

A LA RENCONTRE DU CORPS SONORE

Interview de Christiane Lewin

Par Miriam Gablier

Tout être vivant émet et reçoit des vibrations. C'est ce que nous confirme les dernières recherches scientifiques en biologie : des ondes électromagnétiques, lumineuses mais aussi sonores sont émises et captées par nos cellules participant à leur communication. Et tout comme les fréquences d'une radio, ces ondes sont chargées d'informations. Elles concourent à la régulation de notre organisme.

Par la voix chantée, vibration par excellence, nous pouvons interagir avec ces ondes informationnelles. Il devient alors possible de les amplifier, les harmoniser, les transformer. Nous pouvons ainsi travailler sur des mémoires corporelles, dissiper des blocages émotionnels, traverser des traumatismes et stimuler nos potentiels endormis. La voix, du thérapeute comme celle du patient, peut être un outil thérapeutique précis et puissant.



Christiane Lewin, psychothérapeute, formatrice internationale et co-directrice de l'Ecole Biodynamique, a développé une approche toute particulière du travail avec la voix au sein de la Psychologie Biodynamique. Issu de plus de 30 ans de recherche et de pratique clinique, ce travail permet un nettoyage profond du corps, un renforcement de nos couches dites « contenant » et un meilleur enracinement corporel. Par la mise en vibration de l'être dans sa globalité, il ouvre aussi à des dimensions archétypales et transpersonnelles, permet l'émergence de chants guérissants et le déploiement de capacités insoupçonnées.

Miriam Gablier : Comment en êtes-vous arrivée à travailler avec la voix ?

Christiane Lewin : Le chant a toujours eu une place importante dans ma vie. Ma grand-mère paternelle était chanteuse d'opéra et ma mère chantait merveilleusement « La flûte enchantée » de Mozart ! Par la suite, à l'âge de 24 ans j'ai rencontré le travail sur la voix du théâtre de Brodovski. S'en est suivie une formation avec Marie Louise Aucher, créatrice de la Psychophonie, et des groupes de travail sur la voix avec le Roy Hart Théâtre. Marie Louise Aucher m'a particulièrement marquée car il y avait une application thérapeutique précise à son travail avec la

voix. Par exemple, son « cliché » des sons. Elle nous demandait de nous mettre nos fronts sur nos mains, appuyés sur un piano à queue. Elle se mettait alors dans notre dos et émettait des sons chantés. Les résonances renvoyées par le piano lui donnaient des indications très précises sur l'état physiologique de la personne en face d'elle, sur la santé de ses organes internes, mais aussi sur ses états psychiques. Elle donnait des diagnostics avec des précisions stupéfiantes. Des amis médecins lui avaient présenté des cas cliniques un peu délicats et en faisant son « cliché » des sons, elle avait pu déterminer où étaient les pathologies et de quoi il s'agissait, ce qui a pu être

vérifié ensuite au niveau médical. Elle a donc ainsi et par le chant, étalonné toute une série de sons qui font vibrer telle ou telle partie du corps.

Je me suis aussi formée, dans cette même période de temps, à la Psychologie Biodynamique, méthode que j'utilise et développe depuis comme thérapeute et formatrice. J'ai pu donc élaborer des outils sonores avec la précision du travail psycho-corporel. La beauté de la Psychologie Biodynamique est qu'elle a une compréhension très fine de l'interaction entre l'esprit et le corps, de la capacité du corps à digérer l'histoire émotionnelle et psychologique et de comment se déroule ce processus. Au fil de mes années de pratique, en groupe et en individuel, en alliant ces deux méthodes, j'ai pu façonner une approche avec la voix qui permet un véritable travail psychothérapeutique.

MG : Quelle serait la première utilité thérapeutique d'un travail avec la voix ?

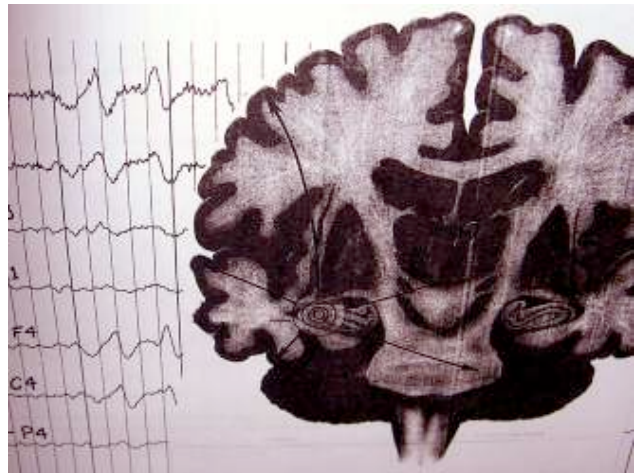
CL : Pour commencer, le son émis par la voix est une expression. Et beaucoup de patients ont du mal à s'exprimer. Cette difficulté se manifeste par des phrases comme : « J'ai du mal à me faire entendre », « On ne m'écoute jamais ». Le travail avec la voix est une voie royale pour les soutenir dans l'affirmation d'eux même. Particulièrement pour les personnes qui ont une petite capacité physiologique à l'expression et qui somatisent facilement. Il faut d'abord travailler le souffle, les muscles de la respiration, l'amplitude sonore. Et puis avec tous, il s'agit de trouver une voie non dangereuse pour trouver sa voix, d'une manière ludique et progressive, et pour assumer émotionnellement ce qu'il y a à exprimer. Pendant le temps d'apprivoisement nécessaire, la voix du thérapeute sert de fil d'Ariane à la personne, pour l'aider à traverser les espaces difficiles. Le patient est donc à la fois soutenu, guidé et contenu par la voix du thérapeute ou du groupe, si c'est un travail de groupe. Petit à petit, en explorant sa voix la personne apprend à s'exprimer dans ce qu'elle est.

MG : Vous parlez d'utiliser la vibration sonore comme outil thérapeutique, pouvez vous nous en dire plus ?

CL : Notre matière est vibratoire. Dans son état le plus naturel notre corps peut vibrer de partout. Et quand on parle ou quand on chante, ça vibre à l'intérieur, ça peut même aller jusqu'aux pieds. Les sons peuvent donc avoir un effet très puissant sur la personne. D'ailleurs, certains arts martiaux utilisent le cri pour déstabiliser l'adversaire. Mais loin du cri qui tue (rire), qui demande des années de pratique et une maîtrise extrême, les sons peuvent surtout être utilisés à des fins thérapeutiques.

Ce qu'on va alors chercher à faire, c'est apprendre à mettre le corps en vibration par la voix, en émettant toutes sortes de sons. On peut ainsi balader la voix dans le corps et regarder quelles sont les zones qui vibrent et celles où le son s'arrête. Cela va tout d'abord nous donner un diagnostic sur l'état de la personne. Et ça va commencer à activer les zones qui ont besoin d'être travaillées. On peut d'ailleurs utiliser

le son pour se soigner soi même. Par exemple, si vous avez un mal de gorge, vous pouvez envoyer le son dans ces endroits qui se trouvent enflammés ou si vous avez mal au ventre, vous pouvez émettre un son grave, apaisant, dans le ventre. Le thérapeute, tout comme le patient, peut émettre des sons dirigés directement sur des parties du corps qui ont besoin d'être travaillées.



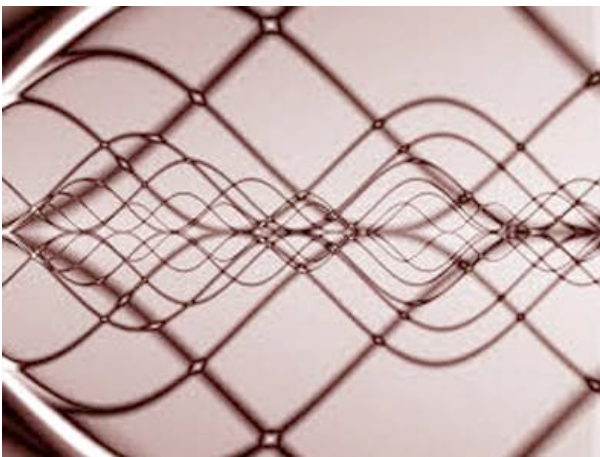
Ceci va avoir pour effet de mettre en vibration des zones tendues, crispées, bloquées ou même abandonnées. Et ce qui va se passer, c'est que l'information qui dit au corps qu'il faut que ça soit tendu à cet endroit là, va être bougée, comme « décollée » de notre matière. Et c'est là que tout un savoir thérapeutique est nécessaire pour accompagner la personne dans ce nettoyage. Car cette remontée d'informations, souvent inconscientes jusqu'alors, réveille parfois des mémoires difficiles, qui ont besoin d'être traversées et digérées. Heureusement il arrive aussi que ces informations soient tout simplement éliminées par le corps, par ce que nous appelons le psycho-péristaltisme* en Psychologie Biodynamique, une capacité physiologique à digérer du matériel psychique.

En tout cas, ce qu'on peut voir, c'est que chaque organe a une fréquence vibratoire différente et qu'il s'agit de retrouver toute la richesse des harmoniques pour pouvoir les atteindre. On envoie des sons dans les parties du corps qui en ont besoin pour remettre en liberté ce qui était stagnant. Aller dans l'espace du trauma, le traverser en étant accompagné, porté par la vibration, permet de libérer son énergie de vie.

MG : Que nous disent nos capacités à émettre des sons ou pas ?

CL : Et bien, tout comme on peut visiter les différents endroits du corps avec la voix, on peut parcourir les gammes et voir les notes où la voix perd en force ou disparaît. Lorsqu'on demande à un patient d'émettre plusieurs sons, de monter, de descendre la voix, on s'aperçoit qu'il a, à certains endroits, comme des trous, des accidents dans la gamme. Cela indique qu'il y a là ce que j'appelle « des portes » pour aller visiter une histoire mal vécue, un trauma non digéré. Et à chaque niveau de blocage, on a la clé sonore pour ouvrir la

porte : le son manquant ou abîmé. Tout en amadouant les résistances, qui ont aussi tant de choses à nous dire, on commence alors le déverrouillage de la porte, en explorant autour du son déficient. Et on observe et on accompagne les différents ressentis qui émergent, les différentes émotions qui se présentent. Car encore une fois, du matériel émotionnel et psychologique va certainement remonter. Quand on trouve la clé, très souvent ce qu'on réactive à ce moment là, comme si on ouvrait un tiroir secret, c'est l'histoire qui correspond à la fermeture de la porte. Et tout ça devient de nouveau actif. C'est à dire que les mémoires sont ravivées avec des souvenirs corporels, émotionnels et psychologiques de la situation initiale. Ce qui s'est dit, ce qui s'est passé, s'il y a eu un traumatisme. On retrouve la situation telle qu'elle était. Et on est là, avec la voix, pour traverser le trauma. L'apport de la voix du thérapeute ou du groupe, quand on fait un travail de groupe, ce soutien vibrationnel, permet des transformations magnifiques. On transmute l'histoire, en étant accompagné, avec une énergie et une vibration extérieure qui favorisent la transformation.



MG : Que sont les « cocons » ou « vaisseaux » sonores que vous utilisez dans votre travail ?

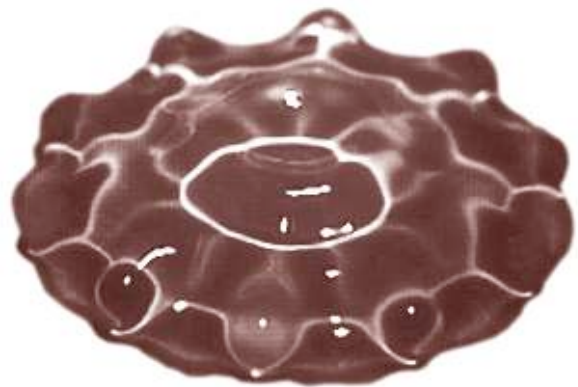
CL : Le terme de « cocon sonore » vient de Marie Louise Aucher. Quand on chante et qu'on met notre corps en vibration, ces vibrations vont saturer l'espace tout autour de nous et petit à petit, faire comme un cocon sonore autour de notre corps. Ce concept n'est pas sans rappeler les appellations de cocon énergétique ou lumineux faites par de nombreuses traditions pour désigner les couches énergétiques que nous avons autour du corps.

J'ai adapté ce concept au travail psychothérapeutique. Avec sa propre voix, le thérapeute peut créer un cocon sonore autour de la personne avec qui il travaille. Par exemple lorsque je travaille avec une personne fragile qui contacte des mémoires difficiles, il peut m'arriver de la prendre dans mon dos, contre moi, et d'émettre un son afin de l'entourer d'un cocon sonore. Ce cocon la contient et l'apaise et ainsi elle peut faire l'expérience qu'une traversée, qui semblait parfois insurmontable, est possible. J'ai aussi travaillé avec des personnes qui entraînent facilement en catharsis

(expression émotionnelle forte) et en les contenant avec ma propre voix, leur propre expression pouvait être contenue et régulée. J'utilise cet outil en groupe quand le niveau sonore est trop fort pour quelqu'un. Je lui apprends à faire son propre cocon afin de fortifier ses couches protectrices et d'être moins envahi par l'environnement. C'est aussi particulièrement utile avec les personnes qui ont des auras défaillantes ou décalées, ça les aide à se recentrer et à reconstituer leur couches protectrices. Le cocon sonore est à la fois une façon d'acquérir un cadre sécurisant, de se recentrer sur soi et de fortifier ce qu'on appelle en Psychologie Biodynamique « le contenant ». Et c'est très efficace.

Ce que je propose aussi dans mes stages, est la fabrication de « vaisseaux sonores ». Pour cela, une personne se met au centre, et on dit dans ces cas là que c'est elle qui « voyage », et 3 ou 4 autres se mettent autour d'elle. Le voyageur émet sa propre voix et petit à petit, le groupe autour va l'accompagner, avec des techniques que je vais proposer. Le soutien et l'amplification vibratoire amenés par la voix des autres, vont l'aider à trouver les portes et les clés dont j'ai parlé. Les accompagnateurs peuvent aussi émettre des vibrations à quelques centimètres du corps du voyageur pour mettre le corps en vibration.

Et généralement ce qui se passe est surprenant. Comme avec le travail en individuel, en beaucoup plus puissant, le mystère de la guérison se manifeste. Des personnes qui croyaient être effondrées, arrivent à traverser des portes douloureuses pour aller vers une réelle transformation. C'est vraiment cette magie de la mise en vibration, qui fait que le seuil classique, énergétique dans lequel on se trouve au quotidien, va s'élever jusqu'au moment où quelque chose d'autre devient possible. L'image que je pourrais donner c'est comme un feu qu'on nourrit, et qui permet à ce qui est resté du passé, qui s'est fossilisé dans l'être, de retourner à la flamme et d'être transmuté.



MG : Est ce là qu'apparaissent ce que vous appelez les « chants guérisants » ?

CL : Oui, c'est magnifique quand ça arrive. La personne commence à émettre une mélodie spontanée, jusque là inconnue, un chant inspiré d'on ne sait où, qui la berce, la masse intérieurement, l'embrasse ou l'apaise selon le besoin. Il est toujours difficile de décrire ces moments de grâce, quand les

portes du temps s'ouvrent et qu'on accède à des dimensions transpersonnelles. La personne peut dans ses moments là se sentir investie d'une énergie ancestrale ou archétypale, elle peut accéder à des informations ou des potentiels qu'elle ne soupçonnait pas. Quand on travaille en groupe ces moments arrivent souvent en fin d'exercice quand les processus vont vers une résolution. Et il règne alors dans la pièce une atmosphère profonde, paisible, forte et douce en même temps. On pourrait dire que lorsqu'on rend son

corps disponible à la vibration, on devient canal et on peut alors être habité par des archétypes, qui nous guérissent et nous ouvrent à d'autres champs du possible. J'adore ces moments là, on assiste à un dévoilement de l'être qui se déploie et irradie sa beauté.

*cf Wikipédia : Psychologie Biodynamique - 2.2 La capacité d'auto-régulation et le Psychopéristaltisme

LES VIBRATIONS SONORES AGISSENT SUR LA MATIERE

"Le son agit sur la matière physique et possède la propriété de générer des motifs géométriques", Ernest F. F. Chladni (1756-1827). Ce physicien et musicien allemand, fondateur de l'acoustique moderne, a mené de longues expériences qui démontrent que des grains de sable posés sur une plaque métallique vont créer différents motifs selon le son créé par un archet frottant contre la plaque. C'est assez étonnant à voir .

Alexander Lauterwasser, né en 1951 en Allemagne, a poussé les travaux de Chladni en travaillant sur l'effet des vibrations sonore sur l'eau, qu'il met en évidence au travers de milliers de photos et de films. Il a publié un livre "Water Sound Images: The Creative Music of the Universe" - Macromédia publishing, dans lequel il met en parallèle les formes produites par les minéraux et les végétaux dans la nature avec les formes créées par les vibrations sonores.



Alexander Lauterwasser devant ses photos