

Nada Yoga

Le Nada Yoga ou Yoga du son fait partie des voies d'exploration de la Conscience qui, dans la tradition Védique, a longtemps été réservé à la caste des Brahmanes. Depuis des millénaires en effet, cette élite spirituelle avait connaissance de la puissance du Son et de son impact, notamment sur le système neurologique, pour favoriser l'ouverture de l'Être à des dimensions plus élevées de la Conscience.

Aujourd'hui, le Nada Yoga commence doucement à se faire connaître. Mais sait-on vraiment de quoi il s'agit ?

Sri Hanuman, Maître de Nada Yoga, pratique et transmet cette voie spirituelle depuis de nombreuses années en Occident, notamment en France où il réside. Lors d'un stage qu'il anime chaque année en Alsace, il nous a fait part de quelques-uns de ses éclairages sur ce sujet passionnant.

Que signifie pour vous *Nada Yoga* ?

Tout d'abord, il faut indiquer ce que le mot *Nada* signifie : en sanskrit, cela veut dire le Son Primordial, symbolisé par la mémoire de la vibration cosmique AUM qui est le mantra par excellence. Par conséquent, la voie du Nada Yoga est la voie du Son qui nous connecte avec l'Absolu. Cette reliance se fait à travers la vibration d'abord du son AUM et de tous ses développements ; puis par la pratique d'un Yoga dit « passif », c'est-à-dire un Yoga de l'écoute où l'individu est soumis à différentes résonances : mantras, sons de cloches ou d'instruments à corde ; et enfin, vient une autre phase plus active et importante : celle de la pratique vocale où la personne chante des syllabes, soit des bijas mantras, c'est-à-dire des mantras racines qui sont pures fréquences d'énergie, et des pratiques vocales basées sur les Sargams ou les Swaras, c'est-à-dire les notes de musique. Le mot Swaras est relié à la notion de Souffle, à l'idée du Prana. Pour chanter, il faut en effet expirer et c'est dans l'expir que la prononciation se fait.

Le plus important dans le Nada Yoga que je transmets et fais pratiquer, est qu'il s'agit d'un Yoga de l'esthétique basé sur la pratique de l'écoute et du chant des Ragas, ces mélodies sacrées où l'arrangement d'intervalles permet au mental de se focaliser sur un ensemble qui soit beau et agréable à l'oreille. Quand ces conditions sont réunies, des sentiments profonds émergent, des sentiments d'élévation et de grandeur dans une autre dimension, celle du Sacré.

Le Nada Yoga n'oublie pas son objectif qui est l'absorption dans la Conscience, dont le Son est le vecteur. Tous les Yogas sous quelle que forme qu'ils se présentent, philosophies ou obédiences, ont pour objet de ramener dans la Conscience de l'Ultime, de permettre l'absorption dans un état sans condition. Le Son est le véhicule le plus désigné pour cela ! Pourquoi ? C'est là la question clé ! Le Son a la capacité d'absorber le mental. Quand nous sommes dans le silence, les pensées continuent à circuler. Avec la pratique sonore, nous sommes complètement absorbés, et il devient très difficile de penser à autre chose. La vibration pénètre l'individu dans son entier et là, une réelle trêve s'installe avec le mental. Voilà pourquoi cette pratique est si puissante !

Par ailleurs, les sargams ou les bijas mantras qui sont chantés durant la pratique n'ont pas de signification particulière, pas d'histoire. Par conséquent, le mental se trouve immédiatement neutralisé.

Le Nada Yoga plonge ses racines dans la tradition védique de l'Inde. Et pourtant les sons chantés durant la pratique ont une dimension universelle. Comment expliquez-vous cela ?

Le son est un ensemble de fréquences. Il y a le son perçu par les organes sensoriels, c'est-à-dire, les sons de la nature qui ne sont pas produits par nous-mêmes. Ce son est universel. Ensuite, et cela concerne particulièrement les Yogis, il y a le son du Souffle que l'on appelle Prana ou Swara. Le souffle émet un ensemble de vibrations. Quand on parle de vibration, on parle de résonance, de fréquence, d'énergie. Tout cela veut dire qu'il y a un courant, une charge qui passe. Cela est universel !

Ensuite, il y a le son articulé par le pratiquant de Nada Yoga durant la récitation de mantras et par le chant. Il faut bien saisir ce point précis : quand nous parlons, la parole, le langage, est un fait universel. Pour que la parole devienne résonance, il faut l'articuler dans un espace. La résonance n'est pas la même dans une église, un temple, que dans la rue. Le phénomène de résonateur est très important. La résonance a besoin de résonateur ! Il y a un effet de synergie. Quand la parole devient mantra, psalmodie, elle installe une résonance, c'est-à-dire qu'il y a une durée. Et c'est cette durée qui procure le travail intérieur. Voilà pourquoi on a toujours conseillé de chanter les prières, les mantras plutôt que de les dire. Parce que le chant ouvre à la résonance !

Le chant est d'autant plus magnifié quand il se pratique dans des lieux consacrés où les résonances sont propices et construites dans cet esprit. C'est le cas dans les cathédrales, les temples, etc. Cela veut dire que les bâtisseurs de ces édifices avaient, depuis longtemps, conscience de la résonance. Il y a un phénomène que l'on appelle la résonance en sympathie. Cela veut dire que lorsque vous projetez un son, les objets les reflètent, les réfléchissent. Dans une approche élévatrice, on choisira donc des lieux consacrés où tout concourt à l'élévation. On comprendra aisément qu'il est très différent de pratiquer dans une cuisine et dans un temple car la réflexion sonore renvoyée par une casserole n'est pas la même que la résonance envoyée par les icônes ou les images sacrées !

Quelle dimension le Nada Yoga peut-il apporter dans un cours de Yoga, quel que soit le style ?

Le Nada Yoga apporte une dimension sacrée très importante qui manque dans une pratique purement corporelle. Parce que le corps se rappelant à l'esprit, il le ramène à ses limites, c'est-à-dire à la douleur, la première des limites. Or si la souffrance n'est pas comprise dans un sens rédempteur, mot très judéo-chrétien, elle va écraser l'individu dans ses limitations, dans son réel, et ce faisant, celui-ci va oublier le Sacré et tout s'arrête !

L'apport du Nada Yoga avec le chant des mantras et cette résonance amène cette élévation. Et c'est une dimension nécessaire avec le Yoga qui est la voix d'Union avec l'Absolu. La comparaison pourrait être la suivante : un être humain ayant des activités ordinaires sait que lorsqu'il franchit la porte d'un temple, d'une église, il entre dans une autre dimension. Et bien c'est la même chose ici : le Nada Yoga amène l'individu dans un autre registre, celui du Sacré.

Enfin, il me semble aussi important d'ajouter que la voie du Yoga venant de l'Inde, cela signifie que le Yoga s'est inscrit dans une voie sacrée, qui transcende la limitation ordinaire. Cela incite à un comportement de révérence, de respect, de dévotion face à une dimension qui, peut-être, pourra être découverte comme étant la nôtre mais qui, pendant longtemps, reste séparée de nous-même. C'est le petit humain face à la grandeur de la Divinité ! Toute la philosophie du Yoga s'est inscrite

dans cette dimension du Sacré. Voilà pourquoi les textes et les cérémonies traditionnelles rendent toujours hommage à cette Tradition qui est concrétisée par la Guru-Shishya parampara, c'est-à-dire la succession disciplinée de maître à disciple, de façon à ce que le continuum Sacré soit toujours présent.

Propos recueillis par Kanta

Photo +éléments biographiques

Mail : hanuman@sfr.fr