



À LA DÉCOUVERTE DU BAIN SONORE

..... par Galya ORTEGA

La sonothérapie est la tendance en développement actuellement dans l'univers du bien-être. Toutes les expériences sont-elles à recommander ? Pas toutes ! Soyons en éveil pour faire un choix judicieux tant pour recevoir un soin que pour faire une formation.



RITAMA, LA FEMME QUI RAYONNE LE SON

J'avais entendu parler de Ritama qui animait des bains sonores à Boulogne-Billancourt dans la plus pure tradition de la sonothérapie. Je l'ai appelée afin de participer à un «bain collectif» car, bien qu'elle pratique également des soins sonores individuels, il se passe toujours quelque chose dans une énergie de groupe.

Le moteur : l'attention aux autres

J'ai fait un «sondage» sur son parcours et cela m'a convaincue : à l'origine infirmière à l'hôpital, service cardiologie, puis en soins palliatifs, elle a l'attention aux autres chevillée au corps. Femme au parcours classique : mariée, trois enfants et un boulot prenant qui est une vocation, jusqu'au moment où elle change de voie... Elle est toujours dans l'accompagnement d'autrui mais devient coach en ressources humaines à Versailles où elle intègre un cabinet qui s'occupe aussi bien des entreprises que des personnes individuellement en mutation de carrière. Cela dure un certain temps, jusqu'au moment où elle crée sa propre structure, «Bilancel», qui est une synthèse des connaissances qu'elle avait accumulées depuis longtemps : la Gestalt thérapie, l'ennéagramme, le coaching individuel ou en entreprise, une vraie

compétence pour les enfants en échec scolaire, le yoga, la sonothérapie, etc. Voilà, ce sont les compétences d'une chercheuse permanente qui a un appétit insatiable de connaissances. Sur son parcours, elle a reçu des initiations auprès de maîtres en Inde et auprès de Philippe Garnier, une des références majeures dans l'univers du son. Elle a créé un centre à Boulogne-Billancourt où elle donne des cours de yoga, anime des bains collectifs de son et reçoit pour des séances individuelles.

Mon expérience

L'accueil

J'avais pris rendez-vous par téléphone et j'ai constaté que c'était très «sélectif». J'ai dû exprimer mes motivations à participer : Pourquoi est-ce que je voulais recevoir ce bain sonore ? Par qui avais-je entendu parler de Ritama ? Quelle était mon attente ? J'étais tranquille avec ma demande, donc j'ai répondu avec sincérité à toutes les questions, mais je me suis fait la réflexion que cette expérience n'était pas ouverte à «tous vents». Par la suite, j'ai un peu changé d'avis car j'ai bien constaté que les participants étaient très variés et certains n'avaient aucune idée de ce qu'ils allaient recevoir mais ils étaient à chaque fois accompagnés. Dans un premier temps, j'ai eu la sensation contraire et, en même temps, je me suis dit que c'était bien de ne pas être envahi par des curieux ou des gens qui viennent uniquement pour critiquer ou résister. Pour cause de Covid, le nombre est limité à 10 participants. Elle crée d'emblée un groupe whatsapp afin de donner les instructions collectivement. Sur place, l'entrée du centre se fait par un accueil où nous laissons nos manteaux. Puis nous rejoignons l'espace de pratique où nous ôtons nos chaussures et,



pour ceux qui le veulent, nous nous changeons. Il y a un «dress code», il faut être habillé en blanc ou vert. Je savais, donc j'ai une robe verte. J'ai cru comprendre que la couleur changeait chaque mois, car le mois prochain, c'est bleu. Question d'énergie !

Nous sommes accueillis par Ritama qui est une très belle femme, je lui donne une quarantaine d'années, élégante, vêtue d'un legging blanc et d'une robe indienne très chic, verte, maquillée avec raffinement. Elle accueille chacun et invite à s'installer dans la salle qui se présente comme un studio de yoga. Tapis au sol, coussins de méditation, châles avec une multitude d'instruments de musique et de sonothérapie : bols chantants de métal ou de cristal, diapasons, gongs, tambours, harpe de cristal, clochettes, drums, etc. Chacun s'installe où il veut. Je suis assise sur un coussin comme tout le monde. Rapidement la session commence. →

*Le son pénètre
mes muscles
les faisant
lâcher prise*





RITAMA, LA PASSION DU SON

Origine et impact du son

« Le son m'a habitée depuis toute petite. J'étais danseuse, lors de mes cours au conservatoire, il y avait une vraie pianiste et le son direct. J'étais dans un état d'euphorie à chaque fois que j'entendais le son de ce piano. J'avais envie de danser. La musique et le son m'ont accompagnée et réconfortée toute ma vie. J'ai toujours dit que le son me donnait des vibrations et des émotions très fortes si bien que, même dans les moments difficiles, entendre certains sons faisait que j'oubliais tout et j'étais régénérée » dit Ritama.

La tendance actuelle de la sonothérapie

Je constate que les gens ont besoin d'aller plus loin dans leur quête de bien-être et la sonothérapie leur apporte une autre dimension en termes de méditation et relaxation. Cela leur permet de faire des voyages dans d'autres univers et les met en contact avec leur vie intérieure par la découverte de l'intensité des sons, de la vibration dans le corps et des réactions physiques que cela peut engendrer.

L'avantage est que pour la sonothérapie, il n'est pas nécessaire d'avoir l'oreille musicale ou de maîtriser quelque chose de spécifique techniquement. C'est une ouverture à l'univers et au monde en écoutant les battements de son cœur, sa respiration. L'être tout entier est un orchestre dans lequel chaque organe joue sa partie. Un autre avantage est que nous sommes en dehors du contrôle du mental et que nous avons une harmonisation des deux hémisphères du cerveau. Ce sont les ondes sonores qui ont cet effet sur nous. Nous avons du coup une meilleure gestion du stress, des émotions et nous sommes davantage à l'écoute de notre intuition.

Pour moi, une séance de sonothérapie permet de se retrouver comme dans le ventre de sa mère. La mère était une caisse de résonance pour le fœtus, qui entendait des milliers de sons. C'est cela la sonothérapie : un voyage initiatique unique qui nous ramène à l'origine.

L'expérience concrète

Ritama explique le bain sonore qui va suivre : elle va jouer de plusieurs de ses instruments au gré de son inspiration et de ce qu'elle va sentir des réactions des participants. Elle demande la permission de faire résonner certains instruments sur la tête. Chacun dit oui. Elle demande à chacun d'exprimer ce qu'il attend de la séance. Les réponses sont : la relaxation, le dynamisme, apaiser le mental, faire une expérience différente. Nous chantons le OM tous ensemble. Ayant beaucoup pratiqué le yoga où, très souvent, les séances commencent ainsi, cela ne me surprend pas et je le fais bien volontiers. Du coup, c'est une ouverture avec un son que nous produisons ensemble, tout cela est très harmonisant. Nous nous allongeons, en nous couvrant avec les couvertures légères ou les châles. Nous mettons des masques d'avion sur les yeux, afin de favoriser l'intériorisation et surtout de résister à l'envie de regarder ce qu'elle fait. La grande symphonie sonore commence, très difficile à décrire, car rien ne remplace l'expérience : je reconnais le chant des bols tibétains, un gong très puissant, un xylophone qui égrène ses notes cristallines. Voici des clochettes et un tambour. Un diapason se pose sur mon crâne et résonne dans ma tête longuement. Je me détends intensément, je décolle comme dans un rêve, le son pénètre mes muscles les faisant lâcher prise de ma fatigue et de mes tensions. Je sens que ma respiration se fait incroyablement large comme une vague. Les sons varient des vibrations graves ou légères qui flottent dans les aiguës. Parfois, cela ressemble au chuintement dont on ne peut identifier l'origine. Il arrive que la variation sonore soit enveloppante comme un grand nuage vibratoire. À la fin, tout devient paisible et se ralentit. Nous nous asseyons en prenant notre temps. Je suis dans un état d'harmonie très profonde. Nous terminons avec un OM et Ritama nous sert une infusion de plantes. Bien que ce soin ne soit pas diffusé dans un spa, lorsque vous vous intéressez aux soins énergétiques, cette expérience sonore est fondamentale car elle est de qualité et peut être utilisée comme une méthode d'auto-guérison pour tous les praticiens épuisés ou en quête de revitalisation.

UDC (Union Des Cœurs, Univers Des Coquelicots), 10 rue Maitre-Jacques, 92100 Boulogne. Tél. 06 07 05 02 81- Séance de bain sonore collective-90 minutes : 25 €. ♡