



Sonothérapie de groupe aux Bols Tibétains

Quelques notions pour mieux comprendre

1) Tout est vibration :

Dans l'univers de l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout est vibration.

Nous sommes vibrations

Une vibration est un mouvement

Un mouvement ayant une certaine régularité s'appelle un rythme

Un rythme qu'on accélère donne une note, un son.

Si on augmente la fréquence d'un son on obtient une couleur, si on augmente la vitesse de vibration on obtient de la chaleur (ex : les plaques à induction)

Si on augmente encore la vitesse on obtient la lumière puis l'électricité

La pensée est une onde extrêmement rapide.

Les tibétains disent : « Nada Brahma » qui signifie « l'univers est son »

Les sons nous touchent sur tous les plans et harmonisent tous nos corps (physique, mental, émotionnel).

Par le rythme et les vibrations, la musique agit sur le corps physique qui à lui-même ses propres rythmes (cardiaques, respiratoire, etc..) Par la mélodie, la musique agit sur le corps émotionnel et par l'harmonie du tout, sur le corps mental.

Notre relation avec le son commence très tôt dans le ventre de la mère (entre la 17^{ème} et la 19^{ème} semaine)

Il y a 2 types de sons :

- Les sons harmonieux : musique, chants d'oiseaux, etc...
- Les sons disharmonieux : les bruits

A notre époque nous sommes très souvent baigné dans des sons disharmonieux (engins, appareil électrique, réfrigérateur, climatisation, ordinateur, etc...)

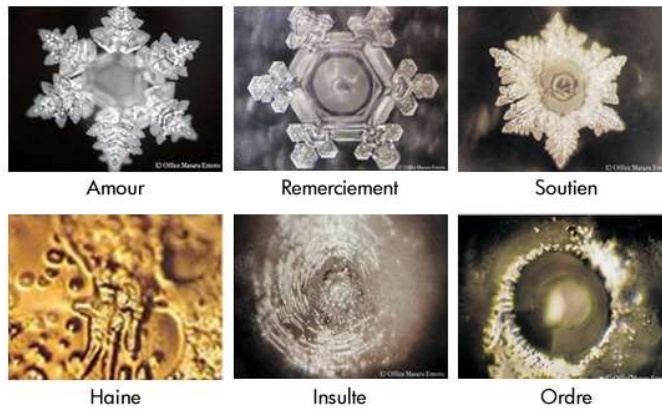
2) L'impact des sons sur le corps :

Il faut savoir qu'une personne ayant entendu une musique dans le ventre de sa mère (musique douce, classique) éprouvera un sentiment de réconfort à chaque fois qu'elle écoutera cette même musique. Cela signifie que le corps enregistre l'émotion agréable liée aux sons. Ce qui veut dire aussi que le corps enregistre également les sons négatifs.



QI BOD THERAPIES

On repense de suite à l'expérience du docteur Masaru Emoto (observation des cristaux d'eau congelée avec des figures très différentes selon le type de musique)



Analyse de la structure de l'eau soumise à différentes influences extérieures.
Extrait des travaux du Docteur Masaru Emoto.

3) Musique et Energie

Les images reliées à la musique et au son sont omniprésentes dans nos vies. On dit : « toucher la corde sensible », « être sur la même longueur d'onde », « se mettre au diapason »

Personne et personnalité sont issus des racines grecs : « per son » qui signifie « le son passe à travers ».

Ainsi lorsque tout va bien, nous sommes en « harmonie » et en résonance avec autrui et le monde qui nous entoure. De là l'énergie et le son passent librement au travers de nous et jouent une belle symphonie.

Dans le cas contraire, nous nous sentons en « désaccord », l'énergie et le son sont bloqués on peut même dire que nous jouons « faux ».

La musique possède un pouvoir de résilience puisqu'elle peut faire revenir une émotion passée et en permettre le remaniement par la maîtrise du chant et des souvenirs



QI BOD THERAPIES

LES BIENFAITS DES BOLS TIBETAINS SUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Grâce aux sons naturels et harmonieux des bols chantants et au timbres des différents instruments utilisés ce jour, ce soin sonore va agir de façon globale sur nos différents corps subtils (physique, éthérique, mental, émotionnel)

Les soins sonores sont des soins holistiques qui viennent résonner sur tous les plans de l'être. Ils permettent d'atteindre un état de relaxation profonde, un ralentissement des mouvements cardiaques et respiratoires et une réduction du stress.

Chaque maladie est un problème musical, sa guérison, une solution musicale. Plus rapide et cependant complète est la solution, plus grand est le talent musical du médecin (NOVALIS, écrivain et philosophe)

Les bienfaits des sons

1) **Détente musculaire :**

en plus de l'état de relaxation profonde que provoquent les vibrations sonores, celle-ci traversent la matière, le corps, les muscles et viennent détendre à la fois intensément et tout en douceur.

2) **Libération émotionnelle :**

En les utilisant d'une façon particulière et adaptée, les sonorités des différents instruments, permettent des déblocages émotionnels

3) **Deblocage énergétique, libération de l'énergie**

Certains sons vont également permettre de débloquer et libérer les énergies parfois cristallisées depuis longtemps.

4) **Circulation de l'énergie**

Les sons du gong vont propager des vibrations puissantes dans tout le corps

5) **Développement de l'acuité auditive**

Nos 5 sens sont sollicités de manière disproportionnée dans notre vie. Ici, le bain sonore fait travailler consciemment l'ouïe et le cerveau en dynamisant nos perceptions.

6) **Amélioration du sommeil, résolution du stress**

Stress et trouble du sommeil font partie intégrante de notre vie dans notre société. Ce bain permet de retrouver le chemin d'une paix, d'une confiance et d'une sérénité profonde. Les rythmes cérébraux ralentissent....ralentissent....ralentissent et vous baigner dans un univers sonore, cocon protecteur et sécurisant.



QI BOD THERAPIES

7) Libération des voies respiratoires

Les ondes sonores viennent vibrer et résonner dans les cavités osseuses du corps. Ainsi, le son vient dégager les sinus et tout l'appareil ORL . la respiration retrouve un 2^{ème} souffle

8) Punch, présence et sourire

En plus du bien-être ressenti, l'état d'équilibre et de présence que donne ce bain sonore, font que vous rayonnez de joie et d'énergie.

Complément sur les bols tibétains dits « bols chantants »

Les bols sont traditionnellement constitués de sept métaux représentant neuf corps célestes du système solaire. Ils correspondent à un jour de la semaine

✚ Argent	→	Jupiter	→	lundi
✚ Fer	→	Mars et le soleil	→	mardi
✚ Mercure	→	Mercure	→	mercredi
✚ Etain	→	la lune	→	jeudi
✚ Cuivre	→	Vénus	→	vendredi
✚ Plomb	→	Saturne+ la terre	→	samedi
✚ Or	→	Uranus	→	dimanche

Correspondance avec les chakras

- ✚ **Chakra racine (1er)** — glandes reproductrices (testicules pour les homes et ovaires pour les femmes); contrôle le développement sexuel et sécrète les hormones sexuelles
- ✚ **Chakra sacré (2e)** — glandes surrénales; règle le système immunitaire et le métabolisme
- ✚ **Chakra du plexus (3e)** — pancréas; règle le métabolisme
- ✚ **Chakra du coeur (4e)** — thymus; règle le système immunitaire
- ✚ **Chakra de la gorge (5e)** — thyroïde; règle la température le métabolisme du corps
- ✚ **Chakra du troisième oeil (6e)** — hypophyse; produit les hormones et contrôle la fonction des cinq glandes précédentes; parfois, la glande pinéale est liée au troisième œil, ainsi qu'au chakra coronal
- ✚ **Chakra coronal (7e)** — glande pinéale; règle les cycles biologiques, y compris le sommeil.