



Module théorique n°2 d'Energétique

SON, COULEUR ET ONDES DE FORME

Toute reproduction partielle ou totale est interdite
sans autorisation écrite des auteurs.

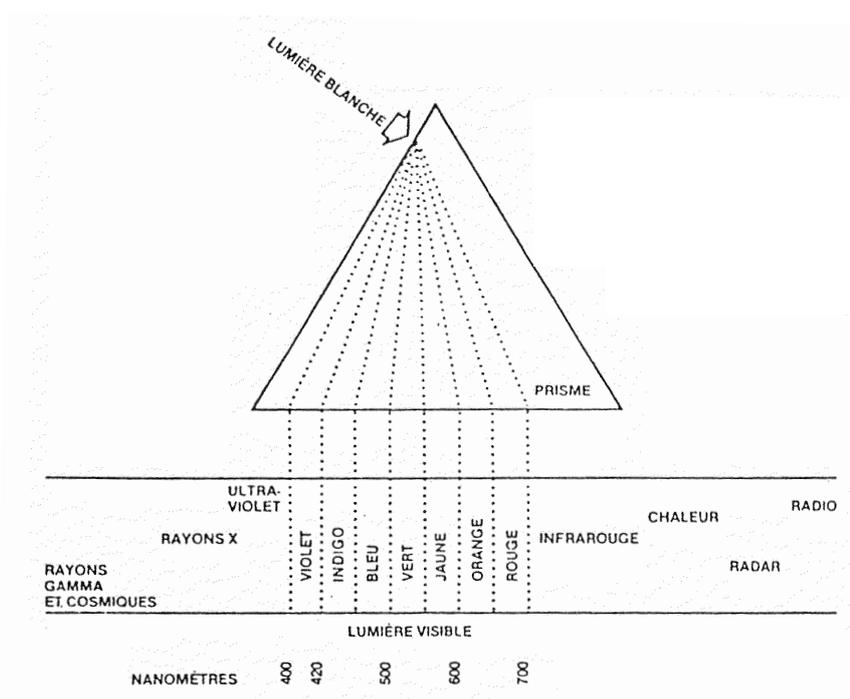
SOMMAIRE

| | |
|---|-----------|
| I LA COULEUR..... | 2 |
| 1.1 Le spectre de la lumière blanche | 2 |
| 1.2 L'impact des couleurs sur notre vie | 2 |
| 1.3 Les propriétés énergétiques des couleurs | 3 |
| II LE SON..... | 5 |
| 2.1 La nature du son | 6 |
| 2.1.1 Son et énergie..... | 6 |
| 2.1.2 Cycles, fréquences et hauteur du son..... | 6 |
| 2.1.3 Intensité du son | 7 |
| 2.1.4 Son et résonance..... | 7 |
| 2.1.5 Le cheminement du son | 7 |
| 2.2 La voix humaine..... | 9 |
| 2.2.1 La respiration | 9 |
| 2.2.1.1 Respiration calmante..... | 11 |
| 2.2.1.2 Respiration énergisante | 12 |
| 2.2.1.3 Conseils pratiques | 12 |
| 2.2.2 La phonation..... | 12 |
| 2.2.3 Caractéristiques de la voix..... | 16 |
| 2.2.4 Les notes de musique et leurs applications thérapeutiques | 17 |
| III LES ONDES DE FORME | 18 |
| 3.1 Qu'est-ce qu'une onde de forme ? | 19 |
| 3.2 Les figures en 2 dimensions..... | 21 |
| 3.2.1 Les figures géométriques..... | 21 |
| 3.2.1.1 Les figures simples | 21 |
| 3.2.1.2 Les figures complexes | 26 |
| 3.2.2 Les alphabets anciens..... | 26 |
| 3.3 Les objets en 3 dimensions | 27 |
| 3.3.1 La Pyramide de Khéops | 27 |
| 3.3.2 Les solides platoniciens..... | 28 |
| 3.4 Utilisation des ondes de forme..... | 30 |
| DEVOIR E2 | 31 |

I LA COULEUR

1.1 Le spectre de la lumière blanche

La lumière visible fait partie du spectre électromagnétique qui comprend l'énergie des rayons cosmiques comme celle des ondes radios. Ces énergies sont classées en fonction de leur longueur d'onde, exprimée en nanomètres. Un nanomètre (nm) est un millionième de millimètre. Le spectre de la lumière visible s'étale de 380 nm dans les violets à 760 nm dans les rouges.



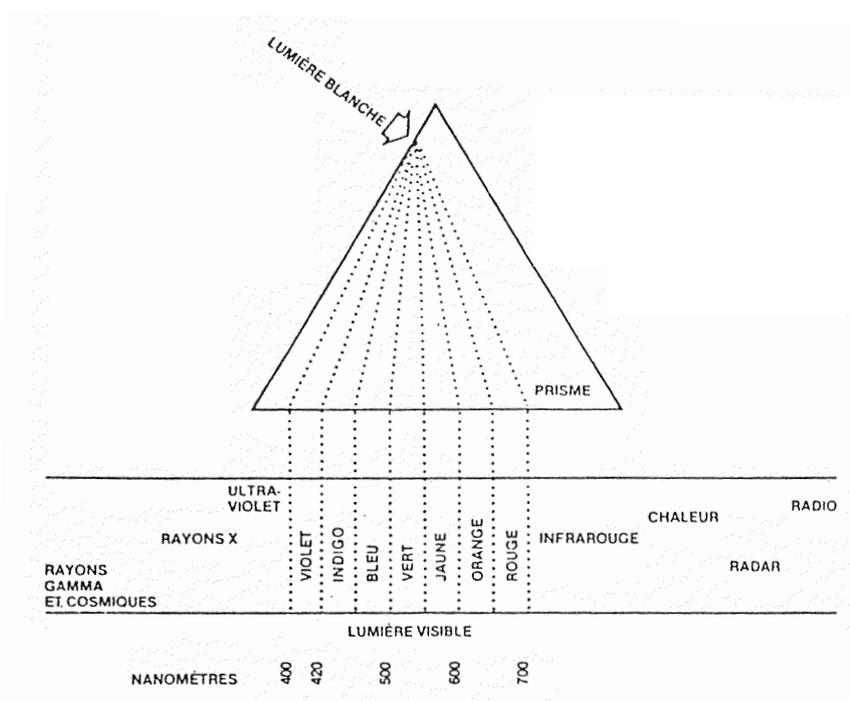
1.2 L'impact des couleurs sur notre vie

«Couleur rime avec humeur». C'est ce que nous enseigne la chromothérapie (thérapie par la couleur) : à chaque couleur est associé un type d'émotion bien défini. Nous utilisons tous les jours des expressions qui rendent compte du lien entre une couleur et une émotion : rire jaune, broyer du noir, voir rouge, être vert de rage, voir la vie en rose, avoir une peur bleue, le vert de l'espoir... Chaque couleur a son champ d'action à l'intérieur de notre palette émotionnelle. Tel un peintre, nous choisissons plus ou moins consciemment les couleurs qui nous correspondent psychologiquement à la fois dans notre lieu de vie mais également au quotidien dans le choix des vêtements que nous portons. Nous avons tous des habits, des couleurs que nous aimons porter tout simplement parce que nous nous sentons bien, nous nous sentons mieux vêtus ainsi. Si vous vous mettez à l'écoute de vous-même le matin avant de vous habiller, vous allez naturellement

I LA COULEUR

1.1 Le spectre de la lumière blanche

La lumière visible fait partie du spectre électromagnétique qui comprend l'énergie des rayons cosmiques comme celle des ondes radios. Ces énergies sont classées en fonction de leur longueur d'onde, exprimée en nanomètres. Un nanomètre (nm) est un millionième de millimètre. Le spectre de la lumière visible s'étale de 380 nm dans les violets à 760 nm dans les rouges.



1.2 L'impact des couleurs sur notre vie

«Couleur rime avec humeur». C'est ce que nous enseigne la chromothérapie (thérapie par la couleur) : à chaque couleur est associé un type d'émotion bien défini. Nous utilisons tous les jours des expressions qui rendent compte du lien entre une couleur et une émotion : rire jaune, broyer du noir, voir rouge, être vert de rage, voir la vie en rose, avoir une peur bleue, le vert de l'espoir... Chaque couleur a son champ d'action à l'intérieur de notre palette émotionnelle. Tel un peintre, nous choisissons plus ou moins consciemment les couleurs qui nous correspondent psychologiquement à la fois dans notre lieu de vie mais également au quotidien dans le choix des vêtements que nous portons. Nous avons tous des habits, des couleurs que nous aimons porter tout simplement parce que nous nous sentons bien, nous nous sentons mieux vêtus ainsi. Si vous vous mettez à l'écoute de vous-même le matin avant de vous habiller, vous allez naturellement

sentir quelles sont les couleurs qui vous conviennent pour cette nouvelle journée. La couleur est comme une nourriture pour le corps émotionnel. Si vous vous sentez fatigué, mettez du rouge consciemment. Vous vous apercevrez que vos vêtements vont vous donner de la vitalité... et si vous n'aimez pas le rouge choisissez un orangé, il vous apportera de l'énergie et un côté joyeux, spontané. Ce petit exercice quotidien est formidable pour développer l'écoute de soi. Point besoin de temps, même si le réveil «a oublié» de sonner : il suffit de vous poser la question «Quelle couleur ai-je besoin ou envie de porter aujourd'hui ?». Avec le temps, vous deviendrez de plus en plus sensible à l'influence de la couleur.

Cette relation entre la couleur et les émotions est connue depuis toujours par les hommes qui ont développé la faculté de clairvoyance. Celle-ci permet de voir notamment le corps émotionnel d'une personne. Ce corps est comme une bulle, un œuf de lumière très coloré qui entoure le corps physique à une soixantaine de centimètres en moyenne. Un clairvoyant n'a pas besoin d'ouvrir les yeux pour voir l'aura ; il situe son organe de perception interne au centre du cerveau à proximité de la glande pinéale. Edgar Cayce fut l'un des clairvoyants les plus connus au siècle dernier. Il nous a laissé de nombreux témoignages dans ses ouvrages. Dans l'un d'eux, il raconte qu'il est né avec cette faculté et qu'il a mis longtemps avant de s'apercevoir que tout le monde n'avait pas la même « vision des choses ». Il décida alors d'étudier de manière plus approfondie les relations entre les couleurs de l'aura d'une personne et sa psychologie, son contexte émotionnel du moment. Il ajoutait également que tout être humain voit les auras inconsciemment. Cela se manifeste par exemple quand nous disons à quelqu'un « c'est joli ce que tu portes, ça te va bien... elle te va bien cette couleur » ou bien « ça ne te va pas du tout... tu portes très mal le rouge », etc. Nous évaluons ainsi l'harmonie des couleurs entre celles de l'aura et celles de la tenue vestimentaire.

1.3 Les propriétés énergétiques des couleurs

Vous trouverez ci-dessous pour chaque couleur, les mots-clés de l'énergie qu'elles véhiculent, leurs actions principales sur le corps et la psyché, et ensuite quelques éléments d'interprétation des couleurs dans l'aura. Les couleurs sont indissociables de l'aura. Le mécanisme d'action de l'énergie des couleurs passe principalement par le corps émotionnel et non pas par la perception visuelle (avec les yeux). Lorsque l'on travaille avec la couleur, il n'est pas nécessaire de la voir extérieurement. Cependant, si vous avez quelques difficultés à visualiser les couleurs, pensez à des objets communs tels une orange, le ciel, la nature... et la couleur viendra spontanément.

Le Rouge

Le rouge est la couleur de l'énergie, du dynamisme et de l'activité. Appliquée au corps, cette couleur va réchauffer, apporter du yang, favoriser la multiplication des cellules, améliorer la circulation sanguine, soigner certains états inflammatoires et augmenter le désir sexuel. En effet, le rouge est également la couleur du désir, des passions, de l'égoïsme. Dans l'aura un rouge foncé sera signe de colère, un rouge clair d'énergie dynamique.

Le Rose

Le rose est la couleur de l'affectivité, de la tendresse. Le désir du rouge est adouci par le calme, la sincérité et la profondeur des sentiments, symboles du blanc. Appliqué à l'aura humaine, le rose va régulariser l'équilibre du système nerveux végétatif. Sa présence dans l'aura est très fréquente chez les enfants ou lorsque l'on rit de bon cœur.

L'Orange

L'orange est la couleur du mouvement, de la danse et de la joie. Plus doux et lumineux que le rouge, l'orange permet de supprimer les stagnations d'énergie et a un fort pouvoir dynamisant sur la vitalité, notamment aux niveaux respiratoire et digestif. Dans l'aura elle peut exprimer l'enthousiasme, l'ambition ou l'orgueil selon ses nuances.

Le Jaune

Le jaune est la couleur du mental, de la faculté de discernement, d'analyse. Ainsi, elle permet quand on l'utilise d'avoir les idées claires, d'apporter la compréhension des mécanismes émotionnels et donc de favoriser la gestion des émotions. Sur le corps son action se porte sur les systèmes nerveux, digestif et musculaire. Une aura dominée par le jaune sera signe d'une grande intellectualité et de la capacité à trouver des idées (les ampoules dans les bandes dessinées).

Le Vert

Le vert est la couleur de l'équilibre, de l'harmonie et de la stabilité. Cela lui donne un grand pouvoir de guérison aussi bien au niveau du corps que de l'esprit. C'est pourquoi la croix des pharmacies est verte et que le vert est porteur d'espoir. Couleur de la nature, elle exprime également l'idée d'abondance et la faculté d'adaptation.

Le Turquoise

Le turquoise est la couleur de l'apaisement mental. Lumineux comme le jaune, harmonisant comme le vert et calmant comme le bleu, le turquoise de l'eau de

certaines régions du monde nous fait rêver. Cette couleur permet également de dynamiser l'immunité au niveau biologique et psychique (protection).

Le Bleu

Le bleu est la couleur du calme, de la paix, de l'espace incommensurable. Son action va rafraîchir, apporter du yin, modérer les réactions au stress. Elle permet également d'améliorer la communication, de développer la créativité. Sa présence dans l'aura exprime le calme intérieur, la religiosité, le dévouement.

L'Indigo

L'indigo est la couleur de la profondeur, de l'inconscient. Plus foncée que le bleu, elle invite à s'intérioriser.

Le Violet

Le violet est la couleur de la transition, de la transmutation. Elle est la vibration intermédiaire entre le spectre visible et invisible (ultraviolet), le passage symbolique entre la vie et la mort. Elle invite également au respect et à la dignité. Sur l'être humain, elle aura pour effet de stimuler la rate et d'aider à transformer les schémas psychologiques répétitifs. Sa présence dans l'aura manifeste une sagesse et une force d'âme. Cette couleur concilie le rouge et le bleu, la force et la sérénité.

Le Blanc

Le blanc est la couleur de la pureté et de la loyauté. Elle a une action de nettoyage aussi bien au niveau du corps (bactéricide) que sur la psyché (clarification). On retrouve cette couleur dans les hôpitaux, les robes de mariée, la neige...

Lors du stage E2 nous approfondirons l'étude des couleurs et étudierons leurs interrelations à travers le cercle chromatique.

II LE SON

Le son est créé par le mouvement vibratoire de particules ou d'objets, les vibrations produites correspondent à une énergie omniprésente dans la nature. A l'échelle cosmique, le son est une énergie universelle qui passe inaperçue, mais capable d'entraîner des modifications profondes sur les plans physique, émotionnel, mental et spirituel.

Le son fait partie intégrante de l'existence. Dès la vie intra-utérine nous pouvons entendre les battements cardiaques de notre mère, ses borborygmes intestinaux, sa

respiration, sa voix. Baignant dans le liquide amniotique nous percevions les bruits du monde extérieur sous une forme feutrée et atténuée. A la naissance cet univers sonore s'amplifie, composé de sons perçus et de sons ignorés, musicaux ou harmonieux, agréables ou désagréables, étrangers ou familiers, blessants ou pouvant nous guérir.

Le principe fondamental est simple : le son est produit par le mouvement des atomes et des molécules. Ainsi, les sons émis par les objets qu'il s'agisse des ailes minuscules d'un moustique ou de l'arbre battu par la tempête naissent du mouvement qui agite les millions d'atomes et de molécules dont sont constitués ces objets. En réalité, les sons proviennent d'objets aussi petits qu'un atome ou aussi volumineux qu'une planète.

A travers les siècles, les peuples ont utilisé les sons de manière naturelle pour le « plaisir » et à titre thérapeutique.

2.1 La nature du son

2.1.1 Son et énergie

Le son a besoin d'un support de transmission qui est la matière. En effet, les ondes sonores ne traversent ni le néant, ni le vide, ni l'espace.

Par ailleurs, un objet en mouvement produit un phénomène en raison de l'énergie dégagée par son déplacement. Le son est la résultante d'un mouvement vibratoire, il est donc également une forme d'énergie cinétique.

Prenons un exemple d'application médicale : les ultrasons qui par leur puissante concentration permettent de faire vibrer pour les briser les calculs formés dans les reins ou la vésicule biliaire.

2.1.2 Cycles, fréquences et hauteur du son

Pour émettre un son, un objet doit vibrer ou présenter un mouvement de va et vient. S'il est complet, ce dernier correspond à un cycle. Le nombre de cycles par seconde correspond à la fréquence : 1 cycle /seconde égale 1 Hz (Hertz).

Les sons aigus sont caractérisés par un nombre plus grand d'oscillations ou de cycles par seconde que les sons graves. Les aigus sont représentés par des ondes plus tassées les unes contre les autres que dans le cas des graves. Cela signifie que les longueurs d'onde présentées par les sons aigus sont plus courtes que celles des sons graves.

Les fréquences sonores sont un facteur essentiel dans le choix de leur emploi à titre thérapeutique. Lorsque les fréquences atteignent environ 20 Hz, pour notre oreille elles se fondent en un son continu.

Voici quelques chiffres à titre d'exemple : roulement du tonnerre 20-40 Hz, le cri d'une souris 3 000 Hz. La note DO moyen au milieu du clavier du piano a une fréquence de 256 Hz, la plage des fréquences d'une conversation se situe entre 200 et 400 Hz.

2.1.3 Intensité du son

Lorsqu'une molécule d'air vibre légèrement, elle produit un son doux. Si son mouvement vibratoire est plus important, son déplacement est plus grand, elle produit alors un son plus fort. Le son se mesure en unités appelées décibels.

Quelques chiffres : l'intensité sonore d'un chuchotement est d'environ 25 décibels, une conversation à voix haute : 70 décibels, à 110 décibels le seuil de la douleur est atteint, au-dessus de 150 décibels les êtres vivants peuvent mourir.

2.1.4 Son et résonance

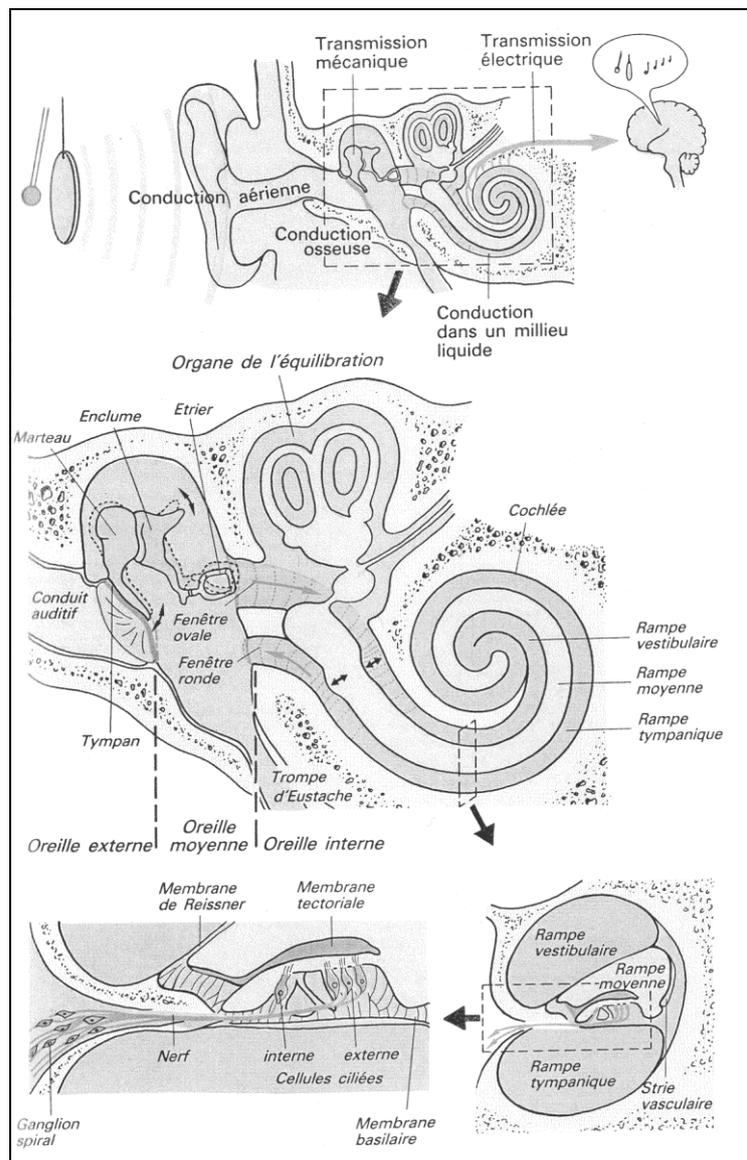
Tout objet possède sa fréquence vibratoire. Si l'on frappe un délicat verre en cristal, il émet un tintement qui correspond à sa fréquence naturelle. Un chanteur peut reproduire la note naturelle du verre et le faire vibrer comme par sympathie, phénomène qui porte le nom de résonance.

La résonance est un principe fondamental en physique et il a de précieuses applications dans le domaine de l'utilisation des sons thérapeutiques.

2.1.5 Le cheminement du son

Parvenu sur le pavillon de l'oreille, qui capte et concentre les ondes sonores, le son pénètre dans le conduit auditif externe qui renforce, par résonance, les fréquences de l'ordre de 3 000 Hertz. L'oreille externe est séparée de l'oreille moyenne par le tympan. Le tympan et les osselets s'articulent pour former la chaîne tympano-ossiculaire. Cette chaîne transmet les vibrations à l'oreille interne et les amplifie environ 20 fois. Elle adapte les caractéristiques acoustiques du milieu aérien à celles des liquides de l'oreille interne. Ensuite, le son parvient à la cochlée, un tube osseux enroulé en spirale et rempli d'un liquide la périlymphe. Le canal central de ce tube est limité par la membrane basilaire sur laquelle repose l'organe sensoriel récepteur : l'organe de Corti qui contient des cellules ciliées internes et externes. Ces cellules ne se renouvellent pas, cet organe est donc

particulièrement fragile. Au sommet des cellules ciliées, des stéréocils rigides, dessinent des V très ouverts qui véhiculent l'onde acoustique. Lorsque les cellules ciliées internes sont dépolarisées, elles libèrent un neurotransmetteur dans leurs synapses avec les fibres auditives, celui-ci déclenche la transmission d'un message vers le cerveau. Les cellules ciliées internes sont reliées aux quelques 30 000 fibres du nerf auditif qui véhiculent les messages sensoriels vers le système nerveux central. Deux cellules ciliées internes contigües peuvent, grâce à leur câblage propre envoyer un message légèrement différent au système nerveux central : c'est la base anatomique de la discrimination des fréquences.



DEVOIR E2

- 1) Citez trois couleurs que vous affectionnez et décrivez ce qu'elles évoquent ou symbolisent pour vous. Faites de même avec trois couleurs que vous n'aimez pas. [/ 5]

- 2) A l'aide des patrons joints en annexe, construisez les objets suivants : dodécaèdre, icosaèdre, octaèdre et pyramide de Khéops. Pour chacun d'eux, testez ensuite l'onde de forme émise et décrivez vos perceptions. [/ 5]

- 3) Expérimentez les respirations complète, calmante et énergétique. Quelles sont vos sensations physiques et mentales lorsque vous les pratiquez ? [/ 6]

- 4) Expliquez la loi de résonance au niveau du son. Quelle utilité thérapeutique présente-t-elle ? [/ 4]