



© Photographie Virginie Pichot

LES 5 RAGAS DE L'ÂME EN 5 MODULES DE 2 JOURS



Les ragas sont des entités musicales vivantes, dynamiques, en perpétuel changement. Liens entre ciel et terre, les ragas dansent, nous cherchent, et parfois nous trouvent! On les invoque, ils nous évoquent des sentiments et des images, parfois archétypales.

Découvrir un raga, c'est comme rencontrer une nouvelle personne. Petit à petit sa personnalité se révèle et un dialogue s'établit. La relation entre le raga, celui qui le chante, et celui qui l'écoute, devient un acte vivant et transformateur qui ne cesse d'évoluer.

Durant ce cycle,
Emmanuelle abordera **5 Ragas de référence** :

1^{er} weekend

8-9 mai 2021

KALYANI ou le **Raga du Cœur**, dont la déité associée est PARVATHY.
Sa couleur est le rose-rouge.

2^{ème} weekend

25-26 septembre 2021

MOHANAM ou la **Douceur du guerrier**, dont la déité associée est KRISHNA.
Sa couleur est le jaune.

3^{ème} weekend

12-13 mars 2022

SANKARABHARANAM ou l'**Appréciation profonde**, dont la déité est un des aspects de SHIVA. Sa couleur est le vert.

4^{ème} weekend

10-11 septembre 2022

HAMSADHWANI ou la **Rondeur de la joie**, dont la déité associée est GANESH.
Sa couleur est le violet.

5^{ème} weekend

11-12 mars 2023

SHRI ou l'**Énergie du Féminin**, dont la déité est LAKSHMI.
Sa couleur est le blanc.



La **musique Karnatique** est une musique ancestrale, traditionnelle et sacrée, originaire de l'Inde du sud. Puisant ses sources dans les récitations védiques datant d'il y a environ 4000 ans, elle nous relie à l'origine du monde, à ce qui est vrai, essentiel. Même si elle est en constante évolution, la forme pratiquée aujourd'hui date d'il y a deux cents ans environ. C'est une musique dite modale qui se base, comme les autres formes de musique indienne, sur le principe de Ragas (entités musicales) et de Talas (cycles rythmiques). La musique karnatique est un équilibre entre composition et improvisation, les deux s'entremêlant et s'enrichissant continuellement.

Destinée à ravir les sens, elle peut nous permettre de mieux nous observer, nous comprendre, et de nous reconnecter à nous-mêmes et à la dimension du sacré. Elle nous mène sur un chemin permettant de savourer le plaisir du chant émanant du cœur, et de retrouver une voix ouverte, naturelle et organique, simple reflet de notre être.



1. L'Art de l'Écoute

La tampingura et la Shruti

Apprendre à être à l'écoute, simplement et véritablement, de ce qui est là.

Tout commence avec l'écoute de la Tampingura, cet instrument à cordes pincées qui soutient la mélodie en fournissant un bourdon harmonique continu. Cet instrument rappelle la rencontre du masculin et du féminin, de l'axe et de la réceptivité.

La Shruti ou le son qui en émane, évoque le fait de se souvenir de ce qui ne change jamais, c'est l'immuable révélé.

« D'autres pensées peuvent s'élever et disparaître comme des notes de musique, mais le « Je » demeure toujours comme la Shruti, la note fondamentale qui sous-tend toutes les autres notes et s'harmonise avec elles. »

Ramana Maharishi

En nous reliant à cette présence sonore qui nous enveloppe, on aborde les premiers sons...

- développe la capacité à véritablement écouter
- développe la réceptivité
- nous relie à la source, à l'essentiel, au sacré en nous
- développe le sentiment du retour à la maison



2. Trouver sa Voix

Une fois la relation à la Tampingura établie, et la capacité d'écoute éveillée, le chant va émerger spontanément de ce champ d'attention.

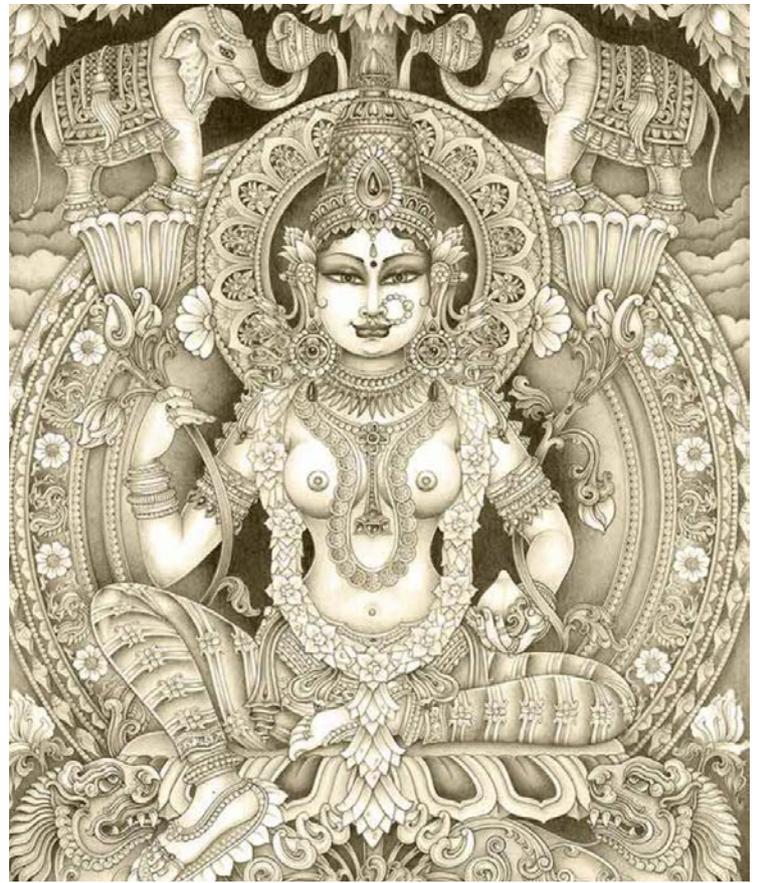
On va rechercher la pleine puissance de notre voix, jamais dans la force ou la dureté, mais en allant toujours « vers le bas » et la douceur. Peu à peu, on retrouve sa voix organique, naturelle, celle qui nous est propre et qui révèle l'unicité de notre être.

Cette voix est bien souvent enfouie au plus profond de nous-même, endormie. Elle peut pourtant cacher une vitalité d'expression impressionnante, une force de vie qui vient du plus profond de nos entrailles.

Lorsqu'on « trouve sa voix », c'est le « retour à la maison », et c'est ce que l'on recherche.



- développe la voix
- développe la confiance en soi
- développe la capacité à chanter la joie et le bonheur d'être soi



© Gajalakshmi - peinture de Nara Allsop

3. « Saphaswara » ou la découverte des 7 notes de l'être

Une fois les deux premières étapes explorées, on se prépare alors à aborder les notes.

« La force vitale prana et le feu anala se combinent pour générer pranava, la syllabe sacrée Aum. D'elle émergent les 7 notes »

«... le divin Naada qui émane du chakra Muladhara, la subtile source primale du corps, est béatitude et libération. Telle aussi est la connaissance des sources secrètes des sept notes en leur lieux dans le corps »

*Musique d'Inde du Sud: petit traité de musique carnatique
Isabelle Clinquart*

SA...RI...GA...MA....PA....DHA...NI...SA

SA est rouge du pétale de lotus

RI est jaune vert comme le perroquet

GA est doré

MA est couleur du jasmin

PA est noir

DHA est jaune brillant

NI est multicolore

Exercices de type méditation chantée :

- développe le souffle
- développe l'attention
- développe la justesse
- développe la voix

4. Les Gamakas ou la Vibration intrinsèque

Les notes sont des entités vivantes, vibrantes, elles sont habitées par les gamakas, mouvements intrinsèques qui les animent. Les gamakas ou « mouvement émergeant du dedans » sont l'expression organique de l'interconnexion de toute chose, et de la « vie en mouvement ».

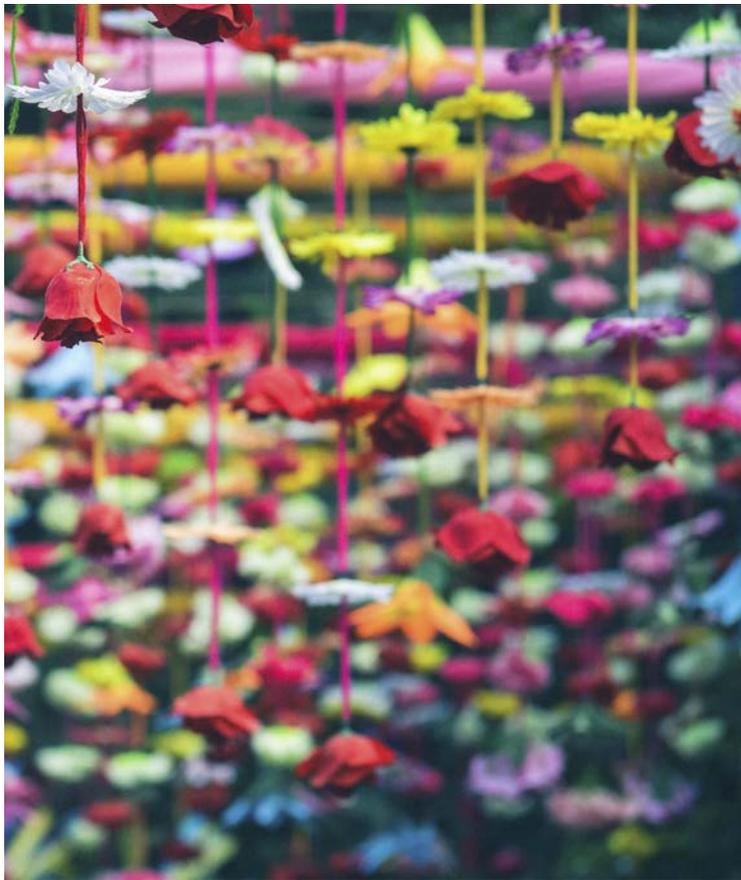
Passant d'une extrême lenteur à la plus grande rapidité, les notes permettent de trouver la lenteur au cœur de la rapidité et le mouvement au sein de l'immobilité.

Elles bougent, évoluent, vivent, respirent, glissent, se baladent, chantées d'une voix libre. Peu à peu déliées de la peur du paraître, ces notes s'aiment, s'attirent, jouent entre elles et nous font découvrir des territoires intérieurs possiblement nouveaux.



Exercices des notes :

- développent la souplesse mentale et physique
- permettent le lien à la profondeur de l'être
- permettent de goûter au plaisir de la lenteur
- permettent un lâcher prise profond



5. Les Talas ou La Joie du Rythme

Les talas sont les structures rythmiques inhérentes à la musique indienne. Le tala, c'est la base, le pilier, ce qui donne l'axe: l'aspect masculin qui soutient et permet au féminin de se déployer. Ces deux aspects sont présents en chacun de nous.

« Le tala est à la musique indienne ce que la métrique est à la poésie. »*

« Srutir mata layah pitah : Shruti est la mère, Laya est le père. »*

« Dans le mot tala, la première syllabe ta représente Sankara (Shiva), la seconde syllabe la représente Parvathy (épouse de Shiva), la tala est donc l'union de Shiva et Sakti. »*

*Musique d'Inde du Sud: petit traité de musique carnatique
Isabelle Clinquart



Les talas permettent de :

- développer une structure intérieure qui permet la vraie liberté
- développer la concentration
- développer l'attention
- découvrir le Féminin/Masculin en nous et de les harmoniser



6. Kalpita Sangitha : s'initier aux chants sacrés du sud de l'Inde

Gitams, kirtanams, slokams, mantrams...

Textes sacrés et prières chantées, syllabes sacrées, chants de louange, de languissement...

S'initier à des chants simples et ainsi goûter à la « ferveur de l'Inde ». Ces chants, de nature dévotionnelle, sont principalement des chants de louange du divin ou d'un aspect particulier du divin. Ils reflètent le lien de l'être humain à cette dimension, dans un dialogue sous forme de louange ou de complainte, entre le compositeur et sa divinité de prédilection. Ils peuvent aussi évoquer le languissement de « retrouver le paradis perdu », le désir de se réunifier avec la source. De se relier à l'essentiel. De retrouver la maison.

Les **gitams/ kirtanams** : en s'initiant à des chants, on se familiarise avec le raga, en y incluant tous les aspects de la musique : les notes et leurs mouvements, le rythme et les paroles, en différentes langues.

Les **slokams/mantrams** sont des prières chantées ou répétitions de syllabes sacrées, sur des mélodies simples, le focus est sur la signification des mots.

« La coïncidence exacte des rythmes, de la diction et de la justesse des sons forme un miroir qui me renvoie à ma propre présence vaste. Unisson, unifié par le son, au-delà du temps »

Par l'oreille du coeur, André Martin



Les chants permettent de :

- goûter aux chants de l'Inde sacrée
- retrouver le plaisir simple du chant et son insouciance
- découvrir de nouveaux sons
- se familiariser avec différentes intentions contenues dans le chant



7. Manodharma Sangitha

ou goûter à l'art de l'improvisation

Créativité chantée, expression libre, chant de l'instant. A ce stade, il suffit de vivre et de goûter l'expérience, chanter, explorer, et faire danser les Ragas !



Emmanuelle Martin

Elle est aujourd'hui une référence en France et en Europe dans le domaine de la musique classique traditionnelle et sacrée du sud de l'Inde, la musique Karnatique. C'est un véritable parcours initiatique qu'elle a vécu pendant 10 ans à Chennai, en Inde, où elle s'est consacrée à l'apprentissage de cette musique auprès d'un des plus grands maîtres de cette tradition, Shri T.M Krishna. Depuis son retour en France en 2014, elle voyage entre l'Inde, l'Europe et les Etats-Unis où elle donne des concerts, transmet cet art et continue sa propre pratique. En janvier 2016, elle rejoint Ariane Mnouchkine et la troupe du Théâtre du Soleil afin de former les acteurs au chant et à la musique karnatique pour leur dernière création «Une Chambre en Inde». Elle enseigne le chant et la musique karnatique sous forme de cours particuliers, d'ateliers réguliers et de stages, en France et à l'étranger.