

## Vibrations sonores et huiles essentielles Une union cosmique et tellurique

Choriste dans un chœur classique pendant plus de dix ans, je ressentais après les concerts un sentiment d'amplitude et d'oxygénation très réjouissant et presque euphorisant. Je découvre il y a plus de 18 ans la voix, mais cette fois à la source du son, en tant que vibration, en tant que résonance qui anime les organes et les cellules et qui fait chanter le corps comme un instrument universel. Le chant et la pratique des sons est devenu depuis lors une pratique qui tel un yoga me permet de me régénérer le corps, le cœur et l'esprit.

En Mongolie pour soigner, les chamanes pratiquent le chant harmonique, en Amérique du Sud les Indiens chantent des Icaros lors des cérémonies de guérison où l'on boit l'ayahuasca. Dans les rituels du bouddhisme Tibétain on chante les mantras si rapidement, qu'ils se diluent pour se transmuier en un flux sonore et vibratoire. Peu à peu on ne distingue plus les syllabes, le mantra : « om mani padme houg » devient un bourdonnement se propageant parmi les pratiquants, puis finalement un murmure mélodique oscillant. Cette onde douce et fluide, porteuse de vie, d'amour, émane durant le rituel de Tchenrezig (le bouddha d'amour et de compassion), révélant l'essence pure du message.

C'est ce message pur, cette sève invisible de l'énergie qui nous anime, cet impalpable que je recherche. L'aromathérapie est entrée dans ma vie doucement, subtilement, vivant à Paris, je pratique depuis longtemps des séances d'auto-relaxation dans lesquelles je visualise la nature qui me manque, afin me ressourcer... imperceptiblement, la nature m'a répondu et est venue à moi délicatement sous la forme de dizaines de petits flacons d'huiles essentielles.

L'odorat informe directement le cerveau rachidien, il court-circuite le mental et amène directement des sensations, des images et souvenirs. J'ai fais de longues années de psychothérapie, de type analytique quand j'étais jeune et de type psycho corporel ensuite, j'ai vite compris qu'il me fallait lier le corps, l'esprit et les émotions. Je peux dire qu'à ce stade de ma vie, l'olfaction a été une vraie découverte, et un processus ultra rapide pour débusquer des mémoires occultées.

Alors pourquoi associer les sons et les huiles essentielles, parce ce que ce sont des vibrations, des fréquences subtiles qui permettent l'une et l'autre de s'apaiser et de se régénérer en douceur et presque instantanément. La voix improvisée et les arômes délivrent tous deux des messages, convoquent l'imaginaire, ouvrent l'espace intérieur, déconnectent du mental et mobilisent les sensations corporelles. A chaque fois c'est toujours une découverte de soi, de son paysage intérieur. Avec la vibration sonore et les senteurs on est directement appelé vers son être profond, ou vers des émotions authentiques. Quoiqu'il en soit c'est un chemin vers l'écoute intérieure et un premier pas vers la méditation.

Quand on dit méditation on peut imaginer quelque chose d'austère et de rébarbatif au premier abord et certains ont beaucoup de mal à amorcer ce retour sur soi, les parfums associés à la pratique du chant spontané sont un premier pas vers soi accessible à tous. Tentez l'expérience : dans votre bain diluez quelques gouttes d'huiles essentielles (lavande, orange, romarin) ou sous la douche sur une base lavante neutre dans laquelle vous aurez ajouté (eucalyptus, fleur d'oranger et marjolaine sylvestre) puis immergez vous dans ces effluves tout en écoutant de la musique douce en conscience. Recevez l'énergie aromatique, laissez faire votre imaginaire et écoutez la musique comme si elle vous massait là ou vous en avez besoin, vous verrez l'effet est immédiat.

Ce qui est génial c'est que l'aromathérapie est comme la madeleine de Proust.

On inspire l'huile essentielle de jasmin et on se retrouve sur un chemin de randonnée parcouru il y a plusieurs années ou encore on se remémore les nuits d'été en Tunisie.

Prenons l'exemple des citrus et justement le bien nommé « Citrus Paradisi » soit l'huile essentielle de pamplemousse. On prend une mouillette et on inspire les yeux fermés, on se voit

dans un jardin luxuriant, verdoyant, quelquefois on ne reconnaît pas l'arôme, alors on voit des citronniers, des mandariniers ou une orange et ces images nous réchauffent le cœur, nous redonnent de la joie et de l'énergie, tout comme les oranges et mandarines sont nos petits éclats de soleil sur les tables des fêtes de Noël.

Si on inspire l'Encens Oliban, nous entrons dans notre sanctuaire, nous sentons que nous sommes reliés de la terre jusqu'au ciel, c'est une colonne de lumière qui nous traverse et nous sommes centrés comme pendant un cours de Yoga ou de Qi Qong. Avec la vibration sonore quelquefois cet axe intérieur vibre également, tel un tube arc-en-ciel lumineux et souple en nous car le son et la couleur sont un.

Tout comme les ambiances musicales, il y a des senteurs juvéniles et pétillantes, d'autres invitent le sage en nous. D'autres encore tel l'Ylang Ylang, nectar de la sensualité, nous transporte dans la langueur des îles et nous plonge dans l'esprit des toiles de Gauguin. IL y aussi les huiles essentielles qui telles des mères divines nous consolent et nous enveloppent comme la Rose de Damas ou la Myrrhe.

Les chamans de toutes traditions soignent avec les chants, les musiques et les plantes. Etant immergée dans le travail de la voix et du son comme outil de mieux être, ce ne fût peut-être pas le hasard qui me donna le goût de mêler ces deux pratiques mais le chemin juste. L'olfaction favorise l'inspir et l'expir, elle libère le souffle et progressivement le mental de tout jugement ou questionnement. Les huiles essentielles favorisent la détente du corps et de l'esprit propice au passage des sons spontanés, bienfaisants et harmonisants.

Le son est lumière, il circule dans l'espace temps, dans le corps et ses milliards de cellules, telles des constellations, elles se mettent à danser quand on chante. En émettant des sons, on se met en résonance avec l'univers, on est emplie de vibrations pétillantes et reconstituantes.

Les huiles essentielles sont la quintessence des bienfaits de la nature, les fruits de la terre, alors tout en écrivant ce témoignage je réalise que cet alliage du son et des arômes sont de bien belles noces à vivre en soi : une voie infinie et sans cesse renouvelée de santé et de plénitude.

Anne Ghodbane Richard

Novembre 2007