



DU MANTRA AU HIP-HOP



LA VOIX HUMAINE

IRIS GAGNON-PARADIS LA PRESSE

Parallèlement, une autre forme de yoga gagne en popularité et rejoint ceux qui veulent explorer l'aspect plus méditatif de la pratique : le yoga du son, aussi appelé kirtan.

Chanteuse de jazz et de pop, Lea Longo a découvert le kirtan un peu par hasard, lors d'une retraite en Inde. « Je faisais déjà du yoga et j'ai été si intriguée par cette retraite consacrée au chant que j'ai décidé d'y participer. C'est à ce moment que j'ai découvert les mantras chantés et le kirtan. Après avoir chanté pendant deux semaines, j'ai réalisé que j'avais trouvé ma voix », raconte-t-elle.

Simplement, le kirtan consiste à chanter des mantras, écritures sacrées ancestrales, sous forme d'appels et de réponses, répétés sur une période assez longue. Le tout se passe en groupe et est souvent accompagné de musique. « C'est une façon facile de méditer, car les mantras et la musique aident à garder un *focus*, à atteindre un état de concentration. Beaucoup de gens se sentent transformés, joyeux après la pratique. Certains parlent même d'un *buzz* naturel. »

De retour à Montréal, enchantée par son expérience, Lea Longo fonde Montréal Kirtan en 2007 et se déplace de studio en studio pour animer des soirées chantées. Elle est également cofondatrice du Festival de musique & yoga de Montréal (www.montreal-yoga-music-festival.com), dont la deuxième présentation se tiendra les 15 et 16 juin, au rythme d'une musique diversifiée : reggae, dance trance, folk et guitare gipsy sont au programme.

« Oui, il y a un aspect spirituel, mais nul besoin de croire en un certain dieu pour pratiquer. Ce n'est pas une religion, mais une méditation, un mode de vie. Certains font du yoga chaud, d'autres vont chez le massothérapeute, l'acupuncteur ou même le thérapeute ! Pourquoi ne pas essayer le kirtan ? »