

## AQUA MUSIQUE / GADGET OU REALITE ?

Calé par des flotteurs astucieusement disposés, je flotte sur l'eau. La chaleur de l'eau (28°) 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 flotabilité 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 extraordinaire aux couleurs reposantes. J'ai l'impression de voguer, d'être ailleurs . 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 musicale subaquatique, et quelque soit son état ou son âge, redécouvre une sensation de béatitude. Alors s'éveille cette sensation de bonheur et de quiétude dans lequel on peut imaginer avoir été plongé avant la naissance dans le liquide amniotique durant nos 9 premiers mois de vie « aquatique ». Notre ouïe était alors notre seul contact avec l'environnement extérieur.

15 années d'innombrables plongées musicales nous ont permis de constater que l'environnement exceptionnel créé par la musique subaquatique favorise le contact avec un 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 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'auditeur, allié à une restitution parfaite de la bande passante, et vous vous retrouvez dans un univers acoustique parfait, 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'interiorisation, sans lequel l'état de relaxation ne peut exister.

Il est de nos jours reconnu que l'accès à cet univers de rêverie est bénéfique à la reconstruction de notre être intime violenté par notre vie de tous les jours. Nous constatons alors que ce phénomène d'écoute, proche des sensations nocturnes, ouvre une fenêtre dans notre cerveau. Nous revient alors à l'esprit ce mot de CG 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 intérieur, mais de le regarder au travers de cette fenêtre musicale, comme on regarde la neige tomber en hiver. Pour la plupart, une séance d'aqua-musique favorisera une introspection et se limitera à goûter un moment unique de relaxation mais d'autres, au fil des mélodies, ouvriront la porte étroite et cachée pour visiter ce monde intérieur entrevu par «cette fenêtre musicale».

Force est de constater que, jusqu'à ce jour, l'accès à ces états de bien être était paradoxalement contraire à l'état de paix recherché puisqu'il demande travail, concentration et ... douleur. Peu de personnes sont capables, et de surmonter les difficultés et de produire les 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 ouvre cette vision sur notre propre univers inconscient et en ce sens elle 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, fini la sophrologie, il n'est point nécessaire de savoir distinguer « le Moi du Soi » pour accéder à un moment de paix. Elle permet à quiconque et quelque soit la personnalité de chacun, d'accéder à un état de relaxation dès que bon lui semble, sans efforts, à chaque immersion musicale, tout simplement en activant la sphère Ecoute, avec comme support ou prétexte la musique.

Notre haut-parleur subaquatique AQUA MUSIQUE est une machine à relaxer car il diffuse dans notre corps intime les bienfaits de la musique, langage sensoriel universel depuis le début de l'aventure humaine.

La musique n'a t'elle pas été inventée pour dire l'émotion que les mots, même en rime, ne pouvait transmettre ? Alors imaginez vous le temps d'une mélodie immergé dans la Musique.

Noël CANIVENQ

[www.aquamusique.com](http://www.aquamusique.com)