

Le chant des voyelles

Le chant des voyelles est un outil efficace pour s'alléger rapidement des énergies discordantes et élever sa fréquence vibratoire. Il utilise un instrument sonore exceptionnel qui nous est disponible en permanence et gratuitement : notre voix ¹.

POSTURE : Asseyez-vous sur une chaise ou sur le sol avec les jambes croisées. Pliez les coudes et amenez les mains en forme de conques derrière les oreilles, comme si vous entendiez mal et que vous vouliez mieux capter les sons. Les pouces sont appuyés sur l'os de la mâchoire inférieure. Pendant que vous chantez, gardez les yeux ouverts et tournez votre regard vers le sol sur un point situé à une vingtaine de centimètres devant vous. Pendant les moments de silence, fermez les yeux. Le bout de la langue est posé juste derrière les dents de devant.

PRATIQUE : Elle consiste à chanter successivement les 9 voyelles ci-après, chaque voyelle étant elle-même chantée de 5 à 9 fois de suite. Le cycle de chant pour une voyelle est le suivant : inspirez profondément, puis chantez une fois la voyelle sur une seule expiration avec une tonalité grave et métallique. À la fin de l'expiration, reprenez une nouvelle inspiration et chantez à nouveau la voyelle selon le même schéma que précédemment. Avant de changer de voyelle, pratiquez un temps de silence et d'intégration du prâna (énergie universelle). Observez en vous la circulation de l'énergie et ressentez les effets et les résonances physiques et psychiques de la voyelle.

VOYELLES :

- « **AAAA** ... » comme dans le mot « âme ». Ce son met en contact avec l'essence de l'être et fait vibrer le chakra du cœur, dans le haut de la cage thoracique.
- « **ÈÈÈÈ** ... » comme dans le mot « paix ». Ce son résonne dans la nuque et apaise le cerveau en renforçant le système nerveux.
- « **ÉÉÉÉ** ... » comme dans le mot « épée ». Ce son résonne dans la gorge, le lieu de l'expression. C'est le son de l'affirmation qui tranche à travers les doutes pour vous connecter à votre âme et prendre de bonnes décisions.
- « **ÍÍÍÍ** ... » comme dans le mot « vie ». Ce son résonne dans le milieu du front où se situe le troisième œil. Il vous apporte la clairvoyance pour éveiller ce qui peut être éveillé en vous.
- « **UUUU** ... » comme dans le mot « pur ». Ce son résonne dans la région des sinus. Il refroidit et combat fièvre et inflammation. Il purifie l'être et le rend disponible à l'essentiel pour nettoyer/guérir ce que l'on est prêt à lâcher en nous.
- « **OU OU OU OU** ... » comme dans le mot « nous ». Ce son résonne dans le ventre, le siège des émotions. Il pacifie les affects et console les peines. Il nous connecte à la Terre et à nous même.
- « **EU EU EU EU** ... » comme dans le mot « feu » ou « Dieu ». Ce son résonne dans un point de vitalité important, la région de la moustache et de la lèvre supérieure, juste sous le nez. Il réveille le feu vital pour accueillir le nouveau en nous.
- « **Oooo** ... » comme dans le mot « beau ». Ce son résonne dans la région du plexus solaire, au bas de la cage thoracique. C'est le lieu du rayonnement. Il manifeste notre présence rayonnante dans le cosmos au service de la joie et de l'amour pour connecter la Terre et le Ciel.
- « **AÔM** ... » (*en joignant les mains, en fermant progressivement la bouche et en continuant de chanter la bouche fermée*) pour fusionner avec l'Univers. La source coule en nous et nous devenons créateurs.



¹ Que ceux qui pensent chanter faux se rassurent. Dans ces exercices, il s'agit davantage de faire résonner les vibrations de votre voix de façon consciente, que de chanter de façon mélodieuse.

COMMENTAIRES

Les sons conscients agissent sur le corps humain en élevant sa fréquence vibratoire et en accélérant sa transmutation cellulaire, qui est à la base de l'évolution de l'humanité. Depuis des siècles, le son est utilisé pour faciliter le bien-être et la guérison par la musique, le chant, la percussion ... Chaque jour, nous pouvons aussi constater les effets apaisants de certaines voix ou musiques, comme l'agacement provoqué par la pollution sonore d'un marteau-piqueur. Le son a une action physique sur la matière. C'est un automassage sonore. Selon sa fréquence, il agit sur le fonctionnement de nos cellules. Chaque voyelle vibre dans un endroit particulier du corps et a une fonction différente. Il ne s'agit pas de « bien chanter » ou de faire de « jolis sons » mais de faire un son grave et métallique avec la bouche la plus ouverte possible.

Pratiquez d'abord les sons le plus fort possible pour vaincre la timidité. Le volume adéquat viendra tout seul. Les points de résonance sont des points vers lesquels on guide son attention et que l'on ouvre et détend pendant l'émission du son. À travers tout l'exercice, il est bon de maintenir une légère pression sur les organes génitaux et de détendre l'anus afin que la vibration s'enracine bien dans le corps physique.

Le but de l'exercice est de faire vibrer les glandes et, pour cela, il faut faire résonner le plus possible le son à l'intérieur de soi. La vague produite par le son facilite l'expansion et l'ouverture de l'être, et l'on peut consciemment rechercher ces effets en faisant l'exercice. Pour cela, la position des mains en prolongement des oreilles, doigts fermés avec les pouces appuyés sur l'os de la mâchoire inférieure est essentielle.

Dans ce travail, chaque voyelle joue un rôle bien précis ; chaque voyelle est un « spécialiste » dont la fréquence vibratoire vient accomplir un travail particulier en soi-même et chaque voyelle peut donc avoir un impact différent. En effet, une voyelle est la conséquence du souffle qui met en vibration les cordes vocales et d'un placement de la cavité buccale en ouverture. La modification du positionnement de la bouche et de la langue offre différentes formes de « caisse de résonance » ou de « voute de cathédrale » si l'on peut dire. La modification du placement de la cavité buccale entraîne non seulement des voyelles différentes, mais aussi des directions de résonances corporelles différentes. C'est en fait le placement de la cavité buccale qui va non seulement faire entendre une voyelle précise, mais aussi faire résonner et vibrer différents endroits.

On chante chaque voyelle de 5 à 9 fois chacune, puis on fait une pause, les yeux fermés, pour sentir le son se déposer en nous avant de passer à la voyelle suivante. Peu à peu, à mesure que l'on pratique, on ressent un effet palpable de joie et de légèreté à la suite de l'exercice. Il est bon également de s'étirer après le chant des voyelles.

La gamme de sons que l'on chante vient de l'Égypte. Ils ont été enseignés par la thérapeute et musicienne québécoise Reine-Claire Lussier (Voir sa vidéo sur le chant des voyelles à l'adresse suivante : <http://desmusiquespourguerir.com/le-chant-des-voyelles/>). Ils lui ont été transmis par la musicologue Hélène Caya. Atteinte d'un cancer, cette dernière a expérimenté le pouvoir de ces sons et a conduit des recherches scientifiques à leur propos.

Prenez donc le temps, chaque matin, de vous servir de cet outil pour vous accorder le privilège de vivre en harmonie avec votre plan de vie ...

Voici un résumé de l'influence des voyelles et de leurs significations :

- « **AAAA** ... » Cette fréquence vibratoire accompagne notre désir profond d'unité, nous invite à la conscience de notre être véritable et recentre tous ses éléments, autant sur le plan physique qu'énergétique. Ainsi, vous chanterez les autres voyelles depuis une conscience élargie et à l'intérieur de votre véhicule rééquilibré.
- « **ÈÈÈÈ** ... » Cette fréquence vibratoire travaille sur notre système nerveux pour que notre corps soit capable d'absorber la suite des vibrations du chant des voyelles. Le son « È » bien rendu nettoie le système nerveux et résonne dans la nuque. Il prépare votre corps physique à accueillir de plus en plus d'énergie spirituelle, nous rendant ainsi capables de fonctionner en permanence à un niveau de conscience supérieur, celui de la vraie vie, de la création consciente. La voyelle « È » travaille donc sur le circuit électromagnétique de cette fabuleuse création que vous habitez.
- « **ÉÉÉÉ** ... » Cette fréquence vibratoire travaille sur la détermination. C'est la fréquence vibratoire du choix profond et elle résonne dans la gorge lorsque le son est juste. Elle vous donne accès à la programmation de votre véhicule électromagnétique ; alors programmez-le pour ne plus jamais oublier la Source en vous. En choisissant de ne plus vous endormir, vous avez un regard de plus en plus juste sur l'attraction sociale et la conscience collective ; prenez ainsi votre destinée en main.
- « **ÍÍÍÍ** ... » Cette fréquence vibratoire réveille nos antennes reliant la matière à d'autres dimensions. Elle déploie les antennes de nos cellules et accorde notre système de perception à de nouvelles fréquences vibratoires. Avec le « Í » nous apprenons à nous séparer de nos vieilles définitions de la réalité et nous entrons graduellement en contact avec la justesse et la justice de ce monde de la troisième dimension. C'est la voyelle de l'éveil, l'union entre les deux dimensions, entre la conscience et l'inconscience. Elle résonne dans la ligne verticale remontant de la racine du nez jusqu'au troisième œil.

- « **UUUU** ... » Cette fréquence vibratoire détruit les formes nuisibles de nos anciennes conceptions de la vie et du monde au fur et à mesure que nous prenons conscience de leur manque de justesse et que nous avançons vers le « sans limite », vers l'infini, vers l'éternité. C'est le grand nettoyeur qui fait disparaître les résidus énergétiques. Il fait de la place. L'effet vibratoire de cette voyelle est perceptible au niveau des sinus.
- « **OU OU OU OU** ... » Cette fréquence vibratoire nous permet d'avoir accès à la conscience de la Terre, elle résonne dans le ventre. Tout notre corps est imprégné de la lumière émise par Gaia favorisant ainsi sa transformation au niveau cellulaire. Beaucoup plus qu'une union émotive ou mentale, c'est une connexion active dont nous reprenons conscience : nous devenons ainsi le réceptacle des changements de notre planète. La Terre nous invite à laisser aux forces incroyables qui nous entourent le loisir de participer à notre transformation.
- « **EU EU EU EU** ... » Aidée par l'énergie de la Terre, pleine à ras bord de l'énergie de transformation, cette fréquence vibratoire vous permet de programmer vos cellules. Le son « EU », qui résonne dans la lèvre supérieure, ouvre les portes donnant accès à votre code génétique. En toute simplicité, identifié au Soleil que vous êtes, vous pouvez provoquer sa transformation. Vous êtes alors le lien entre la Force divine et la matière humaine. Vous ajoutez consciemment de la lumière dans vos cellules avec le « EU ».
- « **OOOO** ... » Avec cette voyelle, qui résonne dans la partie inférieure de la cage thoracique lorsqu'elle est bien exécutée, cette fréquence vibratoire vous propulse dans une autre dimension, au-delà de la matière. Vous traversez un voile. Vous devez en vivre l'expérience pour le comprendre, mais sachez que l'infiniment petit est la porte donnant accès à l'Univers. Là, à l'intérieur de chacune des cellules de votre corps, se trouve cette porte. Pénétrez la matière au plus profond, vous y découvrirez les bijoux célestes. Le « O » vous invite dans cette odyssee.
- « **AÔM** ... » Cette fréquence vibratoire représente le son de l'Univers, la fréquence du Créateur, ce que vous êtes en termes purs. Vous avez été créés parfaits, ne cherchez pas à le devenir. Souvenez-vous, simplement. Tapissez votre vie de secondes de conscience. Construisez ainsi le temple sacré pouvant accueillir votre être véritable. Humilité, écoute véritable et obéissance à la guidance intérieure sont les premiers jalons du sentier menant à la liberté réelle et à la réalisation globale d'un être éveillé. Le « AÔ » résonne dans la cage thoracique et le « M » dans les os du crâne.

Avertissement

La transmutation cellulaire par les sons conscients n'est pas un jeu. Si vous vous engagez sur ce chemin, il y aura des changements dans votre vie. C'est inévitable, car les sons conscients font bouger les fondements mêmes de votre être.

Soyez conscients que, si vous vous engagez dans cette voie, votre vie va changer. Si tel n'est pas votre choix, n'empruntez pas ce chemin.

Liens

<https://www.ecole-de-vie-consciente.com/reine-claire-et-mario-gaal/reine-claire-et-mario-gaal/>

<https://www.ecole-de-vie-consciente.com/gaiayoga/les-voyelles/le-chant-des-voyelles/>