

Qu'est-ce que le yoga du son?

Le Yoga du Son est une pratique sonore qui s'exprime à partir de notre corps physique, à partir de notre centre et qui s'extériorise à travers les cordes vocales.

Ce qui est vocalisé passe par le " OM " universel, passe par le chant des voyelles, et par des Mantras bien spécifiques.

On parle alors de chant sacré, par l'intention qui y est mise, par l'énergie et l'énergétique des sons ou des Mantras.

Chaque voyelle par exemple a une direction, un espace, une dimension et un effet qui lui est propre.

C'est pour cela que l'on parle de "Sons Sources", de "Sons Mères" ou de "Son Primordial" dans le cas du "OM".

Le Yoga du Son est aussi une pratique méditative, relaxante, énergétique et recentrante.

A l'exercice sonore s'ajoute un travail de posture énergétique qui complète et intensifie le bénéfice du son.

Ensuite, divers instruments sonores comme les bols de cristal, diapasons, gongs, koshis, etc ... interviennent pour apporter aussi leurs propres énergies.

Doit-on savoir chanter/utiliser des instruments pour pratiquer?

Absolument pas !

Je n'ai moi-même jamais pu/su chanter ou jouer d'un instrument de musique !

J'avais un vrai blocage à ce niveau là, et lorsque l'on m'a guidé dans cette voie, il y a presque 10 ans, j'ai d'abord rigolé, pour ensuite comprendre qu'il fallait que j'arrive "vierge" dans cette pratique.

Comment se déroule une séance de yoga du son?

Un atelier tel que je le propose est vraiment un moment “hors du temps“. On laisse tout à l’entrée de la porte (nos préoccupations quotidiennes, notre passé immédiat, notre futur proche,...).

On entre dans le présent de l’atelier et on va créer un voyage sonore qui nous emmènera dans notre intérieur, au plus profond de nous même, pour aller chercher ce qui doit s’exprimer, ce qui doit sortir, ce qui ne nous appartiendra plus. Chaque exercice est ponctué d’une intention à émettre, qu’elle soit d’ordre physique, émotionnel ou spirituel.

Dans l’espace de la séance, on chante le “OM“ pour entrer et sortir de la pratique. Il y a des méditations, des exercices physiques et vocaux ainsi qu’une relaxation sonore et silencieuse, tout cela ponctué des vibrations des instruments sonores.

Comment et quand as-tu découvert le yoga du son?

Au départ, je viens des Arts Martiaux (Aïkido et Aïki-taiso (littéralement “gymnastique énergétique“)). Plus tard, j’ai été initié au Reiki (technique de soin par imposition des mains) et à partir de là, il y a une dizaine d’année, lors d’un soin énergétique, la thérapeute me dit que mon chemin passe par le son, et par le son qui soigne !!!

Après la petite note d’étonnement et de “ c’est quoi cette blague !!! “, l’idée que mon chemin est d’aller là où je n’ai jamais pu aller de toute ma vie, m’a percuté en plein cœur et m’a semblé d’une évidence ... folle !

J'ai commencé à chercher ce que c'était que ce "son qui soigne", et j'ai trouvé des réponses et des formations, que je poursuis encore actuellement ...

Auprès de quelle école, enseignant t'es-tu formé ?

J'ai suivi les formations d'Emmanuel Comte en sonothérapie/sonologie (Medson), de Yoga du Son de l'Institut des Arts de la Voix de Patrick Torre, un stage aux instruments cristallins avec Pascal Lacombe, une approche du Kototama japonais avec Isabelle Padovani, les enseignements en Yoga du Son de Denis et Véronique Fargeot (tradition tibétaine), les stages de Philippe Garnier (Sage Center For The Healing Arts, The Yoga of Sound, Nada Yoga et Académie Française de Sonothérapie) de traditions hindous, amérindiennes et chamaniques, ainsi que les stages de méditations et Mantras de Don Ernesto Ortiz.

Est-ce une passion? Ton métier?

Aujourd'hui, je suis sonothérapeute/énergéticien à Barjac, artiste plasticien et designer, aikidoka dans l'âme et je redémarre ces ateliers de Yoga du Son que je pratiquais auparavant sur Paris.

Et ceci grâce à l'enthousiasme de Sandy qui me l'a généreusement proposé, et dont je suis l'élève, depuis peu, à ses cours de Yoga !

C'est plus qu'une passion, c'est un chemin de vie qui me nourrit intérieurement et spirituellement et qui est au service de tous.