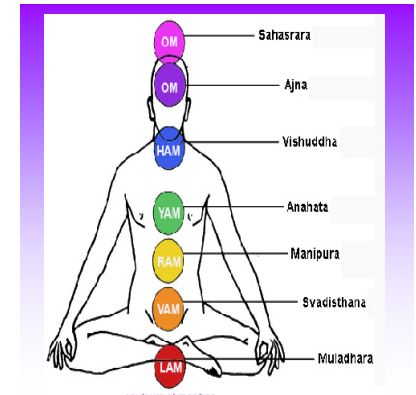


Chanter ses chakras : Autoguérison par la voix

1 - LAM (centre coccygien) : s'incarner davantage

Du sanscrit Mûlâ, « la racine, et Adhâra, « le support », le centre coccygien Mûlâdhâra se situe à la racine du dos. Le son LAM émis dans un registre grave permet de se centrer à la terre afin que toutes les énergies des autres centres puissent se construire sur une base solide, c'est-à-dire un bon maintien du corps, une force de vie, une personnalité qui prend appui sur du concret, du constructif. Les vibrations de LAM sont en harmonie avec l'activité des glandes surrénales qui sécrètent de nombreuses hormones : l'aldostérone qui régule le sodium et le potassium au niveau rénal, la cortisol qui agit sur le taux de glycémie et l'activité musculaire, et la plus connue, l'adrénaline, qui par son action sur le métabolisme et le système nerveux permet au corps physique d'affronter les situations extrêmes : émotions fortes, traumatismes, accidents. L'adrénaline est en quelque sorte l'énergie du désespoir, la préservation de l'organisme face à l'agression, à la détresse. Dans cette lutte hormonale qui s'est engagée, l'hypophyse produit des cortico-stimulines, hormones du cortex cérébral qui maintient les fonctions vitales et leur fournissent un capital énergétique supplémentaire en sucre notamment. En agissant sur l'activité de ces glandes, le son LAM tempère le caractère dominateur et matérialiste de l'hypersurrénalien et dans le cas inverse, dynamise l'asthénique et le dépressif. Il est raisonnable de penser que l'on ne peut travailler sur les autres centres que si notre édifice repose sur des fondations saines et stables. Le centre coccygien en est la pierre angulaire et entonner LAM, c'est affirmer son rôle d'architecte pour construire son propre avenir.

En position assise, veillez à garder le dos bien droit mais sans raideur, la tête ni vers le haut ni vers le bas. Entonnez plusieurs fois LAM et visualisez une spirale de lumière rouge orangé qui part de la racine du dos, entre le sexe et l'anus, et s'enfonce lentement dans le sol. Sentez les vibrations de la terre sous vos pieds et le son grave de LAM qui résonne dans le bassin.



Conseil pratique :

Pour bien localiser les chakras, visualisez un canal central à l'intérieur de votre corps qui part du coccyx et remonte jusqu'au sommet du crâne. C'est sur cette voie énergétique principale que rayonnent les sept chakras majeurs.

2 - VAM (centre sacré) : régénérer l'énergie sexuelle

VAM correspond au centre sacré Svâdhishtâna situé à la racine des organes génitaux. Ses vibrations nous renvoient à la nuit d'avant la naissance, à la matrice porteuse de vie, à l'énergie créatrice et reproductrice. Dans « sacré » résonne aussi le mot latin sacrum, qui se traduit par « consacré ». Les anciens avaient coutume d'offrir aux Dieux l'os du bassin de leurs victimes immolées en sacrifice ! Le son VAM régénère l'énergie sexuelle, améliore l'entente du couple et préserve votre vitalité.

Commencez par stimuler toute la zone du bassin en la percutant doucement avec les deux mains. Soyez attentif aux résonances osseuses et à l'énergétisation que procure cette stimulation. Puis visualisez le centre sacré à la racine des organes génitaux et associez-lui mentalement le bruit de la mer, le flux et le reflux des vagues. Entonnez VAM en accentuant la consonne V, afin qu'elle donne naissance à la voyelle nasalisée AM. Prolongez le M bouche fermée pur qu'il résonne dans le bassin. Ainsi, à chaque fois que vous entonnez VAM, vous vous reliez davantage à votre énergie originelle sexuelle.

3 - RAM (centre solaire) : tempérer ses émotions

Le son RAM correspond au centre solaire Manipûra qui se situe sur le canal central un peu en dessous du nombril. Il a pour correspondances physique le plexus solaire (au niveau du sternum) et le pancréas. Sa note vibratoire essentiellement émotionnelle se transformera avec la montée des énergies au niveau du chakra cardiaque. Nous captions chaque jour quantité d'émotions et de tensions, d'agressions extérieures qui laissent des « traces » dans notre métabolisme, dans nos cellules. Sur un terrain fragilisé, c'est la porte ouverte à divers troubles chroniques qui affectent en particulier les voies digestives. Le colon fonctionne mal et les toxines s'accumulent dans le foie. L'organisme s'intoxine peu à peu en entraînant son cortège de « cris du corps » : spasmes, céphalées, dépression. Le son RAM permet de faire place nette et de refermer un peu la « porte de l'émotionnel ». On retrouve ainsi son équilibre. On prend de la distance avec les événements. On somatise moins car on est davantage à l'écoute de son corps et de ses différents signaux d'alerte.

Visualisez le centre solaire sous l'ombilic. Inspirez profondément par le nez et relâchez toute tension sur l'expir. Entonnez RAM (roulez si possible le R) et entre chaque son, laissez une longue plage de silence. Dialoguez avec votre corps. Purifiez-vous de vos angoisses et voyez une douce lumière dans la zone du nombril. Sentez-vous apaisé, en accord avec vous-même.

4 - YAM (centre cardiaque) : l'énergie de compassion

Les vibrations de YAM stimulent le centre cardiaque Anâhata qui a pour correspondance physique le thymus, un petit organe lymphoïde situé dans la partie supérieure de la cage thoracique de la trachée. Le rôle du thymus est important durant les premières années de la vie, notamment au niveau du capital immunitaire et cellulaire du jeune enfant. Mais le centre cardiaque est avant tout perçu dans la sphère cardio-pulmonaire comme étant le « chant de l'âme », l'ouverture vers d'autres champs de conscience, d'une recherche personnelle qui exprime une certaine maturité de l'être, un détachement progressif de sa carapace égotique, de ses intérêts personnels. La stimulation du centre cardiaque est également recommandée lorsqu'on rencontre une difficulté d'intégration sociale et de remise en question. C'est à ce moment charnière où l'on ne retrouve plus ses repères, où tout semble nous échapper, que le travail de ce quatrième chakra est particulièrement formateur et inspirant. Ouvrir ce centre, c'est s'ouvrir davantage aux autres et libérer toute l'énergie accaparée par le moi pour l'utiliser dans un but altruiste et humanitaire.

Visualisez votre cœur entouré d'un halo de lumière. Chantez YAM avec beaucoup de douceur et de tendresse. Dirigez vos pensées sur une personne que vous voulez aider et entourez de votre affection. Etirez les voyelles I et A afin de sortir les harmoniques du son, puis concluez sur le son M bouche fermée. Cessez de chanter et soyez très réceptif aux effets de ce son qui se prolongent en vous.

5 - HAM (centre laryngé) : ouvrir sa voix

Le son HAM stimule le centre laryngé Vishuddha et a pour correspondances physiques la gorge, l'appareil vocal et les glandes thyroïde et parathyroïde. Son rayonnement énergétique s'étend jusqu'à la carotide et la partie allongée de la moelle épinière, en relation avec un chakra mineur peu connu : l'Alta Major. Ce son est recommandé pour les pathologies de la voix et les problèmes de communication. Le chakra laryngé est par essence le centre de la parole, de l'exprimé. Les voix peu affirmées, hésitantes, hypoventilées résultent souvent d'un blocage de ce centre. Ce blocage peut être vécu comme un nœud, une contracture au niveau du larynx. La gorge nouée n'est alors pas un vain mot, ou la manifestation d'une tension passagère, mais le signe extérieur de ce qui n'a jamais été abordé, réglé avec soi-même. Le centre laryngé est totalement libéré lorsque vous vous exprimez en pensée, en parole et en action, autrement dit lorsque votre voix projette dans l'espace ce que vous pensez, et lorsque vous accomplissez ce que vous avez dit. La voix est une signature sonore. Elle accompagne et souligne vos actes quotidiens ; elle 'sonorise' vos pensées. Si vous la rendez inaudible ou si au contraire, vous critiquez sans discernement, il y a de grandes chances pour que le centre laryngé et l'organisme en pâtissent.

Chantez le son HAM en insistant sur le H aspiré. Pour cela, respirez le plus bas possible et rentrez le ventre au moment où vous projetez le son. Visualisez votre gorge entourée d'un halo gris, puis moins gris, puis de plus en plus lumineux, jusqu'à ce que se répande une douce lumière dans toute la zone laryngée.

6 - OM (centre frontal)

Le son OM agit sur le centre frontal Ajnâ situé dans l'espace entre les deux sourcils. Il a pour correspondance physique l'hypophyse ou glande pituitaire. Cette glande située sous l'encéphale produit de nombreuses stimulines qui agissent sur la sécrétion des autres glandes endocrines comme la thyroïde ou les surrénales. Elle libère les hormones qui ont une action particulière sur nos fonctions vitales, nos mouvements inconscients, limitant par exemple la sécrétion urinaire, contractant les muscles lisses ou encore stimulant les hormones de croissance. Si l'on souffre de troubles endocriniens, on aura donc intérêt à visualiser l'hypophyse comme un point lumineux au centre de la tête et lui associer le son OM. Ses puissantes vibrations favorisent l'harmonie du corps et de l'esprit par la fusion des énergies des 5 premiers chakras dans le 6^{ème}. OM, c'est le son de l'accomplissement, du juste milieu. C'est en quelque sorte notre diapason intérieur. La tradition yogique nous dit qu'il contient tous les sons, tous les harmoniques, et qu'il est par essence inaudible, incréé.



C'est la voix de Brahman qui éclaire ces « voix de l'univers » que le méditant perçoit en état de réceptivité. OM est représenté symboliquement par trois courbes en un point entouré d'un demi-cercle qui représentent les territoires de la conscience et de l'inconscient. Chaque courbe, chaque résonance nous guident dans les différents états intermédiaires que nous traversons : éveil, rêve et sommeil profond. Mais le voyage ne s'arrête pas là puisque le OM originel est tout entier inscrit dans son idéal de perfection symbolisé par le point, dans cette aventure humaine qui nous place dans l'absolu. Le cercle qui entoure le point de la Conscience Suprême n'est pas fermé puisque nous ne pouvons appréhender par la construction de la pensée ce qui est infini et qui ne trouve donc jamais de finalité. Cette élévation vers cette Conscience qui dépasse notre pensée humaine se concrétise par l'abandon progressif de toute ambition et biens personnels, au profit d'actions désintéressées. De la même manière, le OM chanté n'est que la manifestation de son aspect vibratoire accessible à l'oreille humaine mais la véritable aventure a commencé avant le Big Bang et se prolonge dans le silence de sa conscience. OM est avant tout un son de méditation qui ordonne nos pensées, favorise la création d'images mentales et harmonise notre corps physique. Il est utile également de l'entonner pour placer le travail d'un groupe dans sa dynamique, dans sa cohésion.

Joignez les mains bien à plat contre votre poitrine. Chantez OM et concentrez toute votre attention sur un point situé entre les deux sourcils. Voyez une lumière blanche très intense qui laisse peu à peu apparaître une fleur qui s'épanouit au fur et à mesure que vous chantez et que vos paumes s'ouvrent lentement, imperceptiblement. Les pétales vibrent légèrement et chaque M final prolonge bien au-delà de vous la puissance de son universel. Tout comme la fleur sort de son écrin de lumière, les résonances harmoniques se libèrent du son fondamental et sont ressenties au niveau physique, énergétique, émotionnel et mental.

7 – CENTRE CORONAL

Les vibrations du centre coronal résonnent à un très haut niveau de conscience, dans les octaves inaudibles et supramentales de l'être. L'intériorisation du son et donc à privilégier. Les yogis perçoivent le septième chakra comme une couronne de lumière au-dessus de la tête, un lotus blanc aux mille pétales. Il est la Voie qui se poursuit au-delà du canal Sushumnâ et n'appartient donc plus à notre enveloppe physique. Les bouddhistes tibétains visualisent ce canal central 'comme un fin bambou transparent' qui se prolonge dans celui de Bouddha ou des divinités. Ils intériorisent le son HRI et le font circuler mentalement jusqu'à la porte de la fontanelle. Ils s'entraînent ainsi à ce que cette 'syllabe de vie' puisse au moment de la mort quitter le corps par le portail le plus élevé du sommet de la tête, selon la tradition du Livre tibétain des morts. Le mantra-yoga n'attribue aucune syllabe spécifique au centre coronal mais on peut toutefois mentaliser les sons OM ou HRI, ou encore chanter la voyelle I en voix de tête dans l'aigu.

Fermez les yeux et visualisez le centre coronal comme un soleil au-dessus de vous, un lotus très lumineux. Sentez sa chaleur, son parfum. Voyez ses pétales dirigés vers le bas, vers les autres chakras, alors que la tige centrale pointe vers le ciel, dans le prolongement de la fontanelle. A présent, inspirez. Sur la rétention respiratoire, mentalisez le son HRI. Expirez lentement et soyez entouré de lumière. Expérimentez plusieurs fois et laissez venir à vous sans les analyser toutes les impressions qui ont été transmises du plan subjectif à votre psychique, à votre conscience objective. Concluez en émettant sur le souffle le son HRI.

***Morceaux choisis du livre « La voix qui guérit – Techniques de guérison par les thérapies vocales »
Philippe Barraqué aux éditions Jouvence.***

***D'autres exercices d'harmonisation et de stimulation par la voix, facilement utilisables au quotidien et qui ne nécessitent aucune connaissance musicale vous sont proposés dans La Voix qui guérit, que vous pouvez vous procurer en ligne, sur
« [Aquarienne, le Coin Librairie](#) »***



***A découvrir : D'autres méditations à télécharger sur Aquarienne : <http://www.aquarienne.net/>
La rubrique Naturo'Pat sur : <http://blog.aquarienne.com/>***