



## Guérison par les sons et la voix

Le son Aum résonne ! Ecoute... son chant, sa symphonie, frissonne dans tout ton être de sa chaleur, de sa voix... de sa vibration... de sa force de Guérison !

Pléthore et multitude de chemins de Guérison, dans cette approche, je me permets de vous emmener à la découverte de la profondeur et de la signification du son Aum !

Aum ou Om est universel, il est et restera l'immortel, le ressentir et l'approcher va nous ouvrir de nouveaux horizons, va nous permettre d'élargir notre conscience dans le sens d'union, d'appartenance, d'être et de ressentir le Tout, tout en restant dans son individualité.

Shuddhananda Bharati, sage visionnaire de l'âge cosmique à venir, nous décrit dans son Evangile de la Vie parfaite la valeur de l'Aum :

*A U M : Suprême Lumière et Vie de la vie Il est,  
L'inséparable Un, Plénitude de la Béatitude Il est.*

Les Yogis en parfaite identité avec leur 'Soi' réalisent le Suprême comme le son créateur primordial, Aum, comme la lumière suprême de la connaissance, comme la Vie unique par laquelle toutes choses sont, vivent, se meuvent, comme l'abondance d'un délice intérieur, à jamais indissociable de la vie.

Aum est l'essence des Ecritures. Il crée les formes et leur donne un nom. Il se compose de trois sons – A, U et M.

A est le point de départ de toutes les lettres dans toutes les langues. Il représente le Tout-puissant (*Sat*), la véritable Existence.

U est la conscience (*Chit*), la Force universelle (*Shakti*) de l'Un suprême qui se manifeste en tant qu'êtres humains.

M est la manifestation de Dieu dans l'âme individuelle humaine, en tant que Béatitude. Sa Lumière de Vérité suprême s'étend à la joie de l'existence universelle à travers la Force consciente de l'Energie cosmique.

Dieu est l'essence même d'Aum, de ce son qui augmente et s'amplifie dans notre évolution, comme une forme du Yoga du son appelé Nada Yoga. Tous les êtres vivants, tout ce qui vit sur la terre entière baigne dans cet océan de ce son Aum. Dans les textes anciens sacrés comme les Védas, il est dit : Aum est tout, Aum est le son intérieur qui anime toutes choses. De ce Aum émerge tous les sons ; surgit toutes les lettres ; tous les mots, les phrases, l'écriture, les poèmes, la musique, la vie, le plaisir, le bonheur et tout ce qui en découle.

Poursuivons, les sons, la voix quelles sont les interactions sur notre corps ?

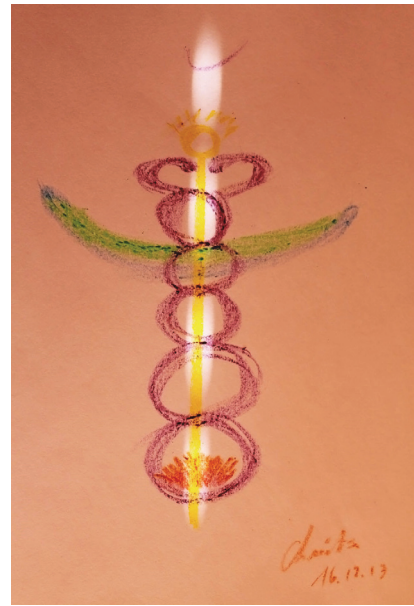
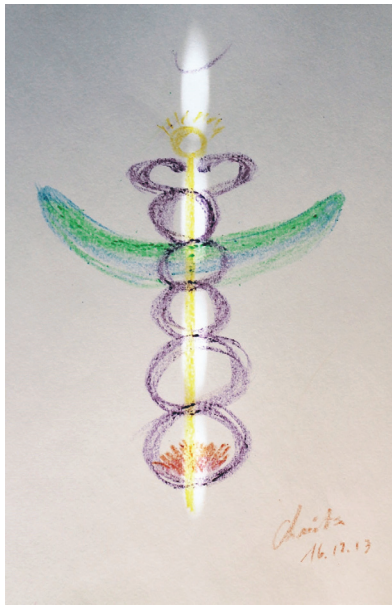
Par la connaissance de la structure de notre corps nous allons comprendre comment les sons ont une action sur notre être. Tout d'abord, il faut savoir qu'il existe plusieurs forces agissant sur le corps, j'en nommerais trois, l'une est la nature, l'autre le mental et la troisième est l'âme. Le corps, issu de la nature physique, est porté par l'âme ; la nature physique du corps est le champ de conscience ou champ de vie (*Kshetra*), l'âme est le connaisseur, le contrôleur du champ de vie ou du champ de conscience (*Kshetra-jna*). Il est important de bien comprendre cette information car la guérison a lieu lorsque le corps et le mental accepte l'information donnée par l'âme.

Rafrâchissons un peu notre savoir sur le fonctionnement de notre être. Le corps physique est constitué de 24 éléments. Les cinq premiers éléments sont : le ciel, la terre, l'air, le feu et l'eau ; les dix suivants (*Jnanen-driyas*) regroupent – cinq organes de perception : les yeux, les oreilles, la langue, le nez et la peau ; ils sont associés au cinq sens de perception : la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher ; ensuite les cinq organes de l'action motrice (*Karmen-driyas*) – le larynx, les mains, les pieds, l'anus et les organes sexuels, et les quatre organes des sens intérieurs (*Karanas*) : l'esprit, l'intelligence (*buddhi*), l'esprit des choses, la mémoire, l'esprit subconscient (*Cittam*) et l'égo (*Ahankaram*).

Ce corps physique façonné par la nature, fonctionne avec 72'000 nerfs appelés nadis.

Examinons de plus près les nadis. Un nadi est un canal subtil véhiculant le prana (énergie cosmique subtile, imperceptible, qui règne partout et sur tout idem au son Aum), qui pénètre dans l'organisme par la respiration et fait circuler l'énergie vitale dans le corps. La plupart des nadis ne se trouvent plus dans le corps après le décès. Le nombre de nadis est incalculable (les textes anciens en dénombrent plus de 72'000, confirmé par de nombreux sages), mais 100 sont primordiaux car ils permettent de canaliser les autres. De ces 100, dix méridiens (*Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Atti, Alampitai, Cankini, Kuku, Cikuva* et *Purusha*), gardiens incontournables, contrôlent toutes les brèches du corps, les organes des sens (yeux, narines, oreilles, bouche), les orifices des organes génitaux, l'anus et l'axe central, qui court du périnée au sommet du crâne et exerce un contrôle primordial. Trois sont essentiels : *ida* (canal gauche), *pingala* (canal droit) et *sushumna* (canal central). Assimilant le prana, les nadis s'éveillent. Le prana se diffuse dans le corps par la voie descendante des canaux *ida* et *pingala*. *Ida*, canal lunaire de pôle féminin, va de la narine gauche au périnée et remonte en spirale autour du canal central en évitant tous les chakras. *Pingala*, canal solaire de pôle masculin, va de la narine droite au périnée et remonte en spirale jusqu'à la narine droite. *Sushumna*, parallèle à la colonne vertébrale, va du périnée au sommet de la tête, traversant tous les chakras sur son parcours.

Voici la photo du caducée résumant parfaitement l'explication.



La compréhension du chemin d'un son ou d'une vibration dans le corps est maintenant beaucoup plus claire. La subtilité dans la recherche de la guérison est de trouver ou de libérer tous les canaux afin d'obtenir une fluidité parfaite et pas à pas de s'approcher de la claire-perception jusqu'à entendre la sonorité de tous ces nadis.

Allons encore plus en avant dans la recherche. Prenons conscience de l'activation de ces nerfs par les dix respirations ou souffles (*Vayus*) travaillant de manière autonome. Commençons par la signification Sanskrit du mot *vayu* : vent, espace, air. Une façon de caractériser les *vayus* est de les voir comme des poches ou espaces particuliers situés dans le corps créant des atmosphères internes qui, comme les atmosphères externes entourant notre planète, permettent à la vie et à l'intelligence de prospérer. Leur énergie est gérée par notre système nerveux et par l'énergie tourbillonnante des chakras emplis de prana.

Les souffles au nombre de dix sont composés du premier groupe appelé Pranadi, soit les cinq *vayus* principaux internes : *prana*, le souffle qui va vers l'intérieur régit la réception d'énergie soit la nourriture physique solide et liquide, l'inspiration de l'air et les impressions sensorielles, *apana*, le souffle qui dissipe, possède un mouvement descendant et vers l'extérieur régissant les fonctions d'expulsion, élimination et reproduction. Il circule dans le chakra inférieur. Il régit aussi l'élimination des expériences négatives, *samana*, le souffle qui équilibre, son mouvement va de la périphérie vers le centre, il est situé vers le nombril responsable à tous les niveaux soit digestion des aliments, absorption de l'oxygène et assimilation intellectuelle, émotionnelle et sensorielle, *udana*, le souffle qui monte et exerce son influence sur le diaphragme et la respiration, soit la parole, l'expression, *vayana*, est le souffle qui répand, il émane du second chakra, imprègne et nourrit tout le corps. Il se déplace du centre vers la périphérie transmettant la force et le mouvement tout en gouvernant la circulation à tous les niveaux soit aliments, eau, oxygène et émotions.

Et du deuxième groupe appelé Nagadi, soit les cinq *vayus* secondaire externes : *naga* (souffle contrôlant les spasmes tels que les éructations, et les vomissements), *kurma* (souffle contrôlant le sommeil), *krikara* (souffle contrôlant la faim, la soif et les éternuements), *devadatta* (souffle contrôlant le sommeil) et *dhanainjaya* (souffle contrôlant les sons).

Poursuivons par les nerfs qui sont comme des cordes de liaison dans le corps. Les trois principales vues précédemment sont : *ida*, *pingala* et *sushumna*. Celles-ci passent à travers des liens serrés de l'épine dorsale comme la tige de la plante pirka qui a une longue durée de

vie ; ces nerfs ont une influence sur tout le corps ; ils entraînent l'action, les sens, l'esprit et le cerveau. Tout le long du *sushumna*, le nerf central (moelle épinière) au milieu d'*ida* et *pingala*, est entreposé le pouvoir psychique et spirituel (*Adharakamalas*) réparti dans les lotus (chakras) d'énergie. Il existe six adhara-chakras (roues d'énergie primaires) placés et connus dans l'ordre suivant sous le nom *muladharam* (périnée), *svadhishtanam* (sexe), *manipurakam* (nombril), *anahatam* (cœur), *visuddhi* (gorge) et *ajna* (troisième œil). Ils sont situés respectivement dans l'anus, les organes sexuels, le nombril, le cœur, le cou et le centre du front. Ces chakras sont des nerfs délicatement entrelacés. Au-dessus de ceux-ci, au sommet est le *sahasrara* chakra, le lotus aux mille pétales dans lequel la divinité de l'âme, l'occupant de notre corps, réside. L'énergie Kundalini dort dans le chakra le plus bas *muladhara* et quand elle se dirige vers le haut, ouvrant les six chakras primaires au dessus d'elle pour atteindre le chakra *sahasrara* au sommet, elle rejoint l'âme individuelle (*Jiva-atman*) qui y préside et ouvre la *Maha Kundalini*, éveillant en nous nos éléments latents et pouvoirs divins.

Au-dessus de l'*ajna* chakra au milieu de notre front, notre intelligence (*buddhi*) est positionnée et au-dessus d'elle, se trouve l'espace du son (*nada*) et davantage au-dessus réside l'espace du super son (*para-nada*). Ceux qui atteignent ce *para-nada* pourront toujours entendre le son du « Aum » vibrant en eux-mêmes. Celui-ci retentira à leurs oreilles comme une mélodie combinant des notes de musique douce du *yal* (instrument équivalent à la harpe remplacée par la *vina* vers le 11<sup>ème</sup> siècle), de la flûte et du tambour ou tout simplement comme un bourdonnement. La musique, l'art basé sur des harmonies sonores, est née en effet de cette source. Ceux qui se sont formés dans l'art des harmonies musicales de cette manière et qui vive une vie parfumée d'essence divine peuvent obtenir ainsi l'éveil de l'énergie Kundali qui va ouvrir les *adharas* chakras grâce à son flux. Les poètes recevant la grâce ont acquis cette énergie et leur chakra *vishuddha* (ou *kana-chakra*) se sont ouvert pour en faire des êtres d'exception. De nombreux poètes ont tous été bénis avec cette grâce tant recherchée, offrons-nous la possibilité de la recevoir aussi.

La voix, le chant est la meilleure de toutes les formes de guérison, elle vient directement de l'âme, de notre intérieur. C'est l'âme qui exhorte les sens intérieurs à l'action, créant une sorte de feu, une ardeur interne ; ce stimulus ardent propulse l'air qui l'anime pour activer d'autres parties également le nombril, le cœur, le cou, la tête, le nez, la langue, les lèvres, les dents et les gencives. N'est-ce pas là, la guérison par le son et la voix ?

En conclusion méditez, chantez, relaxez vous avec de belles musique, prenez conscience de ce flux de guérison qui vous traverse, et vibrez de tout votre corps, de toute votre âme au son du Aum ! Sa résonance harmonise tout notre corps.

Aum Shuddha Shakti Aum

Christian Piaget



Editions ASSA  
Christian Piaget  
Grand'Rue 180  
1454 L'Auberson / Suisse  
Tél. : +41 24 454 47 07  
Mobile : +41 79 300 01 20  
Fax : +41 24 454 47 77  
[info@editions-assa.ch](mailto:info@editions-assa.ch)  
[www.editions-assa.ch](http://www.editions-assa.ch)