L’acoustique sacrée

Partage international nº 407 – Juillet 2022

Interview de Karen Newell

par Michael Tayles

Karen Newell est auteure et spécialiste du développement personnel, son œuvre diversifiée repose sur la conscience centrée sur le cœur. En tant qu’innovatrice dans le domaine de la synchronisation des ondes cérébrales (audio-méditation), elle donne les moyens de se découvrir en montrant comment se connecter à la guidance intérieure, trouver inspiration, bien-être et développer l’intuition. Elle est cofondatrice de *Sacred Acoustics* et co-auteure avec le neurochirurgien Eben Alexander III de *Living in a Mindful Universe.* (Vivre dans un univers conscient, non traduit). Michael Tayles l’a interviewé pour Partage *international.*

Partage international : *Pouvez-vous présenter* Sacred Acoustics ?
Karen Newell : C’est une entreprise qui produit des enregistrements audio de synchronisation des ondes cérébrales et tous ces enregistrements contiennent ce que l’on appelle des battements binauraux. Nous avons combiné des battements monauraux avec nos battements binauraux, et nous avons fini par créer une technologie que nous avons décidé d’appeler *NeuralHelix,* ce qui la distingue des autres producteurs qui peuvent utiliser des techniques légèrement différentes. *Sacred Acoustics* crée ces enregistrements audio pour que les utilisateurs entrent dans des états de méditation profonds et stables. Certaines personnes les utilisent pour lutter contre l’insomnie afin de mieux dormir. D’autres les utilisent pour susciter l’inspiration créative, voire améliorer leur intuition. Il existe de très nombreuses façons d’utiliser ces enregistrements.

PI. *Pouvez-vous expliquer comment cela fonctionne sur le cerveau ?*
KN. L’entraînement des ondes cérébrales avec les battements binauraux est spécifiquement conçu pour affecter les différents états d’ondes cérébrales que les êtres humains atteignent naturellement, de sorte que nous pouvons mesurer ces états cérébraux avec une électroencéphalographie et nous les mesurons en cycles par seconde, ou Hertz.
Par exemple, de zéro à quatre Hertz c’est l’état delta dans lequel nous nous trouvons tous lorsque nous sommes endormis. L’état alpha se situe entre 8 et 12 Hertz et est associé à un état général de concentration, peut-être en dehors de votre routine quotidienne, lorsque vous lisez ou étudiez un sujet particulier. Ou peut-être lorsque vous créez une œuvre d’art, ce serait l’état alpha. Puis, l’état bêta se situe entre 12 et 30 Hertz. C’est l’état dans lequel nous nous trouvons lorsque nous marchons ou lorsque nous parlons.
Les battements binauraux sont conçus pour faire passer l’auditeur de l’état de conscience bêta (état de veille ordinaire) à un état de conscience plus subtil, l’état alpha, thêta ou delta. L’un de ces petits « états agréables » est la frontière entre les rythmes delta et bêta, qui est la limite entre le sommeil et l’éveil. On l’appelle l’état hypnagogique. Nous entrons dans cet état chaque nuit, au moment où nous nous endormons. Une fois que vous êtes dans un état hypnagogique, vous arrivez à un état beaucoup plus calme, où vous n’avez pas les nombreuses pensées qui s’enchaînent et que beaucoup d’entre nous rencontrons régulièrement. Les enregistrements sont donc vraiment conçus pour aider à calmer le mental et à l’amener à un état où il est plus à même de gérer les pensées et les émotions.

PI. *Y a-t-il eu des études sur les bienfaits de l’acoustique sacrée que vous pouvez citer ?*
KN. Nous avons réalisé une étude pilote avec la docteure Anna Yusim, psychiatre, dans un cabinet de New York, où de nombreuses personnes sont confrontées à différents problèmes. Elle a utilisé un questionnaire de diagnostic – le STAI, en usage dans la recherche psychiatrique ou psychologique. Elle a constaté une réduction de 26 % de l’anxiété après seulement deux semaines d’écoute régulière des enregistrements. Il s’agit donc d’une différence assez importante, pour un psychiatre qui prescrit régulièrement des médicaments contre l’anxiété. Tout n’est pas quantifiable, mais elle a recueilli des témoignages de personnes qui étaient dans des relations toxiques depuis des années et qui ont pu mettre fin à ces relations. Sur notre site Web, les gens partagent toutes les façons dont ils utilisent ces enregistrements.

PI. *Quelles sont les affections courantes traitées avec succès grâce à l’acoustique sacrée ?*
KN. Une étude pilote montre une nette réduction de l’anxiété, mais beaucoup de personnes ont témoigné que cela les a aidées pour d’autres problèmes

mentaux comme la dépression. D'autres ont mentionné qu'elles avaient vaincu leurs maux de tête et autres douleurs corporelles. Il existe nombre de recherches sur la méditation en général. Une pratique régulière de la méditation permet de renforcer le système immunitaire et d'être en meilleure santé. Mais pour ceux qui ont des difficultés avec la méditation, comme moi, les battements binauraux peuvent vraiment nous aider à atteindre ces états sans beaucoup de pratique. J'aime les appeler des roues de secours parce qu'elles nous aident à atteindre des états que nous pouvons atteindre naturellement, mais elles nous y amènent un peu plus rapidement. Et une fois que nous reconnaissons ces états, il devient plus facile d'y accéder plus naturellement.

PI. *Y a-t-il eu des expériences combinant l'acoustique sacrée avec la thérapie par la couleur ou d'autres thérapies, par exemple ? On dirait que cela repose sur un processus de guérison par la fréquence.*
KN. Je vois beaucoup de potentiel dans la combinaison de nos enregistrements avec la thérapie par la couleur. Cependant, je ne suis pas au courant que quelqu'un l'ait fait. Je sais que l'on utilise nos enregistrements lors de séances d'acupuncture, par exemple, ou de massothérapie ou d'EMDR (intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) et de régression hypnotique. Ce genre de thérapeutes les ont trouvés utiles.

PI. *Comment recommandez-vous d'utiliser vos enregistrements ?*
KN. Pour commencer, nous recommandons aux gens de réserver au moins 20 minutes par jour, de télécharger notre enregistrement gratuit et de l'écouter au moins une fois par jour avec des écouteurs. Vous pouvez choisir n'importe quel moment de la journée pour écouter. Mais si vous pouvez écouter encore plus longtemps, c'est génial. Nous vous recommandons d'écouter aussi souvent que vous le pouvez, si possible tous les jours. Utilisez des écouteurs ou des haut-parleurs stéréo.
Il est également conseillé de commencer un journal. Il suffit d'écrire toutes les pensées que vous avez et cela permet de se vider l'esprit, mais aussi de fixer des intentions pour votre séance – vous pouvez donc écrire les choses qui vous viennent à l'esprit et dont vous voulez vous débarrasser à ce moment-là. Vous pouvez également noter vos intentions, qui peuvent être aussi simples que *« je veux me détendre »* ou *« je veux lâcher prise ».* Le fait d'avoir une sorte d'intention aide à ancrer l'expérience et, lorsque vous sortez de l'expérience, utilisez ce journal pour noter ce qui vient de se passer. Avec le temps, vous verrez que des schémas commencent à se former et que cela peut être une façon très utile de commencer votre pratique.
On recommande de s'allonger pour vraiment parvenir à cette relaxation profonde, mais beaucoup aiment aussi être assis, simplement pour ne pas s'endormir. Trouvez donc la position corporelle qui vous convient le mieux. Les enregistrements sont conçus pour être utilisés dans le cadre de pratiques méditatives existantes, pour en commencer une nouvelle, et tout ce qui se trouve entre les deux. Ils sont donc très, très flexibles et nous espérons que les gens les utiliseront de la manière qui leur convient le mieux.
Allez-y doucement si vous essayez de traiter un problème particulier. Commencez doucement et contactez-nous par le biais du formulaire de contact de *Sacred Acoustics,* car toutes les demandes me parviennent directement et je peux répondre à toutes vos questions. Nous offrons la possibilité d'accéder aux enregistrements gratuitement ou à un coût réduit pour les personnes qui en ont besoin mais ne peuvent pas se le permettre. Je pense que l'option gratuite est essentielle. C'est juste notre façon de contribuer à la conscience du monde.

PI. *Y a-t-il des groupes de personnes pour lesquels il est déconseillé d'utiliser l'acoustique sacrée ? Par exemple, peut-être des personnes souffrant de certaines affections, de lésions cérébrales, ou n'ayant pas un âge minimum, etc. ?*
KN. Nous n'avons pas trouvé de contre-indications dans des populations particulières, mais nous conseillons aux personnes épileptiques ou souffrant de crises d'épilepsie d'éviter ce type d'enregistrements. En outre, les personnes souffrant de lésions cérébrales peuvent être aidées par l'écoute des enregistrements de battements binauraux. Si vous souffrez d'un problème médical grave, nous vous conseillons toujours de consulter votre médecin. Sinon, essayez le téléchargement gratuit. Voyez comment vous réagissez.
Nous avons constaté que les enfants en bénéficient, mais il n'y a pas d'étude. Et nous avons en fait un outil que nous appelons le *Baby Bundle,* qui a été créé pour aider les bébés à s'endormir et *Cosmic Womb* pour aider les mères en travail. Mais cela dépend de l'enfant, et de sa volonté d'utiliser des écouteurs. Il est parfois efficace d'utiliser les enregistrements avec des haut-parleurs, mais il faut s'assurer d'avoir une différenciation gauche-droite et pas seulement un système à un seul haut-parleur. Il existe une exception : l'enregistrement de la Berceuse sacrée, qui peut être écouté même sur un iPhone. Nous voulions que ce soit très pratique pour les mères.

PI. *Si les gens sont hypersensibles et s'inquiètent d'une éventuelle « interférence » avec leurs ondes*

cérébrales ou leur rythme de sommeil. Comment apaiser leurs craintes ?
KN. Pour les personnes hypersensibles, nous recommandons d'écouter les courts extraits inclus dans chaque enregistrement, ainsi que le téléchargement MP3 gratuit de 20 minutes, afin de se faire une idée des réactions indésirables éventuelles avant de s'engager dans des sessions d'écoute plus longues. Gardez à l'esprit qu'une légère inquiétude sur ce qui vous attend est normale et qu'il est utile de vous détendre et de laisser votre expérience se dérouler naturellement. La plupart des utilisateurs constatent que leur sommeil s'améliore, mais chaque personne est unique et si ce n'est pas le cas, il peut être nécessaire de se livrer à plusieurs tentatives pour trouver le volume, l'endroit et le moment de la journée idéaux pour l'écoute.

PI. *Quel est l'avenir de* Sacred Acoustics ?
KN. Nous aimerions faire plus d'études en coopération avec le monde médical et notamment dans le domaine des soins palliatifs où les gens sont en transition vers la mort. Nous avons quelques rapports isolés selon lesquels ces enregistrements aident les personnes agitées en phase terminale. Ils les aident à rester plus calmes pendant cette transition. Ils soulagent les proches qui, à leur côté, leur tiennent la main et s'occupent de ces êtres chers en fin de vie.
Nous aimerions également que ces enregistrements soient utilisés dans les prisons. Nous pensons que les prisonniers ont toute la journée pour s'asseoir et réfléchir à leur vie. Et ne serait-il pas formidable qu'ils bénéficient d'une certaine stimulation spirituelle en même temps ? Il y a donc beaucoup de possibilités pour que ces enregistrements soient diffusés dans le monde et aident toutes sortes de populations différentes.
Les personnes qui sortent de prison peuvent souffrir du syndrome de stress post-traumatique, et c'est un autre domaine où nos enregistrements peuvent vraiment aider. En fait, de nombreux médecins nous ont dit qu'ils utilisaient ces enregistrements pour leurs patients souffrant de stress post-traumatique et aussi pour les aider dans leur dépendance.

PI. *Y a-t-il autre chose que vous aimeriez ajouter ?*
KN. J'aimerais exprimer ma gratitude envers tous ceux qui prennent le temps de calmer leur esprit et d'aller à l'intérieur d'eux-mêmes pour apaiser toute émotion non traitée, car nous faisons tous partie d'un seul esprit. Et lorsque chacun d'entre nous fait cela, nous contribuons non seulement à notre bien-être, mais aussi à celui de toutes les âmes sur Terre. Cela nous aidera à avoir de la compassion pour les autres et pour nous-mêmes et – une personne à la fois – c'est ainsi que nous pouvons contribuer à changer ce monde.

Pour plus d'information : www.sacredacoustics.com

Auteur : Michael Tayles, collaborateur de Share International basé à Edmonton (Canada).
Thématiques : Sciences et santé
Rubrique : Entretien