



AVIS D'EXPERT

**Anne Ghodbane-Richard**  
Thérapeute intuitive,  
Praticienne de la voix  
improvisée  
Créatrice et interprète  
du CD thérapeutique  
*L'Eau des Étoiles* - Anishah  
Paris (11<sup>e</sup>)

**Comment avez-vous découvert le chant vibratoire ?**

**Anne Ghodbane-Richard :** Il y a bientôt 25 ans, à l'université de Reading en Angleterre, je participais à un congrès sur les nouvelles pédagogies. Parmi les propositions de conférences, tables rondes et ateliers, je me suis sentie appelée vers un atelier intitulé « Chant du corps, danse de la voix ». Ayant été une choriste enthousiaste pendant une dizaine d'années, je suis entrée en contact avec une nouvelle dimension de la voix : l'impact du son dans le corps et ses infinies possibilités, la joie de vibrer et le plaisir de jouer avec sa voix. C'était très ludique et récréatif.

**Comment s'est déroulée votre première expérience ?**

**A. Ghodbane-Richard :** L'animatrice nous a proposé de « chanter » des sons étranges. Nous

« Il n'est pas nécessaire de savoir chanter, l'essentiel est d'être à votre écoute, de vous accorder à vos sensations d'instant en instant. »

devions répéter le son « ni » en boucle en le nasalisant. Comme nous formions un groupe d'une trentaine de personnes et que chacun reprenait sa respiration à son rythme, cela a donné lieu à un étrange voyage musical et sonore. J'ai perçu pour la première fois les harmoniques ! Au-dessus de ma tête jouait un orchestre invisible, il y avait des guimbardes, des harpes, des bruits de clochettes... Plus je prêtais attention à ces sons montant vers le plafond, plus ma voix gagnait en assurance. Cela m'a intrigué et captivé !

**Comment se passe une séance de chant vibratoire en groupe ?**

**A. Ghodbane-Richard :** J'invite les personnes à prendre le temps d'inspirer et d'expirer calmement. Ainsi lentement, tout en douceur, les pensées qui défilent s'atténuent, laissant place aux sensations corporelles. Depuis quelques années j'ai introduit l'olfaction d'huiles essentielles dans ces séances. Assez vite les soucis, les questionnements et le stress s'évaporent par la découverte et l'immersion dans les senteurs et les arômes. Je demande alors à chaque personne de laisser venir un son, presque inaudible, tel un marmonnement, dans la bienveillance pour soi. Le son « se promène » alors dans le corps et opère progressivement un nettoyage et une profonde harmonisation. Le souffle et la vibration sonore calment et ralentissent les pensées. L'esprit est occupé à écouter. Progressivement la détente profonde provoque des bâillements, le diaphragme s'assouplit afin de laisser le souffle comme une vague circuler dans tout le corps. Chaque participant entre dans sa mélodie de l'instant, en prenant appui

