

Pratique très ancienne reprise dans le Tao de l'art de guérir, la pratique des six sons de la guérison combine les pouvoirs vibratoires de certains sons à quelques postures simples et des visualisations. À pratiquer sans modération et en prévention, pour aider un organe défaillant ou reprendre le contrôle de ses émotions.

Se mettre au diapason des énergies de l'univers ? S'harmoniser ? Les médecines traditionnelles ont toujours inclus les sons dans leurs approches de santé, physique ou mentale. Aujourd'hui, la science confirme : la biologie est réactive aux énergies, fréquences électriques et vibratoires. Et aux sceptiques, on rappellera que le son fait vibrer l'air, mais aussi l'eau, dont nous sommes composés à plus de 80 %. Ainsi, l'énergie du son peut débloquent ce qui est engorgé, voire réharmoniser un métabolisme.

Un son pour chaque organe

Issue du Tao, la pratique des six sons de guérison a été popularisée par Mantak Chia. Maître reconnu, il aime faire des ponts avec l'Occident. Une chance, car le Tao est une philosophie multimillénaire complexe sur les forces et le sens de la vie dans toutes ses dimensions. Cependant, l'anatomie est aussi visée par cette pratique. Il y a en effet un son spécifique pour chacun des cinq organes majeurs : poumons, cœur, rate/estomac/pancréas, reins, foie, et un sixième son pour l'ensemble du corps. « *Nul besoin de connaître en détail la logique, beaucoup plus complexe, des organes telle qu'on la pratique en médecine traditionnelle chinoise* », explique Mireille Nsefoum, thérapeute en MTC à Grenoble et formée au Tao de la guérison par Mantak Chia.

Trois clés pour comprendre

L'alchimie interne est possible si **intention et conscience sont dirigées**, la non-matière (la pensée) ayant un effet sur la matière (le corps). Cette alchimie passe par la circulation du *qi*, (ki en japonais, tchi en Français) l'énergie vitale, via les méridiens. L'harmonisation se fait aussi avec les cinq éléments et les saisons (quatre saisons et deux intersaisons). Trois clés du Tao aident ainsi à comprendre et à réaliser un travail qui sera global, simultané : émission de sons spécifiques, postures favorisant des circuits énergétiques, un peu comme en *qi gong - aiki taiso*, et visualisation d'une couleur associée, la couleur portant des fréquences. Finalement, on ne produira que des sons quasi inaudibles, les vibrations étant l'essentiel.

Selon la saison et l'émotion

Pour entretenir sa santé, les six sons seront pratiqués quotidiennement, selon le temps dont on dispose. Cependant, Mantak Chia conseille de faire jusqu'à 36 fois d'affilée le son d'un organe défaillant ou malade. Mireille Nsefoum rappelle en outre que « *chaque saison a un organe de prédilection sur lequel s'harmoniser* ». Ainsi, attardez-vous plus longtemps sur le foie au printemps, sur le cœur en été, sur le poumon à l'automne ou sur les reins en hiver. En intersaison, le son de la rate/estomac renforcera l'organisme.

On peut aussi privilégier un organe en fonction des émotions, le Tao ayant fait depuis des millénaires des liens entre émotions et santé : pratiquez le son des poumons en cas de tristesse, soufflez le son des reins si vous avez peur ou êtes stressé, celui du foie en cas de colère ou de frustration, le son du cœur si vous êtes dans l'agitation, l'impatience ou la haine, et grognez avec le son rate/estomac en cas d'anxiété. Des mouvements oculaires internes et imaginaires, de gauche à droite et vers l'organe choisi, intensifient le travail.

Sans effet secondaire, la pratique peut, *a minima*, se vivre aussi comme une méditation en mouvement. Avec tous ses effets positifs connus sur les ondes cérébrales...

Petit mémo des six sons

La pratique se fait assis, sur la pointe des fesses (*les parties génitales ne reposant pas sur la chaise*), dos droit, mains posées sur les cuisses, paumes tournées vers le haut. Les sons se répètent habituellement de 3 à 6 fois d'affilée **et dans l'ordre**. Pour le son de la saison en cours (ou si l'organe a besoin d'être stimulé) on pourra aller jusqu'à 36 fois..

Automne, son des poumons « sssss », entre les dents (sifflement inaudible du serpent).

Couleur : blanc. Les bras montent devant le visage, au niveau des yeux, les paumes tournent vers le ciel, sans se tendre, pendant l'inspiration. Après une longue expiration, les mains retrouvent leur place initiale.

Hiver, son des reins

« fouuuu » (comme pour souffler une bougie). Couleur : bleu foncé ou noir. Genoux et pieds joints, se pencher en avant en inspirant, les mains croisées tiennent les genoux, relever la tête en arrière. Expirer en contractant les

Les six sons thérapeutiques

Article publié dans [Alternative Santé](#) n°25

muscles abdominaux entre le sternum et le nombril en direction des reins pour repousser le dos vers l'arrière. Visualiser la peur qui s'échappe...

Printemps, son du foie « chhhh » (comme pour un « chut » sans le « t » !).
Couleur : vert. Pendant l'inspir, les bras montent sur le côté, au-dessus de la tête, en courbe, en s'inclinant légèrement vers la gauche et visualiser l'organe qui se remplit d'air frais et doux. Expirer profondément, tranquillement pour rejeter l'humidité et la colère.

Été, son du cœur « hoooo » (soupon d'aise).
Couleur : rouge. Comme pour le foie mais de l'autre côté (se pencher vers la droite). A l'expiration sentir s'échapper la chaleur excessive .

Été indien, son de la rate/estomac/pancréas « ououou » (le son provient du fond du gosier, comme un feulement de tigre).
Couleur : jaune. Se pencher en avant vers la gauche, les mains allant agripper la rate et l'estomac, index vers le bas, sous les côtes flottantes . A l'inspiration, les mains reviennent à leur place avec joie. Visualiser les organes heureux.

Son du triple réchauffeur « Hiii » (H expiré et les lèvres tendues comme si on souriait). Ce son peut se pratiquer allongé, les bras le long du corps. Inspirer en gonflant l'abdomen, les côtes flottantes puis le sternum. Expirer, en sens inverse, comme si un rouleau compresseur passait sur le corps de la gorge vers l'abdomen. Savourer la détente lors de l'inspiration naturelle suivante.
Excellent avant de s'endormir ou pour se calmer à un moment de stress.

Note : Le manuel de Mantak Chia, « *Transformez votre stress en vitalité* », publié par Poches Jouvence, donne une infinité de détails très utiles.

Dans la tradition indienne, lorsque l'un des chakras faiblit, l'organe associé s'en trouve perturbé, entraînant troubles et maladies. Comment les rééquilibrer ?

Pour tout un courant de philosophies issu de l'hindouisme, les chakras sont des centres énergétiques localisés dans le corps humain tout au long de la colonne vertébrale. Ils font partie du corps dit « subtil » et ne sont donc ni palpables ni visibles. Pourtant corps « subtil » et corps « grossier » agissent constamment l'un sur l'autre et la perturbation d'un chakra peut, selon son emplacement, provoquer des troubles particuliers dans l'organisme.

Les sept chakras

Il existe des milliers de chakras mais sept seulement ont un rôle majeur en relation avec nos principales glandes endocrines. Ces glandes sont primordiales car elles sécrètent des hormones qui, véhiculées par le sang, permettent la communication intercellulaire. Quand ces glandes dysfonctionnent, l'organisme s'en trouve perturbé.

- Le chakra racine, au niveau du périnée, correspond à la libido et aux glandes hormonales sexuelles.
- Le chakra abdominal, sous le nombril, correspond aux ovaires et à la fertilité, mais aussi, selon les auteurs, aux glandes surrénales, responsable de la gestion du stress et de l'homéostasie.
- Le chakra du plexus solaire correspond à l'estomac.
- Le chakra cardiaque correspond au cœur et au thymus, organe clef dans le processus d'immunité cellulaire.
- Le chakra de la gorge correspond à la thyroïde.
- Le chakra du front, entre les deux yeux, correspond à l'hypophyse qui régule l'ensemble des glandes endocrines.
- Le chakra crânien correspond à l'épiphyse, responsable de la production de la mélatonine qui régule la glycémie, l'appétit et le sommeil.

En médecine ayurvédique, un symptôme indique toujours un affaiblissement du chakra correspondant. Par exemple, des brûlures d'estomac montrent un déséquilibre du plexus solaire qu'il faudra alors renforcer à l'aide de plantes et de minéraux sous différentes formes.

Comment faire ?

- Les plantes et élixirs floraux, en usage interne, agissent principalement sur le physiologique. En revanche, les huiles essentielles, en usage externe, influencent surtout le psychisme. Les élixirs minéraux, quant à eux, permettent l'interaction entre le psychisme et le physique.
- gemmothérapie : 20 gouttes par jour dans un peu d'eau, le matin à jeun.
- élixirs floraux et minéraux : deux gouttes pures sous la langue, au lever et au coucher.
- héricium (champignon) : 2 gélules par jour, le matin à jeun.
- Les huiles essentielles s'utilisent en application externe. Mélangez 1 à 2 gouttes dans 1 cuillère à café d'huile d'amande douce et massez à

l'emplacement du chakra.

Concernant les chakras frontal et crânien, la sensibilité de la peau ou les cheveux empêcheront un massage direct. Appliquez les HE sur la plante des pieds, au creux des genoux et des coudes, et sur les poignets.

Les plantes et les minéraux des sept chakras majeurs

CHAKRA RACINE

- **Symptômes** : Baisse du tonus général et de la libido
- **Plantes** : Sarriette, ginkgo, sauge
- **Élixirs floraux** : Mélèze, lis martagon
- **Élixirs minéraux** : Tourmaline noire
- **Huiles essentielles** : Huile « rouge » : cannelle, poivre, clou de girofle

CHAKRA ABDOMINAL

- **Symptômes** : Mauvaise digestion intestinale et infertilité
- **Plantes** : Angélique, guimauve, avoine
- **Élixirs floraux** : Tremble
- **Élixirs minéraux** : Topaze impériale
- **Huiles essentielles** : Huile « orange » : géranium, ravensara, santal

CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE

- **Symptômes** : Spasmes digestifs
- **Plantes** : Gentiane, aneth, guimauve ; triplex foie : romarin, camomille, gentiane
- **Élixirs floraux** : Verveine, pyrole
- **Élixirs minéraux** : Citrine
- **Huiles essentielles** : Huile « jaune » : romarin, citron, cajepout

CHAKRA CARDIAQUE

- **Symptômes** : Palpitations cardiaques

Les six sons thérapeutiques

Article publié dans [Alternative Santé](#) n°25

- **Plantes** : Aubépine, verveine, ail des ours
- **Élixirs floraux** : Houx, vigne
- **Élixirs minéraux** : Émeraude, quartz rose
- **Huiles essentielles** : Huile « vert » : eucalyptus, ylang-ylang, orange

CHAKRA DE LA GORGE

- **Symptômes** : Hypothyroïdie (fatigue, prise de poids)
- **Plantes** : Sauge, ail des ours, cresson
- **Élixirs floraux** : Saule, hêtre
- **Élixirs minéraux** : Aigue-marine
- **Huiles essentielles** : Huile « bleu » : citronnelle, ylang-ylang, thym

CHAKRA DU FRONT

- **Symptômes** : Stress, confusion psychique
- **Plantes** : Romarin, sauge, bourgeons de romarin
- **Élixirs floraux** : Plumbago
- **Élixirs minéraux** : Lapis-lazuli
- **Huiles essentielles** : Huile « indigo » : niaouli, lavande, romarin

CHAKRA CRÂNIEN

- **Symptômes** : État dépressif
- **Plantes** : Sauge, héricium (champignon tonique nerveux), millepertuis, bourgeons de figuier
- **Élixirs floraux** : Céphalanthère rouge
- **Élixirs minéraux** : Célestite, améthyste
- **Huiles essentielles** : Huile « violet » : santal, géranium, sauge