



La musique a toujours été la grande complice de l'homme. Elle l'accompagne depuis des millénaires pour le distraire, le séduire, le faire rêver, mais aussi pour l'orienter, l'inspirer dans toutes sortes de pratiques sacrées, religieuses, philosophiques. C'est elle qui donne le ton à la plupart des événements importants de l'histoire de l'humanité.

Beaucoup de pratiquants de yoga ou d'autres techniques de méditation, de prise de conscience de soi-même etc., écoutent de la musique, soigneusement choisie, pour les inspirer pendant leurs instants de recueillement.

L'auteur de cet album a été plus loin: il a inversé le procédé, puisqu'il a composé la musique en fonction du "moment".

Le Yoga est un merveilleux collier venu d'Orient. Ses multiples perles sont d'une beauté et d'une variété infinies. Il est, comme la philosophie, propre à chacun. Aussi, pour le pratiquer, l'enseigner ou l'orner de musique, il faut faire des choix; et c'est ce qu'a fait le compositeur Patrick Daubard. Ce CD, entièrement musical, a été réalisé dans l'optique d'accompagner, de souligner la séance matinale de Hatha-Yoga d'un adepte pratiquant seul, sous la tutelle du livre écrit par André Van Lysebeth: *J'apprends le Yoga* (édition Flammarion). Bien entendu, les professeurs pourront l'utiliser dans leur salle s'ils le souhaitent et il n'y a aucune contre-indication à l'adapter à d'autres formes d'usage, comme la pratique mentale du yoga ou même l'écoute pour le simple plaisir.

Les musiques de cet album ont été spécifiquement élaborées en fonction de chaque "moment" de la séance décrite dans le livre d'André Van Lysebeth. Le moindre détail a été considéré et interprété par l'auteur. Ce serait trop long et inopportun d'expliquer chacun des éléments de composition. L'important, c'est qu'ils soient présents et qu'ils aident d'une manière ou d'une autre à l'harmonie entre le yoga et la musique, complétant ainsi le travail de l'adepte.

Voici quelques indications et exemples pour faciliter la compréhension de chaque pièce:

### 1) Recueil.

**2) Conscience:** prise de conscience.

*"La prise de conscience constitue une transition entre la vie ordinaire et la séance de yoga qui devient une oasis de calme et de paix dans le tumulte de la vie." \**

De nombreuses images musicales, symbolisant certaines parties du corps ou sensations, sont présentes tout au long de cette musique. On peut entendre, par exemple, trois gammes montantes successives d'un total de 33 notes, représentant les 33 vertèbres.

**3) Respire:** la respiration yogique complète.

*"Créer l'illusion musicale de la respiration yogique complète n'est pas chose facile quand on sait qu'un rythme correct la rend complètement silencieuse. On ne peut donc pas faire une musique qui "s'appuie" sur une imitation du bruit du souffle (qui pourrait entraîner une erreur de l'adepte). C'est pourquoi, j'ai décidé de travailler sur la suggestion choisissant des sons "fluides" ayant des références de "souffle" (mais sans pour cela servir de modèle). Les deux grandes caractéristiques de cette pièce sont la répétition (constance) et la régularité: valeurs primordiales dans l'exécution de la respiration yogique." \* \**

Une certaine évolution "libératrice" et progressive se fait sentir tout au long de ce morceau pour mettre en évidence les effets bienfaiteurs d'une respiration bien effectuée.

**4) Suryanamaskar:** salutation au Soleil.

Les toutes premières notes symbolisent la fin de la nuit - l'adepte se concentre -. Puis viennent les premiers rayons de soleil, le lever du jour. (0'46" [Obs.: toutes les références de temps de ce texte, indiquent le début de ce qui est relaté]): l'introduction permet de faire une première salutation lente pour "s'échauffer".

(1:44): commence le cycle d'une séquence de 24 secondes, répétée 12 fois, qui correspond à l'exécution à rythme élevé de 12 salutations.

Pendant ce cycle, les notes les plus graves sont parfaitement synchronisées avec la respiration (à chaque fois que l'adepte passe de l'expiration à l'inspiration [et inversement], la note de la basse est attaquée).

La partie finale est faite pour se relaxer (7:40).

La série "Rishikesh", qui commence maintenant, est décrite à travers cinq musiques. Des petits moments de relax sont présents entre chaque âsana.

**5) Sarvangâsana-Halâsana-Matsyâsana.**

Cette pièce englobe trois postures d'une durée d'un peu plus de trois minutes chacune.

Sarvangâsana (la "chandelle");

(3:42): Halâsana (la charrue);

(7:17): Matsyâsana (le poisson).

**6) Pashchimotanâsana:** la pince.

On sent aisément la "frontière" (2:58) entre la phase dynamique et la phase statique.

Comme cette position n'est autre qu'un repli sur soi-même (entre tant d'autres choses), le compositeur a recherché pour ce morceau des sentiments de profondeur et d'intériorité.

**7) Bhujangâsana:** le cobra.

Ici, la représentation de la phase statique (2:40) incite à dresser fièrement la tête, comme le veut la posture.

**8) Salabhâsana-Dhanurâsana.**

Cette musique recouvre deux âsanas: la sauterelle et l'arc.

Elle est, au début, complètement inspirée par l'insecte puis elle enchaîne, sur la même lancée, sur l'arc.

Le timbre du marimba a été choisi en fonction de sa relation avec la nature - pour être originaire d'un instrument de percussion primitif en bois (ou bambou) venant d'Afrique - et de par sa finesse, deux facteurs qui évoquent l'insecte.

*"De grands intervalles (octaves) se font entendre dans la première partie, rappelant les sauts de la sauterelle, qui - j'espère - inciteront à lever la (puis les) jambe(s)..." \* \**

**9) Ardha Matsyendrâsana-Shirshâsana:**

De nouveau, deux positions sont représentées ici:

"la pose de la torsion" - cette posture est très différente des autres, elle n'a pas un nom d'animal, pas de phase dynamique. L'auteur s'est inspiré de la plasticité et de la symétrie, deux essences propres à ardha matsyendrâsana. (4:25): *la reine des âsanas*, "la pose sur la tête" - le timbre du sitar est présent pour évoquer l'Orient. On peut entendre des gammes descendantes qui illustrent les effets de l'inversement du flux d'énergie cosmique et de la pesanteur sur tout l'ensemble du corps.

On peut aussi utiliser la dernière partie de cette musique pour pratiquer Uddiyana Bandha.

**10) Shavâsana:** la relaxation.

*"Seul l'homme relaxé est vraiment créateur et les idées lui viennent comme l'éclair." (Cicéron)*

Trois phases apparaissent dans la technique enseignée par Van Lysebeth: - parcourir son corps, deux ou trois fois, en le relaxant mentalement des pieds à la tête.

- percevoir l'état de relaxation par la découverte de la sensation créée par la pesanteur.

- le relax psychique. *"L'état de relaxation corporelle intégrale est la piste d'envol vers la découverte du merveilleux monde intérieur." \**

Ces trois phases sont clairement représentées dans la musique qui clôture cet album:

- le parcours du corps est représenté deux fois par deux montées de gammes complètement symétriques et identiques; la deuxième (1:53) étant plus rapide que la première comme le recommande Van Lysebeth.

- (2:55): commence la prise de conscience de la sensation de pesanteur.

- (4:35): début du relax psychique, de la récolte des fruits d'une relaxation bien réalisée. *"Le mental va planer s'entrelaçant entre les notes consciencieusement choisies pour ça." \* \**

Citations:

\* André Van Lysebeth

\*\* Patrick Daubard

OM SHANTI

OM SHANTI

OM SHANTI

OOOMMM!!!

