

”NADA YOGA”

L’Académie des sciences et des
arts Musico-évolutif.



Introduction

Je me sens très chanceux d’avoir été mis en contact avec cette science extraordinaire qu’est le Yoga du Son (Nada Yoga).

Au début des années 90 j’ai été sélectionné parmi une cinquantaine de participants à entrer dans la prestigieuse compagnie de théâtre “Teatro Tascabile di Bergamo”.

A cette époque j’avais 19 ans, le théâtre était ma grande passion et je reçus un entraînement très strict de huit heures par jour selon la méthode de Grotoski et Eugenio Barba.

Parmi les disciplines que je devais suivre il y avait les acrobaties, qui me passionnaient le plus, la danse indienne, la marche et la danse sur pilotis, le jonglage, l’utilisation d’instruments de musique et le chant...hélas, mon point douloureux.

Je chantais particulièrement faux, ce qui créa une grande frustration. J’étais très timide depuis l’enfance, et me retrouver avec un professeur de chant très impatient n’a fait que renforcer mon blocage.

C’est cette raison qui m’amena au Nada Yoga. On m’expliqua que si j’apprenais à percevoir le son à travers le corps (c-à-d. de façon kinesthésique) plutôt qu’à travers le système auditif, je serais capable de chanter juste en quelques heures. J’avais déjà essayé toutes sortes de méthodes différentes mais sans succès, cependant, je trouvais que cette nouvelle approche ne ressemblait en rien à ce que j’avais connu auparavant, j’acceptai donc d’essayer...

Une amie me présenta la méthode du célèbre Vemu Mukunda qui, suite au conseil de Bhagawan Sri Satya Sai Baba reformula des textes sacrés et anciens de manuels de musique indienne. Cette méthode était utilisée par le célèbre docteur Fredric Leboyer pour la préparation à l’accouchement. Je m’inscrivis à un cours d’introduction de Nada Yoga exclusivement réservé aux femmes qui préparaient leur accouchement. J’ai immédiatement eu de bons résultats. Le cours commença le samedi, où je chantais comme une casserole et le dimanche après-midi j’étais ravi de pouvoir enfin chanter juste comme un oiseau.

Je fus très impressionné par la méthode qui commençait à faire son chemin en moi en m’apportant une nouvelle et plus large perception de la vie. Dès le plus jeune âge, 13/14 ans, j’ai eu mes premières expériences spirituelles et quand le Nada yoga entra dans ma vie je commençais à sentir un intense appel à la vie spirituelle. Cependant, j’étais toujours bloqué dans ce que nous pourrions appeler les désirs du monde, y compris celui de devenir un acteur professionnel.

Le Yoga Nada me toucha profondément car non seulement il m'a aidé à chanter juste, mais surtout parce qu'il me permit de comprendre le monde des vibrations et des états d'âme intérieure d'une manière tout à fait tangible et pratique. Le monde des vibrations était un des principaux sujets abordés par Douce Mère, la Mère de Pondichéry, fondatrice de l'ashram de Sri Aurobindo, je lisais ses écrits tous les soirs avec une grande voracité sans jamais vraiment comprendre ce que signifiait le monde des vibrations, c'est vraiment la pratique du Nada Yoga qui m'éclaira à ce sujet. Cette technique nous montre comment chanter les notes de musique sur des points spécifiques dans le corps, je pouvais sentir la relation entre les vibrations dans mon corps et les états émotionnels correspondants, c'est ainsi que je pus faire l'expérience directe de ce dont Mère parlait dans ses écrits. Si je n'avais pas chanté faux, je n'aurais probablement jamais étudié cette technique qui a radicalement changé ma vie.

Cette technique m'a révélé la perception des vibrations et la compréhension que chaque niveau de vibration correspond dans notre fonctionnement interne à un certain niveau d'état d'être. Par exemple, lorsque les vibrations sont intenses dans la région du cœur, nous ressentons généralement beaucoup de joie et beaucoup d'amour ou au contraire un fort mécontentement. C'est précisément pour cette raison que nous ne pouvons pas dire à la personne que nous aimons en la regardant dans les yeux: «Je t'aime avec tout mon nez» ne serait pas logique. Au lieu de cela, nous disons: «Je t'aime de tout mon cœur," parce que l'amour est en effet ressenti dans le cœur.

Quand on est victime d'un accident en Italie on dit facilement : «J'ai eu tellement peur que j'ai failli faire dans mon pantalon » parce que la peur est localisée dans la région de l'estomac. Je me suis rendu compte que chaque niveau de vibration a son propre fonctionnement, et grâce au Nada Yoga je pouvais entrer en contact avec les niveaux vibratoires fondamentaux et vivre de manière expérimentale les émotions telles que la détresse qui se situe dans le plexus solaire et s'accumule dans la région ombilicale ou le sentiment de paix qui est «localisé» dans le centre de la tête dans la glande pinéale (appelé le siège de la paix).

Tout ceci m'amena à une seconde notion ; non seulement les vibrations sont en relations avec certaines zones particulières dans le corps mais aussi avec leurs états émotionnels propres. Une fois la note de base identifiée dans le nombril, le pratiquant va pouvoir ressentir grâce à différentes notes de musique organisée avec une certaine combinaison (Raga) différents états émotionnels (Rasa).

J'ai remarqué que la jonction de différents points vibratoires pouvait créer au sein de mon système énergétique un type de circuit dans lequel se trouvaient un ensemble d'états émotionnels bien définis.

Il y a des échelles qui peuvent créer divers états affectifs et psychiques profonds, qui font partie d'une catégorie spécifique appelé « Thaat, (il en existe une dizaine) » par exemple dans la famille « paix » nous avons, la paix joyeuse, la paix mélancolique, la paix profonde, la paix sereine, la paix optimiste etc.

Ainsi, pour faire une soupe on a besoin de mélanger différents types de légumes pour parvenir à une saveur riche et variée, de la même manière on peut créer en soi un circuit vibratoire ascendant et descendant à travers divers points dans le corps résultant en un ensemble d'états émotionnels bien précis.

Par exemple, si je chante le raga n ° 15 appelé Mayamaulavagowla ou Bhairav à partir de ma note fondamentale je peux entrer dans un état de paix profonde, faire l'expérience du silence dans le mental et d'une mélancolie mystique. Ces états ont été induits en moi d'une manière presque impossible à contrôler, en passant par les vibrations circulant dans des circuits bien définis. En comprenant cela, j'ai réalisé l'énorme chance d'avoir cet outil en main car il a permis de changer ma vie.

Après de nombreuses années de pratique, de recherche, de thérapie par la musique et l'avoir enseigné à plus d'un millier de personnes, je décide d'écrire un livre qui sera une bonne base pour ceux qui veulent approfondir cette merveilleuse discipline. Ce travail vise à introduire ensuite le lecteur à l'art extraordinaire et la science de Nada Yoga, en espérant que ce sera pour lui une nouvelle et supplémentaire occasion de progresser dans sa vie et dans la connaissance de lui-même.

Quoiqu'il en soit la lecture du livre seule ne suffit pas, la pratique sous la supervision d'un professeur est un passage obligé.

