

Naad Yoga : le Yoga du Son

Quelques techniques pour poser sa voix

Le chant du mantra ne suit pas exactement les techniques habituelles du chant. Si le chant se dirige vers l'extérieur, le chant du mantra se dirige vers l'intérieur.

Il n'existe pas des critères de beauté, une belle voix est simplement une voix de quelqu'un qui est ouvert, détendu, sans fard. Pour s'ouvrir et détendre le larynx et pharynx rien de tel que faire des puissants bâillements.

Ensuite il faut détendre les yeux dans leurs orbites, c'est à dire relâcher les muscles oculaires, et créer un espace vide et lumineux à la place des yeux. Par la respiration on s'imagine cet espace grandir, on le fait descendre par la gorge et la poitrine.

Il faut alimenter le cœur avec le son chanté, donc il est important que le torse soit droit et que le sternum monté.

Le travail du chant se fait uniquement avec le diaphragme, la sangle abdominale, normalement impliquée dans le chant, reste détendue. (C'est en chassant complètement l'air qu'on peut sentir la sangle abdominale.)

Pour vous contrôler, posez les mains sur vos côtes, inspirer profondément, le ventre se met « dans vos mains », et chantez un long ooo stable. La position des côtes, du ventre restent le plus longtemps en place. Les lèvres sont détendues, plutôt fermées qu'ouverte, le son enrichit l'intérieur et quand vous posez vos mains sur votre poitrine, elle doit vibrer.

On cherchera plutôt les sons graves de sa voix. Faites vibrer les sons des voyelles en vous, on commencera par des ooo, ensuite des aaa et des ououou, des uuu, des eee et des iii. Explorez le sentiment que provoque la voyelle chantée.

Les voyelles et leur force :

*A : expansion, va vers l'extérieur, horizontale
E : rend conscient, perméable au monde subtil
É : communication, s'accapare
O : concerne un volume, un contenu
OU : union, fusion, agit à l'intérieur*

*I : élévation, ascension vers le haut, verticalité
U : fusion, union, agit à l'intérieur*

Exercices :

- Enchaîner les voyelles a é i o ou u / a é i o ou u / a é i o ou u / etc*
- Creuser les sons profonds : émettre le son le plus profond sur A, ensuite changer vers le E. Ainsi de suite a, e, a, e, a... Dès que le larynx se détend, descendre d'avantage dans les notes profondes.*

Le chant harmonique

Le chant harmonique est une technique de chant particulier, utilisés chez les moines bouddhiste tibétains et japonais. On reconnaît aussi ces techniques chez les mongoles en Sibérie, dans les chants bulgares ou sardes.

Comme le nom l'indique, on va chanter des harmonies, plusieurs notes en même temps, ce qui paraît d'abord impossible selon notre compréhension. Cependant, déjà et de manière naturelle, quand nous émettons un son, il y a plusieurs notes qui vibrent avec. Quand Corinne et Carl chantent un La sur la même octave, le La de Corinne est différent de celui de Carl. Quand le même La est joué sur une guitare, il sonne différent que sur un piano. Ce qui les rends différents à notre oreille est le fait, qu'en même temps que le La sonne, d'autres notes se mettent à vibrer avec ! (selon la gamme précise des notes harmoniques) Cela va donner le timbre de la voix, de l'instrument.

Alors, il est possible de se focaliser avec notre écoute sur ces notes qui vibrent.

Si nous revenons alors à notre exercice des voyelles, vous pouvez découvrir des notes beaucoup plus aiguës qui se développent spontanément !

- Pour mieux vous entendre fermez vos oreilles et garder la bouche pratiquement fermé. Chanter un a et changer lentement vers d'autres voyelles. Il viendra certainement le moment où vous allez entendre des sons beaucoup plus aiguës. Voici vos harmoniques à vous. Cherchez à vous entendre d'avantage dans le corps, faites vibrer les sons dans vos sinus, votre colonne vertébrale, dans tout vos os*
- Observer l'emplacement et la position de la langue. Touchez avec la pointe de la langue le palais, chanter un long ou avec les lèvres pratiquement fermés et commencez à bouger la langue.*

Les méditations avec mantra chanté

Comme il est difficile d'expliquer comment chanter un mantra, il est important de suivre un cours et/ou d'acheter quelques disques avec des mantras qui vous plaisent.

Cependant, même un enregistrement qui n'est pas forcément à notre goût peut bien servir comme support de méditation. Il ne s'agit en effet pas de juger la musique mais de calmer le mental grâce à la répétition du mantra, le japa.

Par ailleurs, il faut veiller à trouver la bonne prononciation. Telle qu'une fréquence radio, le mantra s'utilise pour se mettre sur une certaine fréquence. Moins il y aura de « perturbations » le meilleur sera la qualité de votre pratique.

La traduction d'un mantra est souvent un peu boiteuse et la magie des paroles se perd. Il s'agit en effet d'enchaînements de mots, de sons et de syllabes très anciennes. Cependant il n'est pas nécessaire de trop se soucier du sens des mots. Un mantra « fonctionne » sans que l'on comprenne sa signification, il s'agit plutôt de capter l'émotion, le sens profond qui s'y trouvent.

Le mieux est de les tester lors d'une méditation : si le chant ou la récitation apporte un bien-être et que vous vous sentez à l'aise, tout va bien. Si vous vous sentez inconfortable, demandez-vous pourquoi. C'est dans la confrontation que se trouvent souvent les éléments qui nous amènent plus loin.

Quelques techniques pour poser sa voix

Le chant du mantra ne suit pas exactement les techniques habituelles du chant. Si le chant se dirige vers l'extérieur, le chant du mantra se dirige vers l'intérieur.

Il n'existe pas des critères de beauté, une belle voix est simplement une voix de quelqu'un qui est ouvert, détendu, sans fard. Pour s'ouvrir et détendre le larynx et pharynx rien de tel que faire des puissants bâillements.

Ensuite il faut détendre les yeux dans leurs orbites, c'est à dire relâcher les muscles oculaires, et créer un espace vide et lumineux à la place des yeux. Par la respiration on s'imagine cet espace grandir, on le fait descendre par la gorge et la poitrine.

Il faut alimenter le cœur avec le son chanté, donc il est important que le torse soit droit et que le sternum monté.

Le travail du chant se fait uniquement avec le diaphragme, la sangle abdominale, normalement impliquée dans le chant, reste détendue. (C'est en chassant complètement l'air qu'on peut sentir la sangle abdominale.)

Pour vous contrôler, posez les mains sur vos côtes, inspirez profondément, le ventre se met « dans vos mains », et chantez un long ooo stable. La position des côtes, du ventre restent le plus longtemps en place. Les lèvres sont détendues, plutôt fermées qu'ouverte, le son enrichit l'intérieur et quand vous posez vos mains sur votre poitrine, elle doit vibrer.

On cherchera plutôt les sons graves de sa voix. Faites vibrer les sons des voyelles en vous, on commencera par des ooo, ensuite des aaa et des ououou, des uuu, des eee et des iii. Explorez le sentiment que provoque la voyelle chantée.

Les Mantras

Ce qui dit Wikipédia

Étymologie

Ce terme sanskrit signifie arme ou outil de l'esprit (manas) et le suffixe -tra, par lui-même, signifie protection, d'où la définition usuelle de protection de l'esprit. Il pourrait s'agir là d'une vue d'étymologiste. Le mantra a pour objectif de canaliser le mental discursif. Ses vertus, conjuguées à l'intention et à la concentration du récitant, sont bénéfiques.

Fonction du mantra

Le mantra est un support de méditation. Le but de sa pratique peut être un bienfait physique ou spirituel. Elle peut s'effectuer dans le cadre d'un rituel minimal, ou d'une liturgie (sādhana) élaborée, incluant prières, visualisations, mudrās, etc. Le récitant peut s'accompagner d'un mālā, sorte de chapelet comportant 108 grains.

Explication du mantra

Le mantra est basé sur le pouvoir du son. C'est par la vibration du son et par sa résonance que le son transforme son environnement, ainsi que les personnes qui le

récitent. Comme le mantra est répété de nombreuses fois afin de produire un effet, il introduit donc la notion de cycle et de répétition. Par ailleurs, la justesse de la prononciation du mantra peut également être considérée comme importante : on l'appelle le Naad. Le Naad Yoga est le yoga du son. Bien qu'on trouve essentiellement des mantras liés à l'hindouisme et au bouddhisme, il n'est pas lié à une langue, à une culture, ou une espèce animale : dans l'absolu, le mantra est un son qui produit un effet bénéfique.

Dans quel but utiliser un mantra

Si à l'époque, on parlait souvent du mantra secret, transmis de maître au disciple dans la plus grande discrétion, il faut reconnaître que les temps ont changé. Sur internet vous trouvez des mantras à profusion, donc on est plutôt dans l'embarras du choix. Alors comment l'utiliser ?

Le but premier du mantra est calmer et occuper notre mental et au même temps de nous mettre ans une certaine fréquence. Le son vibre dans notre corps, la langue stimule le palais avec les points des reflexes particuliers qui eux vont de leurs tour stimuler le hypothalamus. Des hormones secrétées vont nous transporter dans des états de conscience altérés.

Le choix du mantra va bien sûre avoir une influence sur l'effet produit.

Voici quelques mantras fréquents :

Mantras issus du Sikhisme (utilisés entre autre dans le Kundalini Yoga selon Yogi Bhajan)

Ong namo guru dev namo (version pour l'ouverture de la séance)

Je fais appel à la force créatrice universelle en moi

Ad goureh nameh, shugaat goureh nameh, sat goureh nameh, siri gourou devey nameh

Creation d'un espace sécurisé

Ong namo gourou dev namo gourou dev namo gourou deva (version complète)

Je fais appel à la force créatrice universelle en moi

Maaa

son qui fait appel à la protection et compassion

Darthi hay, akash Hay, Gourou Ram Das Hay

Lie l'élément terre avec celui du ciel / ether

Chattr chakrkr vartee, chattr chakrkr bhugatay, suyumbhav subhang sara daa sarab jugtay, dukaalang pranaasee. Dayaalang saroopay, sadaa ung sungay abhangang bibhoothay

Les 4 derniers lignes du Jaap Sahib (text sacré issu du Sikhisme)

La recitation de ce mantra enlève la peur et les états d'angoisse et instore la confiance et le courage dans chaque cellule.

Ek Ong Kar Sat Nam Siri Wahe Gourou

l'Unique / l'Energie vitale / Création / Vérité / Identité / Grand / Extatique / ce qui donne l'Illumination

Gobinday, mukandy, udaaray, appaary, Hareeung, kareeung, nirmaamay, akaamay. Variante: Har, har, har, har, gobinday, har, har, har, har, mukandy etc.

Soutenant, libérant, illuminant, infini, destructeur, créateur, sans nom, sans désir

Mantra qui purifie et protège, renforce la patience et la compassion.

Sa ray saa saa, saa ray saa saa, saa ray saa saa, saa rung, Har ray har har, Har ray har har, Har ray har har, har rung

Saa = l'éther / l'Infini / Dieu

Har = créativité liée aux forces terrestres

Le chant de ce mantra permet de vaincre toutes adversités car les deux son, Saa et Har sont tissés ensemble. Il donne la capacité de communiquer efficacement et d'acquérir de la sagesse.

Ong namo guru dev namo (version pour l'ouverture de la séance)

Je fais appel à la force créatrice universelle en moi

Gourou gourou wahay gourou gourou ram das gourou

Plein de sagesse est celui qui se met au service de l'Infini

Saa Taa Naa Maa

Infini, Vie, Transformation, Réincarnation

Raa maa daa saa saa say so hung

Raa = soleil, Maa = lune, Daa = terre, Saa= éther, Saa Say = l'Infini dans sa totalité, So = immersion, Hung = vibration infini du réel

Ce mantra est utilisé pour accorder le « moi » avec l'Univers. Il a un effet curatif car les 8 sons stimulent la circulation de la Kundalini dans la Shushumna.

Sa ta na ma ra ma da sa sa se so houg

Combinaison des deux mantras précédents

Har Haray Hari Wa hay Gourou

Semence, Fluide, Accomplissement dans l'Infini // seed, flow, completion, unto the Infinite

Humee Hum Brahm Hum

Nous sommes nous, nous sommes Dieu

Adi shaktee, adi shakti, namo, namo,

Sarab shakti, sarab shaktee, namo, namo,

Prithim bakwati, prithim bakwati, namo, namo,

Kundalini mata shakti mata shakti, namo, namo.

Je m'incline devant la force primaire, je m'incline devant la force et l'énergie de la compassion, je m'incline devant la création, je m'incline devant la force créatrice de la Kundalini, la force primaire maternelle.

Aad such, shugaat such, habiee such, nanak e houssies bie such

Wahe Gourou Wahe Jio

C'est le mantra de l'extase.

Wahe est à comprendre comme le « wouah » anglais, gourou = ce qui donne l'Illumination, Jio = mon âme aimé

ONG

Conscience créative

Le ONG utilisé dans le Kundalini-Yoga remplace le OM utilisé dans beaucoup d'autres traditions. Par la nasalisation « ng » ou la langue touche le palais supérieur il se produit comme une projection du son à travers le hypothalamus, le troisième œil vers l'infini.

Ardaas Bhayee

Ardaas Bhayee, amar daas gurou, amar daas gurou, Ardaas Bhayee,

amar daas gurou, Ardaas Bhayee,

ram daas gurou, ram daas gurou, ram daas gurou,

sachee sahee.

Ce Mantra s'utilise dans des moments de doute. Il aide à traverser des situations difficiles car le corps, le mental et l'âme s'accordent automatiquement. Nous nous connectons avec les énergies plus subtiles qui se trouvent derrière le visible et l'action.

Mantras issus du Hindouisme

Gayatri Mantra :

***Om bhur bhuvah svah, tat-savitur varenyam, bhargo devasya dhimahi, dhiyo
yo nah pradschodayat***

Le Maha Mrityunjaya Mantra :

***Om trayambakam yajamahe, Sugandim pushti varganam; Urvaar rukamiva
bhandanan, Mrityor muksheea mamritat***

Mantra pour dépasser des états de peurs, de soucis et des angoisses.

Om namha shivaya

Om shanti om

Mantras issus du Bouddhisme

OM MANI PADME HUM

***OM la source, MANI le cristal, le principe masculin, PADME le lotus, la fleur, le
principe féminine, HUM le cœur, l'unité.***

De la religion chrétienne

Amen

Le Aum du monde occidentale

Alléluia

Expression superlative d'action de grâces, de joie et de triomphe

Dominos Illuminatio

Le Seigneur est ma lumière

Kyrie élision

***« Seigneur, aie pitié » dans le monde chrétien, avant l'utilisation chrétienne chant pour louer
le Suprême***

