

Le bol tibétain



Il existe différents bols tibétains. On en retrouve actuellement au Népal, en Inde, au Bhutan et évidemment au Tibet.

En résumé, on vous parlera de 10 points importants reliés aux bols :

LA COMPOSITION DES BOLS TIBÉTAINS

- LEURS ORIGINES
- L'IMPORTANCE DE DÉPASSER L'OREILLE POUR RESSENTIR LES SONS
- L'IMPORTANCE DE LA RÉHARMONISATION
- LES SONS TIBÉTAINS NE VOUS GUÉRISSENT PAS, ILS FACILITENT L'AUTOGUÉRISON
- INTERRACTION DES DIFFÉRENTS SONS ÉMIS PAR LES BOLS
- LE CHANT DES BOLS ET L'EFFET SUR NOS CHAMPS VIBRATOIRES

- TÉMOIGNAGES SUR LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION PAR LES SONS TIBÉTAINS
- LA PUISSANCE RÉELLE DES VIBRATIONS SONORES
- COMMENT AGISSENT DE FAÇON THÉRAPEUTIQUE LES SONS TIBÉTAINS
- LA COMPOSITION

La qualité particulière des sons acoustiques dépend principalement de la composante de son alliage. Idéalement, ces bols sont composés d'un total de sept métaux rappelant l'unification des sept chakras (entrées énergétiques du corps physique).

Ces sept métaux sont également associés à sept astres parmi ceux du système solaire ainsi qu'aux sept jours de la semaine leur étant reliés.

- – Tout d'abord l'argent pour la lune (associé au lundi),
– puis le fer pour Mars (mardi),
– ensuite, le mercure pour la planète Mercure (associé au mercredi),
– puis l'étain pour Jupiter (associé au jeudi),
– ainsi que le cuivre pour Vénus (associé au vendredi),
– également le plomb pour la planète Saturne (associé au samedi)
– et finalement l'or, le métal le plus pur représentant le soleil (associé au dimanche).

Les bols fabriqués au Népal possèdent une plus grande composition de cuivre, ce qui leur donne une teinte différente de ceux du Tibet. Ces derniers possèdent, à leur tour, une plus grande concentration d'argent et d'étain.

Cette différence accentue la variété de sons qu'on en tire. Par contre, ce ne sont pas tous les bols qu'on arrive à faire chanter à l'aide d'un mouvement circulaire autour du bol.



LEURS ORIGINES

À l'origine, selon la légende, ce serait des forgerons nomades adeptes du Chamanisme (principes de guérison indienne) qui introduisirent ces bols au Tibet.

Par la suite, ils furent principalement utilisés par des bouddhistes japonais et ce, depuis aussi loin que l'âge de bronze.

Ces bouddhistes affirmaient que les sons issus de ces bols possédaient de puissantes propriétés curatives. C'est donc pour cette raison que même les chamans d'aujourd'hui considèrent encore ces ensembles de sons, non pas comme une musique, mais comme une approche **SACRÉE** aux propriétés thérapeutiques.

L'IMPORTANCE DE DÉPASSER L'OREILLE POUR RESSENTIR LES SONS

Habituellement, on part du principe qu'on écoute une musique mais dans le cas particulier des bols tibétains, il faut apprendre à dépasser l'écoute pour parvenir à **RESSENTIR** les sons avec toutes nos cellules.

Il ne s'agit plus seulement d'en apprécier l'harmonie sonore, il faut la laisser pénétrer en nous-mêmes en quelque sorte.

Utilisons une comparaison. Si au lieu de simplement regarder les cercles ondulatoires que formerait une roche lancée dans l'eau, vous puissiez vous trouver au cœur même de cette eau, vous ressentiriez l'arrivée successive des vagues venant s'échouer graduellement contre vous.

Votre perception serait tout autre que celle du simple regard. Il en va de même pour les sons des bols, ceux-ci ne peuvent agir que si vous les faites profondément pénétrer en vous-même.

C'est pourquoi on parle ici de » massage sonore « . Les sons tibétains, ne peuvent prendre effet que s'ils pénètrent profondément chacune de vos cellules. Lorsque le son parvient au niveau du noyau intérieur, il le réharmonise.

L'IMPORTANCE DE LA RÉHARMONISATION

Lorsque l'ensemble du corps est réharmonisé, il retrouve son équilibre. Les techniques de respiration visent d'ailleurs le même but. Cette réharmonisation contrebalance les déséquilibres responsables de toute maladie.

Tout dans l'univers est composé de vibrations : la lumière, l'air, les couleurs, les sons, en fait tout ce qui compose la vie elle-même est fait de vibrations.

Nous sommes constamment soumis à des dissonances, qu'il s'agisse de bruits agressants, de stress, de surcharge de travail et principalement, toutes formes d'angoisses et de peurs.

Nos efforts quotidiens pour gérer adéquatement ces sources de disharmonie exigent beaucoup d'énergie de notre part.

Cela conduit souvent à un excès de fatigue, devenant graduellement de l'épuisement tant mental que physique.

Notre système immunitaire se trouvant ainsi continuellement bombardé puis affaibli, il ne parvient plus que très difficilement à conserver son harmonie. Il s'ensuit un déséquilibre qui amenuise notre capacité de réagir aux assauts de virus débouchant trop souvent sur la maladie.

LES SONS TIBÉTAINS NE VOUS GUÉRISSENT PAS, MAIS CEPENDANT ILS VOUS SUPPORTENT DANS UN PROCESSUS D'AUTOGUÉRISON.

Les sons des bols tibétains ne vous guérissent pas. Ils sont avant tout un instrument par excellence vous permettant de libérer des tensions accumulées, nuisibles à votre état de bien-être.

Aujourd'hui, si la science reconnaît aisément les bienfaits de la relaxation, il devrait nécessairement en être de même pour la thérapie par les sons tibétains, principalement parce que ceux-ci AMPLIFIENT votre niveau de relaxation à un degré encore plus profond, plus étendu, dû au fait que vous participez au RESSENTI intime de chacune de vos cellules se trouvant touchée par les sons.

INTERACTION DES DIFFÉRENTS SONS ÉMIS PAR LES BOLS

Lorsqu'un hochet de bois (appelé aussi mailloche) est frappé sur le bol, le son harmonise tout d'abord le cœur de vos cellules. Différents sons, différentes forces, se trouvent appliqués. Chacune de ces vibrations agit différemment, c'est pourquoi il est assez délicat pour un non-initié de frapper ceux-ci sans connaître leur champ de répercussion, mais cela s'apprend.

Lorsque le hochet tourne autour du bol, ce mouvement circulaire s'appelle « faire chanter le bol ». Comme nous l'avons déjà mentionné, ce ne sont pas tous les bols qui chantent bien. Le son qui s'en dégage a souvent été comparé à celui des effets spéciaux utilisés en cinéma, pour identifier des soucoupes volantes.

Même si l'association aux soucoupes fut possiblement inventée de toutes pièces (après tout, rares sont les personnes pouvant réellement affirmer que les soucoupes émettent vraiment une sorte de son particulier), il n'en reste pas moins que le son émis par les bols chantants n'est pratiquement jamais utilisé dans le développement d'une œuvre musicale habituelle.

Certaines personnes nous demandent souvent » Est-ce qu'une thérapie par les sons donne toujours des résultats satisfaisants? » Il est extrêmement difficile de répondre à cette question, car l'effet ne vient pas uniquement du son, mais surtout de VOTRE INTÉRÊT À LE FAIRE PARTICIPER à votre bien être.

Nous avons souvent remarqué, mon conjoint et moi-même, que certains sons apaisent énormément le mental et qu'ils soulagent le stress accumulé. Mais même ici, il est difficile de conclure puisque le niveau de stress est totalement différent pour chaque personne.

Vous pouvez avoir de grandes préférences pour certains sons et même de fortes réticences pour certains autres. Cela est en relation avec l'énergie sonore émise et le blocage énergétique auquel ce son se heurte.

Vous n'avez pas à forcer le travail thérapeutique. Si un son en particulier vous irrite, nous vous suggérons plutôt de mettre l'audition des sons aussi faible que possible afin que le travail se réalise tout en douceur. Même si vous l'entendez de façon imperceptible, le travail s'opérera sur le blocage si vous avez l'ouverture intérieure pour le réaliser.

Par contre, si vous ne baissez pas le volume et que le son vous irrite au plus haut point, il est peu probable qu'il en ressorte un bienfait quelconque car vous bloqueriez de vous-même le travail.

LE CHANT DES BOLS ET L'EFFET SUR NOS CHAMPS VIBRATOIRES

Lorsqu'on fait chanter le bol, cette fois le travail ne se réalise plus uniquement sur la cellule elle-même mais bien sur la circulation de vos champs vibratoires.

Nous possédons sept chakras principaux qui servent d'entrée d'énergie au corps physique. Les chamans indiens ont associé sept couleurs et sept notes de musique à chacun de ces chakras.

1. Le premier chakra est associé à la couleur rouge pour le soin des organes génitaux mais concerne aussi la vitalité en général. Il symbolise ce qui débute et ce qui se termine.

2. Ensuite, le deuxième chakra est associé à la couleur orange pour le soin des glandes surrénales et concerne donc les fonctions digestives en particulier. Il symbolise les secteurs de relation d'aide, le soutien, le désir de faire équipe, en somme la collaboration.

3. Puis, le troisième chakra est associé à la couleur jaune, identifié au centre des émotions appelé aussi plexus solaire. C'est le lien avec l'énergie artistique, la créativité, la sensibilité, le rayonnement, la soif de plaire et de séduire.

4. Vient ensuite le quatrième chakra qui est associé à la couleur verte se trouvant relié à l'énergie du cœur, à la famille, aux blessures affectives. Il se rapporte aussi à l'estime de soi, à la soif de liberté et à l'émancipation autant qu'à l'amour proprement dit.

5. Puis, le cinquième chakra est associé à la couleur bleue, en relation avec la gorge donc le secteur des communications dites ou refoulées. Concerne aussi un lien avec le besoin d'être entendu, compris, aimé et accepté par l'autre.

6. Le sixième chakra est associé à la couleur indigo en relation avec le troisième œil, donc l'intuition, la prémonition, l'univers de la dimension spirituelle de l'être et de l'âme mais aussi celle des réalisations concrètes dans sa capacité à se projeter dans l'accomplissement de sa mission de vie.

7. Et finalement le septième chakra est associé à la couleur violette. Situé au sommet de la tête, il se trouve en relation avec la sagesse, la vertu, la compassion humanitaire, l'aide spirituelle demandée et l'ascension du maître intérieur.

Ainsi, lorsque le bol chante, il vise à rétablir la bonne circulation de cette énergie entre les chakras. Nous avons remarqué que certaines personnes adorent entendre ce son tourbillonnant alors que d'autres se sentent inconfortables à son écoute.

Encore ici, il s'agit d'un processus très personnel, mais nous avons conclu que lorsque vous réalisez ce travail dans une période de votre vie où vous êtes relativement en bonne santé, un nettoyage s'effectuera en profondeur et parfois votre point de fragilité refera précisément surface afin d'être expulsé de votre corps. Un peu comme une bonne transpiration est capable de vous libérer de certaines toxines.

Cela s'est produit pour mon conjoint et moi-même lors de notre préparation à l'enregistrement du D.C. » Méditation par les bols tibétains « . Pourtant, nous étions tous les deux relativement en bonne santé avant cette démarche.

Nous en avons donc déduit que cette sensibilité physique refaisait possiblement surface afin que nous puissions devenir les témoins directs des RÉELS effets thérapeutiques du chant des bols tibétains et ce, précisément dans une période où notre système immunitaire se trouvait suffisamment en bonne santé pour contribuer avec plus de facilité à expulser de tels maux.

Cependant, il faut dire que nous avons presque abusé du travail sonore puisque la préparation de l'enregistrement avait exigé de nous une pratique assidue dont le bombardement de sons soutenus durant plus de cinq jours consécutifs, à raison de plusieurs heures par jour, ne pouvait, il va de soi, rester sans un quelconque effet curatif qu'il nous fallut bien admettre.

Cela ne signifie pas que nous conseillions aux gens de procéder à un usage aussi intensif d'écoute des sons, mais plutôt de vous y initier graduellement par de petites séances de relaxations occasionnelles afin que cet effet curatif puisse se réaliser avec plus de douceur et donc, tout en souplesse.

C'est dans cette dimension que quelques rares praticiens en massage utilisent les sons des bols, permettant ainsi à leur clientèle de parvenir à des niveaux de relaxation optimum, pour encore mieux bénéficier de leur séance de soin corporel. Les gens ayant bénéficié de cette expérience nous ont confié que même un certain temps après la fin de leur massage, les sons doux et pénétrants des bols continuaient d'exercer des ondes vibratoires dans tout leur corps. De ce fait, ceux-ci ne pouvaient s'empêcher d'en être encore plus conscients en raison de l'effet tangible ressenti.

Cet effet se remarque également lorsque le bol qui chante est placé aux abords d'autres bols possédant les mêmes propriétés puisque les vibrations ont tendance à faire chanter quelque peu les autres bols par résonance. Ce n'est donc pas surprenant qu'il en soit de même avec l'ensemble de nos organes internes.

TÉMOIGNAGES SUR LES BÉNÉFICES DE LA MÉDITATION PAR LES SONS TIBÉTAINS LORS DE SÉANCES DE SONS (réalisés sans massage).

Les commentaires de six différents(es) participants(es) à des séances de bols tibétains sont les suivants :

- » Je sens profondément une plus grande unité avec moi-même, un peu comme si je me sentais davantage relié avec toutes les autres créations environnantes. »

- Un autre dit : » Je ressens beaucoup de satisfaction et même du ravissement qui se rapproche d'un grand sentiment d'amour pour tout ce qui est, pour tout ce qui vit.

Ce lien avec l'univers m'empêche de me sentir fragile, vulnérable ou rejeté car je sens que je fais intimement partie du tout. »

- Un autre également : » Lorsque j'écoute les sons, c'est comme si je devenais moi-même une onde vibratoire, j'ai donc l'impression de fusionner avec eux. »

- Autre témoignage : » J'ai réalisé que l'expérience devient nettement plus puissante dès que j'y joins des respirations à la fois lentes et profondes. »

- Une autre personne : » Parfois, l'émotion devient si forte que des larmes me montent aux yeux mais je les laisse s'écouler en silence et vient ensuite une grande paix intérieure. »

- Un dernier commentaire : » J'ai, comment dire, vraiment l'impression de bercer mon âme. »

LA PUISSANCE RÉELLE DES VIBRATIONS SONORES

Selon les anciens, les sons des musiques archaïques avaient pour fonction de transmettre une énergie, une sorte de connotation vitale, possédant une puissance psychique aux vertus médicinales sur les centres nerveux.

De nos jours, une expérience scientifique fut menée avec les plantes de serres. Résultats : les plantes recevant de la musique classique poussaient presque deux fois plus vite et s'en trouvaient plus touffues, plus colorées que celles en observation ayant été laissées sans musique.

De plus, dépendant du genre de musique, on n'obtenait pas nécessairement les mêmes résultats. Il s'avéra qu'une musique » heavy métal » donnait des résultats chaotiques de pousses désorientées quand elles n'étaient pas tout simplement rachitiques, atrophiées et composées de couleurs fades.

Une expérience similaire fut également réalisée par des fermiers qui faisaient entendre de la musique classique à leurs vaches. Ils ont affirmé que celles-ci étaient moins nerveuses, tombaient moins souvent malades et que leur production de lait dépassait de 27% les productions précédentes. La musique n'est donc pas sans effet.

Les chinois utilisent des cloches tubulaires qui émettent des sons très doux en s'entrechoquant. Ils les placent aux abords des portes de leur habitat afin d'éloigner les mauvais esprits. Il s'agit pour eux d'un principe feng shui protecteur. Selon eux, si ces sons (dotés d'une grande douceur) vous irritent, c'est peut-être que vous auriez besoin de l'aide de bons esprits Ah! Ah! Ah!

Selon certaines recherches scientifiques, les sons pénétrant notre structure énergétique peuvent, par résonance, y laisser leurs influences pendant plus de trente-six heures.

COMMENT AGISSENT DE FAÇON THÉRAPEUTIQUE LES SONS TIBÉTAINS

L'énergie émise, par les bols tibétains en particulier, vise à toucher le corps mental pour le réharmoniser avec le corps éthérique (appelé aussi corps

énergétique), de sorte que l'aura se trouve nettoyée des formes de pensées négatives qu'elle aurait accumulées consciemment ou inconsciemment.

Ces bols chantants, ainsi que les cloches tibétaines, sont capables d'émettre des sons dits être pénétrants parce qu'ils produisent des sonorités agissant un peu à la manière d'un mantra, en pénétrant dans la structure éthérique de l'auditeur pour y débloquent les nœuds énergétiques et parvenant ainsi à l'intérieur même de son corps physique.

Un mantra est un ensemble de sons continuels répétés qui libèrent la pensée afin d'ouvrir le champ de la conscience à un niveau plus élevé.

Le son, qu'il soit simplement agréable à entendre ou spécifiquement de nature curative, possède somme toute une mission bien particulière : il fut créé comme support d'élévation de l'âme afin d'atteindre et d'entretenir ce qu'il y a de plus beau, de plus Divin, de plus sacré à l'intérieur de nous-mêmes.

La musique est en quelque sorte le plus court chemin vers notre CONSCIENCE SUPÉRIEURE, vers notre lumière Divine. C'est la recherche de la fusion avec l'Âme suprême. Cela est très sincèrement la plus belle expérience spirituelle que nous vous souhaitons