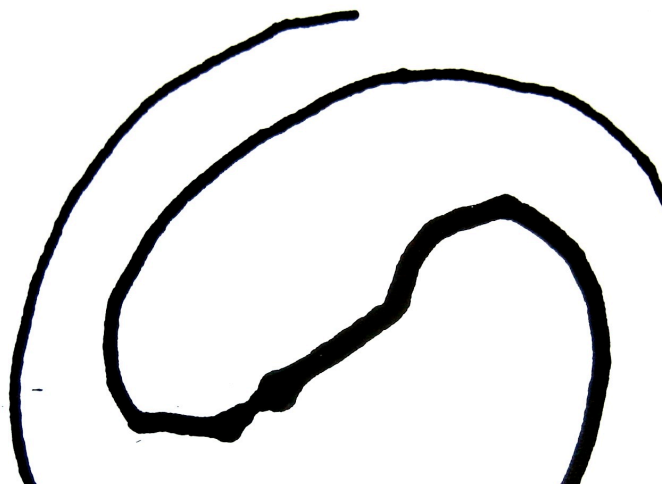


le tao

du chant spontané

s'éveiller à la joie de chanter

christophe boyer



Marcher jusqu'au lieu où tarit la source,  
Et attendre, assis, que se lève le nuage.  
Parfois, errant, je rencontre un ermite ;  
On parle, on rit, sans souci du retour !  
— Wang Wei

Il y a une fissure, une fissure dans tout  
Comme ça la lumière peut entrer.  
— Leonard Cohen

L'essentiel respire *entre*.  
— Christiane Singer

## invitation au voyage

Le chant spontané est, par essence, un chant qui apparaît de lui-même. Il jaillit comme une évidence depuis une source mystérieuse, porté par ce même élan vital qui fait battre ton cœur, souffler les vents sur la mer, pousser les racines et fleurir les bourgeons, vibrer les atomes et les galaxies...

Le chant spontané prend naissance en toi, il ne peut exister que par toi, sa saveur est nourrie de ta voix unique, de ton être profond, et pourtant il ne t'appartient pas et il ne vient pas de toi. Il se révèle totalement personnel et totalement impersonnel : quel curieux paradoxe !

Paradoxe encore plus grand que celui de vouloir enseigner le chant spontané ! Mon projet ferait rire aux éclats Tchouang-Tseu et ses compères du tao...

Mais la vie elle-même n'est-elle pas complètement paradoxale ? Insaisissable pour celui qui cherche à la comprendre, indicible pour celui qui cherche à l'exprimer et pourtant totalement évidente pour celui qui n'attend rien et qui simplement *vit*. Nous voilà d'emblée plongés au cœur du sujet.

Je relève le défi et t'invite à apprivoiser ce mystère. Partons en quête de la voie qui te conduira au chant de la vie, à cette source spontanée qui désire tant être bue.

Ce chemin à inventer, je l'appelle **le tao du chant spontané**.

Nous voilà donc au seuil d'une aventure qui fera de toi, par la grâce de l'élan spontané, un chanteur libre et créateur, un peu plus relié au monde, aux autres et à toi-même.

Cette aventure, je te propose de la vivre comme un double voyage en terres familières et néanmoins inconnues ; un voyage vers l'intérieur, exploration de ton corps, de ton souffle, de ta voix, et un voyage vers l'extérieur, à la rencontre de ceux qui chantent avec toi, de ceux qui t'écoutent et du monde qui te porte.

Ce petit livre est un guide pour ton cheminement. Tu y trouveras quelques enseignements et principes fondateurs pour t'accompagner dans ta quête de chanteur et favoriser l'émergence, au détour impromptu d'un chemin, de cette expérience bouleversante et joyeuse du chant spontané en toi.

## **l'esprit d'aventure** *qualité première du chanteur-voyageur*

Pour cheminer en terre inconnue et y accueillir le mystère du chant spontané, tu devras d'abord cultiver en toi un esprit d'aventure.

*Le chanteur-aventurier est libre du passé.* Pour trouver du nouveau, il faut d'abord te dépouiller de l'ancien et abandonner, le temps du voyage, tes savoirs sur toi et sur le monde. Toutes tes connaissances sont issues du passé et seront des bagages encombrants pour vivre l'inconnu véritable. Aussi, voyage léger ! Libère ton esprit de ses jugements de valeur, restrictions héritées de ta culture et de ton histoire personnelle.

Adopte l'humilité de celui qui ne sait pas. Ton regard sera alors celui de l'enfant qui découvre le monde pour la première fois. Et tu goûteras l'émerveillement. A chaque fois, c'est la première fois...

*Le chanteur-aventurier est libre du futur.* Encore un paradoxe ! Le chant spontané ne se révèle qu'à celui

qui n'attend rien. Selon le tao, l'action juste naît de l'absence d'intention.

Modère donc ton impatience, pour cheminer sans rien chercher ni rien rejeter, dans l'accueil de ce qui se présente à toi, dans la confiance en ce qui va advenir.

Sans projet, tu es libéré de l'obligation de réussir, l'échec n'a plus de sens pour toi. Rien ne peut plus être réussi ou raté, juste ou faux, harmonieux ou chaotique ; toute expérience devient opportunité d'enrichissement, ouverture à de nouveaux possibles. Libre du passé et du futur, le chanteur-aventurier vit dans l'instant et crée son chemin au fur et à mesure qu'il chemine, guidé par le plaisir de la surprise et du jeu sans enjeux.

Soulagé de ne plus avoir à défendre ni qui tu es, ni ce que tu sais, tu deviens libre d'apprendre et de changer de jeu à ta guise. Toujours disponible à ce qui t'apparaît, tu ne cherches plus de vérité définitive, tu ne retiens rien, tu ne fixes rien, tu touches à la fluidité de l'être.

Tu es prêt pour accueillir les transformations du voyage.

## **l'écoute sensorielle** *merveille du chanteur-explorateur*

Ayant adopté *l'esprit d'aventure*, tu as libéré ton écoute de l'intention. Cette nouvelle perception du monde par ton écoute qui ne veut rien, fait de toi un explorateur véritable.

La plupart du temps, tu filtres les milliards d'informations qui te parviennent à chaque microseconde en fonction de ce que tu connais déjà et de ce que tu veux en faire. Non contrainte par l'intention, ta sensorialité s'éveille à l'inconnu et t'enseigne une nouvelle saveur du monde. Dans ce regard neuf, tout devient émerveillement. C'est le premier cadeau de l'aventure.

Le voyage commence dans l'immobile. Tu fais silence, ton écoute glisse vers ton monde intérieur...

Tu redécouvres alors ton corps comme un univers de vibrations, mouvements, pulsations... Libre de ton jugement sur ce qu'il devrait être, ton corps se sent accueilli tel qu'il est, dans l'instant. Une multitude de sensations s'expriment : tension, lourdeur, vide, légèreté, serrage, frémissement... Tu perçois le

mouvement spontané de ta respiration comme les vagues d'un océan de souffle. Autour de toi, tu regardes le monde sonore comme une musique, tu entends le mouvement de la vie comme une danse, tu respirez l'essentiel au creux des interstices. Pas d'erreur possible, chacune de tes sensations est juste puisqu'elle *est*.

Inévitablement, une détente se produit, une tranquillité s'installe. Silencieux et paisible, ton corps-esprit devient totalement disponible et se révèle à toi comme l'instrument de ton écoute de chanteur-explorateur.

Tu pourrais rester là longtemps, absorbé dans la contemplation et la jouissance du monde. Mais ton destin d'homme fait de toi aussi un créateur. Entends-tu ce désir de participer au concert de la vie, d'entrer en résonance avec la pulsation du chant du monde ?

## le wu-wei

*art subtil du chanteur-créateur*

Dans le silence et l'immobilité de ton écoute intérieure, tu perçois un mouvement ineffable, tu entends une musique à peine perceptible : c'est l'élan spontané qui chante en toi. Il n'y a rien à créer, rien à fabriquer, le chant de la vie est déjà là : il résonne sans cesse dans l'inaudible.

Le chant spontané va naître de la rencontre de ta voix avec cet élan.

L'instant de cette rencontre est au cœur de ton voyage. C'est le moment le plus excitant, le plus indescriptible, le plus délicat, le plus réjouissant... Tu touches là au graal du chant spontané.

Réussir cette rencontre est un art véritable, gouverné par **le principe du wu-wei**, mélange subtil d'agir et de non-agir. Si tu mets trop d'agir dans ton chant, tu étouffes l'élan spontané ; si tu n'en mets pas assez, il s'éteint. Ce dilemme, insaisissable pour l'esprit, se résout par l'initiation du voyageur à la pratique du *wu-wei*. De quoi s'agit-il ?

Le **wu-wei** est une des notions fondatrices de la philosophie du tao.

On peut décrire le wu-wei ( qui signifie littéralement *non-agir* ) par : *aider ce qui vient tout seul*, ou bien encore : *faire ce qu'il y a à faire, puis laisser faire*, certains le traduisent encore par : *parfaite adéquation*.  
Ton action, dans la perspective du tao, résulte d'un équilibre entre les forces qui dépendent de toi et celles sur lesquelles tu n'as pas prise.

Si le wu-wei est le fondement de tous les arts martiaux d'orient, il régit aussi une action aussi banale que faire du vélo... On peut le voir à l'œuvre de manière éclairante dans un sport de glisse comme le surf.

Le surfeur joue avec les forces et les mouvements des vagues et du vent. S'il s'oppose à l'océan, s'il ne sent pas bien la vague, s'il néglige le vent, il tombe. S'il intègre dans son action toutes les forces qui s'imposent à lui, il glisse sur la crête de la vague, il connaît la liberté et la joie.

Dans l'esprit du wu-wei, le chanteur surfe sur la vague de l'élan spontané. Toujours en alerte, il mobilise toutes ses ressources, connues ou inconnues, pour entrer en résonance avec la musique spontanée qui le traverse.

Ta création est en fait une co-crétation. Et parfois, l'action juste consiste à te poser au bon endroit puis à laisser faire la vague...

Le wu-wei bouscule les dogmes de la société occidentale qui valorise l'action volontariste et néglige les forces spontanées. Mais, aidé par *l'esprit d'aventure* et *l'écoute sensorielle*, le chant spontané te révélera la magnifique puissance du wu-wei et te replacera au cœur de ta nature de créateur. Tu n'es plus seul face à un monde à conquérir, tu es immergé dans un monde qui chante déjà.

## les 3 trésors du voyageur

L'esprit d'aventure, l'écoute sensorielle et le wu-wei sont des ressources précieuses pour explorer ton chemin. Je les appelle les 3 trésors du voyageur.

Par leurs synergies croisées, ils transforment ton regard sur toi-même, te révèlent à ton essence profonde de chanteur-aventurier en harmonie avec la pulsation subtile du monde.

Au fil du temps, tu expérimentes un nouveau rapport au chant, à la création, qui se transpose progressivement dans ta vie quotidienne...

Qui sait ? Peut-être que recevoir ces 3 trésors est le véritable but du voyage...

## le mandala du chant

*une carte pour l'exploration*

Chanter est un acte total et complexe, qui met en jeu simultanément un kaleïdoscope de dimensions, accessibles depuis une multitude de chemins.

Pour aider ton orientation, j'ai organisé toutes ces dimensions sous la forme d'une carte, représentation du territoire offert à ton exploration de chanteur-aventurier. Cette carte, je l'appelle **le mandala du chant**.

Dans la tradition shivaïte et bouddhiste qui prend racine en Inde, le mandala est une représentation circulaire du monde centrée sur l'homme. Sa construction est un parcours initiatique de connaissance de soi et de transformation. Le mandala du chant s'inscrit dans cette lignée.

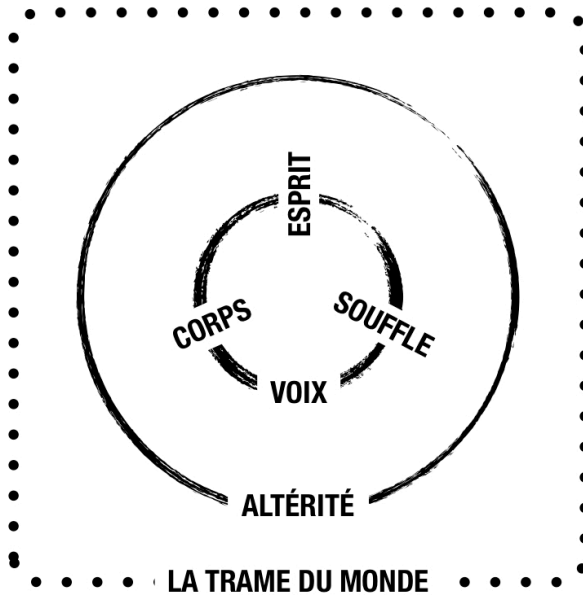
Tracé en résonance avec l'esprit du tao, ce mandala te place au cœur de l'instant présent, au centre d'un univers vibrant en perpétuel mouvement, à la croisée des mondes intérieurs et extérieurs...

Le mandala est ton guide d'orientation pour un cheminement dans deux directions opposées :

- vers le centre : rencontre avec toi-même, exploration de ton instrument de chanteur,
- vers la périphérie : rencontre avec le monde, exploration de ta relation avec les autres.

La logique circulaire du mandala te conduira à vivre un voyage non linéaire qui commence au centre, explore les éléments isolément puis dans leurs interrelations pour se terminer à nouveau au centre. Ton voyage épouse le mouvement universel de la spirale. Par ailleurs, il te faut regarder au delà de l'illusion statique de cette carte pour percevoir le mandala dans la dimension du temps. Organisation d'entités vivantes, animé de mouvements et changements perpétuels, le mandala est vivant ! Support pour ton voyage, il change de forme en cours du route pour se dissoudre progressivement dans ton expérience du chant.

Voyons ensemble les éléments qui composent ce mandala.



### **Le monde intérieur**

Tourne ton regard vers l'intérieur en quête des mystères de ta voix.

Ce chemin te conduit à une rencontre avec toi-même, au plus intime avec ce qui crée ta voix. Ta voix est la vibration sonore qui émerge de ton corps, mis en résonance par ton souffle animé par le jeu infini de ton esprit. Dans ce voyage, tu fais l'expérience

fondatrice de ta voix comme la vibration sensible de ton corps-instrument.

Par la synergie des 3 *trésors*, ton corps, ton souffle et ton esprit se libèrent progressivement, s'équilibrent entre appui et lâcher-prise, s'abandonnent à l'élan spontané pour donner naissance au chant libre. Ta voix s'épanouit, devient souple, riche et puissante.

### **Le monde extérieur**

Tourne ton regard vers l'extérieur en quête d'altérité et de reliance.

Ton chant rencontre *le chant des autres*.

Chanter dans cette perspective, t'invite à explorer ta relation à l'autre. Il y est question d'écouter l'autre sans se quitter soi-même, de prendre appui sur l'autre ou de l'accueillir en soi, de se laisser guider par l'autre ou de le diriger. Tu goûtes au plaisir de créer des sons ensemble.

Ton chant rencontre *l'écoute de l'autre*.

Ce chemin est celui de l'appivoisement. Ta peur de chanter dans l'écoute de l'autre s'y dissout. Tu donnes et tu reçois en résonance avec la vie : chanter est un partage.

Ton chant s'inscrit dans *la trame du monde*.

Ce chemin met en lumière l'ensemble des forces, conscientes ou inconscientes qui régissent l'acte vocal. Cet ensemble, je l'appelle *la trame du monde*.

Elle est constituée par le tissage complexe des lois et phénomènes naturels (résonance, harmonie, pesanteur, énergie...), de ton environnement culturel et social (esthétique musicale, techniques vocales et de respiration...) et de ton histoire personnelle (habitudes, structure psychique, imaginaire, culture musicale...).

Explorer cette trame te conduit vers ton autonomie. Tu questionnes ce que tu crois immuable, tu ne subis rien dans l'inconscience ; tu accueilles ce qui ne dépend pas de toi et tu choisis ce qui peut l'être. Les forces naturelles et culturelles deviennent pour toi des points d'appui pour ton jeu de création. Tu t'éveilles aux traditions du monde, tu ouvres en toi de nouveaux horizons, ton chant est expression de reliance.

### **Au cœur du mandala**

Un secret, une écoute, un silence qui contient tout...

## premiers pas

Voici venu le temps de faire tes premiers pas sur le chemin du chant spontané. Cette mise en route te prépare au grand voyage. Tu devras d'abord faire connaissance avec ton instrument de chanteur (corps, souffle, esprit), apprendre à l'accorder pour la résonance, puis développer en toi les qualités des 5 *trésors* par l'exploration du mandala.

### Sentir & libérer

Ton voyage commence dans l'immobile. Tu réveilles en toi *l'esprit d'aventure* et tu t'abandonnes à *l'écoute sensorielle*. Dans ton écoute qui ne veut rien, tu perçois ton corps, cathédrale de sensations, tu goûtes la caresse du souffle qui t'anime, tu accueilles la vibration de tes compagnons de voyage et de *la trame du monde* qui te porte.

Agitations et tensions apparaissent puis se dissolvent doucement dans ton sourire intérieur. Un premier élan, un premier son et déjà tu surfes en *wu-wei*.

Chant du corps, danse de la voix.

**Accorder & harmoniser**

Dès lors, chaque proposition d'exploration devient opportunité pour ton apprentissage de voyageur-chanteur.

C'est le temps de dissoudre les nœuds qui te pèsent, de ré-équilibrer ton corps par le jeu des appuis et des lâchers, de trouver un ancrage dans ta terre intérieure, de vivre un mouvement du corps et du souffle libre et fluide.

C'est le temps d'expérimenter des techniques de souffle et de voix, de découvrir les lois du monde sonore, de te nourrir de traditions musicales polyphoniques.

C'est le temps de la rencontre vocale avec l'autre, de t'enrichir de sa différence dans des jeux de miroir et d'écho, de tester les rôles du guide, de l'accompagnant et du trublion.

C'est le temps de visiter des façons de conduire ton chant, d'accueillir un silence, de jouir d'un unisson, d'une matière sonore dissonante ou d'un accord parfait...

Toutes ces expériences, quand elles sont vécues dans l'esprit des 5 *trésors*, conduisent à l'accordage de tes instruments de chanteur-voyageur et à l'harmonisation de ton monde intérieur avec le monde extérieur.

## embarquement immédiat

Dans ces pages, j'ai partagé avec toi mon expérience d'enseignant et de chanteur spontané, j'ai dessiné quelques concepts, posé quelques balises. Mais ne confonds pas la carte et le territoire : le chant spontané est rebelle à tout système.

Viendra le temps pour toi d'oublier tout ce que tu viens de lire, pour partir chanter à l'aventure, le cœur en fête et le sourire aux lèvres...

Entre terre et ciel, guidé par ton étoile intérieure, invente ton chemin à chaque instant pour accueillir le chant de la vie en toi...

Chacun de tes voyages en chant spontané est unique et te ramène au premier matin du monde...

## le cœur du voyage

Le chant spontané est un mystère que tu accueilles.  
Une aventure à laquelle tu te donnes. Voyageur en  
éveil, immobile au cœur de l'instant, tu écoutes le  
silence en toi.

Un élan premier, un frémissement, un germe de  
chant se manifeste. Lorsque corps, souffle et voix  
sont libres et accordés, cet élan vital entre en  
résonance avec toi. Il devient jeune pousse. Chant du  
corps, danse de la voix.

Fluide comme l'eau, le chant spontané se déploie  
alors dans l'espace de ton écoute qui n'attend rien.  
Tantôt reflet, tantôt écho, cultivé selon l'esprit du  
wu-wei, il se nourrit de sa rencontre avec toi, avec  
les tiens et avec le monde.

Jaillissement fou depuis la nuit des temps, partage  
intense dans l'infini de l'instant, vibration essentielle  
dans laquelle ton désir de chanter rencontre la joie  
d'être. Mystère qui te relie à la source, au chant de la  
vie...

Puis il se dissout dans le cœur du silence.

Sur tes lèvres persiste une saveur inconnue.

Dans ton cœur, la trace d'une caresse indicible.

## la saveur du tao

Le tao (que l'on peut traduire par *la voie*), né en Chine il y a plus de 2300 ans, a été transmis notamment par les écrits de Lao-Tseu et de Tchouang-Tseu. Il offre un chemin de sagesse ancré dans l'impermanence du réel qui reconnecte l'homme avec sa nature spontanée, en quête d'harmonie avec les êtres et le cosmos. Le tao ne cherche pas la vérité absolue ; il intègre et dépasse les paradoxes de la pensée binaire (yin & yang) par l'accomplissement du non-agir, parfaite adéquation de l'action dans la joie de l'instant présent.

Sa résonance avec la pratique du chant spontané a pour moi la saveur de l'évidence...

Chanteur, éveilleur de voix & art-thérapeute,  
**Christophe Boyer** anime des ateliers de Chant  
spontané au sein de l'association **Le chant de la vie.**

contact > [christopheboyer@gmail.com](mailto:christopheboyer@gmail.com)

web > [www.lechantdelavie.com](http://www.lechantdelavie.com)

**le tao du chant spontané**

éditions le chant de la vie

*paris, décembre 2010*

publié selon les termes de la licence creative commons -  
paternité - pas d'utilisation commerciale - pas de modification  
2.0 france - détails sur : [letaoduchantspontane.free.fr](http://letaoduchantspontane.free.fr)