

## L'eau musicale: gadget ou réalité ?

Calé par des flotteurs astucieusement disposés, je flotte sur l'eau. La chaleur de l'eau (36°) dilate les vaisseaux sanguins de mon corps, améliorant la circulation du sang. Un bien être s'installe dans mon esprit et me suggère une pause. Je ressens qu'il n'est plus nécessaire d'entretenir une vigilance permanente pour conserver mon équilibre comme en position verticale, surveillant sans cesse et sans m'en rendre vraiment compte les alentours. La flottabilité de mon corps immergé réduit naturellement l'effort exercé par les articulations et les muscles pour me soutenir hors de l'eau et je commence à me détendre. Soudain, une mélodie s'empare de mon esprit et me suggère une pause.

Non je ne rêve pas. J'entends des voix ... une guitare ... un piano ... de la musique ! ... Je ferme les yeux ... J'imagine un endroit magique aux couleurs reposantes. J'ai l'impression de voguer, d'être ailleurs ... petit à petit, j'oublie le réel ... Je laisse mon esprit glisser dans cette émotion musicale inconnue.

Au cours de nos séances d'initiation, nous avons relevé des témoignages saisissants : On parle de musique galactique, d'être la musique, on évoque les poissons, les dauphins, les baleines, on ne ressent ni ses muscles, ni son esprit habituel, on dit être au bord du sommeil.

Quiconque participe à une séance d'écoute d'eau musicale et, quel que soit son état ou son âge, découvre une sensation de béatitude. Alors s'éveille cette sensation de bonheur et de quiétude dans laquelle on peut imaginer avoir été plongé avant la naissance dans le liquide amniotique durant nos neuf premiers mois de vie aquatique. Notre ouïe était alors notre seul contact avec l'environnement extérieur.

Quinze années d'innombrables plongées musicales nous ont permis de constater que l'environnement exceptionnel créé par la musique subaquatique favorise le contact avec ce vécu oublié. C'est un peu comme si la musique réveillait dans notre corps intime une Mémoire profondément ancrée dans nos organes. Nous savons que les 2 m<sup>2</sup> de peau ou 5 millions de cellules corporelles qui nous séparent du monde extérieur constituent un immense récepteur. Il convient d'y ajouter les 75 % de liquide environ présents dans notre corps. A chaque immersion musicale, cette masse organique est mise en vibration de la même façon que l'eau de la piscine. L'onde musicale, portée par la densité des liquides, s'infiltré dans le cerveau via l'oreille interne (et non externe). Ajoutez à ce phénomène un choix musical approprié à l'humeur de l'auditeur, allié à une restitution parfaite de la bande passante, et vous vous retrouvez dans un univers acoustique idéal, exceptionnel et nouveau, celui de votre propre corps. En quelques instants, nous quittons notre quotidien et voyageons dans un univers proche du sommeil. bercé par la musique, notre esprit s'évade alors dans un rêve éveillé. Chacun peut constater que cette ambiance, sonore de par la musique et sensorielle de par la chaleur de l'eau, prédispose notre esprit au phénomène d'intériorisation, sans lequel l'état de relaxation ne peut exister.

Il est de nos jours reconnu que l'accès à cet univers de rêve...eries est bénéfique à la reconstruction de notre être intime violenté dans notre vie de tous les jours. Nous constatons alors que ce phénomène d'écoute, proche des sensations nocturnes, ouvre une Porte dans notre cerveau. Nous revient alors à l'esprit ce mot du psychanalyste G. JUNG : « étroite et cachée, est la porte qui s'ouvre sur l'intérieur. Elle s'ouvre sur cette nuit cosmique originelle qui préformait l'âme bien avant la conscience de l'existence du Moi ».

Nous proposons quant à nous, non pas d'entrer dans ce domaine du rêve, mais de le regarder comme on regarde par la fenêtre la pluie ou la neige tomber. Pour la plupart, une séance d'Aquamusique favorisera une introspection et se limitera à goûter un moment unique de relaxation, mais d'autres, au fil des mélodies, ouvriront la porte pour visiter ce monde intérieur entrevu par la «fenêtre musicale».

Force est de constater que, jusqu'à ce jour, l'accès à ces états de bien-être est paradoxalement contraire à l'état de paix recherché puisqu'il demande travail et concentration. Ainsi peu de personnes sont capables, et de surmonter ces difficultés, et de réaliser de grands efforts de concentration, voire d'ascèse, qui permettent d'accéder à ces états de relaxation, source de bien-être. Dilemme bien connu des acteurs de la thérapie de l'âme humaine.

La musique subaquatique nous apporte une opportunité extraordinaire d'aller et venir en notre être intime sans pour autant maîtriser une technique d'introspection particulière. «Inutile» le Yoga, «finie» la sophrologie, «il n'est plus nécessaire» de savoir distinguer le Moi du Soi, pour accéder à un moment de paix. Pour autant, la maîtrise de ces techniques de la connaissance intérieure complèteront à merveille l'immersion dans ce nouvel univers aquatique qu'est la symbiose eau/musique.

Cette parenthèse musicale subaquatique apportera à ces acteurs traditionnels, adeptes de la pleine conscience, un outil nouveau car elle permet à quiconque, quelle que soit sa personnalité, d'accéder à un état de relaxation dès que bon lui semble, à chaque immersion musicale, tout simplement en activant la sphère écoute avec comme support ou prétexte, la musique.

Notre haut-parleur à membrane Aquamusique est une «machine à relaxer» car il diffuse dans notre corps intime les bienfaits de la musique. La musique n'a-t-elle pas été inventée pour dire l'émotion que les mots, même en rime, ne pouvaient transmettre? Alors imaginez vous le temps d'une mélodie, immergé dans la musique.



Noël CANIVENQ

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Noël Canivenq". The signature is fluid and stylized, with a large loop at the end.