L'innovation se fait bien souvent d'une manière inattendue.

Je me souviens de deux situations. L'une lors d'une fête dans le voisinage où tard dans la nuit un groupe africain se mit à jouer un rythme. Puis de loin où nous nous trouvions, sans vraiment y prêter attention, j'entendis un tout autre rythme venir se superposer au premier. Il ne semblait rien avoir à faire avec ce dernier, comme si un autre groupe s'était mis à jouer en même temps. C'est la combinaison des deux rythmes qui eu un effet époustouflant. C'était comme s'il me portait dans un autre espace mental et m'ouvrait les yeux à une nouvelle dimension. Comme je n'ai jamais pu trouver ce morceau sur un de leurs disques, je pense que c'était mon imagination qui m'avait montré cette possibilité. Sting a utilisé un effet semblable dans 'They dance alone' où un rythme de samba rentre vers la fin de cette chanson sans cela peu rythmée.

L'autre situation provenait d'un enregistrement d'un ami, qui avait joué des accords simples sur un clavier. Puis vint sa femme qui ne connaissait rien en musique. Elle se mit à superposer des notes d'une façon tout à fait déroutante. Elle avait quitté toute référence ou habitude musicale connue pour montrer une harmonie nouvelle et exquise. Je trouve ce dernier exemple particulièrement encourageant, car il montre que ce n'est ni le savoir, ni la technique qui monopolisent les grands moments.

Ces deux exemples nous portent à distinguer entre une créativité sensée et une créativité confuse. **Quelle sorte de créativité** recherchons-nous? Normalement toute expression de quelque chose qui n'existait pas auparavant pourrait être définie comme étant un acte créateur. Mais il dépendra de **nos valeurs** pour juger, si cette création vaut la peine d'être partagée à d'autres personnes. Ou s'agit-il seulement d'un acte thérapeutique qui n'a de valeur que pour nous-mêmes, d'une libération de restrictions du passé. Depuis les années 70 nous pouvons assister à de nombreux happenings soi-disant créatifs qui n'ont qu'un seul but, c'est de choquer. Plus c'est contraire aux valeurs de la société, mieux ça vaut. Il est fort probable que ces acteurs restent emprisonnés par les mêmes restrictions qu'ils souhaitent éviter.

A quel point sommes nous convaincus, que les notions de beauté, harmonie, vérité, amour et compassion font parti de nos valeurs? De connaître les couches plus profondes du seul mot 'VERITE' peut parfois demander des mois de méditation. Si nous voulons avoir une expression vraie, elle devra s'orienter à nos sentiments de valeur et non uniquement à l'effet que notre expression pourrait avoir sur les autres. Combien cherchons-nous simplement à impressionner, à en 'ficher plein l'oeil', à être célèbres, choquants, extraordinaires ou originaux à tout prix? Où bien cherchons-nous à transmettre d'autres valeurs avec notre danse, notre musique? La créativité naturelle sort d'un équilibre en nous et s'oriente à notre perception de la spiritualité. Cette notion évoluera elle aussi au fil des années. Mais toujours elle cherchera à rester au service des êtres.

Si nous voulons exprimer les dimensions de l'esprit, nous devons évoluer et nous mettre en question continuellement. Sans cela les obstacles prendront le dessus et nous en serons les premiers à en souffrir. Car la sensibilité de quelqu'un qui utilise un art pour s'exprimer, l'aura déjà engagé sur un chemin d'initiation, qu'il en soie conscient ou non. C'est la raison pour laquelle ces personnes dotées d'une sensibilité et cherchant à l'exprimer dans leur vie, sont confrontées au choix, soit d'évoluer réellement soit d'étouffer cette sensibilité par des drogues de tout genre.

Si nous ne trichons pas avec nous-mêmes, nous saurons lire les signes inévitables et reconnaître **les obstacles** qui nous montrent quand nous nous éloignons d'un état capable de vivre une inspiration, tel que la lassitude, l'incertitude et la peur, l'embarras, le mécontentement, un sens de

supériorité (ou d'infériorité) et la dépression. Si un jour vous vous trouvez limité dans la façon que vous utilisez votre instrument vous pourriez écouter l'album 'The Book of Ways - The feeling of Strings' de Keith Jarrett (sorti chez ECM). Il y explore avec beaucoup de sensibilité les possibilités du clavecin.

Du fait d'être un art de spectacle, la musique nous confronte avec **l'insécurité** en nous exprimant devant des personnes. Car en nous produisant nous allons toujours un peu vers l'inconnu, pas uniquement en improvisant. Aller à l'encontre de l'inconnu et 'sécurité' semblent s'exclure mutuellement. Mais n'est-ce pas ça au fond la vie: tout ce qui est vivant, change de ce fait à tout instant, s'avançant ainsi constamment vers l'inconnu. Il faut faire avec.

Le côté pénible de l'insécurité provient d'un besoin exagéré de sécurité, qui va au fond contre la nature. Ce besoin peut nous pousser vers une recherche exagérée de la perfection, qui ne fait que cacher un rejet de nous-mêmes au plus profond sens du terme: 'je ne suis pas assez bien'. Mais comme nous n'atteindrons jamais la fin du progrès, chaque pas ne fait que préparer le prochain. La perfection n'est pas de ce monde. Tôt ou tard nous serions menés à accepter cette tendance en nous de rejet de nous-mêmes. Si ce pas est pénible, il permet de nous rapprocher de nos racines, des racines de nos problèmes mais aussi d'arriver 'chez nous'. Il est intéressant de voir que la couleur du chakra de base (en anglais: root chakra = racine) est le rouge tout comme le rouge bouddhique que nous trouvons au-dessus de notre tête, dans l'aura spirituelle. Faisant ainsi la liaison entre le 'chez nous' terrestre et notre provenance du fond des temps, notre 'chez nous' spirituel.

Ainsi en s'exposant continuellement à l'incertitude, nous sommes menés à acquérir une autre forme de sécurité, basé sur la confiance en nous-mêmes et dans les ressources de notre être profond. Cette confiance doit comprendre un sens de l'harmonie assez vaste afin de pouvoir gérer des moments de dysharmonie inattendus, en sachant que ceux-ci peuvent avoir leur fonction, leur raison d'être et qu'ils finiront par passer.

Je ne pense pas, que le fait de jouer ou de danser une oeuvre créée dans le passé y change grand chose par rapport à l'improvisation libre. Selon nos goûts et talents nous choisirons des paramètres, des structures plus ou moins fixes. Mais il restera toujours à nous seul d'y mettre l'étincelle, de faire vivre, respirer et radier ce que nous cherchons à transmettre.

La différence essentielle se remarque même en écoutant quelqu'un jouer des objets sonores simples, comme des bols tibétains. Avec des instruments de ce genre, il ne reste pratiquement que le 'feeling' à apprécier. Bien sûr, le son des bols est important. Mais il n'y a ni mélodie, ni rythme constant, ni accords, ni même à la limite de technique pour les jouer. Un bon nombre de musiciens occidentaux se sont mis à explorer, au courant des dernières 20 années, ces musiques basé uniquement sur le 'feeling', le ressenti.

Parmi ces courants **l'improvisation libre** incite à nous mettre complètement au service des énergies du moment. Sa nature est de ce fait différente de l'interprétation. Toutefois il y a différents genres d'improvisations. Il y a celles qui utilisent des structures préconçues, comme nous le trouvons dans la plupart des formes du jazz ou dans le raga indien. A la limite l'improvisation libre laisse derrière elle toute structure formulée à l'avance, même celle de vouloir faire une bonne improvisation ou d'avoir du succès. Cela nous plonge dans une expérience qui

nous incite à comprendre ou du moins d'être conscient, de tout ce qui peut influencer le cours d'une improvisation. Que se soit les énergies des spectateurs, un courant d'inspiration ou la vie intérieure des musiciens ou danseurs. Comme toute improvisation, elle tient compte des lois de l'harmonie, même si le musicien décide en toute liberté d'aller au-delà des limites en usage. Il est important d'inclure tout l'audience dans notre attention, c.à.d. de faire un effort mental/ressenti à englober toutes les personnes présentes jusqu'au fond de la salle. Ce contact facilite l'expression et capte l'attention de l'audience tout en permettant une bonne concentration des énergies.

Confiance, vérité, amour et sens de direction sont les valeurs clé, qui nous aident à préparer et traverser une performance. Ces mots sont vite lus. Mais c'est dans ces moments où nous jouons pour quelqu'un, que nous sentons à quel point nous les avons compris. Pour en saisir l'essentiel, nous pouvons passer des mois en utilisant un mot à la foi dans le cadre d'une méditation quotidienne de 25 min.

Avant une représentation il peut être utile de **nous centrer** sur l'essentiel. Nous centrer étant compris comme l'opposé de nous disperser et de nous perdre. Centrer, c'est nous mettre à l'écoute de nous-mêmes, de prendre confiance en notre propre perception des choses. Car souvent nous avons obéi, sans vraiment nous en rendre compte, à des autorités de toute sortes ou des idoles. Nous avons peut-être l'habitude de former notre opinion en collectionnant ceux des autres, soit pour nous joindre au groupe le plus important, soit pour le combattre. Beaucoup de gens avant de trouver leur vraie indépendance confondent être rebelle avec être libre. Quand en fait toute leur énergie est prise par l'idée de devoir être différent, sans jamais savoir ce qu'ils sont vraiment, ni ce qu'ils ressentent au fond d'eux-mêmes.

Se centrer s'effectue par rapport à trois polarités différentes:

- moi envers la terre et sa création
- moi envers le ciel ou l'intelligence cosmique
- moi en relation avec tous les êtres

Je ressens donc je suis. Ceci engage à chaque fois notre responsabilité envers les êtres, la terre et le ciel. Se centrer pleinement s'est s'accepter entièrement. Dans mon expérience il est nécessaire même durant un concert de prendre des brefs moments pour se recentrer - même au milieu d'une improvisation. Puis il s'agit d'évoluer ce rapport, cette compréhension de qui nous sommes et de la qualité de nos rapports avec les autres, de mieux connaître l'intelligence de la mère-terre (la sagesse de l'instinct, la beauté de sa création, la vitalité), puis la nature de l'esprit ainsi que notre rôle sur terre dans cette période agitée.

Il m'est arrivé de prendre bien plus de temps pour me préparer pour un concert ou un enregistrement que l'événement lui-même dura. Se rendre disponible est un art en soi. De trouver une direction pour les prochains pas à prendre n'est pas toujours évident. Je choisis une gamme de notes pour créer une cassette personnalisée ou un concert essentiellement au ressenti. Aussitôt que ce rapport de ressenti s'est établi, je ne questionne plus le choix, même si une incertitude surgit de temps en temps. Car comme il n'y a rien de logique à débattre, mieux vaut pas laisser s'y mêler l'intellect. Il ne ferait que semer la confusion. Parfois en me préparant c'est le hasard qui me fait rencontrer une gamme inattendue. Si elle présente une ouverture créatrice et je sens une envie de jouer, c'est bon signe. Les rêves peuvent aussi m'aider. C'est la qualité d'un rêve sur la musique qui peut me confirmer le choix ou parfois m'encourage à franchir un seuil pour aborder

la musique d'une nouvelle façon. Si dans le rêve je sens une atmosphère de joie, de vitalité, de clarté et de force, je sais que je suis sur le bon chemin.

Dans cet esprit un concert, aussi grand ou petit qu'il soit, peut devenir un moment de transformation pour les personnes présentes et même celles que nous portons dans nos pensées. En s'exposant aux effets de l'harmonie les participants ont l'occasion de réconcilier quelque chose en eux-mêmes en comprenant ou simplement en sentant ce qu'est l'harmonie vivante et les espaces qu'elle nous fait pressentir. Car même si la transformation ne se passe pas immédiatement, la mémoire d'un moment précieux - ou nous avons vécu pour un instant clarté, joie, confiance profonde et un sens de direction - peut nous nourrir encore pendant des années.

Dans mon expérience l'inspiration est un peu comme le beau temps: elle vient et part et revient. Comme toute vie, elle est soumise à un rythme. Il ne faut pas s'attendre à ce qu'elle soit là tout le temps - ni le contraire. Cela peut nous faciliter la vie de comprendre et respecter ce phénomène de rythmicité. Il s'agit de se mettre à l'écoute de ce rythme subtil et de l'exprimer, de se laisser transporter par la vague comme sur un surfboard. Il y a, dans le déroulement d'un concert improvisé, selon le publique, des moments tant soi peu difficiles à passer, où l'improvisation contiendra soudainement des éléments à tensions.

Pour comprendre ce phénomène complexe qu'est un concert, il est utile de le repasser par la suite intérieurement, afin de ne pas en oublier des détails décisifs. Même si la compréhension peut venir beaucoup plus tard. J'ai trouvé que mon appréciation d'un concert ou d'un enregistrement que je venais de faire, pouvait varier. Ce qui pouvait paraître comme banal aujourd'hui pouvait apparaître très agréable quelques jours plus tard. Si l'opinion d'autres personnes peut parfois être stimulante, il n'est cependant pas toujours utile. Car ce n'est que nous en fin de compte, qui savons ce que nous avons au fond de nous et qui cherche à sortir. En plus il n'est pas toujours évident de parler d'une impression que quelqu'un a eu de notre performance. Parfois ce n'est que des mois ou quelques années plus tard que je reçois une lettre d'une personne se référant à une cassette personnalisée que j'avais fait pour elle.

L'autre soir j'ai vu le film de Clint Eastwood 'Bird' sur la vie de Charlie Parker, le joueur de saxophone du temps du be-bop. Cela m'a fait penser, combien il était parfois impossible de réconcilier l'obligation prise pour donner un concert et le fait de se sentir sans inspiration le soir venu. Pas forcément à cause du trac, mais parce la somme de tous les facteurs faisait que l'énergie ne s'y prêtait pas. Des gens comme 'Bird' ont utilisé des drogues pour éviter l'impasse et l'ont payé avec leur vie ou avec leur âme. D'autres ont tout simplement renoncé à la représentation ou ont médité avec les auditeurs. Un musicien habile peut toujours sortir des 'vieux trucs' en espérant franchir le seuil avant la fin du concert. Nous nous sommes un peu figés sur les concerts d'une durée de 2 heures sur des chaises, avec un publique qui applaudit à la fin. Je pense qu'il restent de nouvelles façons de partager un moment de musique. Pour mes concerts je préfère parfois de ne jouer qu'une heure puis de faire participer les gens ou de passer un moment ensemble et de servir du thé.

Après avoir joué, il peut être utile de poser ces mains sur ses jambes, face vers en-bas, pour un moment. Ceci permet de rapporter notre énergie sur nous-mêmes, après l'ouverture qu'elle a connu pendant le concert. L'effet d'un concert sur le musicien lui-même ne doit pas être négligé.

Créer, improviser, s'ouvrir, jouer sans notes, cela s'apprend:

Exercices d'improvisation en groupe:

No. 21:

Deux joueurs imposent une structure (rythmique, mélodique ou harmonique), la maintiennent et le troisième joueur improvise là-dessus. Les autres écoutent, observent. Tous discutent de leurs observations sur les autres et sur eux-mêmes à la fin.

structures possibles:

- des percussions donnent un rythme de base
- un instrument donne un fond modal (note de base/quinte/octave)
- notes aléatoires et rythme constant
- notes et rythmes aléatoires
- petite mélodie ou séquence de notes (p.ex.. 8 notes) qui se répètent, créant ainsi une ambiance (pattern)
- éléments mélodiques qui se répètent plus ou moins

No. 22

- a) le premier joueur joue une structure ou n'importe quelle séquence de notes ou rythmes; le deuxième prend la relève en copiant d'abord puis en ajoutant une création à lui et ainsi de suite
- b) en groupe chercher à créer une certaine ambiance convenue à l'avance: couleur, saison, heure du jour, etc.
- c) le même exercice fait par une moitié du groupe, pendant que l'autre observe

No. 23

improvisation libre tous ensemble, puis réflexion en groupe.

Lors d'un travail en groupe, il est bon de prévoir des moments de recentration individuelle et de silence, afin de pouvoir se faire une opinion et de ne pas sombrer dans une sorte de consensus flou évitant ou provoquant des conflits.

7. LA MUSIQUE DE L'ESPRIT

(la liste des musiques a vieilli depuis !)

Les grands bouleversements sociaux sont souvent pressentis au niveau de la musique. Rappelons-nous les événements qui ont secoué nos sociétés en 1968. Dans la même année trois albums de musique sont sortis qui ont en quelque sorte révolutionné leur secteur de musique:

SERGEANT PEPPER, des **Beatles** pour la musique pop
 INSIDE THE TADJ MAHALL, de **Paul Horn** pour la musique de l'esprit
 BITCHES BREW, de **Miles Davis** pour le Jazz

Ces albums documentent le chambardement que nos sociétés ont connu en 1968 et dans les années qui suivirent. Bien sur il y avait aussi Woodstock, Bob Dylan, Jimmy Hendrix, les Doors et bien d'autres.

La musique reçoit ses impulsions d'un niveau au-delà de notre pensée. C'est une dimension où nous pouvons trouver la graine de nouvelles pensées avant que celles-ci ne deviennent pensées concrètes. C'est seulement quand ces impulsions finissent par pénétrer dans notre champ mental et finalement dans notre cerveau physique que les pensées deviennent mots, phrases puis actions.

Les changements des années 80 eux ont eu comme messagers une musique toute nouvelle qui à connu ses débuts ci et là dans les années 60 mais qui a littéralement explosé vers la fin des années 70: *la musique de l'esprit*. C'est un courant de musique qui n'est ni jazz, ni classique, ni pop, ni rock, ni traditionnel, ni worldmusic seulement. Elle comprend bien plus que ce que l'on a appelé la musique 'Nouvel Age'. Nous verrons pourquoi. Ce qui peut vraisemblablement être nommé le tout premier album de ce genre est 'MUSIC FOR ZEN-MEDITATION' de **Scott, Yuize et Yamamoto**. Ils ont formé sur cet album une synthèse entre la musique traditionnelle du Japon et le jazz de l'occident. L'album est sorti en 1963 et se trouve passé 30 ans plus tard toujours encore dans les étalages des magasins. Nous pouvons observer comment naissent depuis d'autres albums similaires, étroitement liés, eux aussi, à des convictions spirituelles.

Cela se voit dans l'attitude des musiciens envers leur rôle de créateurs, dans les titres de leurs compositions et surtout cela s'entend. C'est un changement profond dans la qualité des sons qui se fait entendre, dans le 'feeling' et la façon dont la musique est jouée. C'est essentiellement une musique instrumentale, quoi qu'il y ai des exceptions qui ne font pourtant que confirmer la règle: **Joan Baez, Moody Blues, Van Morrison, Tracy Chapman, Sting, Peter Gabriel, Enya, Loreena McKennitt**, p.ex.

Pour une fois - phénomène rare dans la musique occidentale - nous entendons **le silence** devenir part des compositions. Dans beaucoup d'enregistrements le silence en est même le point de départ. C'est une qualité que le musicien a vécu en soi, qu'il a appris à connaître à travers la méditation, c.à.d. des années d'entraînement spirituel soit en orient, soit ici en occident. Il a appris à faire le vide intérieur et de se mettre à la disposition de l'inspiration pure, de ce courant créateur qui lui parvient d'espaces extérieurs à lui. Il ne suffit plus de composer une oeuvre et de la faire

jouer par des musiciens. Ces musiciens doivent eux-mêmes avoir vécu cette qualité de silence. Faire semblant - cela s'entend. Le musicien doit faire preuve de sincérité et de profondeur. C'est un savoir faire qui est étroitement lié au langage du coeur, à la capacité de ressentir et à cette qualité de radiance que nous venons de décrire tout au long des chapitres précédents. C'est souvent tout un vocabulaire que des générations avant nous et une grande partie de la notre ont oublié. Il est essentiel d'entendre p.ex. la vaste différence entre une note jouée avec la tête seulement (c.à.d. volonté et mains) et celle jouée avec le coeur ou l'être tout entier. Le coeur étant la première porte par laquelle l'esprit entre. Une musique passant par le coeur reçoit invariablement un souffle de l'esprit. Elle est inspirée et porte donc en elle la possibilité d'inspirer à son tour.

Bien sûr nous trouvons toutes sortes de musiques qui manifestent cette évolution. Si j'en décris ici quelques-unes, je le fais sans pouvoir en donner un aperçu complet. Du reste, qui le pourrait, vu que c'est un secteur où beaucoup est distribué par des canaux peu conventionnels et parfois limité au seul pays producteur. En estimant que la musique dite classique, susceptible à être utilisée pour la relaxation bénéficie déjà d'un grand nombre d'experts qui ont écrit des livres sur ce sujet, je me concentre sur d'autres branches de notre arbre musical.

Quels sont les albums qui font partie de cette sorte de musique? Nous ne cherchons pas à faire un travail académique. Si nous proposons des catégories, elles sont forcément arbitraires, mais elles nous aident à percevoir certaines caractéristiques plus distinctement. Quand je réalisais des programmes à la radio sur cette musique de l'esprit et par la suite en décrivant des albums pour des magazines trimestriels, j'ai passé dans un bon nombre de magasins de disques en étudiant leurs départements de 'musiques de méditation', de 'new age', de 'world music', etc. Ce qui m'a frappé durant toutes ces années, c'est avec quel concordance ces magasins regroupaient les mêmes albums dans leurs étalages respectifs, souvent sans que personne ne leur dise quels disques faisaient partie de cette musique. Je pense p.ex. aux albums, marginaux par rapport à cette musique, d'un **Arvo Pärt** ou de **John Hassell**. Si il est vrai que nous pouvons pratiquement compter sur certains éditeurs pour trouver cette musique, nous pouvons faire de même quand nous lisons le nom de certains musiciens sur un album. Nous allons les rencontrer sur les pages suivantes.

Musique de films et de fantaisie

C'est dans les années 70 et 80 que nous pouvons voir la musique de l'esprit faire son entrée massive dans tous les foyers qui ont la télévision. Nous l'entendons dans les 3/4 des musiques de fonds pour documentaires, films de voyage et de découverte ou les reportages scientifiques. C'est dans ce domaine de musique de films que la plus grande innovation en matière de sonorité se fait. Les metteurs en scène ont découvert il y a longtemps à quel point la musique pouvait renforcer l'effet de l'image. Malheureusement ce sont seulement les musiques plus spectaculaires de films pour le cinéma qui sont sorties en album. La musique de documentaires etc., plus discrète, s'est le plus souvent perdue avec son film. Il y a eu un nombre d'albums qui, sans être des bandes sonores pour films, stimulent néanmoins la fantaisie, comme les voyages sonores de **Andreas Vollenweider** avec sa harpe électrifiée, de **Mike Oldfield**, **Lau Laursen**, **Patrick Bernhardt**, **Ananda**, **David Arkenstone**, **Vangelis** ou de **Gandalf**.

Musiques méditatives

Si nous voulons nous procurer des musiques paisibles, semblables aux bandes sonores de documentaires de la télé il faudra les chercher parmi les musiques méditatives. Celles-ci cherchent à créer une atmosphère relaxante, une sorte de tapis de fond sonore à qualité douce et parfois gaie. Le gros de la production de musiques de l'esprit se trouve dans cette catégorie. Nous y trouvons des centaines d'albums. Pratiquement la totalité de ces compositions est instrumentale. Si il est vrai que nous y trouvons un grand nombre d'albums qui n'ont d'autre qualité que d'être paisibles, nous y trouvons aussi des musiques de grande beauté comme chez: **Deuter, Paul Winter, Inkarnation, Pushkar, Anugama, Karunesh, Lau Laursen, Kim Robertson, Chris Hinze, Shantiprem, Joel Andrews & Sören Hyldegaard** (chez Fönix), **Georgia Kelly** ou **Iasos**.

Il est curieux de voir que pratiquement la totalité de ces albums sont composés et arrangés par le musicien lui-même. Souvent il s'est installé un studio chez lui et a mijoté ses compositions pendant des mois dans le plus grand isolement sans la participation d'autres musiciens ni d'ingénieurs du son. C'est comme s'il y a eu un grand besoin de la part de ces musiciens de chercher chacun son propre chemin. Le fait que les équipements d'enregistrement sont venu à la porte de tout le monde a dû y contribuer.

Synthétiseurs

(2011 : ces musiques de syntyé ont très mal vieilli)

Parmi ces musiques méditatives il y a un grand nombre d'albums joué uniquement sur des synthétiseurs. Il y a eu les pionniers célèbres des années 70, souvent des allemands, comme **Tangerine Dream, Klaus Schulze, Ashra, Edgar Froese, Karunesh, Anugama** puis **Jan Hammer, Brian Eno, Jean-Michel Jarre, Vangelis, Aeolia, Harold Budd, Jon Mark, Kitaro**, etc. La liste s'est rallongée considérablement depuis.

Musique de méditation

La musique de méditation elle est conçue pour nous aider à découvrir le silence en nous et à travers lui l'origine de l'esprit. Le musicien a clairement fait un parcours de méditation lui-même pour pouvoir jouer une musique utile à cette fin. Et ceci signifie un entraînement de plusieurs années. Nous rappelons que cette musique ne peut que précéder ou suivre une méditation, mais jamais l'accompagner, car elle ne ferait qu'influencer et donc limiter cette quête qui doit rester individuelle pour avoir de la valeur. Nous pouvons distinguer entre des musiques en provenance de pays à tradition de méditation comme le **Tibet**, le **Japon**, **l'Inde**, les **Soufis** du Proche-Orient ainsi que des pays du sud-est asiatique. Ces musiques traditionnelles sont la plupart mélodiques et chaleureuses. Voir: **Hariprasad Chaurasia, Sachdev** (les deux sur flûtes indiennes en bambou), **Hayri Tümer** (flûte soufi).

Nous trouvons aussi un bon nombre de musiciens occidentaux qui sont allés étudier pendant des années cette musique de tradition orientale afin d'arriver à en jouer parfaitement comme **Stephan Micus, Ken Zuckerman** (sarod), **Fuyu Gutziler** (shakuhachi). **Chris Hinze** a sù combiner des sonorités traditionnelles avec sa technique de flûte occidentale p.ex. dans son album 'MUSIC FOR MEDITATION', 'MUSIC FOR RELAXATION', 'TIBET IMPRESSIONS' (parus chez

Keytone). Je n'inclue pas les musiques de tradition soit chaman comme les albums de **Carlos Nakai** (indien d'Amérique du Nord), ni celles de musiques extatiques comme le gospel ou le chant de **Nusrat Fateh Ali Khan**. (voir plus bas sous hymnes)

Par contre nous pouvons y joindre, depuis environs une vingtaine d'année, une musique de méditation d'origine occidentale. Celle-ci est souvent peu mélodique et de nature plus mentale (à ne pas confondre avec 'intellectuelle'). Elle reflète bien sûr l'esprit occidental et ses besoins, qui ne sont pas les mêmes que pour un être qui a grandi en orient. Parmi ces créations musicales de l'occident nous trouvons les compositeurs danois **Gunner Möller Pedersen** ('Glassmusic'), **Per Nørgaard** ('EXPANDING SPACES I & II', Fönix Records) et **Jörgen Mortensen**, ainsi que les américains **Jon Hassell**, **Steve Reich**, le suisse **Alap Jetzer**, les anglais **TUU**, ainsi que quelques oeuvres de **K.H. Stockhausen**.

Peintures sonores

Les peintures sonores sortent du contexte musical habituel. Ils n'utilisent pas de mélodie mais sont plutôt fait de nuages sonores. Ils cherchent davantage à varier une note à travers différentes couleurs, célébrant ainsi la beauté d'une sonorité. Parfois ce travail peut nous inviter à traverser la porte d'un son pour nous lancer à la découverte de l'inconnu. Il s'agit donc plutôt d'un ballet ou feu d'artifice de sonorités parfois très diverses. Dans la mesure où ils utilisent le silence, ces compositions pourront être utilisé aussi comme musique de méditation. Dans cette catégorie nous avons des grands classiques comme les 'TIBETAN BELLS' No 1-3 de **Henry Wolff et Nancy Hennings** ainsi que leur 'YAMANTAKA' (chez Celestial Harmonies). Les 'MIROIRS SONORES' - **George Milchberg** (Souffle d'Or), les différents albums de **Klaus Wiese** ou les enregistrements un peu plus lugubres dans 'THE SERPENT' de **Harold Budd**. Nous y trouvons aussi les enregistrements de gongs de **Johannes Heimrath** (chez Hugendubel), les 'HARPES EOLIENNES/WINDHARFEN' de **Wolf-Dieter Trüstedt**, le très bel album de **Peter Pannke** 'MUSIC FOR UNBORN CHILDREN' (chez Wergo), mais aussi des albums de **Jon Hassell** comme 'POWERSPOT' et quelques-uns de **Brian Eno**, **Stephan Micus** et d'**Alain Kremsky**, **Bob Holroyd**, **Uli Fricke**.

Minimal Music

La Minimal Music est très proche des peintures sonores quand il s'agit de compositions utilisant des structures musicales qui se répètent inlassablement avec un minimum de variations. Ils tissent sur une ambiance en évitant de nouveau tout ce qui pourrait ressembler à une mélodie. Par contre le rythme y joue un rôle plus important vu que les structures sont souvent très courte et se répètent de ce fait assez vite. Le plus célèbre est certainement **Steve Reich**. S'y joignent **Steve Tibbetts**, **Tom van der Geld** et de nouveau **Jon Hassell**. **John Sureman** prends souvent dans ses enregistrements une base en minimal music créés sur un synthétiseur et joue par dessus des improvisations très belles avec son saxophone, p.ex. sur ses albums: 'PRIVATE CITY' et 'THE ROAD TO ST. YVES' (chez ECM). Certaines de ses compositions nous rappellent le Boléro de Ravel.

Musique sacré

Pratiquement toutes les musiques des peuples du monde connaissent des musiques de rituels, de cérémonies dédiées au sacré. La maison d'édition de Radio France Ocora en a publié un grand nombre. Nous trouvons chez nous des enregistrements de musique récente et ancienne qui cherchent à renouer avec cet aspect sans forcément être lié à des cérémonies ou des rituels. Les chants de **Sainte Hildegard von Bingen** (Deutsche Harmonia Mundi), les **chants grégoriens**, ou plus récent 'Echoes de Ladakh' de **Christian Bollmann** (chez Bauer)

Musique de transe et d'expression corporelle

De nouveau nous en trouvons de riches exemples en provenance d'Afrique **Doudou Ndiaye Rose** 'Djabote' (chez Realworld), des pays Arabes, des musiques de shamans de Chine, des Indiens d'Amérique ou de Sibérie, ainsi que de musiciens occidentaux comme **Rupesh** 'Laughing Drums' (chez Bauer Audio), **Gabrielle Roth**, **David Hudson** 'Rainbow Serpent', **Steve Roach & Robert Rich** 'Soma' (chez Hearts of Space), opo encore l'anglais **Loop Guru**.

Chant et musique 'harmonique'

La technique du chant harmonique nous vient de l'orient. En chantant une note fondamentale, le chanteur arrive à produire simultanément une deuxième note harmonique par rapport à la première. Nous trouvons ce phénomène de notes harmoniques dans la nature quand le vent souffle à travers un objet creux comme p.ex. un poteau avec un trou. Plus il souffle fort, plus nous entendons des notes aiguës. Celles-ci montent la gamme harmonique par bonds (octave, quinte, tierce, etc.). Nous trouvons le même principe quand nous effleurons une corde de guitare qui vibre, exactement au milieu (produisant ainsi l'octave), au tiers (la quinte), au quart et ainsi de suite. **David Hykes** est un des représentant les plus connus du chant harmonique. Mais beaucoup d'autres s'y sont mis dans les années 80, p.ex. **Nigel Halfhide**, **Christian Bollmann**. Dans la musique instrumentale nous avons **La Monte Young** avec son piano spécialement accordé en notes harmoniques, **Terry Riley**, **Pierre-Jean Croset** avec son très bel album 'HARMONIQUES DU TEMPS' (chez Ocora) ainsi que **Michael Vetter** qui lui fait les deux, le chant et de la musique instrumentale.

Chanteurs-auteurs

A part le chant harmonique nous trouvons du chant, en ce qui concerne la musique de l'esprit, pratiquement seulement encore chez les chanteurs-auteurs. Ils font partie d'une longue tradition de chanteurs qui ont de tout temps sus rester proche des conditions de vie des gens du peuple. Ils chantent la vie de tout le monde, les espérances, la fierté de l'être humain indépendant. Tous se sont forcé à utiliser la parole d'une façon honnête et pas seulement pour plaire. La vague Folk des années 70 a revivifié cette tradition. La vague nous était venue des Etats-Unis en passant par les Iles Britanniques avec des chanteurs comme **Woody Guthrie**, **Pete Seeger**, **Bob Dylan**, **Joan Baez**, **John Denver**, **Van Morrison**, **Tracy Chapman**, **Susanne Vega** et bien d'autres.

Les hymnes

Si la musique de transe est essentiellement construite sur une structure monotone (un accord, un rythme continue sans mesures, etc.), nous trouvons un type de musique ou de chant qui en est très proche - les hymnes. Celle-ci peuvent aussi bien être instrumentales (hymnes sacrées de Gurdjeff) que chantées (en coeurs le plus souvent). Leur caractéristique est une mélodie simple, harmonieuse et courte qui se prête à une répétition quasiment sans fin - ressemblant en cela à la musique et au chant de transe. Nous les trouvons par exemple dans les mantras chantées d'origine chrétienne (negro spirituals, chants byzantin, etc.), soufis (**Nusrat Fateh Ali Khan**) ou hindous, mais aussi souvent chez des chanteurs pop ou rock avec une nette inclinaison vers des messages spirituels comme **Van Morrison** ou **James McCarty** 'Out of the Dark' (Higher Octave Music 7057). Nous trouvons fréquemment des hymnes chez des instrumentistes comme **Abdullah Ibrahim**, **Jan Garbarek** et **Keith Jarrett**.

Que la majeure partie de la musique que nous décrivons ici est instrumentale peut venir d'une part de l'abus de la parole dans les chansons. D'autre part l'effet recherché dans ce genre de musique est plutôt porté sur l'activation du côté droit de notre cerveau. Ceci est obtenu davantage par la partie instrumentale de la musique, tandis que l'autre côté du cerveau est active plutôt par la parole.

Musique celtique

La vague Folk a eu une influence majeure sur la musique de l'esprit. C'est à travers la musique traditionnelle que nous sommes restés en contact avec les mythes et ballades, des rituels, des valeurs chamans et spirituelles, les forces vitales des rythmes et danses ainsi que la richesse des modes musicaux. Car la musique citadine ou féodale a eu la tendance pendant des siècles à nier ses racines et même de les opprimer quand la logique politique le voulait. L'enseignement de la musique traditionnelle s'est toujours fait oralement. Car sa richesse ne peut pas être transmise complètement par la notation. C'est entre autre le 'feeling' dans la façon de jouer et de chanter qui ne peut être proprement transmit que par voie orale. L'étudiant se met alors complètement à l'écoute, non pas pour comprendre mentalement ce qui lui est enseigné, mais pour le laisser entrer dans sa mémoire du corps, c'est à dire vivre le chant dans toute ses nuances. Cette transmission prend du temps, car c'est aussi l'âme du musicien et de tout un peuple que l'on découvre. Avec le 'feeling' ce sont aussi les valeurs spirituelles de ces chants et musiques qui sont transmises et qui ont de la peine à passer à travers une notation. Nous en voyons un exemple dans la musique celtique: **Dan Ar Bras**, **Clannad**, **Moving Hearts**, **Davy Spillane**, **Planxty**, **Micheal O'Suilleabhain**, **Enya**, **Alan Stivell**, **Alain Genty**, **Roland Becker**, **Stone Age**, **Patrick Ball**, etc. Bien d'autres musiques de souches ethniques montrent leur puissance et leur fascination: **Les Voix Bulgares**, la musique africaine, brésilienne, les chanteurs de Corse ou de Sardaigne.

Nouvelle musique acoustique

Le côté instrumental de la musique Folk s'est mélangé parfois avec des éléments de Jazz et a évolué dans les années 80 vers la nouvelle musique acoustique représentée par des labels comme 'Windham Hill' (USA), 'Narada' (USA) ou 'ECM' (Allemagne) avec les artistes comme **Michael Hedges**, **Leo Kottke**, **Dominik Starck**, **Glen Velez**, **John Renbourne**, **Pierre Bensusan**,

Marcel Dadi, Nightark, Nightnoise. Puis en allant vers le Jazz nous trouvons **Pat Metheny, Ralph Towner, Terje Rypdal, Eberhard Weber, Jan Garbarek** ou **Paul Giger** ('CHARTRES' chez ECM).

Worldmusic

D'autres ont contribué à une fusion de différentes sources ethniques avec des sonorités occidentales. Ceci a abouti à la worldmusic avec des musiciens comme: **Shankar, David Mingyue Liang, Youssou N'Dour, Alpha Blondi, Mory Kante, Chaled, Rabih Abou-Khalil, Stella Chiweshe, Nightark, Zakir Hussain, Shakti** et certains albums de **Jan Garbarek**. La worldmusic a attiré une fois de plus notre attention sur la vaste richesse des musiques ethniques. Elle nous a fait découvrir que pratiquement toutes les cultures ont leur forme de musique méditative, musique pop, musique populaire de danse, de cérémonies, musique classique - et ceux-ci ne sont pas une copie de notre musique classique occidentale. Le terme *worldmusic* n'a plus beaucoup de sens si nous y fourrons toutes les musiques du monde. Dans le sens étroit du terme il s'agit d'un amalgame de musiques d'origines culturelles différentes d'une part avec des instruments électroniques occidentaux d'autre part. Certains musiciens y ont mêlé plein d'éléments électroniques pour parvenir au *ethno-tech*: Deep Forest, Bob Holroyd, Baka Beyond.

Improvisation inspirée

Les éléments musicaux peuvent changer constamment dans l'improvisation inspirée. La seule constance étant le 'feeling' de faire juste ce qu'il faut au bon moment, c'est à dire de suivre l'inspiration sans compromis. Nous trouverons donc rarement un seul et même rythme qui traverse tout le morceau de musique, comme nous ne trouvons pas non plus une répétition d'harmonies comme souvent dans le Jazz. Si il est vrai que pour la plupart du temps nous ne pourrions pas non plus reconnaître une mélodie, cela peut tout d'un coup changer. Alors comme une hymne pourra apparaître, un petit bout de mélodie qui ira se répéter 5-6 fois pour disparaître à nouveau comme elle était venue.

Afin de ne pas dériver vers une créativité insensée ce genre d'improvisation garde un contact avec le coeur, une certaine joie et douceur. Ce qui n'empêche pas des moments de sonorités intensives. Le 'feeling' peut se centrer autour d'une notion comme 'la paix', 'lumière', 'Sarajevo' ou 'Tienanmen'. Ce nucleus autour duquel l'improvisation évolue est une notion ressentie et non abstraite. Elle donne une direction nette, un sens à cette méditation en musique. **Keith Jarrett solo, Abdullah Ibrahim, Chris Hinze, Joel Andrews, Georgia Kelly, Paul Horn, Stephan Micus, Paul Horn, Jan Garbarek.** Les textes accompagnateurs des disques de Keith Jarrett valent d'être lus. J'ai rarement vu quelqu'un s'exprimer avec tant de beauté sur la musique de l'esprit.

New Age Pop

Nombreux sont les musiciens qui ont acquis la sensibilité de la musique de l'esprit, avec ses sonorités, le rôle du silence, le feeling puis ont quitté la douceur éternelle de la musique 'New Age' pour créer du **New Age Pop**. Ils ont marié toute sorte d'instruments acoustiques, parfois de sources ethniques avec les instruments de la musique pop (basse, électrique, batterie, claviers, saxophone, percussions, etc.). Cela a donné un mélange pétillant, riche en couleurs avec des

sonorités nouvelles: **Andreas Vollenweider, Patrick O'Hearn, Rod Argent, Andy Summer, Tony Childs, Büdi Siebert, Neal Schon, 3rd Force, Friedeman Witecka, Max Lässer, Oliver Serano-Alva, Ray Lynch, Dominique Starck et Roger Kevins, David Lanz, Ralf Illenberger, Marco Cerletti, Schildpatt.**

Certaines **maisons d'édition** se sont spécialisé dans ce secteur: (liste plus d'actualité !)

Akasha, All Saints Records, Amrita, Aquamarin Verlag, Aquarius, Bauer Verlag, Biber Records, Blue Flame, Brambus, Breizh Diffusion, Celestial Harmonies, Colomba, Dawn Awakening Music, DNDS, ECM, Erdenklang, Escalibur, Fortuna, Fönix Musik, Hearts of Space, Higher Octave Music, Intuition, Invincible Productions, ISIS, Keltia, Keytone, Kuckuck Records, Li-Sem, Narada, Neptun, New Albion, New Earth Records, New World, Nightingale Records, Novus, Oreade, Private Music, Sattva Art Music, Silver Wave, Sky, Sona Gaia, Souffle d'Or, Tao, Theta, Vera Bra, Wergo Spectrum, Windham Hill, Windpferd Music et beaucoup d'autres.

APPENDICE SUR L'AURA

L'aura est une autre expression pour l'ensemble des champs énergétiques qui nous entourent. Elle comprend différentes couches distinctes. L'aura éthérique qui se trouve aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de notre corps physique. La partie extérieure dépasse ce dernier de 5 à 15 centimètres seulement. L'éthérique est un accumulateur d'énergie. Il contient notre mémoire subconsciente. Nous pouvons lire dans l'éthérique l'état de santé de notre corps physique, p.ex. de nos organes. Nous pouvons y détecter facilement des accumulations d'énergie qui indiquent souvent un blocage. Ceci est d'autant plus valable dans la mesure que la détérioration au niveau du corps physique se manifeste **avant** au niveau énergétique. Lire et comprendre le corps éthérique nous permet ainsi de prédire et prévenir un danger au niveau du corps physique. De tous nos champs énergétiques l'éthérique comprend l'énergie la plus lente et la plus dense.

De détecter des accumulations d'énergie au niveau éthérique peut se faire assez facilement avec nos mains. Ceci est simplement une question d'habitude. Tout le monde peut y parvenir. Le plus difficile est notre éventuel blocage mental qui nous dicte que ceci n'est pas possible. Mais si nous l'acceptons comme possibilité et nous essayons nous-mêmes, nous pouvons y parvenir. Une manière facile d'apprendre à sentir les champs énergétiques est d'aller dans la nature et de sentir le champ énergétique d'un grand arbre. Son champ peut en effet s'étendre facilement un demi-mètre de son tronc. Souvent vous allez trouver qu'une de vos mains est plus sensible que l'autre.

Extérieure à cette couche éthérique nous trouvons chez l'être humain **l'aura astrale**, qui elle s'étend environs 30 à 40 cm de la surface de la peau. Nous pouvons distinguer entre un astral inférieur (nos émotions) et un astral supérieur (sentiments) qui se trouve plus loin du corps que l'astral inférieur. Analogie à l'éthérique nous pouvons y détecter des problèmes émotionnels (blocages) avant qu'ils n'affectent l'éthérique puis finalement le corps physique.

L'aura mentale se trouve dans sa majeure partie autour de la tête. Toutefois elle s'étend vers toutes les parties du corps pour en diriger la fonction. L'aura mentale est elle aussi divisée en mental inférieur et un mental supérieur. Le mental inférieur est infiltré par nos émotions pour en produire nos pensées émotionnelles (souvent une bonne partie de nos préoccupations intellectuelles, comme soucis). Le mental supérieur lui n'est pas affecté par nos émotions. Nous y trouvons des espaces de pensée pur, pas nécessairement en paroles mais en images, symboles, formes et couleurs brillantes.

L'extérieur de notre champ énergétique contient **l'aura causale** et **l'aura spirituelle**. Nous y trouvons nos qualités, c.à.d. notre potentiel, notre sagesse et notre savoir que nous avons accumulé vraisemblablement au cours de nos vies antérieures. Ce potentiel est là prêt à l'usage si nous pouvons nous libérer des émotions qui nous en empêchent l'accès. Ce sont nos sentiments qui peuvent créer un mouvement d'énergie entre notre corps physique et cette couche spirituelle de notre aura.

Les chakras sont perçus par des clairvoyants comme des circulations d'énergie qui nous approvisionnent en énergie prana (en provenance du soleil p.ex.) et en énergies spirituelles. Les 7 chakras principaux se trouvent en gros sur l'axe verticale du corps. Ils desservent les 21 chakras secondaires avec leur énergie primaire. A leurs tours ceux-ci approvisionnent en énergie nos glandes endocrines puis nos organes et notre système nerveux. Nous ne pouvons pas voir ces

énergies de la même manière que nous utilisons nos yeux pour les objets physiques. Certains gens arrivent néanmoins à s'entraîner afin de voir de l'énergie.

Toutefois la plupart d'entre nous vont pouvoir reconnaître l'une ou l'autre de ces sensations qui sont relié aux chakras: Nous pouvons ressentir comme une pression (au niveau de la poitrine derrière le sternum pour le chakra du coeur ou du cou p.ex.), des tensions (surtout au niveau du plexus solaire), une sensation de vide ou de vibration (au niveau de la base de l'épine dorsale pour le chakra de base). Nous pouvons aussi avoir des impressions de couleurs, images, symboles, émotions, mémoires ou autres comme nous les avons décrite dans le chapitre 1. Le hara se trouve environs 6 doigts en dessous du nombril, le plexus solaire environs 6 doigts au dessus du nombril. Le chakra du front dit 'troisième oeil' se trouve un peu au dessous de l'endroit où nos sourcils se joindraient, le chakra de la couronne au sommet du crâne.

Tant les trois chakras du bas seront concerné par notre ego et nos émotions, tant ceux du haut nous mettent en contact avec notre spiritualité et notre conscience.

Cela dépasserait les possibilités de ce livre d'expandre ce sujet. Nos indications devraient déjà vous permettre de commencer une exploration de l'énergie. Il peut être utile de suivre des stages pour un certains temps. Ils devrons cependant inclure une recherche sur soi-même pour comprendre comment nos champs énergétiques sont lié et en quoi ils consistent.

APPENDICE SUR NOTRE SYSTEME TONAL

Le système tonal prédominant à l'ouest est basé sur 12 notes par octave (les 7 touches blanches et les 5 noires du piano). Ces 12 notes sont accordées de manière à ce que les espaces entre elles soient égaux. Ceci s'appelle le tempérament égal. Vous trouverez en essayant sur un piano p.ex. qu'effectivement - en jouant une touche après l'autre (noires et blanches) - il y a 12 notes différentes et que la treizième est pratiquement la même que la première, seulement une octave plus haute. La division en 7 touches blanches et 5 noires est basée sur le fait que la plupart du temps quand nous chantons nous faisons qu'utiliser 7 des 12 notes de l'octave. 'Octave' viens de 'oct' et veut dire 8. L'octave étant l'espace (intervalle) entre la 1ère et la 8ième note dans une gamme des 7 notes, comptant la première note comme No 1. L'octave a le double de nombre de hertz (cycles par secondes) que la note No 1 - la fréquence se double d'octave en octave.

Vous pouvez imaginer que les touches du piano continuent à l'infini de chaque côté du clavier, octave après octave. Vous quittez ainsi tôt ou tard les fréquences audibles pour arriver aux fréquences de chaleur, d'ultrasons, de lumière, ondes radio, ondes tv, etc.

Les physiciens nous ont appris que toute matière est faite d'énergie de différentes longueurs d'ondes. Les sons étant que la partie audible de toutes les ondes existantes. La **loi des octaves** nous apprend que toute note est lié à toutes ses octaves par le phénomène de résonance. En jouant une note sur le piano - avec la pédale droite baissée - nous entendons toutes ses octaves ainsi que les autres notes de la gamme harmonique (octaves, quintes, tierces, etc.). Il y a des chances qu'en étudiant les **lois de l'harmonie** au niveau des sons nous pouvons apprendre comment toute énergie opère.

APPENDICE: LES 22 SHRUTIS INDIENS

Les noms des notes indiennes sa, ri, ga, etc. correspondent à notre do, ré, mi.

	note indienne	fraction	=	fréquence en hertz,	nom occidental
1.	sa	1/1	1,0	256	unisson/prime
2.	ri--	256/243	1,053498	269.695	limma
3.	ri-	16/15	1,066667	273.067	petite seconde
4.	ri	9/8	1,125	288	seconde
5.	ga-	32/27	1,185185	303.407	p.tième pythag.
6.	ga	6/5	1,2	307.2	petite tierce
7.	ga+	243/200	1,215	311.04	-
8.	ga++	5/4	1,25	320	grande tierce
9.	ga+++	81/64	1,265625	324	gr.tierce pythag.
10.	ma	4/3	1,333333	341.333	quarte
11.	ma+	45/32	1,406250	360	quarte augmentée
12.	ma++	729/512	1,423828	364.500	triton
13.	ma+++	59049/40960	1,441626	369.056	-
14.	pa	3/2	1,5	384	quinte
15.	dha--	128/81	1,580247	405.112	p.sixte pythag.
16.	dha---	8/5	1,6	409.6	petite sixte
17.	dha	5/3	1,666667	426.667	grande sixte
18.	dha+	27/16	1,6875	432	gr.sixte pythag.
19.	ni	16/9	1,777778	455.111	p.septime
20.	ni+	9/5	1,8	460.8	p.septime
21.	ni++	15/8	1,875	480	gr.septime
22.	ni+++	243/128	1,898437	486	gr.septime pythag.
	sa	2/1	2,0	512	octave

+/- la note est augmentée/diminuée d'un comma syntonique

++/-- la note est augmentée/diminuée d'une demie note (grand chroma)

+++ la note est augmentée d'un comma syntonique et d'une demie note

--- la note est diminuée d'une demie note moins un comma syntonique
pythag. = note pythagoricienne

comma syntonique = $81/80$

grand chroma = $135/128$

exemple: la quarte est à $4/3$ de la note de base = $4/3 = 1,333$

$1,333 \times$ fréquence de la note de base p.ex. 128 hertz

$1,333 \times 128 = 341.333$ hz

dans les 22 shrutis ne sont pas contenues:

la gamme harmonique (partiellement), la gamme aulos

parcontre est contenu la gamme pythagoricienne avec ces fractions pures à base du cercle des quintes.

APPENDICE SUR LES 72 GAMMES ET MODES INDIENS

Les 72 melakarta de la musique karnatique (d'après Grosset) nous donnent une méthode de classification des modes.

mode No	écarts des premières 5 notes	écarts des dernières 3 notes
1 - 6	1 1,5 2,5 2	
7 - 12	1 2 2 2	
13 - 18	1 3 1 2	
19 - 24	2 1 2 2	
25 - 30	2 1 2	1 1,5 2,5
31 - 36	3 1 1 2	1 2 2
		1 3 1
37 - 42	1 1,5 3,5 1	2 1 2
43 - 48	1 2 3 1	2 2 1
49 - 54	1 3 2 1	3 1 1
55 - 60	2 1 3 1	
61 - 66	2 2 1	
67 - 72	3 1 3 1	

chaque groupe de six modes est varié avec ces 6 façons de placer les trois dernières notes du mode (octave inclus)

exemple mode No 47: 1 2 3 1 2 2 1

Ravi Shankar: 'Gandhi' musique du film
Sequentia: 'Hildegard von Bingen - Symphoniae', Deutsche Harmonia Mundi, GD77020
Alan Stivell: Harpes du Nouvel Age
L. Subramaniam: 'Beyond', New Earth Records, Tao Music, Allemagne, +49 8170 676
Steve Tibbetts: Arial view, ECM
W.D.Trustedt: Windharfe/harpes Aeoliennes, Neptune, Munich
TUU: 'All ourAncestors', Beyond Records, RBAD CD9
Vangelis: 'Chariots of fire' or 'Antarctica' by , Flamand Rose, Polydor
Paul WINTER C ONSORT: 'Callings', 'Prayer for the Wild Things', Living Music,
Henry Wolff & Nancy Hennings: 'Tibetan Bells', 'Yamantaka', Celestial Harmonies