



« Ce qui m'a touché et passionné, c'est la dimension infinie du son : le son comme la lumière voyage dans l'espace-temps. Il informe sur des états intérieurs insoupçonnés, il révèle des parts de nous, endormies, tout en nous régénérant. »

sur le bain sonore et le bourdon fondamental émis par le groupe. Il apprend à être proche de lui-même, à s'écouter et à écouter les autres. Il respire, s'oxygène et exprime par ces sons ses émotions retenues : chagrins, colères, espoirs... parvenant ainsi à exprimer l'indicible. Lorsque nous émettons des sons et mani-

festons ainsi nos émotions retenues, notre mental se calme et cette stabilité de l'esprit nous apporte le bien-être. Succède à cette étape de nettoyage émotionnel une phase de chants plus harmonieux, plus lumineux, plus créatifs. Nos chants se transforment alors en un véritable cercle de guérison.

Qu'est-ce qu'un bain de sons ?

A. Ghodbane-Richard : J'ai élaboré au bout d'une vingtaine d'années de pratique, une séance individuelle appelée « Chant de lumière » qui est plus précisément un bain de sons. Le bâton de pluie, les bols de cristal, les bols tibétains, les carillons ou encore le

tambour océan agissent tels des diapasons thérapeutiques : ces vibrations résonnent avec le système osseux et cellulaire. Lors de la séance, à certains moments, j'accompagne ces sons par mon chant, un chant intuitif unique, je suis dans un état de totale réceptivité, d'instant en instant. Je commence par faire un état des lieux en émettant le son autour de la personne, puis dans son corps : je "vois" les zones à renforcer et à harmoniser. Ces zones m'apparaissent en couleurs ou en ressentis plus ou moins intenses. Les vibrations sonores se posent et rayonnent là où il y a un nœud, un chagrin, une douleur afin de les libérer. Puis ces sons réveillent et activent peu