

Yoga et Chant

Pourquoi pratiquer le Chant Védique ? Quel lien y a-t-il avec le Yoga ? Quelle est l'utilité d'un Mantra ? Ce sont des questions que j'entends souvent. Aussi vais-je tenter d'y donner ici quelques éléments de réponse : le sujet étant vaste, ce ne sera toutefois qu'une simple approche.

Derrière ces questions se cache souvent le fait que, pour de nombreuses personnes, le chant représente avant tout une difficulté (y compris le simple chant d'un mantra dans la pratique de yoga). C'était vrai pour moi aussi à une époque, émettre un son était difficile. Il est d'autant plus nécessaire quand on est dans ce cas, de savoir ce que le chant pourra apporter, un jour !

L'effet du chant le plus simple sans doute à expérimenter est sa faculté d'éliminer les distractions et d'amener l'esprit dans un état de concentration.

Le chant d'un mantra dans la pratique (*āsana*, *prāṇāyāma*) permet de la vivre avec une conscience accrue, dans un état d'entière attention, ce qui est le but premier du yoga.

Le mantra est comme une posture pour l'esprit : la posture place le corps dans un état à la fois ferme et détendu (*sthīrasukham*) et le mantra agit de même sur l'esprit.

Quant au chant védique, il demande d'écouter attentivement le professeur pour pouvoir répéter exactement ce qu'il chante. L'attention doit être totale.

Le chant mène au silence intérieur. C'est en cela une préparation à la méditation.

Mais c'est aussi une forme de méditation en soi.

Il est dit dans les Yoga Sūtra que la répétition d'un mantra (*mantra japa*) amène à la découverte de soi.

Le chant est aussi le moyen de développer l'écoute.

Ecouter vraiment demande d'abandonner tout lien avec d'anciennes mémoires et d'être pleinement dans l'instant présent.

C'est une excellente manière de voir se manifester les imprégnations mentales (*saṃskāra*), de réaliser leur force et d'apprendre à se déconnecter.

Peu à peu se développe une plus grande subtilité dans l'écoute, il devient possible d'entendre ce que l'on n'entendait pas et le rapport au monde, la communication s'en trouvent changés. Les Yoga Sūtra appellent "audition divine" cette subtilité nouvelle.

Bien sûr, en parallèle le chant modifie aussi la voix.

Il agit sur l'énergie d'élévation située au niveau de la gorge (*udāna*), donnant une voix plus claire, une plus grande aisance dans l'expression.

Là aussi, le rapport au monde et la communication sont modifiés quand évolue le rapport à sa propre voix et se développe une harmonie nouvelle.

Avancer jour après jour sur le chemin du chant m'a aussi appris véritablement ce que veut dire "persévérance et détachement" (*abhyāsavairāgyābhyām*) et combien cela repose sur *śraddhā* : avoir confiance, y croire. La confiance est essentielle pour continuer à avancer quels que soient les obstacles, elle est la clé de voûte de toute entreprise.

Une chose merveilleuse se passe quand on chante régulièrement : avancer devient plus facile car le chant a le pouvoir de nourrir *śraddhā* au plus profond du cœur.

La tradition indienne dit que le monde est fait de sons, nous-mêmes sommes faits de sons, son (*śabda*) voulant dire vibration. Cela explique pourquoi le chant a le pouvoir de pénétrer très profondément en nous et d'induire des changements, que ce soit au niveau physique, mental ou spirituel.

Le rôle du sanskrit en cela est primordial et la prononciation est la première des règles du chant védique : si correctement prononcé, chaque son sanskrit a un pouvoir vibratoire particulier donc un effet unique et l'ensemble des sons du sanskrit agit sur l'ensemble des points énergétiques du corps.

Au Krishnamacharya Yoga Mandiram, un cours de chant débute par un chant à Krishnamacharya et tous les maîtres qui ont précédé. Puis se termine par un chant

demandant pardon pour les fautes commises lors du chant et offrant tout ce que l'on a reçu à Nārāyaṇa et Krishnamacharya.
C'est une belle manière de vivre l'abandon des fruits de l'action (*īśvarapraṇidhāna*) des Yoga Sūtra.
Et de remercier pour le bonheur que donne le chant.

Nicole Bosch