

Quel est le rôle du son pour la santé?

Quelle est la particularité du 432 Hz? Aline Algudo, chanteuse professionnelle et musicothérapeute, répond à *À Notre Santé!*

À Notre Santé ! : Bonjour Aline. Comment avez-vous découvert la musique en 432 Hz?

Aline Algudo :

Suite à un cursus de trois ans à la faculté Paul Valéry de Montpellier, j'ai obtenu un diplôme universitaire de musicothérapie classique. La musicothérapie s'inscrit dans les psychothérapies. Cependant, notre média est en priorité le son et la musique, plutôt que la parole.

« Lors de mes spectacles, j'ai constaté des différences par rapport à ce que je faisais jusqu'alors en 440 Hz. »



Portrait d'Aline Algudo

Il me manquait l'impact qu'avait le son physiquement sur le vivant, sur le corps humain. Tout est vibration, à partir du moment où il y a une vibration, il y a du son. J'ai lu beaucoup d'articles et plusieurs synchronicités ont mis sur ma route Franck Nabet, qui a été le premier à vulgariser et diffuser

la vibration et l'accordage en 432 Hz en France. Par la suite, je me suis intéressée aux travaux de Yannick Van Dorme qui a prouvé avec des expériences très concrètes et images à l'appui, les effets du 432 Hz.

Le fait d'accorder des instruments en 432 Hz permet de chanter

sur cette fréquence. Lors de mes spectacles, j'ai constaté des différences par rapport à ce que je faisais jusqu'alors en 440 Hz, qui est la norme de l'accordage mondial. L'attention du public, l'atmosphère dans la salle changeaient. Les réflexions des gens par rapport à la musique qu'ils venaient d'écouter étaient plus positives. La qualité d'écoute était meilleure. Enfin, le public restait dans une sensation d'harmonie, de bien-être extrême pendant plusieurs jours.

Les retours ont été les mêmes sur plusieurs spectacles.

ANS : Qu'est-ce que cela vous a apporté de chanter en 432 Hz?

A. A. : Il a fallu que je retravaille l'approche de ma voix dans la technique. Toute l'énergie a changé au niveau de l'interprétation, de la profondeur

des textes et au niveau du timbre

de ma voix. J'ai un retour vocal beaucoup plus harmonieux et les performances sont décuplées. Je me mets à chanter avec mon propre son, parfaitement adapté à moi puisque c'est ma voix. Elle est la plus harmonieuse qui soit puisqu'elle est en écho avec les lois universelles, celles de la vibration de l'univers... C'est ce qui est très important et qu'il faut comprendre.

Le fait de jouer tous les spectacles en 432 Hz n'entraîne plus aucune fatigue vocale, et au niveau de l'interprétation, une autre dimension s'ouvre... C'est extraordinaire. Il en est de même pour toutes les personnes à qui je fais faire des vocalises en 432 Hz.

Toute la nature vibre en 432 Hz et lorsque l'on accorde une gamme en 432 Hz, toutes les autres notes de la gamme s'inscrivent aussi en fréquences sur des nombres entiers. Si l'on entendait toute la nature vibrer dans notre oreille, si l'on avait assez de capacité à écouter la musique jouée par la nature, et bien on aurait une symphonie en 432 Hz.

« Si l'on entendait toute la nature vibrer dans notre oreille, si l'on avait assez de capacité à écouter la musique jouée par la nature, et bien on aurait une symphonie en 432 Hz. »

Ensuite, j'ai commencé à travailler en musicothérapie avec cet accordage en EHPAD (Établissement d'Hébergement pour Personne Âgée Dépendante) auprès des personnes âgées qui n'ont plus la

DOSSIER : LE SON

capacité de parler, qui ont des dégénérescences cérébrales comme Alzheimer, etc.

Avec le chant, on rééduque des gens qui ont fait des accidents vasculaires cérébraux, qui ont perdu la parole

en les faisant chanter, en leur disant : «Pensez à chanter». J'ai vécu des choses extraordinaires avec cette méthode, où les gens se remettent à chanter au lieu de parler. Cela fonctionne.

ANS : Comment aider les gens à s'équilibrer et que cela dure dans le temps ?

A. A. : Renaud Ruhlmann (1) propose de chanter en 432 Hz et d'écouter de la musique enregistrée sur cette fréquence afin de s'harmoniser. Je suis d'accord avec lui : chanter est vraiment la voie royale ! Chanter en 432 Hz et écouter un maximum de musique en 432 Hz, c'est encore mieux !

Les sons qui nous entourent, ceux de la télévision, de la sonnerie d'un téléphone, etc., ont une fréquence

que l'on n'entend pas et que l'on ne perçoit pas. Ils ne sont pas dans le spectre de l'oreille humaine, mais sont diffusés en 440 Hz.

Il est important de prendre conscience qu'il y a un problème au niveau de notre environnement et de faire en sorte d'essayer au maximum de s'harmoniser régulièrement, de réaliser des méditations avec de la musique composée en 432 Hz, qui est plus reliée au cœur, à la création, à l'intuition, au discernement.

Le chant n'est pas uniquement pour les gens qui savent chanter, pour une élite. Mon travail est de dire aux gens de chanter. Dès que nous chantons, nous créons un équilibre entre les deux hémisphères du cerveau.

Les gens devraient chanter tout le temps même s'ils pensent qu'ils chantent faux... Dans tous les cas, chanter

est thérapeutique... Il faut penser le chant ainsi et non forcément dans l'esthétisme.

Le chant maintient dans l'instant présent, et c'est ce que j'enseigne et pratique dans mon école de chant et dans mon cabinet de musicothérapie. Il ne faut pas dissocier le chant et la musicothérapie. Je le redis encore : pour moi, le chant est toujours thérapeutique, surtout à notre époque, quelle que soit la façon dont il est pratiqué.

ANS : Une mélodie improvisée qui vient du cœur permet-elle de lâcher les tensions physiques, émotionnelles, ou des comportements du passé pour oser faire des choses nouvelles ?

A. A. : Oui, le son est le vecteur de la pensée. La pensée émise reste donc la chose capitale.

Le chant intuitif est extraordinaire et tout le monde devrait le mettre en pratique. Tu laisses venir ce qui vient.

« La musique composée en 432 Hz est plus reliée au cœur, à la création, à l'intuition, au discernement. »

« Pour moi, le chant est toujours thérapeutique, surtout à notre époque, quelle que soit la façon dont il est pratiqué. »

Qu'est-ce que la musique en LA 432 Hz ?

Le LA en 432 Hz, est le «son du cœur» ou «diapason solaire». Il est connu depuis toujours pour être le plus proche de notre diapason interne. Il permet une diffusion optimale du message musical et permet d'obtenir un effet réellement bénéfique sur le corps et la conscience.

L'accordage à 432 Hz est le point d'équilibre sonore de la nature. Le 432 Hz vibre dans les principes du nombre d'or (phi) et se retrouve dans les propriétés de la lumière, du temps, de l'espace, de la matière, de la gravité ainsi que dans le code de l'ADN et la conscience. L'accordage naturel à 432 Hz a des effets profonds sur la conscience ainsi qu'au niveau cellulaire de notre corps (résonance très particulière avec l'eau.) Rappelons que l'eau est un constituant majeur de toute la vie sur la terre, des plantes aux animaux, des bactéries aux organismes les plus développés.

Quelques effets bénéfiques ressentis avec le 432 Hz : mental plus calme, clarté, joie, santé, augmentation du sentiment d'amour, relaxation profonde, meilleure concentration, sentiment d'être plus en harmonie avec la vie et d'être plus à sa place.

D'après : <https://kanchipuram.world/aloha/aloha-2> Consulté le 05/11/2019



Aline Algudo en concert

C'est capital.

Étant donné qu'il y a beaucoup plus d'intuition, de discernement, ainsi qu'une espèce de reconnexion à l'espace sacré du cœur, le travail se fait « l'air de rien ». Ça n'est pas du tout comme si nous devions parler de la problématique encore et encore. Ça n'est ni la même approche ni la même méthode que la psychothérapie classique, qui est bien sûr nécessaire pour certaines personnes.

Je fais chanter ou jouer les problèmes émotionnels aux patients. Parfois, il y a des décompensations, des larmes. On les accueille puis, au bout d'un certain temps, le regard posé sur la problématique n'est plus le même. L'énergie a totalement changé. L'expérience est acceptée : on peut passer à autre chose.

Lors de chaque séance, de nouvelles couches tombent sur plusieurs plans : physique, énergétique et sur le plan de l'esprit... Je l'expérimente tous les jours, car il y a de plus en plus de monde qui vient faire l'expérience du chant intuitif dans mon école et dans

mon cabinet de musicothérapie. On pose du son et de la voix sur la problématique de la personne, la personne se met en condition dans une image et va donner du son par rapport à ça. Il faut que la séance soit guidé, et être formé pour cela afin de ne pas faire n'importe quoi.

C'est vraiment extraordinaire. Même des douleurs physiques se règlent. J'ai actuellement un patient qui a eu le bassin fracassé après un accident de voiture avec des douleurs chroniques, avec cette méthode les douleurs sont en train de s'estomper.

Chanter régulièrement et écouter

de la musique en 432 hertz est essentiel pour garder une bonne santé. Et c'est à la portée de tous !

Propos recueillis par Pascale Roué pour À Notre Santé (ANS)

Aline Algudo (34)

Site : www.universchants.com

email : aline.algudo@gmail.com

Tél. : 06 26 32 79 84

Yazahé : Album d'harmonisation sonore énergétique sur commande auprès d'Aline Algudo ALGUDO. Extraits sur YouTube : https://youtu.be/LIYJbYrAo_I Consulté le 09/11/2019

(1) Renaud Ruhlmann : www.naturasounds.org

« La Nature, trésor inépuisable des couleurs et des sons, des formes et des rythmes, modèle inégalé de développement total et de variation perpétuelle, la Nature est la suprême ressource ! »

Olivier Messiaen

Notes	Note selon la notation anglo-saxonne	Fréquences accordées au La à 440 Hz	Fréquences accordées au La à 432 Hz
Do	C	261,63 Hz	256 Hz
Ré	D	293,66 Hz	288 Hz
Mi	E	329,63 Hz	324 Hz
Fa	F	349,23 Hz	342 Hz
Sol	G	392 Hz	384 Hz
La	A	440 Hz	432 Hz
Si	B	493,88 Hz	484 Hz

Comparaison de la fréquence de chaque note avec le La de référence à 440 Hz, et avec le La de référence à 432 Hz.