

● médecine énergétique

Guérir par le son

Pratique très ancienne reprise dans le Tao de l'art de guérir, la pratique des six sons de la guérison combine les pouvoirs vibratoires de certains sons à quelques postures simples et des visualisations. À pratiquer sans modération et en prévention, pour aider un organe défaillant ou reprendre le contrôle de ses émotions.

Se mettre au diapason des énergies de l'univers ? S'harmoniser ? Les médecines traditionnelles ont toujours inclus les sons dans leurs approches de santé, physique ou mentale. Aujourd'hui, la science confirme : la biologie est réactive aux énergies, fréquences électriques et vibratoires. Et aux sceptiques, on rappellera que le son fait vibrer l'air, mais aussi l'eau, dont nous sommes composés à plus de 80 %. Ainsi, l'énergie du son peut débloquer ce qui est engorgé, voire réharmoniser un métabolisme.

Un son pour chaque organe

Issue du Tao, la pratique des six sons de guérison a été popularisée par Mantak Chia (cf. *PrS* n° 62). Maître reconnu, il aime faire des ponts avec l'Occident. Une chance, car le Tao est une philosophie multimillénaire complexe sur les forces et le sens de la vie dans toutes ses dimensions. Cependant, l'anatomie est aussi visée par cette pratique. Il y a en effet un son spécifique pour chacun des cinq organes majeurs : poumons, cœur, rate/estomac/pancréas, reins, foie, et un sixième son pour l'ensemble du corps. « *Nul besoin de connaître en détail la logique, beaucoup plus complexe, des*

organes telle qu'on la pratique en médecine traditionnelle chinoise », explique Mireille Nsefoum, thérapeute en MTC à Grenoble et formée au Tao de la guérison par Mantak Chia.

Trois clés pour comprendre

L'alchimie interne est possible si intention et conscience sont dirigées, la non-matière (la pensée) ayant un effet sur la matière (le corps). Cette alchimie passe par la circulation du *qi*, l'énergie vitale, via les méridiens. L'harmonisation se fait aussi avec les cinq éléments et les saisons (quatre saisons et deux intersaisons). Trois clés du Tao aident ainsi à comprendre et à réaliser un travail qui sera global, simultané : émission de sons spécifiques, postures favorisant des circuits énergétiques, un peu comme en *qi gong*, et visualisation d'une couleur associée, la couleur portant des fréquences. Finalement, on pourra ne produire que des sons quasi inaudibles, les vibrations étant l'essentiel.

Selon la saison et l'émotion

Pour entretenir sa santé, les six sons seront pratiqués quotidiennement, selon le temps dont on dispose. Cependant,

Mantak Chia conseille de faire 36 fois d'affilée le son d'un organe défaillant ou malade (lire l'encadré). Mireille Nsefoum rappelle en outre que « *chaque saison a un organe de prédilection sur lequel s'harmoniser* ». Ainsi, attardez-vous plus longtemps sur le foie au printemps, sur le cœur en été, sur le poumon à l'automne ou sur les reins en hiver. En intersaison, le son de la rate/estomac renforcera l'organisme.

On peut aussi privilégier un organe en fonction des émotions, le Tao ayant fait depuis des millénaires des liens entre émotions et santé : pratiquez le son des poumons en cas de tristesse, soufflez le son des reins si vous avez peur ou êtes stressé, celui du foie en cas de colère ou de frustration, le son du cœur si vous êtes dans l'agitation, l'impatience ou la haine, et grognez avec le son rate/estomac en cas d'anxiété. Des mouvements oculaires internes et imaginaires, de gauche à droite et vers l'organe choisi, intensifient le travail.

Sans effet secondaire, la pratique peut, *a minima*, se vivre aussi comme une méditation en mouvement. Avec tous ses effets positifs connus sur les ondes cérébrales... ●

Christine Saramito

Petit mémo des six sons

Une première initiation, sonore et vibrante, est indispensable. La pratique se fait assis, dos droit, les parties génitales ne reposant pas sur la chaise (elles sont des foyers énergétiques importants). Et les sons se répètent 36 fois d'affilée, selon la pratique de Mantak Chia.

Son des poumons « *sssss* » (sifflement du serpent).

Couleur : blanc. Les bras se placent au-dessus de la tête, les paumes tournées vers le ciel, avant une longue expiration en direction du ciel.

Son du cœur « *ha* » (soupir d'aise avec un « h » expiré).

Couleur : rouge. Bras levés et étirement plus large sur le côté opposé au cœur pour lui donner plus d'espace.

Son de la rate/estomac/pancréas « *hoo* » (le son provient du fond du gosier, comme un feulement de tigre).

Couleur : jaune. Se pencher en avant vers la gauche, les mains allant comme agripper la rate.

Son des reins « *tchouuuu* » (le « ou » comme le bruit du vent).

Couleur : noir. Afin de mieux dégager l'énergie des reins, se pencher légèrement et attraper ses genoux avant d'expirer, tête relevée.

Son du foie « *chhhh* » (comme pour un « chut » sans le « ut » !).

Couleur : vert. Bras au-dessus de la tête et étirement plutôt sur le côté gauche, opposé au foie.

Son du triple réchauffeur « *Hiii* » (H expiré et les lèvres tendues comme si on souriait). Ce son peut se pratiquer allongé, les bras descendant lentement du sommet du crâne vers le bas du corps, comme un massage à distance. Excellent avant de s'endormir.