



Laurence DERUY
Voyages sonores

Qui suis-je ?

Musicienne, je me sens intimement reliée à la nature, aux plantes, aux arbres, à la danse et à la musique.

C'est le processus du vivant qui m'a guidée vers le soin grâce à des épreuves mais aussi des rencontres inspirantes.

Ma vie s'est radicalement transformée suite à ces expériences et enseignements reçus.

En particulier certains voyages au Québec, Mongolie et Sibérie.

La reconnexion à ma propre nature et identité a emprunté les voies de la naturopathie, la psycho-somatothérapie, la musique et les enseignements des traditions anciennes.

Depuis plusieurs années, j'accompagne des pratiques de voyages sonores, individuellement et en groupe. Je co-anime régulièrement des ateliers avec des sophrologues, professeurs de Qi-gong, Feldenkreis...

Formations

Psycho-somatothérapie et musicothérapie Eepssa

Ecole européenne de Psychothérapie socio et somato-analytique de Strasbourg

Sonologie Medson Emmanuel Comte Québec

Pratique musicale (piano, flûte traversière, bandonéon, flûtes amérindiennes,)

Sons et vibrations : introduction à leur utilisation en bien-être et thérapie.

Nous allons durant ces sessions faire l'expérience d'un temps d'immersion dans un bain de vibrations sonores. Afin de vivre cette expérience en conscience, de sorte à profiter au mieux des bénéfices de la séance, voici quelques indications sur la nature des sons, leur histoire et leurs applications pour notre santé et notre bien-être.

« La terre a un chant, elle porte les sons de l'univers. Chaque créature a un chant. Chaque plante a un chant » proverbe sioux

Depuis plusieurs millénaires, l'être humain a entrepris de nombreuses démarches spirituelles afin de s'harmoniser avec la nature, la terre et l'univers. Les sons, les musiques, les rythmes ont toujours été utilisés traditionnellement dans cette intention.

La musique peut être définie comme un médium vibratoire qui nous permet de nous ouvrir à la notion d'infini, de nous en imprégner, de le ressentir et de prendre conscience de notre propre infinitude.

La plupart des traditions utilisent des sons pour se connecter à une forme de transcendance.

(transes chamaniques, hypnotiques, cognitives, ... étudiées par les neurosciences actuellement afin de « modeler » et « réparer » certaines zones cérébrales grâce aux sons .)

La musique représente symboliquement l'essence de tout ce qui vibre.

La définition ancienne du mot « musique » désigne un langage harmonieux, en résonance avec les lois cosmiques.

Elle intègre aussi et avant tout la notion essentielle d'inspiration.

Il a pu être attribué à la musique le qualificatif de « langage des dieux ».

Le compositeur Cyril Scott estime que les hommes semblent ignorer la nature intime de la musique et la portée de son message. Je dirais qu'il l'ont « oublié », mais que dans les anciennes traditions, les hommes étaient fort conscients de toutes les dimensions des sons et vibrations musicales.

La pratique et l'écoute de certains sons et dans un état de conscience adapté, ont alors pour but de générer une union vibratoire entre l'infini et l'harmonie cosmique, dont le langage universel s'imprime en nous et autour de nous par résonance.

Le principe de résonance

« ils font entre eux une consonance, quand un son produit par une des cordes d'un instrument, les autres cordes résonnent par l'effet d'une certaine affinité, d'une sorte de sympathie ; et aussi, quand deux sons étant produits en même temps, il en résulte un son mixte qui a une douceur et un charme tout particuliers » Théon de Smyrne.

Le principe de résonance est une des notions majeures dans la compréhension de l'influence des sons et des vibrations sur notre vie et notre santé.

Cette loi universelle de « con-sonance » met en évidence la capacité des objets, instruments, mais aussi organes du corps humain, édificiations, reliefs naturels, planètes... à vibrer ensemble, par sympathie. Les vibrations se capent par syntonie de sorte à accorder, synchroniser et harmoniser les mouvements.

Quand 2 diapasons sont accordés à la même fréquence, si l'un d'eux se met à vibrer, l'autre vibre aussi si il est dans le champ d'influence acoustique du premier.

Quand des musiciens jouent ensemble, leurs cerveaux sont en résonance (activité électrocérébrale similaire)Les neurones sont sensibles aux rythmes musicaux et synchronisent les mouvements du corps avec ces pulsations.

Le rythme est l'expression de la vibration.

La vibration en elle-même est rythmée dans son essence, par sa polarité. Un rythme a toujours une fréquence, une vitesse de pulsation par seconde (souvent exprimée en Hertz).

Une vibration résulte de l'oscillation entre deux polarités, d'un mouvement alternatif autour d'un point d'équilibre. Ce mouvement de va et vient entre deux pôles opposés génère de l'énergie. Cette polarité est à l'essence même de la vibration. Ce principe de mouvement oscillatoire est une base de compréhension de la nature vibratoire de l'univers. Pas de vibration, pas d'univers.

Les sons décrivent une famille de fréquences exprimées par les vibrations acoustiques audibles, que notre oreille peut percevoir. (entre 20 et 20000 hertz) en deçà, les infrasons, au-delà, les ultrasons.

Dans le domaine des vibrations, des sons et de la musique, on nomme « gamme » un ensemble de fréquences réparties à l'intérieur d'un intervalle de 8 notes : l'octave.

En comparant le monde des sons à une maison, les octaves sont les paliers d'étages et les gammes les marches permettant de passer d'un étage à l'autre.

Le terme gamme, issu du grec Gamma, de la lettre Gamma, évoque la 3^{ème} harmonique, l'intervalle de quinte, permettant de construire la gamme pythagoricienne par le cycle des quintes. Cette même lettre se retrouvant dans la Svastiska hindoue. Le dessin de la lettre gamma rappelle une corde divisée en trois parties.

Pythagore a créé sa gamme selon le principe de la fondamentale (alpha) de l'octave (bêta) et de la quinte (gamma).

Il a existé depuis l'Antiquité de nombreuses gammes musicales. (en Inde, il existe pas moins de 15000 gammes appelées Ragas) Leurs capacités de guérison sont encore bien supérieures à nos gammes occidentales, majeures et mineures.

Le sens de l'ouïe, par l'intermédiaire des oreilles et des zones cérébrales du cortex auditif via les voies auditives (noyaux et neurones) est l'interface nous permettant d'entendre les sons.

Nous percevons aussi les vibrations directement par le corps, par résonance osseuse et par perception vibro-tactile.

Les vibrations sonores se propagent aussi directement en 3 dimensions et génèrent des formes, véhiculent des informations, de l'énergie, ...

Il y a 2600 ans, Pythagore a consacré sa vie à la recherche sur la musique, les nombres et les sons. Il a mis en évidence les lois de l'acoustique et enseignait que les lois qui régissent les sons sont les mêmes que celles qui régissent « les mondes ».

Tout est nombre. Un son, c'est un nombre qui chante. Les sons révèlent l'harmonie universelle des nombres et des ratios mathématiques omniprésents dans l'univers.

Il a aussi mis en évidence la notion d'intervalles sonores : (seconde, tierce, quarte, quinte, sixte, septième, octave) ratios formés par les relations des vibrations les unes par rapport aux autres.

Il avait déjà énoncé ce que les astrophysiciens ont confirmé, que les planètes du système solaire émettaient des sons. Il la nommait « musique des sphères ».

Si tout est « vibration », tout peut être rendu sonore par l'approche des « transferts d'octaves ». Les planètes, le soleil, la terre produisent des « chants ».

Les protéines émettent des vibrations que l'on peut transposer en sons et mélodies (les protéodies)

Nos molécules communiquent entre elles sur un mode vibratoire.

Il est possible d'amplifier ces vibrations pour les rendre « audibles ».

L'écoute « consciente » de certains sons est un chemin pour s'harmoniser avec l'univers et sa dimension fractale.

La musique est faite de nombres et les nombres conduisent à la perception de l'unité.

On peut d'ailleurs évoquer aussi dans cet ordre d'idée les principes d'astro-géométrie exprimés dans les édifices des anciens bâtisseurs, mégalithes, temples et pyramides. Ces lieux propres à recréer sur terre l'ordre présent dans le ciel, présentent des caractéristiques acoustiques particulières.

Leur édification qui reste encore mystérieuse pourrait avoir impliqué l'utilisation de sons selon une science et un savoir aujourd'hui perdus. L'utilisation de ces ondes et sons auraient pu permettre défier les lois de la pesanteur et de mettre en sustentation des blocs de pierres.

La musique est un puissant médium vibratoire véhiculant des énergies électriques inconnues et insoupçonnées.

On peut aussi mentionner aussi le nombre d'or , Phi. Cette « divine proportion », illustrée dans le corps humain, les édifices sacrés, temples, pyramides, cathédrales et monuments anciens mégalithiques, se trouve être une proportion musicale. Elle forme un rapport sonore généré par la loi universelle de l'harmonie.

Le son est la manifestation audible de cette loi.

En résumé, l'infiniment grand que nous composons est musical et nous composons une symphonie cosmique. L'infiniment petit qui nous constitue est également sonore et notre corps est constitué d'une symphonie cellulaire et moléculaire. Ecouter certains sons dans des conditions appropriées et un état de conscience adapté , c'est comme prendre un bain d'éternité.

Quelles applications en bien-être et thérapie ?

Les nombreuses applications pratiques en milieu hospitalier concernent :

La pratique anesthésique et sa meilleure tolérance

La préparation aux opérations afin de diminuer l'administration d'anxolytiques et analgésiques.

La gestion de la douleur en post opératoire et dans les pathologies lourdes.

L'accompagnement de la fin de vie et les soins palliatifs.

Le mieux être du patient en général.

Gestion du stress

Désaccoutumance et sevrage (tabac, alimentaire, ...)

Facilite le sommeil

Rétablit les rythmes vitaux (utilisé en couveuses pour prévenir la mort du nourrisson prématuré)

Rééquilibre les hémisphères cérébrales

Facilite le lâcher prise

Permet l'accès à des états de conscience modifiés, des expériences de visualisation, rêves éveillés.

Développe l'inspiration et la créativité.

Présentation d'une séance de bains de sons :

On peut comparer cela à un voyage psycho-corporel et sensoriel au pays des sons et vibrations.

Nous ne recherchons rien en particulier. En revanche, nous nous plaçons dans les conditions les plus favorables à l'expérience.

La détente du corps va permettre de recevoir au mieux les bénéfices des sons dans toutes les dimensions de l'être . (physique, physiologique, corps subtiles, énergie et émotions)

La relaxation potentialise et autorise une meilleure réception corporelle des vibrations.

Dans ces conditions, les sons vont opérer et produire en nous :

Visualisations, émergence de souvenirs, d'émotions, de prise de conscience, de clés de compréhension, expériences d'unité, ...

Nous chercherons l'installation la plus confortable afin de relâcher le maximum de tensions.

Nous nous aiderons avec la respiration consciente, l'attention portée sur les mouvements de notre respiration, le fait d'allonger le temps d'expiration.

Les instruments ainsi que les supports mélodiques seront choisis selon un processus progressif et harmonisant.

La préparation se fait avec les carillons, la guimbarde (phase de nettoyage des corps subtiles et harmonisation de ceux-ci)

Le cristal (lyre et bols) l'écoute de certains intervalles induit une symbolique propre à ceux-ci. (créativité, ancrage, courage, affirmation, confiance...)

Les bols de cristal ont des propriétés harmonisantes. La silice qui les constitue entre en résonance avec la silice présente dans notre corps. (structure et cellules)

Le gong émet des sons puissants. Les vibrations opèrent un nettoyage . Intéressant pour les processus de transformation.

Les bols tibétains et leurs sonorités si particulières propres aux métaux qui les composent aident à l'harmonisation et au lâcher prise. Leur spectre harmonique est très large. Ils induisent un état de transe légère.

Les flûtes amérindiennes ont des sons mélodiques qui selon les cas ancrent à la terre ou transportent vers d'autres mondes.

Les sons sont ressentis différemment selon chacun. Chaque voyage est unique, intime et personnel.

Un peu comme si les sons avaient leur intelligence et touchaient en chacun ce qui doit l'être.

Tout en facilitant le processus de transformation que nous souhaitons initier.

Les sons vont nous aider à explorer et ouvrir de nouveaux champs de perception.

**Ces différentes approches sont issues de mes formations en psychosomatothérapie et musicothérapie (Richard Meyer et Marie Christine Piatkowski),
Sonologie (Emmanuel Comte).**