

Chantez maintenant

à lire

■ "La Voix qui guérit"

de Ph. Barraqué. Par un musico-thérapeute, des dizaines d'exercices de bien-être par la voix (Le Jour, 1998).

■ "Le Tao de la voix"

de S. Chun-Tao Cheng. Philosophe et professeur de chant, l'auteur propose des exercices respiratoires issus de la pratique taoïste (Pocket, 1992).

"a -R-E-I-O-OUM »,
« A-R-E-I-O-OUM »

Assises en cercle, une trentaine de personnes scandent à l'unisson chacune des lettres de cet étrange mot. « Plus clairement, articulez bien, mais sans forcer », conseille l'animatrice du groupe en tapant dans ses mains pour marquer le rythme.

C'est l'un des nombreux exercices que Catherine Gaytte a mis au point dans le cadre de son stage de développement personnel, « Explorer l'En-chanté », fondé sur le travail de la voix chantée (voir ci-dessous). Le but : ressentir l'effet des vibrations subtiles de chaque lettre dans la

Véritable énergie, la voix ? Bien utilisée, elle nous aiderait à gérer nos émotions, à dépasser nos peurs et à réguler certaines maladies ! Une technique ancestrale que l'Occident redécouvre.

Car voilà l'idée-force des techniques de chant développées récemment : la voix est une véritable énergie physique, mentale et spirituelle. Travaillée et bien utilisée, elle est capable de nous recharger et, ainsi, de nous aider à gérer nos émotions, à trouver notre identité, à affronter nos peurs, même à réguler certaines

■ Les clefs des chants

En France, peu de thérapeutes proposent un travail sur la voix. Et pour cause : il faut à la fois être soi-même chanteur, posséder une formation musicale et bénéficier d'une solide expérience psy. La majorité des chanteurs-thérapeutes ont donc mis

■ **La psychophonie.** Au début des années 60, après de longues recherches sur l'effet des sons sur le corps humain, Marie-Louise Aucher crée la psychophonie. Elle est la première – et longtemps la seule – à utiliser la voix comme technique de connaissance de soi et de mieux-être, ainsi que comme procédé thérapeutique. Sa grande découverte : les vibrations de la voix se propagent dans le corps à travers le squelette, l'os étant un excellent conducteur du son ! Elle établit ainsi une cartographie des correspondances entre les sons et les différentes parties du corps, avec leurs effets physiques et psycholo-

Les vibrations sont perceptibles physiquement, émotionnellement, spirituellement

gorge, le palais, le sternum, le ventre et le haut du crâne. Vibrations perceptibles non seulement physiquement, mais aussi émotionnellement et spirituellement.

maladies ! Ce que toutes les traditions spirituelles expliquent et pratiquent depuis l'aube des temps. Et que l'Occident semble redécouvrir depuis une dizaine d'années...

au point leur propre technique. Voilà pourquoi, aujourd'hui, on a presque autant de méthodes que de praticiens ! Quelques exemples parmi les plus importantes.