

## LE CHANT VEDIQUE

### Qu'est-ce que le chant védique ? A quoi ça sert ?

Le chant védique est la récitation chantée de textes choisis dans la littérature foisonnante des *VEDA*.

Rédigés en sanskrit, les *VEDA* sont les textes les plus anciens de l'Inde, où on les considère comme faisant partie de la « révélation ». C'est dans les *VEDA* que tous les grands courants de connaissance de l'Inde ancienne puiseront leurs fondements : religions, philosophies, sciences humaines, arts, etc.

Certains commentaires sur les *VEDA* ont donné naissance aux *UPANISHAD*, dont beaucoup ont été traduites en français. Ces textes mettent en valeur la relation entre l'homme et l'univers, la recherche de l'Absolu, la réflexion sur l'Ordre cosmique, les responsabilités sociales et individuelles (le *dharma*). Ils ont la particularité de ne contenir aucun dogme car pour eux, la tolérance est la règle.

### La pédagogie traditionnelle.

La récitation des textes est transmise oralement dans une relation personnalisée. Assis devant son professeur, l'élève écoute d'abord attentivement l'enseignant, puis répète aussi précisément que possible. Lorsque la répétition comporte une erreur, le professeur fait reprendre jusqu'à ce qu'elle soit correcte.

Lorsque l'élève a mémorisé de nombreux textes, le professeur peut lui en expliquer la signification. Après un long apprentissage, l'élève peut devenir lui-même enseignant.

La récitation chantée des formules sacrées (*mantra*) se fait selon des règles très précises. Il s'agit essentiellement de :

- la prononciation correcte des sons de l'alphabet sanskrit ;
- la reproduction juste des différentes hauteurs et longueurs des sons ;
- le respect de la puissance d'expression ;
- la bonne continuité du chant (avec le placement correct des pauses respiratoires).

Le respect de ces règles, ainsi qu'un entraînement très régulier, font du chant védique une véritable discipline, une sorte de défi, qui exige effort et concentration. De nombreux bienfaits en résultent, dont le plus important, une meilleure connaissance de soi et un épanouissement personnel.

### Quel intérêt pour nous, Occidentaux ?

La pratique du chant védique offre des effets bénéfiques à différents niveaux.

Sur le plan physique, on constate :

- une mobilisation plus complète des organes phonateurs ;
- une amélioration de l'expression orale et de la communication en général ;
- une qualité d'écoute qui, tout en s'affinant, contribue elle aussi à une meilleure communication ;
- un maintien plus ferme du dos, grâce au redressement de la colonne vertébrale ;
- un renforcement de la sangle abdominale, une tonification des organes abdominaux...

Le chant est un bon moyen d'éduquer ou de rééduquer la respiration. Il permet d'allonger l'expiration et de détendre le diaphragme, le plus important des muscles de la respiration.

Sur le plan mental :

Après une séance de chant védique, le pratiquant se sent stable, à la fois plein d'énergie et en paix . Le chant védique rend léger et ouvert, il réveille l'enthousiasme et la bonne humeur, il favorise la relation entre les énergies internes et externes. En fait, c'est une pratique qui nous relie « au tout ». Quant à la signification des textes récités, elle nous relie aux valeurs sacrées et universelles.

Citons encore quelques effets thérapeutiques qui découlent directement de la pratique régulière de cette discipline. De nombreux pratiquants témoignent d'une amélioration significative de leur mémoire, de leur confiance en soi et de la qualité de leur communication. D'autres effets bénéfiques concernent la digestion, l'élimination, les problèmes d'incontinence légère, etc. Les personnes en dépression en tirent en général le plus grand profit.

Comment peut-on étudier le chant védique ?

Il faut bien admettre que trouver un enseignant en chant védique en Occident n'est pas toujours chose facile, d'où la nécessité d'un engagement personnel de la part de la personne intéressée. Heureusement, quelques personnes se sont suffisamment engagées pour former des enseignants en France, Belgique, Allemagne, Angleterre...

De petits groupes s'organisent dans certaines villes (Paris, Reims, Nantes, Cherbourg, Liège...). Il est aussi possible de prendre des cours individuels, toujours mieux adaptés à la demande personnelle.

Une activité ouverte à tous.

Le chant védique ne nécessite aucune condition ni qualité spéciale, si ce n'est d'être intéressé. Ne comportant que trois notes, il n'est pas nécessaire de connaître la musique pour l'aborder, aucune expérience préalable n'est exigée, il n'est même pas nécessaire de savoir chanter !

*Simone MOORS TEMPELHOF*

Echo du Yoga n°37, février 2002, pp 14-16