

16 phonation la voix

cheminement au fil du Yoga

Prâna, l'Energie vitale, vibrant en nous, exprime à travers nous, émotions, réflexions et pensées.

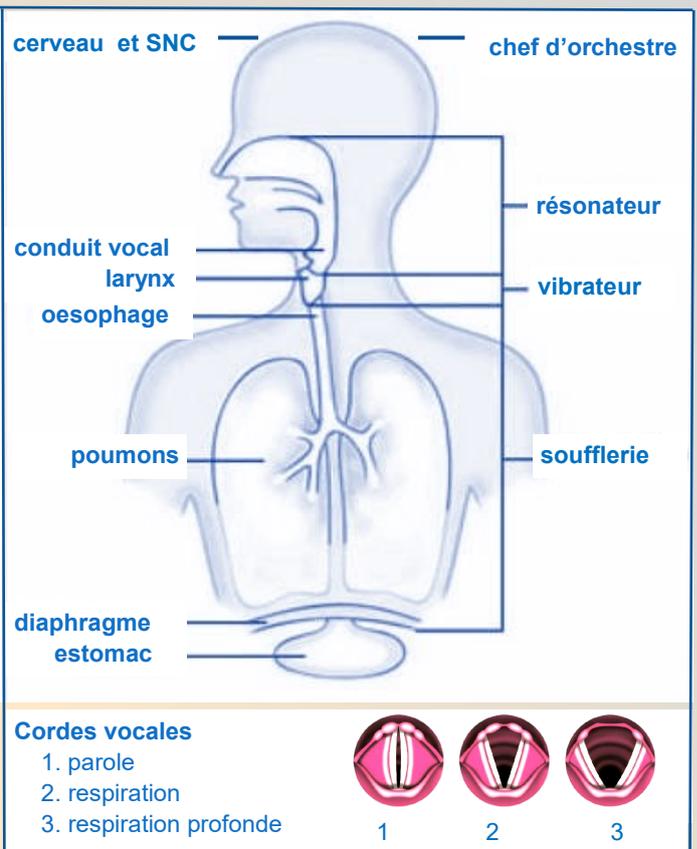
La voix humaine est le plus ancien des instruments à vent et à cordes !
Elle est l'expression de l'appropriation par l'être humain du don du Souffle.

La respiration et l'énergie vitale véhiculée par l'air impactent le corps sur tous les plans, continuellement, de jour comme de nuit, dans l'activité ou le repos.
C'est l'essence même de la vie !
La voix, donne à entendre le plus intime de l'être.
Par elle, « Je » exprime son individualité, son propre « Je suis ».

Tous les êtres vivants s'expriment par le son, mais seul l'homme a inventé un langage articulé. Ses capacités d'analyse et de synthèse l'ont amené à découvrir des jonctions pour former des mots et des phrases. L'élocution, en retour reproduisant, répétant, affinant l'articulation - a développé l'intelligence, discursive, utilitaire, logique. Observant le monde et les choses extérieures, il a développé Manas, l'intellect au service de la science, de l'argumentation, la réflexion, tandis que son observation intime l'a révélé créateur, poète et artiste. Par le développement de l'intuition, l'expression est devenue poésie, chant, musique. C'est pourquoi dans toutes les traditions primitives, l'art du chant, de la musique et de la danse est sacré, car c'est le Souffle créateur lui-même qui vibre et se manifeste à travers l'instrument qu'il s'est créé pour communiquer avec lui-même, comme pour mieux se connaître !

En Inde traditionnelle, les techniques vocales sont soutenues par l'expérience millénaire du yoga et du Prânayama. C'est le corps tout entier qui produit l'acte vocal, participant au plus fantastique des assemblages : soufflant, vibrant, résonnant !

Georgette



Vishnu, dieu protecteur, forme avec Brahmâ et Shiva la trinité hindoue.
Ci-dessous son avatar le plus connu, Krishna, prince déguisé en simple vacher, joueur de flûte, suscitant amour et dévotion de ceux qui le côtoient.



Une vibration à l'origine de tout !

la tradition indienne considère que tous les sons se fondent et jaillissent d'un seul son pur et absolu. Cette vibration primordiale est à la fois principe, pouvoir et source de toute création. Dans « Om » seraient contenus tous les mots de toutes les langues, ainsi que toutes les notes de musique.
On retrouve dans la musique traditionnelle la symbolique des instruments de la voix : tambour (rythme), sitar (vibration), flûte (chant).

Que seulement je fasse de ma vie une chose simple et droite
pareille à une flûte de roseau que tu puisses emplir de musique !
Rabindranath Tagore

Êtres humains, légumes ou poussière d'étoile, nous dansons
tous au rythme mystérieux d'un joueur de flûte invisible.
Albert Einstein



Cytha

Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
siège social : rue Victor Croisier 55, Rocourt (Liège)
04 226 72 79 info@yoga-cytha.be



www.yoga-cytha.be

Les deux antennes : l'ouïe et le tact.

« La faculté auditive de la peau est un moyen de développement de la perception pour les personnes sourdes ou malentendantes... »

Le sens tactile permet de discriminer les hauteurs, les intensités, les timbres et les durées sonores. Ces quatre éléments du son peuvent être expérimentés par le tact manuel de la source sonore par les mains et les bras qui sont poly-résonants, puis à une distance de plus en plus importante.

Lorsqu'une personne sourde peut sentir la résonance d'un son à l'endroit exact de son corps, et sentir aussi les harmoniques, elle peut même dire de quelle note il s'agit, son intensité et sa durée... et nous, entendants, sommes en quelque sorte handicapés par rapport à ceux qui ont senti à travers tout leur corps ce qu'est le son. Le plus souvent, il n'est pour nous qu'un outil linguistique, alors que pour les personnes privées de l'ouïe, il est une voie de connaissance de soi en-deçà et au-delà de la parole, par la sensation directe de la vibration et la résonance à l'état pur ... »

Guy Bourgois, orthophoniste, psychophoniste.

parlons sanskrit

ANAHATA 4e chakra (cœur) d'où pulse la résonance « non frappée » associée à l'air, au toucher et au rythme
BIJA son-racine court, graine, germe
JAPA répéter (un mantra) en murmurant
MANAS intellect, intelligence discursive, logique
MANTRA « parole cachée » qui traverse le mental
PRANA souffle, esprit, énergie vitale, spiritus
PRANAYAMA discipline des mouvements respiratoires
RITA rythme qui organise l'ordre des choses, rituel qui le favorise
SHABDA-BRAHMAN le son-créateur, vibration originelle

sources

- > Nicole Milonas : « Anatomie, physiologie et usage de la voix »
- > Guy Bourgois : « La rééducation psychophonique »
- > Shri Mahesh : « Le Souffle, Parole de vie »
- > Roger et Georgette Druet : week-ends et ateliers d'approfondissement sur le même thème (principalement 1990, 1998, 1999, 2003, 2005, 2006, 2008, 2011, 2018)
- > www.yoga-cytha.be > pédagogies > fiches à thèmes
n°3 / 2014 Pranayama, la respiration yogique
n°7 / 2017 La notion de purification dans le Hatha-yoga
n°8 / 2017 Souffle et Parole, son et vibration, OM
n°9 / 2018 Influence de la pratique sur les poumons

à destination des professionnels cliniciens :

- > Aude Lagier, chirurgien ORL, anatomiste : « Toute l'anatomie pour l'orthophonie: parole, déglutition, audition, phonation »

Au commencement était la Parole !

« Au commencement était le Shabda-Brahman », le Son universel. C'était la première vibration, celle qui a mis en mouvement toutes les autres vibrations. En effet, tous les objets ou tous les êtres de l'univers objectif ne sont que des vibrations, des agencements du Son unique. En Lui réside l'Énergie universelle qui se manifeste sous des formes multiples. Elle emplit nos yeux sous la forme de lumière, nos oreilles sous la forme de son

...La concordance entre les conceptions chrétienne, hindoue et scientifique est impressionnante. Chacune attribue la création universelle à une vibration unique qui se manifeste à la fois sous la forme de lumière et de son. La convertibilité des diverses formes d'énergies telles que lumière, son, chaleur, électricité sont d'ailleurs tout à fait admises par les scientifiques; toutes ces énergies sont des vibrations dont seules les longueurs d'ondes diffèrent. La seule différence entre la conception spirituelle et celle de la science est que la première voit dans la manifestation physique de cette énergie primordiale le reflet d'une Puissance créatrice métaphysique, tandis que la conception matérialiste nie toute réalité à ce qui ne tombe pas directement ou indirectement sous les sens. Mais il faut observer qu'à l'heure actuelle certains scientifiques se font volontiers philosophes parce que leurs observations, tant dans l'infiniment petit que dans l'infiniment grand, les amènent à une conception de l'univers plus spiritualiste que matérialiste.

... Par ses dernières découvertes, la science semble entrer dans une ère nouvelle qui, au lieu de s'opposer à la conception spirituelle, la rejoint, et même la contient ...

...L'importance primordiale que toutes les traditions spirituelles accordent à la Parole n'est pas surfaite. N'est-ce pas en effet le langage humain qui a permis l'épanouissement de l'intelligence de l'homme, toute l'évolution humaine à travers l'histoire, et l'établissement de tant de traditions vivantes qui ont pu parvenir jusqu'à nous ? Mais le langage rationnel n'est qu'un de ses aspects. Il est une forme de pensée d'expression plus haute : la poésie, qui tend à retrouver le langage originel non seulement descriptif mais aussi créateur !

Et plus encore la musique, qui étant à la fois poésie et magie des sons, est sans doute l'art qui s'approche le plus du Verbe primitif. La musique qui, dans son acceptation spirituelle et sacrée, n'est pas simplement une expression de l'émotion avec ses turpitudes et ses passions, mais aussi dans la forme la plus haute de l'âme, l'expression de ce que les mots ne peuvent plus dire, et création d'un univers d'harmonie et d'amour qui fonde le véritable langage spirituel. Or l'instrument de musique idéal...c'est la voix humaine ! ... »

Roger Druet, week-end résidentiel
Porcheresse 1-2 décembre 1990

Le thème du Souffle-Parole était cher à notre fondateur (décédé le 16 avril 2022). Maintes fois abordés lors des ateliers d'approfondissement ou à l'occasion des sessions résidentielles, ses enseignements restent une source inépuisable.



agenda

cours suspendus
après 22 décembre 2022 jusqu'au 6 janvier 2023

Atelier d'approfondissement
Rocourt : samedi 15 avril 2023 de 9h30 à 17h

week-end résidentiel Hurtebise
(13) 14-15 octobre 2023