

LA SANTE VOCALE

Notre voix est le reflet de notre santé globale - physique, psychique, émotionnelle et spirituelle. La souplesse, la sensibilité et la chaleur sont les marques distinctives d'une voix bien portante; mais aussi la pureté du ton, clair et ouvert, sans aucune trace d'effort ni de tension. Et surtout, cette voix est pleine de vie - elle se remarque par une énergie débordante qui surmonte les épreuves, la déception et la souffrance.

Le son est créé par le mouvement vibratoire de particules ou d'objets et les vibrations produites correspondent à une énergie omniprésente dans la nature, non seulement en nous-mêmes et dans notre monde, mais bien au-delà, dans les royaumes lunaires, stellaires et dans l'Univers. En raison des contraintes imposées par la physiologie humaine, nos oreilles ne perçoivent qu'une portion restreinte du spectre vibratoire. A l'échelle cosmique, elle est une énergie universelle qui passe inaperçue, mais capable d'entraîner des modifications profondes sur bien des plans - physique, émotionnel et spirituel. On peut exploiter et canaliser l'énergie sonore – comme l'énergie vibratoire de notre voix et celle des sons qui nous parviennent du milieu dans lequel nous évoluons, en les faisant résonner à travers le corps et le psychisme afin de soulager douleur et souffrance, favorisant ainsi la santé et la guérison.

Les études scientifiques ont étayé le concept selon lequel la guérison par le son et la musique est conditionné par un principe acoustique fondamental, la résonance qui s'applique non seulement aux instruments de musique, mais aussi au corps humain. Quand les ondes sonores pénètrent, les cellules vivantes dont il est constitué entrent en résonance vibratoire, contribuant à restaurer et à renforcer la santé organique. La forte teneur en eau des tissus de l'organisme favorise la conduction du son et on peut assimiler l'effet vibratoire global à un massage s'effectuant en profondeur, aux niveaux atomique et moléculaire.

L'être humain ressemble donc à un instrument de musique très complexe, unique et délicatement accordé. Chaque atome, molécule, cellule, tissu et organe du corps propage en permanence les fréquences qui caractérisent la vie sur les plans physique, émotionnel, psychique et spirituel. La voix humaine traduit par conséquent l'état de santé du corps à ces différents niveaux existentiels. Ainsi met-elle en communication la personne et le merveilleux réseau de vibrations qu'est le cosmos.

Le son fait partie intégrante de l'existence; ainsi, depuis les temps les plus anciens, les humains lui ont fait appel pour s'informer sur le milieu dans lequel ils évoluent et pour communiquer entre eux. Dès notre plus jeune âge, à l'état de fœtus, nous pouvions entendre les battements cardiaques de notre mère et, en guise de discrète préparation, nous percevions les bruits assourdis du monde extérieur.

Nous baignons dans un univers sonore fait de sons perçus et de sons ignorés: sons musicaux ou harmonieux, sons étrangers ou familiers, sons stressants ou agréables, enfin, sons qui blessent ou sons qui guérissent. Le son est mouvement et, plus précisément, mouvement vibratoire, c'est-à-dire caractérisé par le va-et-vient ou l'oscillation d'objets, phénomène analogue au balancement d'un pendule.

Le principe fondamental est le suivant ; le son est produit par le mouvement des atomes et des molécules. Ainsi, les sons émis par les objets - qu'il s'agisse des ailes minuscules d'un moustique ou de l'arbre battu par la tempête - naissent du mouvement qui agite les millions d'atomes et de molécules dont sont constitués ces objets. En fait, les sons proviennent d'objets aussi petits qu'un atome ou aussi volumineux qu'une planète.

SON ET ENERGIE

Classiquement, la science définit l'énergie comme la capacité d'effectuer un travail - de "produire un phénomène". Un objet en mouvement produit un phénomène en raison de l'énergie dégagée par son déplacement. Le courant d'une rivière possède l'énergie nécessaire pour faire tourner les aubes d'une turbine couplée à un générateur électrique, l'énergie mécanique de l'eau en mouvement étant ainsi convertie en électricité. Ce type d'énergie, propre aux objets et aux substances en mouvement s'appelle énergie cinétique.

Le son est la résultante des mouvements vibratoires imprimés aux objets, aussi est-il également une forme d'énergie cinétique. Celle-ci peut être désordonnée ou organisée, faible ou forte. Par exemple, la quantité totale d'énergie produite par les acclamations et les applaudissements d'une foule à l'occasion d'une rencontre

sportive majeure pourrait tout juste, si on la transformait en énergie calorique faire bouillir suffisamment d'eau pour une tasse de café. Par ailleurs, la technologie médicale moderne permet de concentrer un puissant faisceau d'ultrasons avec une précision telle qu'il fait vibrer, pour les briser les calculs formés dans les reins ou dans la vésicule biliaire. A ce niveau énergétique, c'est le caractère intrinsèque du son qui explique la grande diversité de ses effets sur le corps et l'esprit.

CYCLES, FREQUENCES ET HAUTEUR DU SON

Pour émettre un son, un objet doit vibrer ou présenter un mouvement de va-et-vient. S'il est complet, ce dernier - qu'il s'agisse, par exemple, d'une corde de guitare ou d'un diapason - correspond à un cycle. La corde ou le diapason vibre à la fréquence de centaines de cycles par seconde, cette dernière dépendant de la note de musique émise par le diapason. Le nombre de cycles (ou mouvements de va-et-vient) correspond à la fréquence. Les fréquences sonores sont un facteur essentiel dans le choix de leur emploi à titre thérapeutique et l'unité qui les mesure est le Hertz, dont l'abréviation est Hz. Un Hz égale une vibration ou cycle par seconde, le résultat sera un son d'une fréquence égale à un Hz. Cependant, à une fréquence aussi basse, nos oreilles perçoivent chaque cycle comme un battement sonore indépendant. Ce n'est que lorsque les fréquences atteignent environ 20 Hz que pour notre oreille elles se fondent en un son continu.

Nous parlons de "sons graves" en pensant au grondement sourd du tonnerre et de "sons aigus" en songeant au cri d'une souris. Les sons graves sont caractérisés par de basses fréquences et les sons aigus par des fréquences élevées. Pour se donner une idée approximative des plages de fréquence, le roulement du tonnerre équivaut à 20 - 40 Hz (cycles par seconde) et le cri aigu d'une souris à environ 3000 Hz. La note appelée DO moyen, située au milieu du clavier d'un piano, a une fréquence de 256 Hz. Ce n'est peut-être pas une coïncidence si elle occupe une position centrale sur la plage des fréquences d'une conversation, soit en général 200 - 400 Hz.

Les sons aigus sont caractérisés par un nombre plus grand d'oscillations ou de cycles par seconde que les sons graves. Les aigus sont représentés par des ondes plus tassées les unes contre les autres que dans le cas des graves. Cela signifie que les longueurs d'onde présentées par les sons aigus sont plus courtes que celles des sons graves.

LES HARMONIQUES

Nous avons une connaissance instinctive de la qualité d'un son ainsi nous entendons et jugeons les sons, bons ou mauvais, agréables ou désagréables, ordonnés ou désordonnés, discordants ou musicaux. Les effets thérapeutiques des sonorités musicales contrastent avec les connotations négatives des sonorités discordantes. Le "bruit" est la résultante de sonorités désordonnées, inorganisées, dont les fréquences et les amplitudes n'ont aucun lien entre elles.

EXERCICE : LA RESONANCE

Placer deux guitares acoustiques ou deux violons bien accordés, ou encore deux autres instruments à cordes face à face, séparés de cinq à dix centimètres. On pince une corde sur l'un des deux instruments et on la laisse vibrer pendant une seconde ou deux, avant d'en étouffer le son avec les doigts. On constate que la corde homologue de l'autre guitare vibre en émettant un léger son, bien qu'on n'y ait pas touché; ce sont les ondes sonores émises par la corde du premier instrument qui mettent en mouvement la corde homologue du second. La raison de ce phénomène est que les deux cordes étant accordées entre elles, elles présentent la même fréquence vibratoire naturelle. Quand on pince l'une, elle produit des ondes sonores qui communiquent leur énergie aux objets environnants - dont les éléments constitutifs de la guitare et les autres cordes. C'est la corde qui possède la même fréquence qui est la plus influencée, aussi commence-t-elle à vibrer, comme par sympathie. Ce phénomène vibratoire sympathique, induit au sein d'un objet par un son de fréquence adéquate, porte le nom de résonance acoustique.

L'AUDITION CHEZ LE FŒTUS

Le développement utérin d'un bébé est caractérisé par l'apparition d'oreilles embryonnaires quelques semaines seulement après la conception, et à quatre mois et demi, les oreilles sont formées et fonctionnelles. Ainsi, pendant la moitié du temps de gestation dans la matrice, le fœtus entend parfaitement les sons et y réagit, en particulier à la musique. Aussi, les séances de relaxation en musique pour la mère et le bébé à naître, ainsi qu'un fond musical paisible au moment de l'accouchement sont-ils calmants et précieux.

Les recherches scientifiques montrent que l'audition au cours des tous premiers mois de la vie revêt une importance primordiale. Au cours des semaines qui suivent la naissance, tandis que le nouveau-né détecte chaque son - en particulier la première fois - il remue vivement des yeux, il tourne la tête en essayant d'en localiser l'origine. On possède les preuves que, même à ce stade précoce, les sonorités sont emmagasinées dans la mémoire auditive cérébrale, constituant ainsi une référence destinée à la coordination physique et psychique, ainsi qu'au développement intellectuel ultérieur.

L'auriculothérapie rattache chaque zone de l'organisme à plus de deux cents points répartis sur l'oreille (le pavillon de l'oreille externe s'appelle l'auricule). La pratique du massage ou de l'acupuncture en ces points contribue à soulager des troubles affectant d'autres zones corporelles. Une forme moderne de cette approche thérapeutique fait appel à la stimulation des points auriculaires par les ultrasons. Par ailleurs, le simple geste consistant à nous masser les lobes des oreilles peut améliorer notre perception auditive lorsque nous avons l'impression de moins bien entendre.

Notre corps émet toutes sortes de sons allant des applaudissements aux borborygmes digestifs en passant par le piétinement et le grincement de dents. Mais ces bruits n'ont qu'une importance mineure comparés à nos vocalisations - c'est-à-dire les sons que nous émettons avec nos cordes vocales situées dans le larynx. En effet la voix reflète l'état psychique, émotionnel et physique de la personne: c'est véritablement le miroir de l'âme.

De même que l'âme est le trait d'union entre la personnalité individuelle et l'unité spirituelle du tout, la voix est le lien entre la plus petite onde ou particule et l'énergie globale de l'Univers. Découvrir notre voix et la libérer contribue à améliorer notre santé, notre équilibre émotionnel et psychique, notre présentation, notre aisance relationnelle et nos aptitudes à la communication. Comprendre la voix est une excellente formation à la connaissance de soi et elle est primordiale dans l'art de l'écoute. En effet, une écoute attentive nous permet d'apprendre à percevoir intuitivement, d'après la voix, l'inexprimé qui se cache derrière les mots prononcés par autrui.

LE MECANISME DE LA RESPIRATION

Toutes les quatre ou cinq secondes, nos poumons absorbent un air neuf renfermant de l'oxygène et rejettent les déchets toxiques du gaz carbonique. Cette fonction réflexe essentielle qu'est la respiration est assurée, que nous en soyons conscients ou non que nous soyons en activité, au repos ou que nous dormions. C'est la fonction vitale de l'organisme: sans elle nous étoufferions et mourrions. Notre système respiratoire comporte les organes suivants: nez, bouche, gorge, trachée, voies aériennes inférieures (bronches et bronchioles) et les poumons. Les muscles respiratoires comprennent ceux de la cage thoracique, de la zone scapulaire et en particulier le diaphragme, imposant feuillet musculaire situé à la base de la cage thoracique et la séparant de l'abdomen.

Quand nous inspirons, ces muscles augmentent le volume des poumons, aspirant l'air par le nez, la bouche et la trachée. Lorsque les muscles thoraciques et le diaphragme se relâchent, l'élasticité des poumons les amène à se ramasser sur eux-mêmes comme des ballons qui se dégonflent, expulsant l'air à l'expiration. Cela signifie qu'en parlant et en chantant, nous expirons: mécanisme non musculaire et passif fondé sur le fait que le volume pulmonaire diminue naturellement.

Le son « SU » prolongé

Ce son favorise l'harmonie et la paix entre l'individu et tout ce qui l'entoure: homme, être et chose. Lors de la respiration, nous émettons le son « SU » à l'expiration, d'une façon sonore ou silencieuse. La respiration est un échange qui harmonise nos relations avec l'environnement.

Terne. Le ton devient grave en cours de phrase ; il est monotone, privé des accentuations propres à l'expression	Epuisement physique et mental
Résonne tristement. Habituellement "au bord des larmes sans raison précise	Déséquilibres en rapport avec la sphère respiratoire: infections nasales, laryngées ou pulmonaires
Exprime la colère sans raison précise	Pathologies hépatiques, vésiculaires et spléniques
Craintive et anxieuse, hésitante et tremblante	Vessie et troubles urinaires
Ton "pâteux", accompagné d'une articulation lente et endormie	Migraine, nausées
Inflexion de voix exagérément "traînante"	La pensée est obsédée par le passé, l'imaginaire ou par un sentiment de supériorité
Voix étranglée; blocage	Humiliation professionnelle, perte de l'image qu'on a de soi, mutisme imposé par autrui
Aphonie passagère	Choc, deuil, traumatisme sexuel, sentiment d'emprisonnement émotionnel
Tension dans la voix forcée, caractérisée par une élocution rapide et saccadée, des consonnes "explosives" et accentuations exagérées	Signes précurseurs de troubles circulatoires d'hypertension artérielle; hyperactivité

Le son « SU » prolongé

Ce son favorise l'harmonie et la paix entre l'individu et tout ce qui l'entoure : homme, être et chose. Lors de la respiration, nous émettons le son « SU » à l'expiration, d'une façon sonore ou silencieuse. La respiration est un échange qui harmonise nos relations avec l'environnement.

Le son « A. U. M » prolongé :

Le son « A » qui se prononce la bouche ouverte représente l'univers infini et fait physiquement vibrer la région inférieure du tronc.

Le son « U » représente l'harmonie comme nous venons de le voir dans l'exemple du son « SU », il fait vibrer physiquement la région supérieure du tronc et le bas de la tête. Le son « M » qui s'émet avec la bouche fermée représente un monde infinitésimal et fait vibrer la région la plus compacte du corps, le cerveau. Ainsi, le son A.U.M. est une expression de l'univers entier et fait vibrer notre corps et notre canal spirituel de bas en haut. Par cela, il charge de vibrations et de courants électromagnétiques nos fonctions physiques, mentales et spirituelles. Ce son a été utilisé en Orient pendant des siècles pour soutenir les activités de la vie et pour intégrer l'existence humaine dans l'univers.

CARACTERISTIQUES DE LA VOIX	PATHOLOGIES PROBABLES
Terne. Le ton devient grave en cours de phrase ; il est monotone, privé des accentuations propres à l'expression	Epuisement physique et mental
Résonne tristement. Habituellement "au bord des larmes sans raison précise	Déséquilibres en rapport avec la sphère respiratoire: infections nasales, laryngées ou pulmonaires
Exprime la colère sans raison précise	Pathologies hépatiques, vésiculaires et spléniques
Craintive et anxieuse, hésitante et tremblante	Vessie et troubles urinaires
Ton "pâteux", accompagné d'une articulation lente et endormie	Migraine, nausées
Inflexion de voix exagérément "traînante"	La pensée est obsédée par le passé, l'imaginaire ou par un sentiment de supériorité
Voix étranglée; blocage	Humiliation professionnelle, perte de l'image qu'on a de soi, mutisme imposé par autrui
Aphonie passagère	Choc, deuil, traumatisme sexuel, sentiment d'emprisonnement émotionnel
Tension dans la voix forcée, caractérisée par une élocution rapide et saccadée, des consonnes "explosives" et accentuations exagérées	Signes précurseurs de troubles circulatoires d'hypertension artérielle; hyperactivité

