

LE SON, LA VOIX, NADA YOGA

Chacun sait que la respiration accompagne la pratique du yoga, mais surtout parce que le **souffle**, élément primordial, appelé aussi le prana, l'énergie de Vie, est véhiculé par la respiration.

Nada signifie « son » et décrit plus précisément le **son du souffle originel**, le « son émis à la création de l'univers », le premier son fondamental, lui conférant ainsi une dimension universelle.

Ce « son » cosmique, les cultures ancestrales du monde entier l'ont évoqué, bien avant les découvertes en astronomie. Pour n'en citer qu'une : La Mandukya Upanishad, un des textes sacrés référence du yoga, parle du mantra Om ou Aum comme étant le son du chaos d'origine.

L'univers a un son mais **nous avons aussi un son unique qui nous est propre.**

Le **nada yoga** permet de se mettre à son écoute pour faire vibrer cette résonance, ce souffle, et par là même, de créer à l'intérieur de nous même, un espace pour que celui-ci puisse prendre corps, **résonner et vibrer**, nous permettant d'être **présent en soi même**, d'être à l'écoute de son **propre son intérieur**.

L'expression du son par **la voix émet un ensemble de vibrations** qui créent un **effet résonateur et énergétique** puisqu'il est associé à une ou des fréquences qui traversent notre corps. Par la vibration sonore qu'elle crée, la voix stimule l'énergie vibratoire qui est propre à chacun et nous permet de prendre conscience des espaces de notre propre corps. Ces sons réagissent à l'espace et à la matière de ceux-ci sur lesquelles ils réfléchissent. La résonance a besoin de résonateur, le chant ouvre les potentiels de cette résonance.

Le **nada yoga** que nous pratiquons le plus souvent, repose sur le chant de la gamme indienne (accompagné de l'harmonium indien) que l'on fait résonner à l'endroit des chakras développant ainsi leur potentiel et de leurs qualités, ouvrant éventuellement à un chemin vers un état de conscience méditatif.

Mais avant cela, il développe l'amplitude respiratoire, effectue un massage sur les organes, éveille les énergies du corps. Grâce à l'usage de sons et de la voix, il **libère** de façon naturelle et efficace **les tensions et apaise le mental**. Il apporte ainsi une sensation de **calme, de joie et de plénitude**, permettant d'appréhender la vie avec plus de sérénité **et nous recentre sur l'essentiel** ouvrant ainsi à la créativité.

Pratiquer en groupe ouvre à la résonance sonore des autres et encourage le sentiment d'unité avec l'autre. Outre le nada yoga qui est plus méditatif, les kirtans (cf. article de mars 2023), sont une autre façon plus festive de pratiquer le son, la voix, le chant(son).