

# Pratique Kototama

**Kototama ? Un mot inconnu pour beaucoup. Une première initiation avec Franck Sinimalé.**



**Franck Sinimalé** conjugue des pratiques telles que le coaching, l'accompagnement par le toucher, le Kototama (sons vocalisés, source de l'Aïkido), l'hypnose clinique, le travail par la voix (approche psychocorporelle)  
Site Web : [pratique-kototama.fr](http://pratique-kototama.fr)

## Une approche du Principe Kototama

La Pratique Kototama que je propose s'inspire des enseignements que Maître Morihei Ueshiba, O Sensei, fondateur de l'Aïkido, a transmis à ses élèves, qui à leur tour ont transmis à leurs élèves, etc. En termes d'enseignements, j'ai essentiellement reçu des heures et des heures de pratique.

Le Kototama est un art ancestral japonais, qui considère la plupart des choses comme des divinités, des *kamis*. L'art du Kototama consiste en des vocalises qui permettent d'entrer en relation avec les *kamis*. On retrouve des approches similaires en Inde avec les chants dévotionnels aux *devas*, et dans la culture Amérindienne avec la salutation aux *quatre directions* et aux *esprits groupe*. Dans cet art, les sons peuvent être produits de façon libre,

organisée, ou très codifiée. Le Son y est vecteur d'entrée en relation.

On y considère également que toute chose a un son. Plus ou moins audible. Des choses les plus « élémentaires », comme la terre, l'eau, l'air, le feu, aux choses les plus « complexes » comme les minéraux, les organes, les êtres vivants, les pensées, les relations, les systèmes, les étoiles...

Chaque son transporte des informations concernant la chose qui l'émet, au moins sur sa situation, sur son état et sur ce qu'elle est.

Dans la nature, souvent, les sons semblent harmonieux. Il en va de même pour les couleurs, la disposition des choses, leurs mouvements.

Tournons un instant notre attention vers notre représentation d'un matin à la campagne... d'un moment au cœur de la forêt... ou devant un bouquet de coraux... Pas de fausse note, pas de dissonance, pas de désaccord. Comme si la multitude des sons divers et épars suivait un même rythme, propulsée par le même souffle, chaque chose et sa sonorité étant naturellement à sa juste place.

Certains enseignants, comme Me Mikoto Masahilo Nakazono, évoquent que les ancêtres de nos ancêtres qui pratiquaient le Kototama connaissaient

**Chaque son transporte des informations concernant la chose qui l'émet, au moins sur sa situation, sur son état et sur ce qu'elle est**

les sons qui permettent de s'adresser à chaque chose. Ils savaient produire le son, ou le chant, d'un animal, d'une plante, d'un être humain, et entrer en relation avec lui de façon respectueuse et synergique. Évidemment, la transmission de cette pratique était orale...

## Comment ça marche ? Ou le son de la tomate

### Pas d'écoute, pas de son !

Le son auquel s'intéresse la Pratique Kototama dépasse la dimension acoustique.

La pratique du son – qui plus est en groupe – (r)éveille une multitude de ressources naturelles telle que la respiration, l'attention, le rythme, le jeu, la relation. Et à un moment donné, vient l'écoute.

Il s'agit ici, non seulement de l'écoute auditive, mais aussi de l'écoute de l'effet produit, de la sensation générée par la perception des sons vocalisés. Au début de la pratique, par exemple si je n'ose pas, je vais m'arranger pour ne pas vocaliser plus fort que les autres. Puis peu à peu, l'attention que l'on porte aux sons que l'on produit soi-même s'estompe au profit du son produit par le groupe. Puis notre attention s'ouvre encore et nous captions des informations sonores de plus en plus fines, complexes, subtiles, comme le vibrato des voix, l'écho du lieu, les harmoniques.

Plus tard encore, c'est tout notre corps qui devient écoute et modulation. Le son, les attitudes et les mouvements que nous produisons (re) deviennent spontanés, cohérents, coopérants, avec le groupe, le partenaire,

## Ce son dépasse la dimension acoustique

l'environnement, la situation. Bref, avec *qui nous sommes* et ce qui se présente à nous.

Comme notre capacité d'équilibre qui s'ajuste en permanence pour nous maintenir stables et en mouvement, cette écoute-là, en accord avec les circonstances du moment, nous conduit à une modulation spontanée des sons vocalisés qui à leur tour réinforment tout notre système physique et mental. Dans un atelier de Pratique Kototama, après trente minutes de rythme, de souffle, de sons vocalisés et de mouvements corporels, on expérimente certains états modifiés de conscience. Il faudrait suivre une démarche scientifique pour démontrer ce passage qui s'ouvre en focalisant notre attention sur un rythme tout en vocalisant des sons accompagnés de mouvements. Une des clés du passage vers cette transe est peut-être l'apport d'oxygène au cerveau associé à l'activation simultanée de certaines zones (concentration, verbalisation, audition, mouvement) que tout notre métabolisme sait faire quand on le stimule en respectant certaines conditions que la Pratique Kototama porte sans doute dans ses gènes. Et on ne sera peut-être pas surpris de constater que ces états facilitent certainement nos processus naturels de régulation psychocorporelle.

### Mais alors la tomate ?

Brièvement : en 2009, Joël Sternheimer met en évidence que les acides aminés

## “ Entrer en résonance et en harmonie avec notre situation

émettent une onde lorsqu'ils s'agglomèrent pour former les protéines<sup>9</sup>. Une onde qu'il est possible de retranscrire en onde sonore. Il mène l'expérience de planter deux lots de tomates dans le désert. Un lot A cultivé comme d'habitude et un lot B cultivé comme d'habitude mais en lui diffusant des sons extraits de l'onde que produit la protéine TAS14, protéine naturelle de la tomate Tomato Anti-Sécheresse. Les plants de tomates B sont deux fois plus hauts et leur production est vingt fois supérieure aux plants A. Et le professeur de nous dire qu'en fait, les ancêtres des cultivateurs africains faisaient « *ce genre de chose empiriquement* » !

### La Pratique Kototama appliquée

De ce que j'ai expérimenté et « compris » du Principe Kototama, c'est que sans visée particulière, la pratique

nous aide à retrouver notre capacité naturelle à entrer en résonance et en harmonie avec notre situation, avec ce que nous sommes, et avec cette place en mouvement constant que la vie nous offre à chaque instant. Quant aux possibilités d'explorations et d'applications, elles m'apparaissent variées et infinies, par exemple :

- Gérer la douleur physique
- Rééquilibrer des fonctions organiques, métaboliques
- Développer la confiance en soi
- Améliorer la juste distance avec une situation
- Devenir complice de ses émotions
- Accompagner un changement
- Préparer des examens
- Faciliter la coopération et l'esprit d'équipe
- Approfondir la relation avec la nature, etc.

En atelier de groupe, en séance individuelle, lors d'intervention en entreprise, ces applications peuvent se concevoir comme une intention, une demande, un projet précis et/ou se produire fortuitement. En effet, si la Pratique Kototama peut cibler des objectifs, elle est en soi une approche globale.

<sup>9</sup>. Joël Sternheimer est physicien et professeur à l'Université européenne de la recherche, interview : <http://dai.ly/xaw071>