



Marjorie D. Lafond

L'univers des  
**bols chantants**

Des soins vibratoires pour apaiser et guérir





Marjorie D. Lafond

L'univers des  
**bols chantants**

Des soins vibratoires pour apaiser et guérir



# L'univers des bols chantants





Marjorie D. Lafond

# L'univers des bols chantants

Des soins vibratoires pour apaiser et guérir



Copyright © 2021 Marjorie D. Lafond

Copyright © 2021 Éditions AdA Inc.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite sous quelque forme que ce soit sans la permission écrite de l'éditeur, sauf dans le cas d'une critique littéraire.

Éditeur : François Doucet

Directeur éditorial : Matthieu Fortin

Révision linguistique : Amérite Carrier

Correction d'épreuves : Matthieu Fortin

Mise en pages : Matthieu Fortin

Conception de la couverture : Matthieu Fortin

Photo de la couverture : © Gettyimages

ISBN livre : 978-2-89808-691-5

ISBN PDF : 978-2-89808-692-2

ISBN ePub : 978-2-89808-693-9

Première impression : 2021

Dépôt légal : 2021

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada

**Éditions AdA Inc.**

[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)

[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)



Financé par le  
gouvernement  
du Canada

| **Canada**

Participation de la SODEC.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada (FLC) pour nos activités d'édition.

Gouvernement du Québec — Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres — Gestion SODEC.



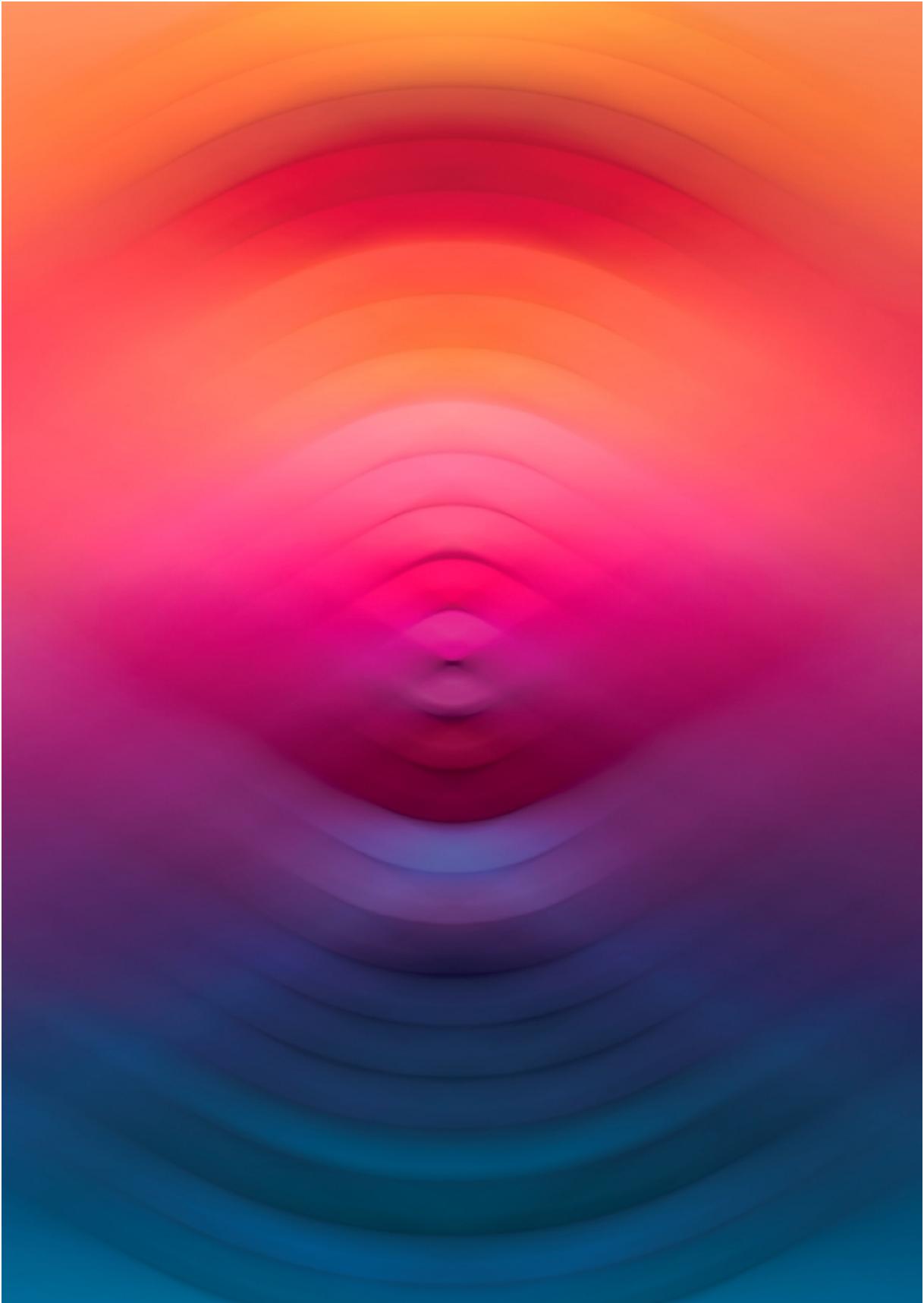
## Introduction

# Tout est vibration

La mélodie... Stendhal, célèbre écrivain, disait au début du 19<sup>e</sup> siècle que « la bonne mélodie ne se trompe pas, et va droit au fond de l'âme chercher le chagrin qui nous dévore ».

Quelques années plus tard, le célèbre philosophe Friedrich Nietzsche allait même jusqu'à dire que la vie sans musique est tout simplement une erreur, une fatigue, un exil.

Mais il n'y a pas que la musique. Plus largement, il y a le son. Parfois si doux et mielleux à nos oreilles, parfois si agressant qu'il nous fait grincer des dents. Le son est cette espèce de vibration mécanique d'un fluide qui se propage sous forme d'ondes longitudinales à cause de sa déformation élastique. Les êtres humains et la plupart des animaux ressentent cette vibration grâce au sens de l'ouïe, d'autant plus que l'on sait aujourd'hui que le son est l'un des moyens qu'utilisent les organismes vivants pour s'influencer les uns les autres.



En matière de son, saviez-vous qu'il existe des fréquences extrêmement bénéfiques pour le corps et l'esprit ? Les basses fréquences, qui se trouvent au-dessus des infrasons, en font partie. Par exemple, elles sont souvent utilisées dans le domaine médical. Les sons dits « positifs », comme ceux de la nature, auraient un effet bénéfique et curatif sur les gens. En revanche, il existe également de mauvais sons, nommés plus familièrement « bruits ». Ceux-là, vous vous en doutez, ont un effet nuisible sur la santé des individus.

La thérapie par les sons a même un nom. On l'appelle la sonothérapie. Il s'agit d'une technique qui, à court ou à long terme, apporte bien-être, harmonie et autoguérison. La sonothérapie utilise notamment des sons harmonieux, le chant spontané, le chant harmonique, les diapasons thérapeutiques et les fameux bols tibétains que vous découvrirez avec moi dans ce présent guide.

De nos jours, la société occidentale expose les citoyens à une dose élevée de pollution sonore provenant, entre autres, de l'industrie et des transports, et ce, même au point d'altérer l'audition en cas d'exposition prolongée chez certains individus. En effet, il a été prouvé qu'une exposition au bruit peut entraîner à long terme des dommages aux organes, comme le foie et le cœur. D'où l'importance de réduire l'impact du bruit moderne, d'augmenter, par exemple, la quantité de temps passé loin de la ville et, surtout, de vous entourer de sons qui vous font du bien !

Et pour cela, quoi de mieux que les sons de la nature ! Ces derniers produisent sur votre organisme une forte action salubre. Ils ont ce pouvoir d'éliminer le stress en calmant le système nerveux et en supprimant intérieurement l'effort de l'organisme. On sait déjà que les sons naturels

interagissent avec le cerveau, déclenchant sentiments de bonheur et de sérénité. Certaines études suggèrent même que les sons naturels et la musique tranquille diminueraient les symptômes dépressifs de 20 à 25 %. Écouter le chant des oiseaux en se laissant bercer par une douce brise, le bois qui craque, les feuilles des arbres qui valsent légèrement, la chaude pluie d'été qui tombe... que voilà de douces caresses à vos oreilles ! Au lieu de regarder la télévision ou d'écouter des vidéos sur votre téléphone, si vous vous accordez 15 minutes tous les soirs avant d'aller au lit à écouter ces sons, comprenez que votre sommeil serait somme toute de meilleure qualité et plus réparateur.

Malheureusement, nous n'avons pas tous la possibilité de passer beaucoup de temps dans de grands lieux naturels comme le bord de mer ou les bois. Voici pourquoi il devient extrêmement pertinent de se munir, par exemple, d'enregistrements sonores reproduisant des sons naturels et surtout d'outils thérapeutiques naturels tels que les bols tibétains.

Il faut savoir que l'usage des sons et de la musique à des fins thérapeutiques est l'une des plus anciennes traditions du Monde. À l'origine, le chant représentait l'un des seuls remèdes capables d'endormir la douleur tandis que la médecine d'antan consistait essentiellement en la magie incantatoire.



## Des musiques et des sons pour guérir le mal du siècle, pourquoi pas ?

Si tout le monde délaissait une heure de son temps accordé aux écrans au profit de thérapies pour l'âme comme celle des bols chantants, il y aurait beaucoup moins de problèmes d'anxiété sévère en ce monde. Car oui, certaines mélodies, certains sons, ont ce pouvoir de soigner les blessures de l'âme. Je dois vous avouer que j'ai passé moi-même plus d'une décennie à ne pas écouter les besoins de mon corps. Avant, je dormais très mal. Je ne m'entourais pas de ce qui était bon pour moi. Trop de bruits, trop de disputes, trop d'alcool, trop de caféine, trop de distractions étourdissantes, trop de stress toute la journée et j'en passe. Une fois mon corps et mon âme devenus malades, j'ai dû faire le point et tout reprendre de la base. Aujourd'hui, je fais des choix beaucoup plus éclairés dans toutes les sphères de ma vie parce que je veux vivre en santé pour les décennies qu'il me reste. Par exemple, aujourd'hui, avant le coucher, je suis de celles qui font jouer de la musique de bols chantants mêlée à des sons de la nature, je mets en marche mon diffuseur d'huiles essentielles dans la chambre et je me laisse bercer et relaxer. Moins excitant que la bouteille de whisky ou

l'herbe à fumer. Bah, tant pis ! Et devinez quoi ? Mon sommeil se porte à merveille. Tout le monde peut y arriver. Donner à son corps et à son esprit ce qu'ils réclament, ce qui est bon pour eux, ce n'est pas sorcier bien que ça mérite un temps d'arrêt, des remises en question et de sortir de sa zone de confort pour se débarrasser de ses mauvaises habitudes. Si vous êtes de ceux qui vivent stressés pratiquement tous les jours de leur vie, vous seriez surpris de ce qu'un simple changement d'habitudes pourrait faire à votre intérieur.

Lorsque vous vous sentez déprimé, stressé ou simplement monotone parce que la routine vous pèse ou vous ennue, c'est d'autant plus le moment de vous secouer en sortant de votre zone de confort. Vous n'êtes pas obligé de vous lancer dans le sport extrême ou dans l'organisation d'un voyage dépaysant en mode *backpacker* ! Simplement commencer à modifier quelques mauvaises habitudes par d'autres pratiques qui vous font du bien est plus judicieux. Essayer de nouveaux genres musicaux, par exemple. On l'oublie souvent, la musique est toujours là, en vous, autour de vous. Omniprésente, elle se confond dans le décor de votre vie. La musique fait vibrer et s'amalgame à vos vibrations intérieures. Ce n'est pas pour rien que par instinct, selon vos humeurs du moment, vous choisissiez telle ou telle musique. Mon père étant musicien, la musique a personnellement toujours eu une place importante dans ma vie. J'ai appris à m'ouvrir à tous les genres. Plus je vieilliss, plus j'apprends à me servir consciemment et judicieusement de la musique pour aider à mon bien-être général. De la musique classique quand je travaille, de la musique entraînante et ensoleillée de jour, de la musique zen avant de dormir, etc. Cela paraît évident, mais vivre en toute conscience, en commençant par les sons desquels on décide de s'entourer, représente un excellent point de départ vers l'adoption d'un mode de vie sain.

Le monde des sons a un tel pouvoir, on l'oublie trop souvent. La musique a cette capacité de révéler notre potentiel, en plus d'éveiller nos sens, de nous relaxer et de nous divertir. Elle constitue un moyen d'expression privilégié, permettant à l'individu d'évacuer ses souffrances émotionnelles. Elle arrive même à faire surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies.

Depuis la nuit des temps, le chant et le son sont utilisés dans les rituels de guérisons à travers le monde. Plus près de nous, aujourd'hui, la musicothérapie est très en vogue. Utiliser la musique comme moyen thérapeutique, c'est atteindre les individus « au cœur d'eux-mêmes ». Les sons et les rythmes deviennent des instruments qui aident à augmenter la créativité, à reprendre contact avec soi et vont parfois même jusqu'à traiter divers problèmes de santé.

En tant qu'outil de croissance personnelle, l'univers des sons et de la musique permet d'augmenter son dynamisme et d'améliorer ses capacités cognitives, surtout l'attention et la mémoire, ses capacités psychomotrices – comme sa coordination – et ses capacités socioaffectives. Ce qui est génial avec la musicothérapie, c'est qu'aucune connaissance musicale n'est nécessaire pour en tirer profit de la musicothérapie.

C'est dans ce registre que s'inscrivent les bols tibétains – ou bols chantants –, instruments thérapeutiques qui sont à l'honneur dans ce guide. Par leur « chant » et la musicalité qu'ils produisent, les bols chantants offrent des soins vibratoires, des « bains sonores » ou encore des « massages sonores » qui touchent l'âme et qui détiennent un pouvoir de guérison intérieure insoupçonné.

À travers ce troisième guide de la série *Ensemble vers la quête du bien-être*, vous aurez l'occasion de vous ouvrir à l'univers des bols chantants ou, si le

cœur vous en dit, de pousser plus loin, comme moi, vers une expérimentation approfondie. Après m'être familiarisée avec l'univers des chakras et celui de l'aromathérapie, cette troisième découverte, je l'ai faite avec une immense curiosité, moi la grande amoureuse du monde des sons et de la musique depuis mon enfance.

Dans ce présent guide, je vous propose donc une initiation aux techniques de base des bols chantants qui vous aideront à coup sûr à reconnecter votre corps et votre esprit au monde de l'invisible.



## L'importance de l'implication personnelle

Si vous tentez l'expérience, vous verrez que les bols chantants ont ce réel pouvoir de vous faire du bien, mais il faudra y mettre du vôtre. Confiance et conviction vous seront nécessaires. Il faudra mettre vos doutes et vos craintes de côté pour que vos chakras ne se bloquent pas, ce qui viendrait entraver le chemin des bonnes vibrations jusque dans votre intérieur.

À l'image de l'hypnose, très efficace sur les personnes qui tentent l'expérience avec sérieux, les bols chantants auront de puissants effets sur vous si vous leur laissez la chance de vous pénétrer de leurs bonnes vibrations.

Êtes-vous conscient que votre quête vers le bien-être pourrait littéralement transformer votre expérience humaine sur la Terre ? Il suffit de vous ouvrir aux enseignements qui nous viennent des grands sages, d'écouter votre petite voix intérieure qui sait si bien vous diriger, et de vous faire confiance, et vous verrez qu'un monde infiniment beau de couleurs, de sons et de pensées positives s'ouvrira à vous. Plus vous travaillerez pour votre bien-être, plus le bonheur, la santé et la sérénité d'esprit s'imprégneront en vous. C'est logique, non ?











## Chapitre 1

# Des sons et des vibrations au service du bien-être

### L'origine des bols tibétains

Il n'existe pas de traces écrites de l'origine des bols chantants, mais selon les découvertes archéologiques, on pense qu'ils auraient été introduits au Tibet par des forgerons nomades, adeptes du chamanisme. L'origine de ces bols remonterait à environ 2000 ans av. J.-C., donc à l'Âge de bronze et, selon d'autres spécialistes, peut-être même avant, compte tenu du fait qu'il y a plus de 5000 ans, en Mongolie, les nomades martelaient déjà des bols en cuivre destinés à la cuisine.

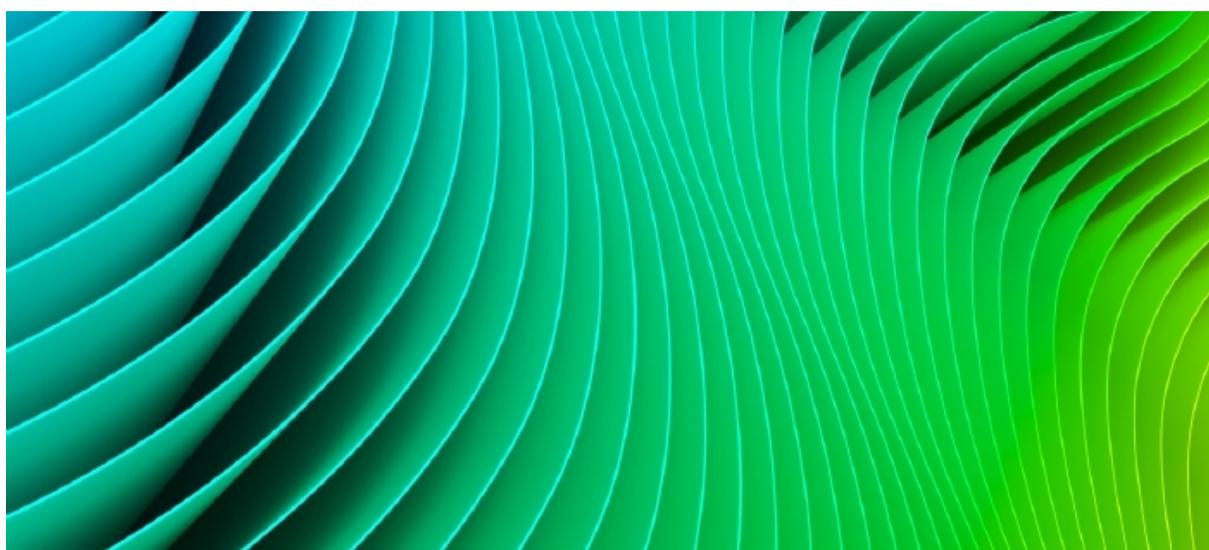
Des milliers d'années plus tard, à la suite d'expérimentations dans l'alliage de métaux, c'est le laiton qui fut privilégié au cuivre pour le même usage culinaire. Cependant, les forgerons nomades se seraient lancés dans l'expérimentation d'alliage de différents métaux, tandis que les chamans s'intéressaient aux vibrations que produisait la percussion de ces bols. C'est ainsi que le bol chantant serait né !

Les alliages et les techniques de martelage se sont donc affinés de génération en génération. Les plus grands progrès dans les alliages des bols chantants ont été effectués grâce à la rencontre des forgerons népalais, qui possédaient une technique avancée de martelage, et des mineurs tibétains, qui possédaient des métaux précieux. La belle équipe !

À force d'expérimentations, on arriva finalement à l'alliage des sept métaux, correspondant aux « sept planètes » reconnues à l'époque :

- L'argent pour la lune ;
- L'or pour le Soleil ;
- Le cuivre pour Vénus ;
- L'étain pour Jupiter
- Le fer pour Mars ;
- Le mercure pour la planète du même nom ;
- Le plomb pour Saturne.

À travers l'histoire, le bol chantant a pris une place importante dans la culture himalayenne, devenant même une monnaie d'échange. Depuis des siècles, il est utilisé en tant que support de méditation lors de la pratique bouddhiste. Aujourd'hui, même chez nous, en Occident, les bols chantants sont présents dans le cadre de certaines disciplines ou activités axées sur le bien-être et la spiritualité comme la méditation, le shiatsu, le Reiki.



## Quel est leur fonctionnement ?

Le bol chantant, qu'il soit tibétain ou de cristal, produit bien plus qu'un son, il propage de puissantes vibrations perceptibles par tous. En fait, à l'instant même où l'on place nos mains autour d'un bol en vibration, on ressent physiquement celles-ci. De lui se dégage une puissante capacité de résonance et les phénomènes ressentis à son utilisation sont multiples.

Les sons et les vibrations pénètrent et se répandent rapidement dans tout le corps, jusqu'au squelette, ce premier étant composé de plus de 80% d'eau.

Résultat ? Un délicat massage interne de toutes les cellules.

## L'intérêt des vibrations

Qu'est-ce qu'une vibration exactement ? Il s'agit d'un mouvement d'oscillation mécanique autour d'une position d'équilibre stable ou d'une trajectoire moyenne. On dit que la vibration d'un système peut être libre ou forcée.

Aux États-Unis, le Dr David Hawkins, un médecin et psychologue très réputé ayant même remporté un prix Nobel, est reconnu pour avoir traité de nombreux patients dans le monde entier. Simplement en voyant le patient, paraîtrait-il qu'il connaît déjà la cause de la maladie. Selon sa grande expérience, beaucoup de gens tombent malades parce qu'ils n'ont pas assez d'amour et de « bonnes » vibrations en eux, ils n'ont que de la douleur et de la frustration. Les recherches de David Hawkins ont démontré que les personnes qui sont malades cultivent généralement beaucoup de pensées négatives. Ce médecin a également établi une fascinante classification des niveaux de conscience. Selon cette classification, le taux de vibration le plus élevé est de 1000 sur une échelle de 1 à 1000. Il affirme que les individus ayant des fréquences de vibration inférieures à 200 tombent facilement malades. La fréquence vibrationnelle est communément connue sous le nom de champ énergétique.

Avant de nous quitter en 2002, Hawkins a estimé le niveau de conscience terrestre à 209 dans ses derniers écrits. Au niveau 500 et surtout 540 (l'amour inconditionnel), le champ énergétique sain de l'individu deviendrait permanent. Il ne fluctuerait plus, se suffisant à lui-même, en paix, en toute liberté et en pleine conscience, générant suffisamment de bonnes énergies pour faire le bien autour de lui.

Toujours selon Hawkins, les gens ayant des vibrations supérieures à 200 seraient malades moins souvent. Quelles sont les pensées qui génèrent des fréquences de vibration en dessous de 200 ? Le fait de s'apitoyer sur son sort, de réclamer quoi que ce soit, de blâmer et d'accuser constamment les autres, de cultiver la haine et la rancœur. Toutes ces pensées ont une fréquence très faible d'environ 30 ou 40 sur l'échelle d'Hawkins, diminuant énormément la « bonne énergie » des gens. Ceux qui cultivent ce genre de pensées acquerraient donc plus facilement diverses maladies.

Pour bien comprendre comment fonctionnent les fréquences vibrationnelles, je vous partage ici un tableau présentant l'Échelle de conscience de Hawkins.

## Tableau 1 – L'Échelle de conscience de Hawkins

Niveau	Vibration	Émotion	Vue de la vie
Illumination	700-1000	Indicible	La vie est
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La vie a du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	100	Envie	Décevante

Peur	75	Angoisse	Effrayante
Peine	50	Regret	Tragique
Apathie	30	Désespoir	Sans espoir
Culpabilité	30	Reproche	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Selon le tableau ci-dessus, on comprend donc que la honte (20), la culpabilité (30) et l'apathie (30) enregistrent un score des plus bas. Au centre, on retrouve le courage (200) et la neutralité (250) et tout en haut, les meilleures vibrations que l'on puisse espérer cultiver sont la paix (600) et l'illumination (700-1000). Hawkins estime d'ailleurs le niveau global de l'évolution de l'humanité à la vibration 200 (le courage).

En ce sens, l'utilisation efficace des bols chantants est bien plus qu'une simple écoute agréable de sonorité, elle peut aussi contribuer à faire remonter son taux de bonnes vibrations.

Concrètement, il s'agit de ressentir les sons en se laissant pénétrer par les nombreuses vibrations bénéfiques complexes et de les appréhender avec nos cinq sens. On se laisse envahir par le moment, on se ferme les yeux si on préfère. C'est un peu comme se retrouver devant un magnifique panorama en nature ou encore contempler une œuvre d'art : si on n'utilise que nos yeux, on perd la moitié de la beauté du moment. Il faut prendre le temps de s'imprégner, de ressentir le moment, de laisser son âme vibrer.

Le bol chantant offre des soins vibratoires bénéfiques sur tous les plans : physique, psychique et émotionnel. D'abord, parce qu'ils stimulent grandement le corps, les bols chantants lui permettent de se réharmoniser. Ils sont tout indiqués pour la pratique méditative, car leurs sons réjouissent notre âme, touchant ce qu'il y a de plus profond en nous, et nous reliant à

notre puissance intérieure. Ce n'est pas pour rien que les gens en quête de sérénité d'esprit s'y intéressent de plus en plus.

Quand un bol chante, les métaux qui le composent vibrent, puis entrent en résonance avec les mêmes métaux présents dans votre corps. On dit que le fer faciliterait la stabilité ainsi que le transport de l'oxygène et de l'énergie. Quant à l'argent, il générerait de la fluidité électromagnétique. Le mercure aide à la communication et aux échanges alors que le cuivre favorise l'harmonie. L'étain participe à l'ouverture et à l'expansion dans l'espace tandis que le plomb contribue à la profondeur et à l'intériorisation. Et pour ce qui est de l'or, il faciliterait l'expression du meilleur de soi et de sa puissance intérieure.

## Des bols quasi hypnotiques

Un son vibrant dont la source exacte est imperceptible et qui se répand partout autour de soi, en soi, a nécessairement quelque chose d'hypnotisant. C'est comme si la personne qui reçoit le soin devient le son ! Lors d'un voyage sonore, les scientifiques expliquent que les fréquences cérébrales ralentissent. D'ondes bêta, elles passent en ondes alpha, voire en ondes thêta. Il faut savoir qu'en ondes thêta, l'individu ressent paix, profond bien-être, en plus de jouir d'un état propice à la guérison.

- Sommeil profond (sans rêve) : ondes delta de 0,5 à 4 Hz
- Relaxation profonde, en plein éveil, d'un méditant expérimenté : ondes thêta de 4 à 7 Hz
- Relaxation légère et d'éveil calme : ondes alpha de 8 à 13 Hz
- Activités courantes : ondes bêta 14 Hz et plus





## De multiples bienfaits thérapeutiques

Saviez-vous que les vibrations négatives s'emmagent dans les cellules de votre corps ? Afin que ces vibrations ne demeurent pas coincées en vous, il est primordial d'arriver à leur permettre de s'échapper. Ainsi, la pratique des bols chantants, tout comme la pratique de la méditation, se veut-elle un excellent moyen de nettoyer votre corps des mauvaises vibrations qui le traversent.

Les sons uniques qu'émettent ces bols sont une excellente préparation et une invitation à la méditation profonde. Délivrants des messages intuitifs, ils favorisent la pensée créative. En fait, les ondes sonores émises par les bols vous rendent aptes à entendre, à ressentir beaucoup plus que la normale. En d'autres mots, vous ressentez réellement les sons des bols tout autant que vous les entendez.

Afin de bien ressentir ces vibrations qui viennent toucher toutes les parties physiques de votre être, il faut pouvoir comprendre et accepter que le son est avant tout une vibration. C'est donc dire que toutes les cellules de votre corps ressentent le son que produisent les bols chantants.

C'est d'ailleurs cette capacité à vous toucher au plus profond de vous-même qui octroie aux bols chantants ce pouvoir guérisseur et celui de vous transformer émotionnellement et spirituellement. Leur pouvoir de guérison s'étend également au niveau physique, car le type de son qu'ils produisent arrive à corriger les déséquilibres et peut même jouer un rôle positif dans le traitement de troubles médicaux.

## Bienfaits physiques d'un soin vibratoire

- Effet calmant. Moment de repos réparateur
- Effet d'équilibre entre les deux hémisphères du cerveau
- Renforcement du système immunitaire
- Amélioration du sommeil (calme les insomnies)
- Amélioration du flux sanguin
- Stimulation des glandes endocrines (aident aux dérèglements hormonaux)
- Autorégénération des cellules favorisée
- Augmentation de l'énergie vitale

## Bienfaits psychologiques d'un soin vibratoire

- Réduction du stress
- Enrayement des émotions négatives
- Aide pour faire face aux nouveaux défis
- Augmentation de la créativité et de la capacité d'innovation
- Aide pour vaincre les mauvaises habitudes comme les dépendances, la procrastination, etc.
- Aide pour surmonter des étapes difficiles de la vie : deuils, traumatismes, ruptures, maladies, traitements médicaux puissants, accidents, etc.

L'humain a tendance à utiliser surtout le côté gauche de son cerveau, celui qui est logique et rationnel, ce qui ne laisse pas beaucoup l'occasion à ses intuitions et à ses réelles émotions de s'exprimer. Ainsi, un soin avec bols chantants aide à rééquilibrer les deux hémisphères du cerveau, en plus d'augmenter la créativité et la capacité d'innovation chez l'individu.

Les dures réalités de votre quotidien vous éloignent tellement souvent de votre être profond. Lors d'un soin, pendant que la tension négative provenant de l'environnement est expulsée du corps, l'énergie vitale, elle, peut enfin reprendre de la vigueur. L'esprit est plongé dans un état de profonde relaxation, ce qui réduit énormément le stress et l'anxiété, à court et à long terme, selon la fréquence des soins reçus, en plus de vous permettre de vous reconnecter avec vous-même. Les bols provoquent donc un nettoyage en profondeur, faisant vibrer chaque cellule du corps pour lui redonner sa note originelle.

Ils ne vous guérissent pas à proprement parler, mais ils vous aident magnifiquement à surmonter physiquement et psychologiquement les étapes difficiles que vous rencontrerez dans votre vie : deuils, traumatismes, ruptures, maladies, traitements médicaux puissants, accidents... En effet, ils n'aideront pas concrètement à guérir d'une maladie. Si vous souffrez de maux sérieux, un soin vibratoire devra donc être envisagé uniquement comme supplément à un véritable traitement et non comme une alternative.

En revanche, les bols chantants possèdent ce don de vous guider vers les ressources qui se trouvent en votre intérieur. Ils savent également vous diriger vers le chemin à suivre, en repoussant les obstacles obstruant vos pensées. De plus, les bols chantants aideront à venir à bout des tensions que le stress et d'autres énergies négatives ont accumulées dans votre corps. La pratique régulière d'un soin vibratoire permet d'élever votre taux vibratoire. Quand on sait qu'un corps détendu et dégageant de « bonnes énergies » est plus apte à la bonne santé, l'utilisation des bols chantants ne peut s'avérer que bénéfique.

## Voici les signes que votre taux vibratoire est élevé :

- Vous appliquez activement la Loi d'attraction (se concentrer sur des pensées positives)
- Vous êtes en bonne santé aux niveaux physique, psychique et émotionnel
- Vous êtes remplis de vitalité
- Vous devenez de plus en plus intuitifs
- Vous avez l'impression de trouver le sens profond de votre vie
- Vous avez de plus en plus accès à un savoir spirituel inaccessible auparavant
- Vous êtes en paix avec vous-mêmes et avec votre entourage
- Vous ressentez de la joie d'entamer une nouvelle journée
- Vous ressentez de la joie dans tout ce que vous faites
- Vous faites la différence entre les vraies émotions profondes et les drames inutiles
- Vos intérêts et vos loisirs changent
- La prospérité financière entre dans votre vie
- Vous vous sentez fort, efficace et bien centré dans la vie
- Vous arrivez à communiquer avec clarté et efficacité, et vos relations avec les gens deviennent plus positives
- Vous devenez exigeant avec votre alimentation
- Vous devenez très sensible à tout ce qui vous entoure
- Vous devenez conscient de tous vos actes et de ceux des autres

La conscience est une vibration spirituelle

On dit que la conscience est une vibration immatérielle, car elle n'est liée ni au temps ni à l'espace. Elle existe au moment présent et le moment présent, quant à lui, est éternel.

Ceux qui croient en la loi de la conscience universelle sont d'avis que la nature de cette vibration est une forme générée par le « Couple divin ». D'un côté, il y aurait l'énergie « Père » et de l'autre, il y aurait le champ électromagnétique « Mère ».

L'origine de cette vibration serait donc de nature « amour », d'autant plus qu'elle rayonne de la vocation du Créateur, la Conscience divine.

On dit également que l'origine de cette conscience vibratoire ne peut pas se détériorer parce qu'elle est pure et amour. Cette condition de conscience se trouve dans tout humain, que ce dernier soit considéré par son entourage comme « bon » ou « méchant ».

La conscience vibratoire est associée à l'âme, cette espèce de noyau pur profondément enveloppé dans l'humain.

C'est donc dire que l'on existe dans deux dimensions : l'une invisible, la Conscience divine ; l'autre visible, se traduisant par les émotions et les ressentis chez l'être humain.

Celui qui tend à l'éveil spirituel doit donc travailler ces deux dimensions sur lui-même. S'il travaille à élever ses fréquences vibratoires de conscience humaine, la compréhension spirituelle réussira à percer et à pénétrer sa conscience terrestre.

## Symbolisme du bol

Diverses symboliques sont véhiculées au sujet des bols chantants. On dit que, selon leur sonorité, ils sont dotés d'une énergie plus féminine (yin) ou plus masculine (yang). Lorsque leurs sons se font plus graves, les bols sont liés à la Terre-mère ; lorsqu'ils se font plus aigus, d'une essence subtile et éthérée, les bols concernent davantage le ciel qui représente le Père, donc l'énergie masculine.

Pour ce qui est du bâton, il pourrait représenter le sexe de l'homme (phallus). Le bâton renvoie au principe masculin, l'expression divine et créatrice, le Dieu père, « l'essence-ciel » pour la fécondation et la création de la nouvelle vie. Le bol, fier réceptacle, quant à lui, représenterait le ventre maternel. La forme ronde du bol renvoie donc à l'énergie féminine. Les formes circulaires représentent en effet le principe divin féminin : l'intuition féminine, la sagesse, l'éternel, l'infini. La sphère est d'ailleurs le symbole chez les Celtes de nourriture (marmite de fer ou chaudron de cuivre). Le bol est de plus associé au Saint Graal, cet objet mythique et précieux de la légende arthurienne tant convoité, doté de pouvoirs surnaturels pouvant redonner la vie, guérir les maladies, disait-on.

On parle donc de la rencontre du masculin et du féminin lorsque les énergies s'activent pendant la pratique du bol chantant. L'union des deux, du bâton et du bol, renvoie à l'abondance des forces de transformation et de fécondité. Chaque bol, comme c'est le cas de chaque être humain, détient sa part de féminin et de masculin, et cela se ressent dans les harmoniques. C'est d'ailleurs justement ce qui explique pourquoi les bols détiennent ce pouvoir d'harmonisation, de notre yin et notre yang, de notre être tout entier. Le bol et le bâton créent ensemble les sons, ce qui rappelle en quelque sorte que l'on a besoin des deux pôles au sein de notre existence pour fonctionner. Car évidemment le bâton sans bol ne vibrera pas et le bol sans bâton ne peut pas résonner dans sa pleine puissance.

Par ailleurs, on rattache le bol tibétain au soleil, tandis que le bol de cristal rappelle plutôt des paysages lunaires dans ses sonorités, mais dans les deux cas, leur réceptacle rappelle la matrice et le bâton rappelle le sexe de l'homme.











## Chapitre 2

# Choisir son bol

Que de mystères associés à la fabrication des bols tibétains ! À ce qu'on raconte, chaque lama, qui est un enseignant religieux tibétain responsable de fabriquer ces bols, conserve secrètement les proportions de son alliage, de même que son rituel de fabrication. Les bols possèdent donc leurs propriétés distinctives. Dépendamment de leur origine, les dosages divergent, ce qui affecte la qualité, les couleurs ainsi que les sonorités des bols.

### Conception spécifique des bols tibétains

Les bols tibétains traditionnels sont constitués d'un alliage de sept métaux : l'argent, le fer, le mercure, l'étain, le cuivre, le plomb et l'or. Dans la philosophie bouddhiste, le nombre 7 est fort de sens. Ces sept métaux sont associés à sept astres parmi ceux du système solaire et sont, par conséquent, reliés aux sept jours de la semaine, mais également aux sept principaux chakras qui régissent notre corps.

## Tableau 2 – Les astres, les jours de la semaine et les chakras auxquels sont associés les sept métaux constituant les bols tibétains

Métal	Astre	Jour de la semaine	Chakra
L'or	Le Soleil	Dimanche	Chakra du cœur
L'argent	La Lune	Lundi	Chakra du troisième œil
Le fer	La planète Mars	Mardi	Chakra sacré
Le mercure	La planète Mercure	Mercredi	Chakra de la couronne
L'étain	La planète Jupiter	Jeudi	Chakra du plexus solaire
Le cuivre	La planète Vénus	Vendredi	Chakra de la gorge
Le plomb	la planète Saturne	Samedi	Chakra de la racine

Chacun des métaux qui composent le bol émet une vibration spécifique. Comme vous l'avez vu précédemment, ces différentes vibrations permettent d'atteindre vos différents chakras (vos centres d'énergie intérieure), mais également d'atteindre des blocages et de les supprimer, en vue d'harmoniser nos énergies intérieures.

On retrouve par ailleurs l'utilisation bienfaitrice de ces métaux et des pierres précieuses dans la lithothérapie et également en pharmacutique (oligothérapie), dans les ampoules de granions, par exemple, pour aider l'organisme à lutter contre les troubles musculaires et les problèmes de peau.

### Comment faire son choix ?

Il existe une grande variété de bols, certains experts en ont répertorié plus de 45 sortes différentes. Évidemment, le choix ne s'impose pas si vous choisissez de vivre l'expérience d'un soin ou d'un atelier en compagnie d'un professionnel, car celui-ci vous fournira les bols. Si vous optez plutôt pour la pratique à la maison, vous voudrez nécessairement vous en procurer un, voire plusieurs. Dans ce cas, il s'agit de vous interroger sur vos besoins actuels et de suivre votre intuition.

Pour vous aider à vous retrouver parmi la multitude de bols chantants, voici des questions à vous poser :

- Quels sont mes besoins actuels ?
- Est-ce que je préfère que mon bol chante grave ou aigu ?
- Est-ce que je veux qu'il ait un style particulier ? Qu'il ait des inscriptions ou non ?
- Côté pratique, je le veux petit, moyen ou gros ?
- Suis-je à la recherche d'une fréquence ou d'une tonalité en particulier ?
- Est-ce que la teinte de mon bol importe ? Si oui, est-ce que je le veux d'un doré clair ou plutôt d'un cuivré profond ?



Peut-être n'avez-vous aucun critère particulier et que vous préférez vous laisser séduire par un coup de cœur tout simplement ? Pour faire l'achat d'un bol, il existe, en effet, différentes avenues. Soit il y a intention au départ, soit vous laissez le bol vous choisir. Dans ce dernier cas, lors de votre magasinage, vous vous surprendrez à tendre l'oreille pour écouter un bol ou encore à sentir votre cœur battre lorsque vous en examinerez un en particulier : fort à parier que vous êtes fait pour ce bol ! L'esthétique du bol risque également de vous attirer ou non (sa brillance, ses inscriptions, s'il en possède, sa rondeur, etc.).

Le mieux est de pouvoir l'essayer, ce qui implique de faire sa connaissance, de le prendre, de le faire sonner (ou chanter). Prenez le temps de l'observer et de sentir ce qu'il fait naître en vous.

L'élément le plus important à prendre en compte demeure la composition. Pour que votre bol chante correctement, vous souhaiterez probablement qu'il soit constitué des sept métaux cités plus haut. Il faut savoir que les bols traditionnels sont de plus en plus difficiles à dénicher. De nos jours, une mince production artisanale subsiste au Népal, mais la grande majorité des bols sont désormais fabriqués en usine et proviennent de la Chine ou de l'Inde.

L'épaisseur du bol est également importante, car cette dernière est inversement proportionnelle à la hauteur des sons que vous obtiendrez. Par exemple, un bol fin sonnera aigu tandis qu'un bol épais sonnera plus grave.

Selon sa provenance, le bol peut revêtir différentes teintes passant d'un doré clair à un cuivré profond.

Quant à son diamètre, sachez qu'il existe toutes sortes de taille de bol. La taille, tout comme le poids, joue également sur la sonorité du bol, mais c'est surtout le côté pratique qui importe : voulez-vous un bol qui peut tenir dans votre main, qui peut être déposé sur votre corps ? Ou bien souhaitez-vous en posséder un plus imposant ? Un bol de plus de 30 centimètres est conçu pour demeurer à la maison, tandis qu'un bol d'une dizaine de centimètres peut être emporté, par exemple, lors d'une séance de méditation en groupe ou encore dans le cadre d'une petite séance zen en pleine nature.

Qui plus est, certains connaisseurs privilégient l'achat de bols martelés en hiver plutôt qu'en été. Pourquoi ? Parce que les hommes qui martèlent les bols près de la forge travaillent dans des conditions quasi insupportables en raison de la température trop élevée en été, ce qui aurait un effet négatif sur l'assemblage moléculaire.



## Caractéristiques de certains bols

Certains bols sont plus plats tout au fond ; d'autres sont davantage bombés. Certains possèdent même un socle, du même alliage, pour permettre de tenir le bol fermement lors de l'utilisation.

Les parois des bols anciens, souvent de couleur dorée et mate, arborent la trace de marteau des forgerons. Certaines sont ornées de motifs rares et magnifiques !

Du côté des bols fabriqués en machine, ils sont bien souvent embellis de motifs raffinés. Ils possèdent un bord parfaitement lissé et une teinte d'un doré brillant. D'autres sont polis partiellement, ce qui leur donne une teinte noire avec un contraste de doré.

Pour ce qui est de la qualité sonore, plusieurs facteurs entrent en jeu, à savoir, rappelons-le, du nombre de métaux utilisés pour la confection du bol, mais également s'il a été façonné par la main d'un forgeron ou par une machine. Puisque les techniques utilisées par le forgeron sont le fruit d'une longue tradition, cela donne une « âme » au bol. On dit que les bols

fabriqués en machine profitent, en ce sens, d'une puissance vibratoire plus modeste et d'harmoniques moins importantes, n'ayant pas bénéficié de l'énergie du forgeron.

## Comment entretenir son bol ?

Pour nettoyer votre bol, on recommande de ne pas utiliser de produits chimiques ou toxiques. Vous pouvez le nettoyer tout simplement à l'aide d'un chiffon humide auquel vous pouvez ajouter un peu de savon biologique. Un bol chantant propre et bien entretenu permettra de mieux faire glisser le bâton.

## Les différentes sortes de bols

### **Le bol tibétain thérapeutique**

Selon la tradition, les lamas et les moines tibétains soignaient leurs compatriotes et les voyageurs à l'aide de plantes, de minéraux, de prières et de bols. À l'aide de ces derniers, les moines effectuaient un diagnostic grâce aux sons et aux vibrations, et procédaient à un rééquilibrage énergétique.





En vue du plein développement de leurs visions intérieures et de leurs ressentis, on dit que sept années d'enseignement et d'écoute étaient nécessaires aux apprentis avant de pouvoir manier un bol tibétain.

Une fois prêts, ils étaient autorisés à utiliser les bols lors des soins de guérison. Déjà, les sept métaux étaient associés aux sept chakras, en partant de la note *do* pour les chakras du bas du corps (pieds, genoux et premier chakra) jusqu'à la note *si* pour le chakra couronne. (Si vous n'êtes pas familiarisé avec la notion de chakras, référez-vous au chapitre 5 de ce présent guide.)

De nos jours, il existe des bols chantants de type « chakra ». Ces derniers forment une série de sept bols basés sur le même principe : un bol pour le

premier chakra qui correspond à la note *do*, en montant jusqu'au septième bol, qui lui est associé au septième chakra majeur et à la note *si*.

Grâce à la présence de certains métaux dans les bols anciens, les spécialistes sont capables de déterminer l'époque de la fabrication d'un bol chantant. Par exemple, la présence du bronze remonte bien avant Jésus-Christ.

Le son que produisent les bols tibétains rappelle les vibrations du mantra « OM », son créateur auquel font allusion les textes sacrés. Ce sont des bols qui génèrent des vibrations sonores très riches, harmonieuses et envoûtantes.

Comme vous l'avez lu précédemment, certains bols contiennent sept métaux, tandis que d'autres en comptent plus ; d'autres moins.

Les alliages divergent selon leur origine de fabrication. Un bol contenant les sept métaux a une couleur jaune. Les bols provenant du Tibet possèdent une forte concentration en argent et en étain. Ceux confectionnés au Népal sont plus riches en cuivre et arborent une teinte laiton pâle. Semblerait-il que les bols les plus puissants contenaient du fer météorique, récolté en altitude.

### **Le bol tibétain à offrandes**

Le bol à offrandes est un bol moulé à partir de métal en fusion, contrairement aux bols chantants qui sont martelés à partir d'un galet de métal chauffé. Il s'agit traditionnellement d'un bol désigné pour se trouver devant une divinité. Ce dernier est composé de cinq métaux associés à cinq planètes : le fer pour la planète Mars et l'offrande se fait le mardi ; ensuite, le mercure pour la planète du même nom et l'offrande se fait le mercredi. Le troisième métal utilisé est l'étain, associé à la planète Jupiter, dont

l'offrande doit être faite le jeudi ; suivi du cuivre pour la planète Vénus dont l'offrande doit être faite le vendredi ; et le plomb pour la planète Saturne avec l'offrande qui doit être faite le samedi.

Selon certaines croyances, l'or et l'argent ne sont pas indiqués pour la confection de bols à offrandes, et ce, pour éviter de faire de l'ombre aux divinités. Ces deux métaux sont plutôt réservés aux rituels qui concernent le Soleil ou la Lune. Au Népal, les bols contiennent parfois du zinc, qui est associé à la planète Uranus.

### Le bol jaillissant chinois



Le Lung Ding, bol jaillissant chinois, est un objet sonore fascinant issu des pratiques taoïstes qui existe depuis le 5<sup>e</sup> siècle avant Jésus-Christ sous la dynastie Han.

On rapporte que l'empereur, ayant les ongles extrêmement longs – ce qui était signe de richesse à l'époque –, n'arrivait pas à se laver le visage avec les mains. Alors, un serviteur frottait sur les poignées du bol pour que de l'eau jaillisse au-dessus du bol et l'empereur en profitait pour approcher son visage et le laver.

Pour utiliser un bol jaillissant, vous devez le remplir environ à la moitié de son volume. Vous trempez ensuite vos mains dans l'eau du bol, et c'est en frottant les paumes ou les doigts de vos mains humides sur les poignées que

se produit la belle et intense vibration. Pour obtenir toute une variété de sons et de superbes fréquences harmoniques, il faut jouer avec la tension ressentie dans les mains, grâce à la zone de frottement, la vitesse et la pression des mains. C'est ainsi que l'eau commence à onduler, créant une effervescence à la surface de l'eau.

### **Carillon de bols chinois**

Habituellement composé de cinq bols chantants fabriqués à la main en Chine, le carillon de bols chinois est utilisé dans les temples zen et bouddhistes. On s'en sert essentiellement en percussion pour les prières et les méditations.



Chaque bol possède sa propre note que l'on peut entendre en le frappant à l'aide d'un bâton approprié. Chacun de ces sons uniques et très purs, en harmonie avec les autres, vibre d'une belle intensité, favorisant la détente et l'inspiration.

Le plus souvent, les bols attachés à la verticale les uns aux autres sont en bronze léger et recouverts d'une patine noire. Avec leur couleur noire et les dorures qui les ornent, ils sont particulièrement impressionnants.

### **Le bol vietnamien**



Fabriqué artisanalement au Vietnam, ce type de bol, généralement moulé et doré, est doté d'une résonance longue et régulière. On dit même que ses vibrations sont envoûtantes. Un bol vietnamien de qualité procurera un son doux et apaisant qui est souvent difficile à localiser à l'intérieur d'une pièce tellement ce son envahit la totalité de l'espace sonore.

Type de bol facile à faire chanter, le bol vietnamien peut être à la fois utilisé à la maison comme lors de séances de musicothérapie, de relaxothérapie ou de méditation.

### **Le bol indien**

Les bols confectionnés en Inde sont d'alliage métallique « tourné ». Ils arborent souvent des motifs de mantra sur la circonférence. Tout comme les bols tibétains traditionnels, ils sont eux aussi composés d'un alliage de sept

métaux précieux et sont martelés à la main. Leur sonorité fascinante et unique à chacun d'eux invite à la relaxation et à la méditation.

Selon la tradition, les bols provenant de l'Inde ont un pouvoir de protection. On dit qu'en activant le bol, vous propagez les paroles du mantra présent sur le bol, ses bienfaits se libérant autour de vous. Vous vous conformez alors à l'une des notions du bouddhisme : la générosité.

Plusieurs bols modernes tournés à la machine proviennent, aujourd'hui, de l'Inde.

### Bol japonais



Au Japon, les cloches sont davantage associées au calme et à la relaxation plutôt qu'aux grandes célébrations. Accessoire essentiel dans la méditation bouddhiste traditionnelle, le rin est un gong connu également sous le nom de « bol chantant ». Il s'agit d'un objet qui s'apparente à un bol, mais qui produit un son plutôt semblable à celui d'une cloche ou d'un gong.

Généralement fait de bronze ou de cuivre, le rin est installé directement sur le sol ou sur un coussin. On en trouve de toutes les tailles.

Il faut savoir que plus le bol est grand, plus le son qu'il produira sera profond.

C'est dans les temples, lors de cérémonies spécifiques au Japon, que l'on peut voir les plus grands rins.

Traditionnellement, ces bols accompagnent le chant des moines japonais et la méditation. Aujourd'hui, ils sont utilisés dans la pratique du yoga ou du feng shui. Leurs différentes tonalités, graves et aiguës, rendent un son très limpide et cristallin aux vertus purificatrices.

### **Bols planétaires**

Ces bols produisent des fréquences en hertz analogues à celles des planètes de notre système solaire. On dit que leurs vibrations, engendrées par leurs sons et harmoniques gracieux, sont orchestrées dans des constellations précises.

Vers la fin des années 1970, un mathématicien suisse et chercheur en musique du nom de Jean Cousto a démontré sa théorie de la fréquence des sons planétaires de notre système solaire grâce à de savants calculs mathématiques. Les astres et les planètes « chantent ». C'est ce qu'a prouvé l'astrophysique après les avoir rendus audibles à nos oreilles à l'aide de moyens informatiques.



La vitesse de rotation des planètes et des astres est imperceptible étant donné que le vide intersidéral ne projette pas les sons. Or, l'Univers tout entier est son et lorsqu'il est question de son, il est question de vibration !

Les sons des bols chantants traditionnels et les sons des bols dits spécifiquement « planétaires » présentent des particularités distinctes. Dans le cas des premiers, le son et les vibrations apportent la détente et le bien-être.

Dans le cas particulier des bols planétaires, on va encore plus loin en ce sens que l'on est dans la mesure précise des fréquences en hertz émises afin de mettre en vibration des cellules de notre corps. Ce n'est donc plus l'appréciation d'une harmonie sonore, mais un soin plus profond encore. Les sons des bols planétaires ne peuvent avoir d'effets que s'ils pénètrent profondément chacune de nos cellules. Quand le son parvient, par sa vibration, au niveau du noyau intérieur de la zone du corps à travailler, il l'harmonise.

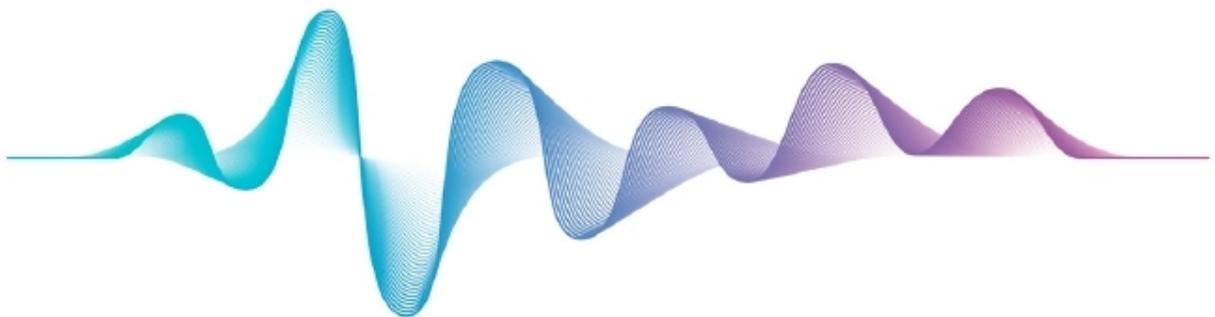
## Recevoir un soin avec bols planétaires

Les bols planétaires offrent un massage vibratoire en profondeur et subtil qui représente une expérience sensorielle unique et incomparable.

Ce sont leurs fréquences qui activent des vibrations cellulaires associées aux états méditatifs profonds et qui rééquilibrent les deux hémisphères cérébraux et les systèmes qui régissent le corps. Les bols sont soigneusement placés autour du corps ou directement sur celui-ci. On les frappe ensuite pour les faire vibrer en des points précis qui correspondent à notre système planétaire.

Les successions des sons, de leurs ondes et de leurs harmoniques sont définies et suivent un fil rouge rigoureux formant une constellation d'ondes en vous.

On dit que les bols chantants planétaires sont de parfaits accordeurs du corps humain, car ils réharmonisent tout le corps et l'esprit grâce à leurs vibrations en accord avec les fréquences de la nature, du cosmos et non d'une simple note de musique.



## Qu'est-ce que la résonance humaine ?

Lorsque vous vous sentez entouré et aimé par votre famille, qu'elle vous apporte soutien et énergie positive, vous vous sentez bien, cela vous prédispose à la bonne santé, à l'épanouissement, au succès.

Au contraire, lorsque votre noyau familial est au plus mal, que vous ne vous sentez pas soutenu, cela se ressent dans les autres sphères de votre vie, y compris au niveau professionnel.

En ce sens, notre planète est telle une famille aimante qui nourrit et prend soin de toute la vie qu'elle héberge, sauf qu'au lieu d'utiliser des mots d'encouragement, elle soutient ses enfants à l'aide de fréquences de résonance.

Selon les spécialistes, les ondes alpha, qui sont en quelque sorte une porte d'entrée vers des états de conscience plus profonds, étendent la gamme de fréquences de 7,5 à 12,5 Hz dans le cerveau. Ces ondes sont présentes dans le cerveau, notamment lors du rêve, de la relaxation et de la méditation légère. Lorsque vous vous retrouvez dans cet état, vous êtes au summum de votre créativité, cet état se situant juste en dessous de la conscience « consciente ». C'est d'ailleurs souvent sur l'oreiller que naissent les meilleures idées. On dit que ces ondes favorisent le calme, la vigilance, la coordination mentale, la conscience intérieure et l'apprentissage.

En ce sens, au lieu de s'associer aux traditionnelles notes de musique, les bols planétaires s'associent plutôt aux fréquences naturelles selon les grands maîtres que sont, par exemple, Hans Cousto, Schumann et Rudolf Steiner. Néanmoins, pour les sons du système solaire (la Lune, le Soleil et les planètes de la Voie lactée), les spécialistes vont habituellement donner l'équivalent en note traditionnelle pour vous aider à vous repérer.

Voici les fréquences bénéfiques à votre sérénité d'esprit, à votre concentration et à votre éveil spirituel.

## Les sons de la Terre

### Son du Jour : 194,18 Hz

Ce son est relié aux racines terrestres. Il tend donc à vous enraciner, à vous relier à la nature et à la Terre, apportant vitalité et dynamisme, mais également sérénité et relaxation pour le mental. En vous connectant à la Terre, il vous fait ressentir ses vibrations. Il s'agit d'un son revitalisant qui permet de vous recentrer.

### Son Om : 136,1 Hz

Le son Om vibre à la fréquence d'une année terrestre. Il vous aiderait notamment à vous adapter aux changements de saisons. Cette fréquence, relative à la vibration de la Terre, développe l'intuition et la contemplation. Elle calme, détend, relâche les tensions accumulées en plus de vous reconnecter avec le monde qui vous entoure.

### Son Hopi du cœur : 164,8 Hz

Le son Hopi du cœur aide à vivre pleinement vos sentiments, vous transportant au plus profond de la Terre de même qu'au plus profond de votre être. On dit qu'il active votre guérisseur intérieur et apporte la paix de l'être.

### Son de l'année platonicienne : 172,06 Hz

Ce son représente le parfait antidépresseur. On dit qu'il amène joie et clarté d'esprit, vous permettant de vous lier au cosmos en vous ouvrant la voie pour un développement spirituel.

## Les sons de l'univers

### ☀ **Son du Soleil : 128,26 Hz (Note solfège : si)**

Cette fréquence apporte de la lumière dans votre corps, de la vitalité, de la joie. Elle vous permet également de surmonter vos peurs, d'harmoniser des contraires ou des excès, en plus de vous donner de l'assurance et d'accepter le masculin. On la rattache au jaillissement de la vie sur terre.

### 🌙 **La Lune : 210,42 Hz (Note solfège : do dièse)**

Ce son agit sur les émotions. Il clarifie votre inconscient, permet une plus grande sensibilité et soutient tous les processus de reconstruction. De plus, on dit qu'il permet l'acceptation du féminin et qu'il améliore la communication en général, entre autres, la communication sexuelle.

### ☿ **La planète Mercure : 141,27 Hz (Note solfège : do dièse)**

Cette fréquence aide au détachement ; en d'autres mots, à relâcher le poids sur vos épaules. Elle aide également à régler les problèmes respiratoires et ceux de communication, et elle favoriserait le dépassement intellectuel et la conscience de soi.

### ♀ **La planète Vénus : 221,23 Hz (Note solfège : la)**

Cette fréquence est le signe du renouveau et de la construction de sa force intérieure. Elle procure à la fois de la chaleur et de la douceur, et elle fait vivre en vous un sentiment d'harmonie. Elle est associée au retour de l'amour et de la passion, à l'optimisme et à l'expression artistique.

### **La planète Mars : 144,72Hz (Note solfège : ré)**

La fréquence de la planète Mars apporte du courage à celui ou à celle qui tente de trouver sa voie. Elle stimule sa force intérieure et lui permet de l'utiliser pour s'affirmer dans le monde. Elle augmenterait sa capacité de se surpasser ; elle favorise l'énergie physique, la combativité, mais également la diplomatie.

### **La planète Jupiter : 183,58 Hz (Note solfège : fa dièse)**

Il s'agit d'un son de grande expansion. Le son attribué à la planète Jupiter vous soutiendra dans votre processus de création en plus de vous guider dans votre quête existentielle en vous aidant à prendre des décisions. Il développe la valorisation de soi et le rayonnement, les relations sociales, l'abondance et l'expansion de la conscience.

### **La planète Saturne : 147,85 Hz (Note solfège : ré)**

On dit que ce son est le gardien du seuil et qu'il saura vous montrer le vrai sens à vos buts. Grâce à lui, vous réussirez à mieux vous comprendre afin de régler vos problèmes. Ce son favorise notamment la sagesse et l'introspection, le pouvoir cognitif et l'alignement de votre chemin de vie.

### **La planète Uranus : 207,36 (Note solfège : sol dièse)**

La vibration associée à la septième planète du système solaire aiderait à accepter le changement et à accueillir le nouveau dans votre vie, car elle se rapporte au principe de chute et d'élévation. Elle renforcerait l'énergie liée à la surprise et posséderait un pouvoir primitif et érotique.

### ● **La planète Neptune : 211,44 Hz (Note solfège : sol dièse)**

Cette fréquence est associée aux perceptions extrasensorielles. Elle vous aide à creuser dans votre conscience et dans votre inconscient profond. Elle soutient l'intuition, l'imagination et l'inspiration en plus de développer votre faculté à voir plus grand, votre capacité à rêver, mais également votre compassion.

### ● **La planète naine Pluton : 140,25 Hz (Note solfège : do dièse)**

Cette fréquence est reliée à la libération émotionnelle et à l'expression pure de l'âme. Elle permet de vous faire avancer et de vous renouveler pour atteindre vos buts. Elle est signe de régénération physique et spirituelle, et de créativité. De plus, elle aide à intégrer de nouvelles énergies subtiles.

### ☾ **L'astéroïde Chiron : 171,8 Hz**

On dit que ce son est un guérisseur intérieur. L'astéroïde Chiron est le « vagabond » des étoiles possédant cette capacité de vous révéler votre potentiel spirituel. Il vous permettrait également de comprendre les symptômes d'une maladie et de traiter ses réelles causes.

### ☾ **L'astéroïde Éros : 154,66 Hz**

On peut dire que le son associé à l'astéroïde Éros représente l'opposé du concept de logique. Il correspond plutôt à l'amour spirituel dans une

parfaite extase sans équivoque. Avec lui, tout est profondeur et harmonie. Il tend à apporter une meilleure compréhension de la sexualité et est donc utile pour réharmoniser la dimension amoureuse avec soi-même et avec autrui, tout en demeurant connecté avec la spiritualité. Il développe la sensualité et l'érotisme.

## Les bols kanzus

Les bols kanzus sont associés au soin dit ayurvédique (pratiqué en Inde). On s'en sert principalement pour atténuer la déprime, la nervosité et l'angoisse, et pour apaiser les colères. Ils sont de petite taille et conçus d'un alliage de cuivre, de zinc, de bronze, d'argent et d'un dernier métal non dévoilé. Chaque métal possède ses propriétés spécifiques. Par exemple, le cuivre est reconnu pour débarrasser des excès de chaleur dans le corps tandis que le zinc sert à stimuler l'énergie dans le corps et à donner du tonus aux muscles. Le bronze, quant à lui, agirait comme catalyseur de ces deux métaux, en plus d'agir positivement sur la vision, la migraine, les douleurs musculaires, les troubles hormonaux et les insomnies.

Les bols kanzus sont utilisés en massage avec du ghee, un beurre clarifié originaire du sous-continent indien et que l'on retrouve également dans les cuisines levantines et égyptiennes. Le ghee est préparé en faisant cuire du beurre doux duquel on sépare la partie liquide de la partie solide. On retire donc la caséine et le petit lait du beurre, ce qui lui permet de ne pas « tourner » et de se conserver plusieurs mois hors du réfrigérateur. On lui reconnaît des propriétés curatives en interne comme en externe, agissant notamment sur les désordres au niveau de la peau.

## Qu'est-ce que l'ayurveda ?

Science sœur du yoga, l'ayurveda repose sur l'harmonie entre le corps et l'esprit. En plus des soins associés, l'ayurveda propose plus largement de réadapter son mode de vie afin de jouir d'une plus grande harmonie et d'être en meilleure santé.

L'ayurveda a été développé en Inde il y a plusieurs milliers d'années en tant que médecine holistique et préventive utilisée pour diagnostiquer les déséquilibres dans le corps et l'esprit qui finissent par se manifester sous forme de maladies, de malaises et d'autres symptômes. Grâce à une hygiène de vie adaptée à la personne, l'utilisation de formules de plantes et d'autres remèdes naturels adaptés, on peut rapporter l'équilibre dans le corps.

Pour être en bonne santé, il s'agit de travailler au bien-être de votre santé physique, mentale et émotionnelle, ce qui implique d'arriver à comprendre et à adopter le mode de vie qui vous convient le mieux. Pour se faire, il faut être en mesure d'adapter votre alimentation, votre sommeil, vos communications et vos interactions avec ce que votre corps a réellement besoin et avec ce qui respecte votre esprit.

### Les grands principes

L'ayurveda se base sur la théorie des 5 éléments :

- L'éther (Akasha) – espace subtil
- L'air (Vayu)
- Le feu (Agni)

- La terre (Prithivi)
- L'eau (Jala)



Ces éléments composent l'univers (macrocosme) et créent le corps humain (microcosme). Vous avez donc tous ces éléments à l'intérieur de vous et vous êtes le reflet de l'univers.

## Les bols Reiki

Ces bols viennent du Népal où les maîtres Reiki s'en servent lors de leurs soins. Tout comme les bols de type chakras, les bols Reiki sont au nombre de 7 et sont disposés selon leur taille, allant du plus gros bol associé au premier chakra jusqu'au plus petit associé au septième chakra. En principe, les bols Reiki sont fabriqués à partir de cinq métaux avec majoritairement du cuivre.

Il s'agit de bols de petite taille d'environ 7 à 13 centimètres de diamètre. Leur son est plus cristallin que celui des bols tibétains traditionnels.

### Qu'est-ce que le Reiki ?

La définition première du mot « reiki » renvoie au « tout » universel englobant chaque être humain. Le soin reiki agit sur le physique, le mental et le spirituel des patients. C'est vers la fin du 19<sup>e</sup> siècle que le docteur Mikao Usui a développé cette technique à partir d'écritures bouddhiques alors qu'il fondait sa propre clinique de reiki à Tokyo. Le Reiki tend à rendre optimale la connexion de nos circuits énergétiques. Par le positionnement de ses mains à des endroits stratégiques du corps, et parfois à l'aide de bol, le thérapeute transmet au patient l'énergie universelle qu'il canalise. Cette énergie rééquilibre les centres énergétiques du corps, rétablissant la vitalité du corps, stimulant le système immunitaire, favorisant la guérison des troubles physiques comme des troubles émotionnels et psychologiques. En d'autres mots, le Reiki procurerait à chaque séance un supplément d'énergie permettant à l'organisme de la personne qui reçoit le traitement de puiser cette énergie en lui-même pour se guérir et se

rééquilibrer. Du même coup, le système immunitaire en est stimulé et les capacités corporelles se voient renforcées. De plus, grâce à la relaxation profonde que le Reiki procure, il agirait énormément sur les douleurs et le stress.



## Les accessoires pour bols tibétains

Pour expérimenter et profiter au maximum des vertus de votre bol chantant, il existe plusieurs accessoires à vous procurer tels que les bâtons, les mailloches, les supports à coussin et les ventouses.

### Le bâton ou la mailloche

Ils sont fabriqués soit exclusivement en bois ou avec une « tête » en tissu ou en suédine pour la mailloche. Vous pouvez utiliser le bâton ou la mailloche offerts lors de l'achat de votre bol ou encore aller à la recherche du parfait bâton ou de la parfaite mailloche convenant à votre bol.

Votre souhait est de faire vibrer votre bol tout entier de façon la plus harmonieuse possible. Percuter un bol avec une mailloche ou un bâton trop gros rendra un son trop flou ou trop grave. Au contraire, avec un bâton ou une mailloche trop petits, le son sera incomplet ou alors trop aigu. C'est que la petite mailloche résistera mal à la portée des vibrations du bol de grande taille. Gardez donc à l'esprit que chaque bol doit posséder une mailloche adaptée.

Cela dit, pour un tout petit bol, un petit bâton lui procurera un son pétillant, mais un bâton d'une taille un peu plus grande pourrait lui procurer un son plus harmonieux. Finalement, l'expérimentation est la clé.

On associe le son d'un bâton à une énergie yang, masculine. Il s'agit d'un son rapide, vif et percutant tandis que le son d'une mailloche est plutôt associé à une énergie yin, féminine. Ce dernier se veut plus enveloppant, diffus et pénétrant.

Une mailloche se tient toujours par son extrémité, donc le plus loin possible de sa boule. Vous devez frapper le bol dans sa partie haute, proche de l'arête.

Cuir ou bois ?



**La mailloche (ou bâton) en bois :**

Recommandée pour les bols de petite taille, plus précisément d'un diamètre inférieur à 11 cm, la mailloche en bois s'utilise en particulier afin de faire sortir les notes aiguës de votre bol chantant. Avec ce type de mailloche, votre son sera plus « brut » et vous devriez obtenir des notes globalement plus hautes qu'avec une mailloche en cuir.



**La mailloche en cuir ou en feutre :**

Ce type de mailloche est le plus courant, car il offre en général le genre de sonorité recherchée lors des séances de méditation. Il rend un son

vaporeux, plus grave et plus profond. La mailloche en cuir ou en feutre possède habituellement une extrémité en bois et une autre recouverte de cuir ou de feutre. On peut l'utiliser avec tous les types de bols chantants, peu importe leur taille.

### **La ventouse pour bol tibétain**

Recommandée généralement pour les bols plus petits, la ventouse peut être utile lors d'un massage. Elle sert à remplacer les trois doigts afin de rendre les déplacements plus naturels le long du corps.

Sur le marché, on retrouve, par exemple, la poignée ventouse qui permet de tenir et de déplacer le bol le long d'une personne ou dans un lieu en améliorant sa résonance. Généralement, il faut placer la ventouse sous le bol, puis appuyer sur le bol afin de déclencher son maintien.

### **Les supports pour bol tibétain**

Il existe sur le marché des coussins de support pour bols chantants. Fabriqués artisanalement, ces coussins sont utilisés lors des cérémonies bouddhistes ou lors des séances de méditation.

Les bols tibétains sont posés sur ces supports qui sont le plus souvent confectionnés en forme d'anneaux de tissus ou de silicone. D'autres sont des anneaux en tissus qui sont enveloppés de rotin ou de raphia (tiges de palmier). Il faut trouver un support ayant un diamètre adapté à celui de votre bol. Mini coussin, de forme ronde ou carrée, en forme d'anneau et de couleurs chatoyantes ou non, il y en a pour tous les goûts !

## Le bol de cristal

Le bol de cristal est très différent des autres bols vus précédemment compte tenu de sa composition. Rares sont les sources d'énergie aussi lumineuses et puissantes que le cristal ! Ces bols sont un véritable plaisir à regarder, étant donné leur silhouette pure, leur blancheur et leur sonorité envoûtante. On dit d'eux qu'ils sont lunaires. Les soins donnés avec ce type de bols sont très efficaces à cause de l'amplitude et de la profondeur des vibrations de quartz en eux. Ils proviennent principalement de Chine, des États-Unis, d'Allemagne et de Suisse.



Il faut savoir que les précieuses propriétés du cristal sont utilisées dans à peu près tous les domaines de l'industrie de pointe (informatique,

laboratoire, électronique, télématique, etc.) Par exemple, sa stabilité octroie aux montres à quartz une immense précision.

### Comment sont-ils produits ?

En général, les bols de cristal sont constitués de poudre de quartz pur à 99,995%. Un bol de qualité provient d'un cristal de roche pilée de la plus haute qualité (silice pure).

D'autres sources établissent que les bols de cristal givré sont constitués à 99,98 % de quartz (silice ;  $\text{SiO}_2$ ). Le quartz est fondu à  $1800^\circ\text{C}$  avant d'être moulé.

Les bols de cristal clair, quant à eux, seraient constitués à 99,98% de quartz. Le quartz est fondu à  $1800^\circ$  avant d'être soufflé par un artisan. Ces derniers jouissent d'une résonance plus universelle et légère.



## Étapes de confection

Le cristal est d'abord fondu à très haute température, soit 2200°C, dans un four centrifuge. Ce cristal est dit « pur », car on le débarrasse de ses impuretés.

La plupart du temps, on utilise de la poudre de roche du Brésil, filtrée et pendue par des torches de graphite dans des moules.

La poudre est ensuite placée dans un four à très haute température en vue du phénomène de cristallisation.

La matière ainsi obtenue est versée dans un moule et se fige pour prendre sa forme définitive en refroidissant. Tout comme le verre, le cristal de quartz forme un liquide qui ne coule pas. La structure cristalline demeure au niveau moléculaire, d'où l'appellation de cristal de quartz.

Pour la confection de bols dits givrés, les bols sont ensuite traités avec un gaz spécial leur conférant leur aspect givré.

Les bols sont finalement baignés dans des bains d'eau pure pour devenir puissants et résistants. On dit que leur transparence leur confère la capacité de vous propulser dans la clarté et la lumière !

## Comment agissent-ils ?

Les vibrations d'un bol de cristal passent par notre système auditif et réussissent à pénétrer notre être tout entier, activant nos cellules. Elles détiennent cette capacité de nous relier au subtil, nous procurant une sensation de réunification souvent ressentie après un soin vibratoire avec vaisseaux de cristal.

On parle de vaisseaux de cristal, en ce sens que les ondes sonores très puissantes parcourent tous nos centres énergiques grâce à leur structure cristalline. Ces ondes produisent des sonorités extrêmement fluides et limpides qui enveloppent le corps telle une vague prodiguant un doux massage subtil à l'intérieur et à l'extérieur du corps.



Plus concrètement, la communication entre les cellules de notre corps et les vibrations des vaisseaux de cristal se fait de la manière suivante : les fréquences qu'émet le bol se propagent dans les liquides du corps. Nos cellules, sensibles aux vibrations du bol, les détectent et entament leurs propres vibrations de concert avec elles jusqu'à s'accorder. C'est la loi de la résonance qui opère ! Les vibrations vont partout et elles dialoguent autant avec nos cellules que notre sang, notre cerveau, nos organes qu'avec nos corps subtils.

Les personnes ayant reçu un soin vibratoire avec des bols de cristal disent avoir vécu l'expérience d'un réel « bain de sons », certaines rapportent avoir vu des couleurs, des formes géométriques, et d'autres constatent dans

l'air une espèce de tournoiement. Notre corps étant constitué de silice, c'est normal qu'il soit aussi sensible à ce genre de soin et qu'il en ressorte à ce point avec ce sentiment de flottement agréable et de plénitude.

### **Les bienfaits ressentis à la suite d'un soin avec bol de cristal**

Instrument de choix dans les séances de méditation et pour le développement de soi, le bol de cristal procure une agréable sensation de légèreté, un sentiment profond d'être connecté à l'essentiel et une impression que notre esprit s'est ouvert ! Ce n'est pas pour rien que le cristal de quartz symbolise la lumière pure de l'esprit.

Le bol agira sur tous les plans de l'être, rééquilibrant, harmonisant chakras et méridiens, et nous libérant des tensions physiques et mentales.

Un organe dont la fréquence est perturbée, qui est mal accordé ou qui est malade, retrouvera ses fréquences originelles grâce aux harmoniques du bol de cristal.

On dit que le bol de cristal stimule la santé du corps éthérique, corrige certains troubles et déséquilibres, répare les déchirures ou les encoches dans la toile éthérique qui entoure le corps humain. Lorsque le corps éthérique est en bonne santé, qu'il stimule suffisamment notre feu intérieur, le corps physique est également en bonne santé, nous mettant en écho avec la perfection intérieure.

**Qu'est-ce que le corps éthérique ?**

Le concept de corps éthérique s’inscrit dans la croyance en l’existence d’un environnement vibratoire interactif entre le vivant et les différents niveaux d’intelligence, a priori hors de l’espace-temps humain, environnement uniquement accessible par des perceptions extrasensorielles.

## Tableau 3– Les principales différences entre le bol de cristal et le bol tibétain

	Bol de cristal	Bol tibétain
Composition	Cristal de roche. Formule de quartz : Silice (SiO <sub>2</sub> )	Généralement 3 à 7 métaux
Notes produites	Une seule note produite par bol, généralement liée à un chakra spécifique.	Plusieurs notes produites par bol, en fonction du bâton ou de la mailloche utilisés. Le bois donne des notes plus aiguës ; la suédoise donne des notes plus graves.
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En soin vibratoire</li> <li>• En séance de méditation</li> <li>• En développement de soi</li> <li>• En travail d’harmonisation de ses chakras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En soin vibratoire</li> <li>• En séance de méditation et dans les cérémonies spirituelles</li> <li>• En développement de soi</li> <li>• En travail d’harmonisation de ses chakras</li> </ul>
Les vertus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procure une agréable sensation de légèreté</li> <li>• Procure un sentiment profond d’être connecté à l’essentiel</li> <li>• Aide à l’ouverture d’esprit</li> <li>• Rééquilibre, puis harmonise les</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procure un effet calmant et réduit le stress</li> <li>• Procure un effet d’équilibre entre les deux hémisphères du cerveau</li> <li>• Renforce le système immunitaire</li> <li>• Améliore le flux sanguin</li> </ul>

	<p>chakras ou les méridiens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libère des tensions physiques et mentales</li> <li>• Redonne à un organe malade ou perturbé, dont la fréquence est mal accordée, ses fréquences originelles grâce aux harmoniques</li> <li>• Stimule la santé du corps éthérique</li> <li>• Met le corps dans un état propice à la guérison physique et mentale</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Favorise l'autorégénération des cellules</li> <li>• Augmente l'énergie vitale</li> <li>• Enraye les émotions négatives</li> <li>• Aide à faire face aux nouveaux défis</li> <li>• Augmente la créativité et la capacité d'innovation</li> <li>• Aide à surmonter des étapes difficiles de la vie</li> <li>• Aide à libérer les tensions musculaires et émotionnelles</li> <li>• Procure un meilleur sommeil</li> </ul>
--	---	---

Bien que les matériaux qui les constituent diffèrent, les bols en métal et les bols de cristal offrent des bienfaits très semblables.

Quand le ressenti positif y est, autant le bol chantant que celui de cristal apportent des sensations apaisantes et de reconnexion avec soi, malgré les chemins différents qu'ils empruntent dans le corps. On peut donc dire que les deux types de bols apportent leurs propres « couleurs », leurs propres sons bénéfiques et qu'ils offrent des sensations complémentaires et harmonieuses, advenant que les deux soient utilisés lors d'une même séance thérapeutique.

Les effets des bols de cristal sont peut-être un peu plus impressionnants, car les vibrations du cristal deviennent rapidement très fortes. Il est donc conseillé de pratiquer les bains de sons avec bol de cristal avec délicatesse et de demeurer très attentif à vos ressentis.









## Chapitre 3

# Diverses utilisations des bols chantants

Vous êtes maintenant prêt à vous lancer et à expérimenter les bienfaits du bol chantant ? Vous avez le choix d'utiliser les bols seul ou de laisser un expert les manipuler le temps d'un soin vibratoire.

L'utilisation en autonomie demande un peu de patience et de pratique le temps d'apprendre à apprivoiser son bol et à le manier, et surtout de mettre le doigt sur les sonorités qui vous font du bien.



Le contexte est bien différent lorsque l'on choisit la séance thérapeutique.

Allongé sur le dos, vous serez tout à fait détendu et n'aurez à vous servir que de votre esprit, libérant ainsi votre entière concentration au service de la relaxation.

En général, lors d'une séance, le professionnel utilise plus d'un bol qu'il disposera stratégiquement autour de vous ou directement sur votre corps. Les bols vibreront alors sous les mains du thérapeute qui sait les faire chanter de manière optimale.



## Apprendre à manier son bol

L'idée de base est de ressentir les sons, puis les vibrations, tout en gardant son attention sur le moment présent. N'hésitez pas à explorer et à essayer différentes techniques par intuition. Votre main se laissera guider tout naturellement en vue de votre bien-être. Laissez donc libre cours à votre imagination.

Le son dit « frappé » est généralement obtenu en frappant le bol d'un coup de bâton ou d'un coup de maillet sur l'extérieur du bol.

Le son dit « frotté » est obtenu, quant à lui, en tournant une mailloche ou un bâton autour du bol.

Ces deux techniques mènent au même processus, soit l'émission de vibrations sonores qui se mettent à résonner. On dit alors que le bol « chante ».

Il est également possible de remplir le bol d'eau afin d'obtenir des sons différents. Frappez ou frottez le bol, puis observez les surprenants mouvements qui naissent. En ajoutant de l'eau à l'intérieur d'un bol, vous pouvez en changer la fréquence.

### **Faire chanter le bol en le frappant à l'aide d'une mailloche**

La méthode frappée est sans doute la manière la plus intuitive d'utiliser un bol chantant. Voici des conseils techniques pour faire « chanter » votre bol à l'aide d'un bâton ou d'une mailloche.

Vous pouvez le frapper d'un seul coup et le laisser chanter.

En général, un seul coup est suffisant pour créer un son riche et puissant. Donc, nul besoin de frapper le bol à répétition. Concentrez-vous sur le son qui se dégage du bol. En effet, un unique coup sert à créer un petit univers sonore profitant de l'espace et du temps.

Vous pouvez également frotter le bord extérieur du bol avec une petite mailloche en bois ou en feutre comme si vous vouliez faire chanter un verre en cristal en tournant votre doigt sur le bord.

Vous verrez que le son se déploie, évolue, remplit l'espace d'une manière particulière. Évidemment, les résultats varient en fonction de la manière dont le bol est tenu. Est-il tenu par votre main ? Placé sur votre jambe ? Est-il mis à l'envers, tenu par trois ou quatre doigts ? Cela dépend également de

l'endroit que vous avez choisi pour faire chanter votre bol et de la façon dont vous avez frappé, de la matière de la mailloche, etc.

Le riche son qui s'offrira à vous possède ce petit quelque chose d'insaisissable, car il varie à chaque instant. Un seul instant détourné de lui et on en perd le fil. Vous n'avez même pas eu besoin de refrapper le bol pour que le son se transforme par lui-même.

On recommande de laisser la mailloche se faire entraîner par son propre poids lors de votre mouvement et d'éviter de frapper délibérément. Il faut que la mailloche heurte le bol de manière parallèle le plus possible, ce qui devrait créer un son précis et clair, tandis que les vibrations se dissiperont plus ou moins rapidement selon le bol utilisé.

En début de séance, la méthode frappée est la plus souvent utilisée, car elle invite à la relaxation et à l'introspection. On dit que votre corps assimilera aisément ce son, se préparant instinctivement à aller plus loin.

## Faire chanter le bol en le faisant tourner

La frappe d'un bol chantant représente l'exercice par excellence pour développer sa concentration vers un but unique et pour contrôler son esprit afin qu'il cesse de sauter constamment d'une idée à une autre.

Si vous apprenez à vous concentrer suffisamment, vous pourrez donner naissance à des sons d'une pureté qui ne manqueront pas de vous impressionner. C'est en apprenant à vous soumettre au rythme naturel que vous imposera le bol que vous pourrez faire naître le son adéquatement et l'entretenir.



### Comment procède-t-on ?

Posez le bol entre vos cuisses ou encore sur vos mollets, puis faites le tour du sommet du bol avec la mailloche. Dans un premier temps, il n'en sortira pas grand-chose. Le seul son qui s'en dégagera sera le frottement de la mailloche sur le métal.

Continuez à faire tourner la mailloche, sans hâte, jusqu'à ce que s'en dégage un son plus fluide. Cela signifie que le bol commence à chanter.

Ensuite, tournez encore, tout en cherchant à entretenir ce son. Bien vite, vous vous rendrez compte que pour entretenir ce son, il faut que vous vous soumettiez au rythme qu'il vous impose.

Il ne faut pas frotter le bol trop rapidement, vous risqueriez de faire sauter la mailloche ou de créer des sons parasites, troublant la pureté du son que vous aviez atteint. Au contraire, le frotter trop lentement risquerait simplement de faire mourir le son. Il faut donc arriver à trouver votre rythme, le rythme idéal correspondant à votre bol et à ses caractéristiques bien à lui : son alliage, son diamètre, l'épaisseur de sa paroi, la mailloche ou le bâton utilisé, etc.

Canalisez votre attention vers la pureté du son en vous concentrant sur le son que vous êtes en train de créer, celui qui naît de votre mouvement. Essayez de le rendre le plus pur possible en chassant les variations et les fluctuations de diffusion.

N'oubliez pas que toute perturbation de votre attention engendrera une perte du rythme du mouvement et un trouble dans la pureté du son.

Pendant la pratique, il est primordial de renoncer à votre volonté. Ce qui créera le bon son n'est pas ce que vous voulez, vous. Ce qui créera le meilleur son réside plutôt en ce que votre bol a besoin. Renoncer à votre vouloir vous permettra donc de créer sans rien perdre. Il s'agit d'une belle leçon à méditer : votre volonté (tourner plus vite, tourner moins vite) n'est que destructrice ou stérile. Vous devez accepter de donner au bol ce qu'il veut, d'ainsi trouver le juste milieu qui fera naître LE son, en souhaitant que cet exercice vous incite par la suite à appliquer la leçon à d'autres domaines de votre vie.

## Résumé des étapes

- Posez le bol entre vos cuisses ou encore sur vos mollets. Faites le tour du sommet du bol avec la mailloche.

- Continuez à faire tourner la mailloche, sans hâte, jusqu'à ce que s'en dégage un son plus fluide.
- Tournez encore en entretenant le son. Soumettez-vous au rythme qu'il vous impose.
- Canalisez votre attention vers la pureté du son en vous concentrant sur le son que vous êtes en train de créer grâce à votre mouvement.

Frotter le bol est la méthode la plus complexe, mais c'est celle qui permet d'exploiter tout le potentiel de votre bol chantant.

Dans un premier temps, il faut donner l'impulsion en frappant délicatement le bol avec votre bâton ou votre mailloche. Octroyez un coup léger et bref afin de « charger » votre bol.

Au moment où le son retentit, c'est le temps de frotter la paroi extérieure de votre bol avec votre bâton.

Cela demande un mouvement homogène et régulier, il ne faut donc pas y aller trop vite.

S'il vous arrive de perdre totalement le son, recommencez tout simplement. Lors de vos premières expérimentations, cela vous arrivera souvent. Dites-vous que plus vous utiliserez votre bol, plus vous deviendrez apte à garder la note et à expérimenter avec elle.

Lorsque votre bâton est en mouvement, il doit être tenu à la verticale. Ce n'est pas votre poignet qui amorce le mouvement du bâton, mais bien votre bras au complet.

Pour ce qui est de la vitesse, laissez-vous guider par votre ressenti. Vous devez arriver à vous laisser emporter par le son en accélérant ou en

ralentissant, selon le cas, en tenant votre bâton plus ou moins fermement, ou encore en variant l'inclinaison de votre bâton par rapport à votre bol.

En frottant davantage votre bâton sur la partie supérieure de votre bol, vous obtiendrez un son plus précis et plus aigu. Au contraire, pour des sons plus graves et profonds, allez-y en frottant le bâton contre la partie un peu plus centrale de votre bol. Lorsque le son devient trop intense, votre bâton se mettra à vibrer et se décollera automatiquement de la surface du bol. C'est ce que l'on appelle le point de saturation. Ce dernier diffère d'un bol à l'autre. C'est l'expérimentation qui vous rendra à l'aise avec la limite de votre propre bol et qui vous rendra capable de produire une grande variété de son à partir d'un unique bol.

D'ailleurs, bientôt vous aurez probablement même envie de manier plusieurs bols différents à la fois en vue de créer une harmonie. L'utilisation de plusieurs bols à la fois procure une atmosphère d'autant plus apaisante favorisant la relaxation et la méditation profonde.

Tentez également de remplir d'eau votre bol chantant aux trois quarts. Vous constaterez que les vibrations seront de plus courtes durées, mais qu'elles vous seront perceptibles à l'œil nu. Cet exercice se veut fort relaxant, presque hypnotisant.

### **Le bol en équilibre sur la tête**

Une autre option qui s'offre à vous est de poser le bol à l'envers sur votre tête. Il s'agit de trouver le bon point d'équilibre pour que le bol ne tombe pas et de heurter légèrement le bol avec votre bâton ou votre mailloche. Cela vous permettra d'obtenir des informations très délicates que vous pourrez percevoir très clairement. Il s'agit de sons trop faibles pour être habituellement entendus compte tenu du chaos du monde qui vous empêche

de les percevoir ou du fait que vous ne leur prêtez tout simplement pas attention en temps normal.

Techniquement, il faut poser le bol tibétain à l'envers sur la tête, essayant de trouver un bon équilibre. Par la suite, il s'agit de le frapper légèrement avec la mailloche afin d'émettre un son léger et subtil, puis, cette fois-ci, d'atténuer le coup. Concentrez-vous, mettez toute votre attention sur le son. De belles vibrations légères, mais très claires se feront alors entendre.

Une fois le bol sur votre tête, vous vous rendrez pourtant compte de toute la richesse de ces sons.

## Résumé des étapes

- Posez le bol à l'envers sur votre tête en trouvant le bon point d'équilibre
- Heurtez légèrement le bol avec votre bâton ou votre mailloche afin de prêter attention à des sons subtils que vous ne saisissez habituellement pas.



## Recevoir un soin vibratoire

Si vous avez choisi d'expérimenter le soin octroyé par un spécialiste, sachez que l'exercice vous procura massage, relaxation et détente profonde. Habituellement, le soin se fait en deux temps, le patient se couche d'abord sur le dos, puis sur le ventre.

En règle générale, on vous demandera, dans un premier temps, de vous allonger confortablement sur le dos. Le thérapeute effectuera alors un balayage avec un bol de son choix. Il le frappera et le laissera sonner jusqu'à le laisser quasiment s'éteindre, tout en demeurant à l'écoute des vibrations en vue de repérer une éventuelle disparité sonore dans l'une de vos parties du corps.

Ensuite, il posera un bol directement sur votre ventre, le fera chanter, en le frottant, et ce, dans le but de faire pénétrer les vibrations dans votre corps.

La manœuvre devrait durer un moment, le temps nécessaire au thérapeute d'avoir son ressenti et de se laisser guider par le corps de la personne.

Le thérapeute fera de même vers vos pieds, le plus près possible de la plante, puis procédera de la même manière au niveau du sommet du crâne. Pour cette partie du corps, il prendra tout de même garde au volume des sons.

Pour continuer, il refera un balayage aérien au-dessus du corps juste avant de revenir à votre ventre, il fera à nouveau chanter le bol, puis ressentira, écoutant pour voir si le bol vibre de la même façon.

Il déplacera ensuite le bol sur votre poitrine et le fera chanter. Le thérapeute peut vous inviter à accompagner de votre voix les sons du bol. Il terminera finalement avec un dernier balayage.

Pour la deuxième partie du soin, le thérapeute vous demandera de vous mettre sur le ventre pour lui permettre de travailler sur votre dos. Il posera le bol au centre de votre colonne vertébrale, et le fera chanter à nouveau le temps nécessaire pour lui de ressentir vos vibrations. Le thérapeute montera tranquillement le long de votre colonne vertébrale, en continuant toujours à faire chanter le bol. Il se rendra jusqu' à la nuque, puis descendra de manière identique jusqu'au coccyx. Il continuera vers les jambes jusqu'aux pieds, avant de remonter doucement vers la nuque et de terminer son traitement tout au sommet du crâne. Le soin se termine par un balayage du corps en aérien.

*Vous croyez posséder suffisamment d'expérience pour octroyer un soin à un proche ? Si oui, suivez ces étapes :*

## Résumé des étapes

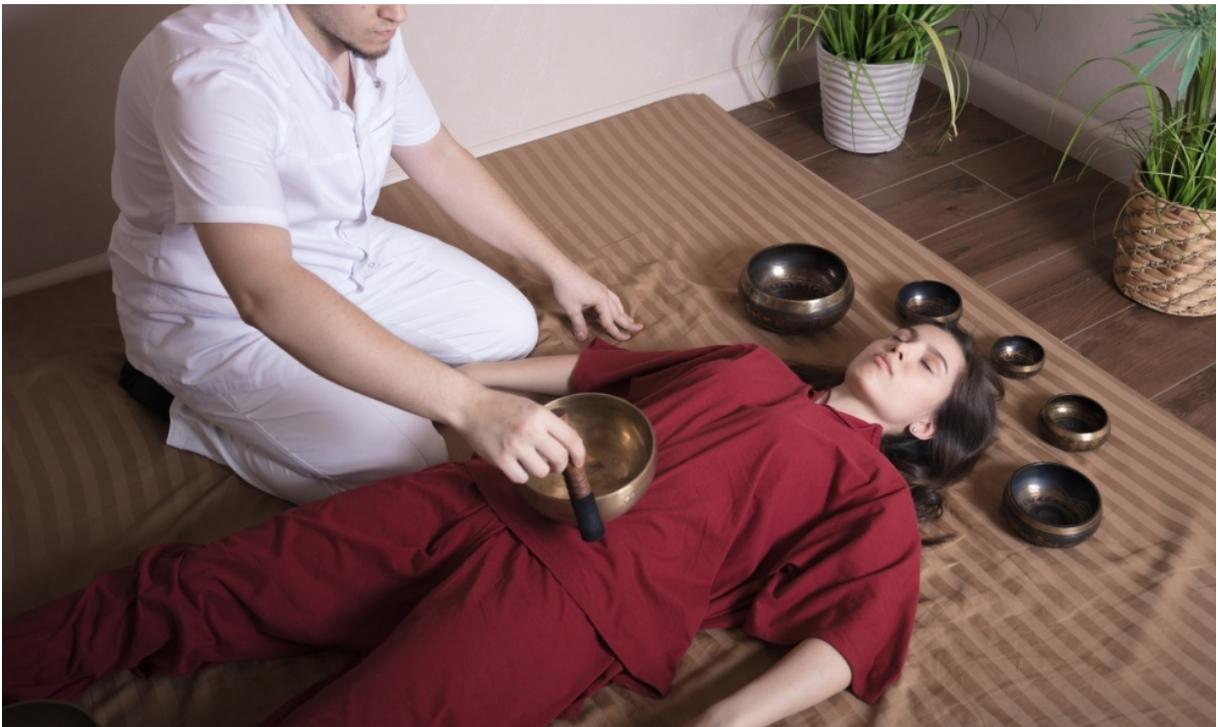
- Votre ami est allongé confortablement sur le dos. Effectuez un balayage au-dessus de son corps en frappant sur un bol de votre choix et en le laissant sonner afin de repérer une éventuelle disparité sonore dans l'une des parties de son corps.
- Posez un bol directement sur son ventre et faites-le chanter en le frottant, et ce, dans le but de faire pénétrer les vibrations dans son corps.
- Faites de même vers les pieds de votre ami, le plus près possible de la plante, puis procédez de la même manière au niveau du sommet de son crâne.
- Effectuez un nouveau balayage aérien au-dessus du corps. Juste avant de revenir au ventre, faites à nouveau chanter le bol, puis ressentez, écoutant pour voir si le bol vibre de la même façon.
- Déplacez ensuite le bol sur la poitrine et faites-le chanter.
- Demandez à votre ami à voix basse de se tourner sur le ventre pour vous permettre de travailler sur son dos. Posez le bol au centre de sa colonne vertébrale et faites-le chanter à nouveau le temps nécessaire pour ressentir les vibrations.
- Montez tranquillement le long de sa colonne vertébrale en continuant toujours de faire chanter le bol. Rendez vous jusqu'à la nuque, puis descendez de manière identique jusqu'au coccyx.
- Continuez des jambes jusqu'aux pieds, avant de remonter doucement vers la nuque et de terminer tout au sommet de son crâne.
- Terminez le soin par un balayage du corps en aérien.

### Autre technique utilisée par les thérapeutes

Allongé sur le dos, vous serez à l'écoute des différentes sonorités produites par les bols chantants de votre thérapeute. Ce dernier vous invitera à respirer profondément et à vous laisser voyager à travers les multiples vibrations.

Le but est d'arriver à un relâchement corporel total, et ce, en portant votre attention sur chacune des parties de votre corps : vos pieds, vos jambes, votre bassin, votre ventre, votre poitrine, votre gorge, votre tête, vos épaules, vos bras, vos mains, votre dos, vos fessiers, l'arrière de vos cuisses, l'arrière de vos jambes.

Une fois le corps entier relâché, le thérapeute portera votre attention sur la lourdeur de votre corps et l'état de détente et de relaxation dans lequel il se trouve. Pendant tout le déroulement du soin, votre thérapeute fera chanter son ou ses bol(s) par intermittence en laissant des moments de silence. Les moments de silence servent à vous faire revenir dans l'instant présent. Ensuite, il frappera un bol délicatement pour le faire sonner à plusieurs reprises. Le thérapeute pourra vous proposer de vous étendre, de vous étirer ou encore de vous engager dans des positions de yoga.



## Résumé des étapes

- Allongé sur le dos à l'écoute des différentes sonorités de bols et des vibrations, respirez profondément.
- Portez attention à vos pieds, à vos jambes, à votre bassin, à votre ventre, à votre poitrine, à votre gorge, à votre tête, à vos épaules, à vos bras, à vos mains, à votre dos, à vos fessiers, à l'arrière de vos cuisses et à l'arrière de vos jambes.
- Avec le chant du bol par intermittence et une fois le corps entier relâché, portez attention à la lourdeur de votre corps et à l'état de relaxation dans lequel vous vous trouvez enfin.

## Massothérapie holistique

Certains spécialistes offrent le massage suédois holistique. Il s'agit d'un combiné d'un nettoyage énergétique, de soins sonores et d'huiles essentielles dans le but d'aller libérer des douleurs physiques ou émotionnelles. Les soins sonores sont octroyés à l'aide de différents sons et de différentes vibrations plongeant la personne qui reçoit le soin dans un état de détente profonde. Ce type de soin comprend, entre autres, l'utilisation de bols tibétains, de diapasons, de cloches et d'huiles essentielles.



Il est important de choisir un massothérapeute de qualité qui travaille dans un environnement calme et apaisant. Éclairage tamisé et douce musique empreinte de zénitude sont un gage de détente accrue. Le choix du massothérapeute est d'autant plus déterminant, car votre corps absorbera nécessairement de son énergie. Les professionnels savent d'ailleurs que l'énergie de leurs mains absorbe les énergies positives et négatives qui se dégagent de leurs clients au cours des séances.

J'ai moi-même récemment expérimenté ce type de soin octroyé par l'extraordinaire Juliette Meunier, massothérapeute qui œuvre dans la région des Laurentides. Dès que l'on pose le pied dans son local apaisant, autant pour les yeux que pour notre odorat, on comprend que l'on passera un moment des plus bénéfiques et des plus apaisants. Sans aucun doute, l'énergie qui se dégage de la place et de la personne nous parle d'instinct.

Une fois que je fus bien étendue sur le ventre, enveloppée et bien au chaud, le massage a pu commencer pour moi.

J'ai d'abord bénéficié d'un massage suédois qui consiste en un enchaînement de manœuvres exécutées principalement sur la musculature et les articulations, et ayant pour but de faire circuler le sang vers le cœur. Il s'agit d'un massage idéal pour tonifier et relaxer les muscles, tout en favorisant la circulation sanguine et lymphatique ainsi que l'élimination des toxines. Le thérapeute adapte le rythme et la profondeur de ces manœuvres selon les besoins de la personne massée. Par exemple, un massage plus ferme et vigoureux aide à relâcher les tensions musculaires et procure tonus et souplesse au corps.

Par la suite, j'étais fin prête pour recevoir mon nettoyage énergétique et mon soin vibratoire. Pendant ma séance, la spécialiste a fait notamment retentir un grand bol tibétain au-dessus de moi à plusieurs endroits de mon corps. J'ai reçu ces vibrations de manière relativement intense, mais extrêmement apaisante du même coup. La sensation la plus intense que j'ai pu ressentir fut celle du bol placé au-dessus de ma tête.



Bref, lors de ce soin, je me suis sentie ailleurs, et dans le moment présent plus que jamais, comme remplie et vivifiée. Et ce qui est génial, c'est qu'en plus de permettre de détendre et de relaxer mon corps et mon esprit, et de diminuer considérablement les effets du stress, j'ai pu ressentir des effets bénéfiques plusieurs jours après avoir reçu mon soin.

## Qu'est-ce qu'un diapason ?

En musique, le diapason est un outil produisant un son dont la hauteur est fixe dans le but d'obtenir une note de référence, typiquement un *la*. Cette référence permet aux musiciens d'accorder leurs instruments. Par extension, le diapason désigne la note de référence elle-même.

Le diapason thérapeutique, quant à lui, s'utilise directement sur le corps pour favoriser l'alignement de la structure physique, faire résonner la masse osseuse, stimuler les nerfs et relâcher les tensions du corps (structure musculo-squelettique : os, muscles, tendons).











## Chapitre 4

# Méditer à l'aide d'un bol tibétain

Vous souhaitez vivre l'expérience de la zénitude au quotidien ? Si tel est le cas, vous aurez nécessairement besoin de prendre chaque jour des moments pour le silence et pour la concentration. En ce sens, la méditation est tout indiquée parce que c'est l'activité par excellence qui contribue à revivifier les énergies. La méditation quotidienne revigorera les énergies faibles de votre corps et travaillera pour une harmonisation optimale du bien-être mental et même physique.

Vous sentez votre corps épuisé ? Votre esprit a du mal à rester concentré ? Vous avez donc déjà assez attendu, le temps est venu plus que jamais d'aider votre intérieur à retrouver ses forces. Un peu tous les jours, dans votre quotidien et au travail, vous rencontrez du stress et vous accueillez des pensées liées à l'inquiétude ou à la peur. La méditation est, en ce sens, un processus de déconditionnement pour quiconque veut tendre vers une révolution intérieure apportant la liberté et la paix d'esprit. La méditation, c'est, en quelque sorte, apprendre à oublier tout ce que l'on a appris.

On est surchargés de milliers de pensées imposées par la société et teintées de nos expériences. La méditation se veut donc un processus de nettoyage

qui saura vous aider à vous extirper de ce monde de pensées sans fin. En vous faisant pénétrer dans un état de silence, elle vous apprend à vous recentrer et elle vous vide de toute pollution intérieure. Votre intérieur redevient alors spacieux, propre, scintillant. Loin de l'ombre, votre lumière intérieure, votre flamme, redeviendra claire et brillante comme jamais. Et vivre dans la lumière de votre soleil intérieur signifie vivre, vraiment vivre, procurant un bien-être sain et naturel.

Le bol tibétain est donc l'un des alliés parfaits à la méditation. Les gestes du thérapeute sont calculés et demandent un apprentissage pour les maîtriser, mais si tel est votre souhait de vous procurer un bol, vous serez fier d'apprendre à manier les sons par vous-même et à devenir autonome dans votre pratique méditative. Il s'agit d'ailleurs d'un excellent exercice pour les novices ou pour les personnes prises avec des troubles de concentration.

### **Voici comment procéder**

Installez-vous confortablement dans un endroit calme, là où aucun bruit de l'extérieur ne viendra vous déconcentrer. Asseyez-vous, prenez un bol chantant et installez-le sur vos cuisses. Advenant le cas où votre bol serait trop grand, posez-le en face de vous sur une table basse ou directement sur le sol.

Vous êtes prêt à fermer les yeux et à vous laisser porter par la détente quelques instants avant de commencer. Ce temps vous permettra d'être plus réceptif aux sons de votre bol.

Comme vous l'avez vu précédemment, il existe plusieurs façons de faire chanter un bol. Servez-vous de votre technique préférée que vous aurez déjà expérimentée.

Pendant tout le temps de la pratique, laissez vos yeux clos pour vous assurer de demeurer concentré à 100% sur ce son. N'oubliez pas que vous aurez besoin d'y prêter toute votre attention si vous souhaitez obtenir et garder un son pur et fluide. Cette concentration intense devrait pouvoir vous entraîner dans l'état de méditation recherché.

Apprendre à manier le bol chantant en suivant cette procédure vous apprendra à vous concentrer sur l'objectif que vous visez ainsi qu'à faire le vide et à méditer, tout en renforçant votre concentration dans la vie de tous les jours. Plus largement, cette méditation permet d'explorer au plus profond de vous-même les vibrations qui y circulent en vue de les libérer en toute harmonie.

## Résumé des étapes

- S'asseoir dans un lieu calme.
- Prendre le bol et l'installer sur ses cuisses ou directement sur le sol s'il est grand.
- Fermer les yeux et se laisser porter par la détente quelques instants.
- Faire chanter le bol selon sa technique préférée.
- Les yeux toujours fermés, prêter toute son attention afin d'obtenir et de garder un son pur et fluide.

## La méditation guidée par les bols tibétains

Faire chanter les bols tibétains dans le but de libérer votre esprit, purifier votre cœur et votre corps s'inscrit dans la pratique méditative. Comme vous venez de le voir, méditer permet d'explorer au plus profond de votre intérieur les vibrations qui y circulent et de les libérer en toute harmonie.

Asseyez-vous en tailleur sur un coussin zafu ou bien sur une chaise, le dos bien droit (ceci aide à recevoir le maximum d'énergie à travers la vibration).

Tout au long de votre séance, il est important de travailler votre respiration. La respiration consciente (prendre conscience de la façon dont on respire) représente d'ailleurs l'une des dimensions les plus importantes de la méditation. Il s'agit de pratiquer sa respiration pour qu'elle devienne non seulement régulière, mais également calme, lente et profonde afin de détendre le corps et l'esprit. Selon des spécialistes, ce type de respiration aide à baisser la pression artérielle et à réduire le stress et l'anxiété.

Voici comment procéder :

- Calmement et lentement, inspirez par le nez en gonflant le ventre, puis expirez en le dégonflant.
- Prenez le bol tibétain dans une main bien ouverte. Dans l'autre, tenez le bâton ou la mailloche.
- D'une légère pression, frottez le bâton (côté cuir ou feutre s'il y en a un) sur le bol en suivant le mouvement circulaire jusqu'à ressentir une légère vibration dans le creux de votre main. Si vous n'y arrivez pas, vous pouvez frapper le bol afin de lancer la vibration.
- Poursuivez le mouvement sans prendre de vitesse, laissez la vibration monter peu à peu en puissance jusqu'à ce que le son du bol accompagne cette vibration.
- Visualisation : écoutez et ressentez la vibration. Cette cinquième étape est plus intuitive. Imaginez le flot d'une rivière sonore qui remplit l'espace et se répand tout autour de vous, puis qui remplit finalement tout votre être, le flot s'étant déversé tout doucement en vous. Votre être baigne maintenant dans des ondes pures. C'est

l'heure de laisser flotter votre mental sans résistance sur ce flot jusqu'à ce que ce dernier s'amenuise et que, peu à peu, il se fonde dans le silence. Gardez votre attention et votre écoute sur les toutes dernières résonances, celles devenues quasiment imperceptibles. Puis, attendez quelques secondes.

- Frappez à nouveau le bol afin de lancer une nouvelle vibration. Votre esprit, absorbé dans l'écoute, est déjà plus serein, apaisé et bien échauffé. Ramenez-le dès qu'il s'éloigne vers d'autres pensées, puis tentez de le recentrer sur l'écoute du son. Peu à peu, il finira par cesser de s'agiter et il s'apaisera.

Vous aurez besoin en moyenne de 10 à 15 minutes de pratique afin de ressentir un état profond d'apaisement.

La méditation avec bol chantant peut se révéler une véritable expérience de vie, un profond travail sur soi. L'activité est exigeante, certes, car réussir à entretenir un son adéquatement demande de la pratique, mais c'est par essai et erreur, en recommençant à chaque échec, que vous mettrez le doigt sur ce qui ne fonctionnait pas et sur l'aspect de votre personnalité qui a été pris à défaut. C'est en persévérant et en continuant à vous concentrer sur le son du bol que vous vous laisserez guider vers une symbiose avec lui. Et c'est à ce moment que vous deviendrez apte à faire de même dans d'autres domaines de votre vie.



## Qu'est-ce qu'un zafu ?

Le zafu, ou coussin de méditation, est un accessoire originaire du Japon. On s'en sert généralement pour pratiquer la méditation ou le yoga. Traditionnellement de forme cylindrique, il mesure environ 30 cm de diamètre et 16 cm de hauteur. Selon votre grandeur ou votre souplesse, certains peuvent être plus bas ou plus hauts. Le coussin de méditation vous permet de vous engager confortablement dans une position assise idéale, dégageant le ventre, redressant le dos et facilitant la respiration abdominale.

Conseil d'achat : Assurez-vous que le coussin soit solide, mais également qu'il soit adapté à votre goût et à votre morphologie. Souvent, les habitués posent leur zafu sur un tapis de sol moelleux, appelé traditionnellement zabuton. Ce tapis permet un accueil confortable d'autres parties du corps telles que les pieds, les chevilles, les tibias et les genoux.

Positions et attitudes à privilégier sur votre zafu :

- Assis bien au centre, les genoux placés en dessous du niveau des hanches
- Jambes croisées ou en position du lotus pour les plus souples. En tailleur pour les moins souples ou encore, à cheval, les genoux et les tibias posés directement au sol.
- Colonne vertébrale bien droite
- Tête engagée correctement dans son alignement
- Épaules détendues
- Yeux fermés ou fixant un point au loin
- Bras relâchés et mains posées sur les cuisses ou les genoux
- La respiration doit être naturelle
- L'esprit ouvert, laissant les pensées arriver et repartir tels des nuages, sans chercher à s'en préoccuper ou à en connaître la signification.



## Mantra et bol de cristal

Si vous disposez d'un bol chantant en cristal, chanter dans ses spirales vous procurera instantanément un sentiment d'unité bienfaiteur. Le pouvoir du mantra provient de la répétition des sons. C'est par la vibration du son et sa résonance que le mantra a le pouvoir de modifier l'environnement, tout comme l'individu qui l'expérimente adéquatement.

Si vous souhaitez utiliser le mantra dans votre pratique avec votre bol de cristal, je vous propose ici des étapes simples. Avant tout, il est primordial de travailler la justesse de sa prononciation, car le rythme et l'intonation mélodique sont semblables à des codes vibratoires.

Dans votre pratique, il s'agit donc de suivre ces sept étapes simples :

### 1. Choisir son mantra

Concentrez votre attention sur l'intention qui se dessine en vous. Il faut réussir à vous sentir connecté à une dimension sacrée de votre être et à vous laisser porté par elle.

### 2. S'installer dans un lieu calme

Trouvez un lieu confortable, où vous vous sentez à l'aise, là où personne ne vous dérangera.

### 3. Placer son bol de cristal devant soi

Reliez-vous au bol en vous centrant sur l'intention et sur le mantra. Prenez un temps de silence, n'essayez pas de vider votre esprit ni de cesser de penser. Cela se fera tout seul peu à peu.

### 4. Fermer ses yeux et prendre de profondes respirations

Il faut inspirer par le nez, puis expirer profondément. Visualisez que vous inspirez une lumière blanche et que vous expirez vos pensées. Vos tensions sont purifiées par cette lumière.

### 5. Mettre son vaisseau en vibration

C'est le temps de commencer à répéter votre mantra silencieusement. Dans un premier temps, faites-le intérieurement. Au moment où vous sentirez que le mantra « chante » de lui-même en vous, ajoutez votre voix pour l'extérioriser et le révéler.

## 6. Chanter le mantra

Dans un premier temps, chantez-le le nombre de fois que vous le sentez, sans vous obliger à respecter un nombre de fois afin de ne pas vous décourager dès les premiers jours de pratique. Cette pratique méditative apporte beaucoup plus de bienfaits si elle est pratiquée quotidiennement.

## 7. Se laisser porter par sa puissance intérieure

Laissez-vous porter par les possibles de cette pratique sans chercher à atteindre un objectif quelconque. Laissez votre esprit vibrer dans les spirales de votre vaisseau de quartz, tout en vous laissant guider par la dimension divine et cristalline en vous.

## Qu'est-ce qu'un mantra ?

Un mantra est une formule sous la forme d'un son, d'un mot ou d'une phrase que l'on répète plusieurs fois dans le but d'en retirer un bienfait physique ou spirituel.

Pratique commune à plusieurs religions, dont l'hindouisme et le bouddhisme, la récitation de mantras est pourtant utilisée à des fins non religieuses, comme dans la pratique du yoga ou de la méditation.

Les mantras sont répétés de diverses manières : à voix haute, à voix basse ou en murmurant, ou encore ils sont récités intérieurement.

Généralement, il est plus facile de commencer la pratique de récitation de mantras en les prononçant à voix haute.

Ce sont les traditions bouddhistes et hindouistes qui nous ont légué certains mantras en sanskrit des plus connus tels que l'« OM » (AUM).

Vous pouvez également choisir de réciter un mot ou une formule qui vous inspire dans votre propre langue.

### Conseils pour réciter un mantra :

- Dénichez-vous un endroit calme.
- Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise, le dos bien droit.
- Respirez profondément avant de commencer.
- Récitez le mot tout en laissant la dernière syllabe s'allonger et s'enchaîner avec la première syllabe du mot suivant.
- Écoutez le son résonner dans votre poitrine.
- Essayez d'abaisser progressivement le volume de votre voix et laissez le dernier mantra se perdre dans le silence.
- Demeurez encore quelques instants à l'écoute du silence qui vous entoure.
- Ouvrez vos yeux s'ils étaient clos. Vous devriez vous sentir zen et en paix.

La récitation de mantra permet de canaliser le mental et d'apaiser le flot de pensées automatiques (qui sont négatives la plupart du temps), celles qui tournent trop souvent en boucle dans notre esprit.

Tout comme les techniques de respiration, le fait de se concentrer sur la flamme d'une bougie ou encore d'utiliser les bols chantants, la répétition de sons sert efficacement comme support à la méditation.

Mais l'utilité des mantras ne s'arrête pas là. La vibration du son et sa résonance auraient aussi des effets bénéfiques sur l'organisme. Elles permettraient d'évacuer le stress, de faciliter le lâcher-prise et d'améliorer la circulation de l'énergie (prana) dans le corps.

On comprend donc aisément que la combinaison de mantras et de bols chantants soit envisageable afin de maximiser les bienfaits de votre séance de méditation. Cette combinaison vous offrira en effet des moments de méditation pendant lesquels le son, sous plusieurs formes, est utilisé intentionnellement pour produire des effets régénérants et thérapeutiques.

Grâce à l'utilisation de ces bols, et pourquoi pas des mantras et même d'autres instruments musicaux orientaux si le cœur vous en dit, vous pouvez dès lors créer votre propre atmosphère aux sonorités harmonieuses afin de vous immerger dans un état de pure sérénité.

### **L'importance de la visualisation**

À travers votre expérimentation de la méditation, vous apprendrez également à visualiser. Parce qu'il est possible d'introduire dans sa réalité pas mal tout ce que vous arrivez à imaginer entièrement. Par exemple, en visualisant vos facultés à manier votre bol tibétain, vous arriverez avec le temps à le manier magnifiquement. De même, en imaginant chaque détail de vos objectifs de vie, vous serez prédisposé naturellement à baigner dans des conditions favorables à la mise en œuvre de la réalisation de ces objectifs.

Avez-vous déjà entendu parler de la loi de l'attraction ? Il s'agit de la croyance qu'en se concentrant sur des pensées positives ou des pensées négatives, les individus peuvent laisser entrer des expériences positives ou négatives dans leur vie. Ainsi, il est possible de manifester le changement

dans son corps et son esprit en visualisant un peu chaque jour ce changement voulu. On dit que les individus et leurs pensées sont tous deux de la pure énergie. Puisque l'énergie attire une énergie semblable, une personne qui visualise peut attirer à lui santé, richesse et amour.

Par la suite, une fois que vous maîtrisez la technique, imaginez comment votre vie peut être améliorée à l'aide de la visualisation et tout est possible ! Pour apprendre davantage sur la visualisation et la méditation, et leurs techniques efficaces, référez-vous au premier numéro de cette collection, *L'Univers des chakras*.









## Chapitre 5

# Des bols et des chakras...

Si vous avez déjà mis la main sur le premier guide de cette série, vous êtes probablement déjà familiers avec l'univers des chakras. Que ce concept soit nouveau pour vous ou non, voici un rappel de ce que vous devez savoir sur les chakras, centres d'énergie qui valent hors de tout doute la peine d'être travaillés lors d'une séance ou lors d'un soin vibratoire avec des bols chantants.

Puisque les bols ont ce pouvoir de vous aider à purifier et à harmoniser vos chakras, ce dernier chapitre aura donc pour but de vous initier aux techniques de base qui vous aideront à coup sûr à reconnecter votre corps et votre esprit au monde de l'invisible, et surtout, à retrouver l'harmonie. Vous l'avez vu précédemment, le bol chantant a d'ailleurs cette caractéristique bienfaitrice d'être un outil harmonisant.

L'univers des chakras et des soins vibratoires dont j'ai fait la découverte il y a quelque temps pourrait réellement transformer votre expérience humaine sur Terre. Vous ouvrir aux enseignements des chakras, c'est laisser s'ouvrir devant vous un univers merveilleux de couleurs, de sons et de pensées

positives. Plus vous travaillerez pour votre bien-être, plus le bonheur s'imprénera en vous.

## Que sont les chakras ?

Il s'agit des divers centres spirituels présents à l'intérieur de chacun de nous. On peut les considérer comme étant des points de jonction aux canaux d'énergie circulant partout dans notre corps. Vous ne le savez peut-être pas, mais vous êtes habité par des chakras par centaines. Il en est de même pour la Terre ainsi que pour toute autre espèce vivante qui la peuple.

Dans l'ancienne langue sanskrite, l'appellation « chakra » renvoie à des objets originellement brillants qui ont la forme d'un disque, un peu comme le Soleil. Les chakras sont ainsi des disques lumineux, qui tournent dans le sens des aiguilles d'une horloge, à l'intérieur de chaque être humain.

Dans ce présent chapitre, je ferai un rappel des sept principaux chakras qui régissent votre quotidien.

Les chakras situés dans les régions inférieures de votre corps sont ceux liés aux domaines matériels tandis que vos chakras supérieurs sont associés à des domaines plus spirituels. De couleurs plus chaudes, ceux qui sont situés dans le bas du corps tournent plus lentement tandis que ceux situés dans le haut du corps, dans des teintes plus froides, tournoient plus rapidement. On dit que ces turbines énergétiques relèvent de l'aura, cette émanation colorée qui flotte autour de votre corps.



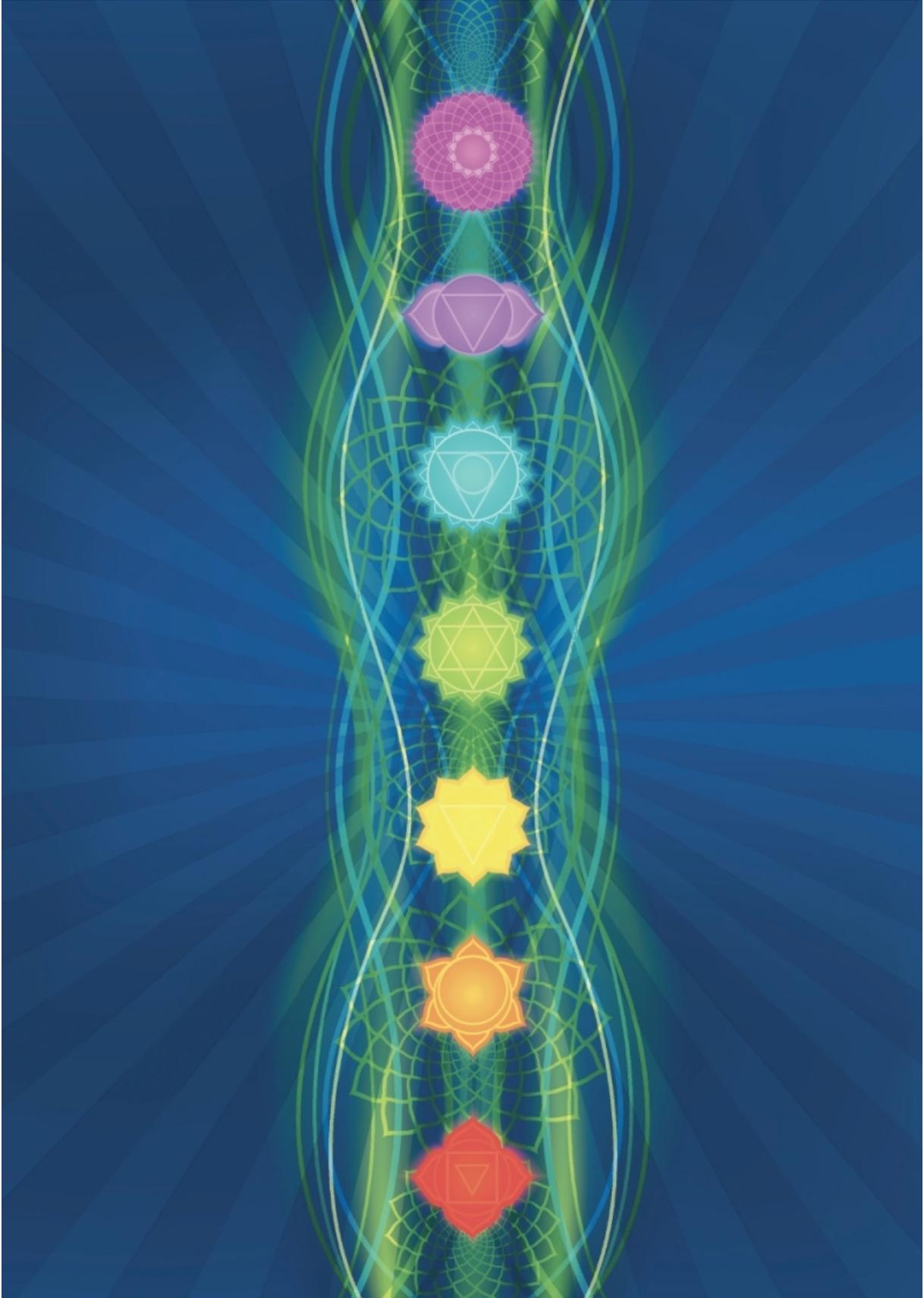
Afin de visualiser vos chakras, n'ayez pas peur d'ouvrir votre imaginaire. Dans le premier numéro de ma collection *Ensemble vers la quête du bien-être*, je les compare à de vieux disques de musique qui, au lieu d'être tout noirs, seraient magnifiquement colorés. Tentez d'imaginer une belle boîte allongée dans laquelle les disques tournoient à vitesses variées selon la force de l'énergie de la mélodie en cours. Les disques du bas présentent des tons scintillants de rouge, d'orange et de jaune ; ceux du haut, de vert, de bleu et de pourpre.

Les chakras diffusent leur énergie dans différentes parties du corps selon leur emplacement respectif. Ils jouent un rôle sur les émotions et les pensées, mais aussi sur l'activité hormonale et sur les fonctions organiques. Une fois que vous avez pris conscience de leur emplacement, de leur fonctionnement et de leur état, dans un premier temps, vous devenez apte à les percevoir et à les sentir, puis vous pouvez travailler à les guérir, à les harmoniser et à les réaligner.

## Des centres énergétiques purifiés grâce aux sons et à la musique

Pour rééquilibrer vos chakras, certaines pratiques et certains outils sonores peuvent vous aider : suivre des méditations guidées avec musique, réciter des mantras, chanter des notes ou des syllabes correspondant aux divers chakras en visualisant leur couleur associée, ou encore écouter de la musique composée expressément pour l'équilibrage des chakras et, évidemment, l'utilisation du bol tibétain.

Selon la note musicale à laquelle un chakra est associé, la section suivante vous présente les principales caractéristiques des sept principaux chakras.





## **Note do : 1<sup>er</sup> chakra, le chakra racine – Muladhara**

Ce qu'il signifie : Base, racine, fondations.

Son emplacement dans le corps : Au niveau du périnée, du coccyx, des glandes surrénales.

Actions bénéfiques : Il nous permet de vivre le moment présent et de prendre conscience de soi sur le plan physique. Il concerne le physique, le matériel.

Le chakra racine agit sur les bases de l'existence humaine. Ce premier chakra est associé à la famille ainsi qu'aux sentiments de sécurité et de stabilité. En sanskrit, son nom est Muladhara. « Mula » veut dire racine, tandis qu'« adhara » signifie soutien.



## **Note ré : 2<sup>e</sup> chakra, le chakra sacré – Svadhithana**

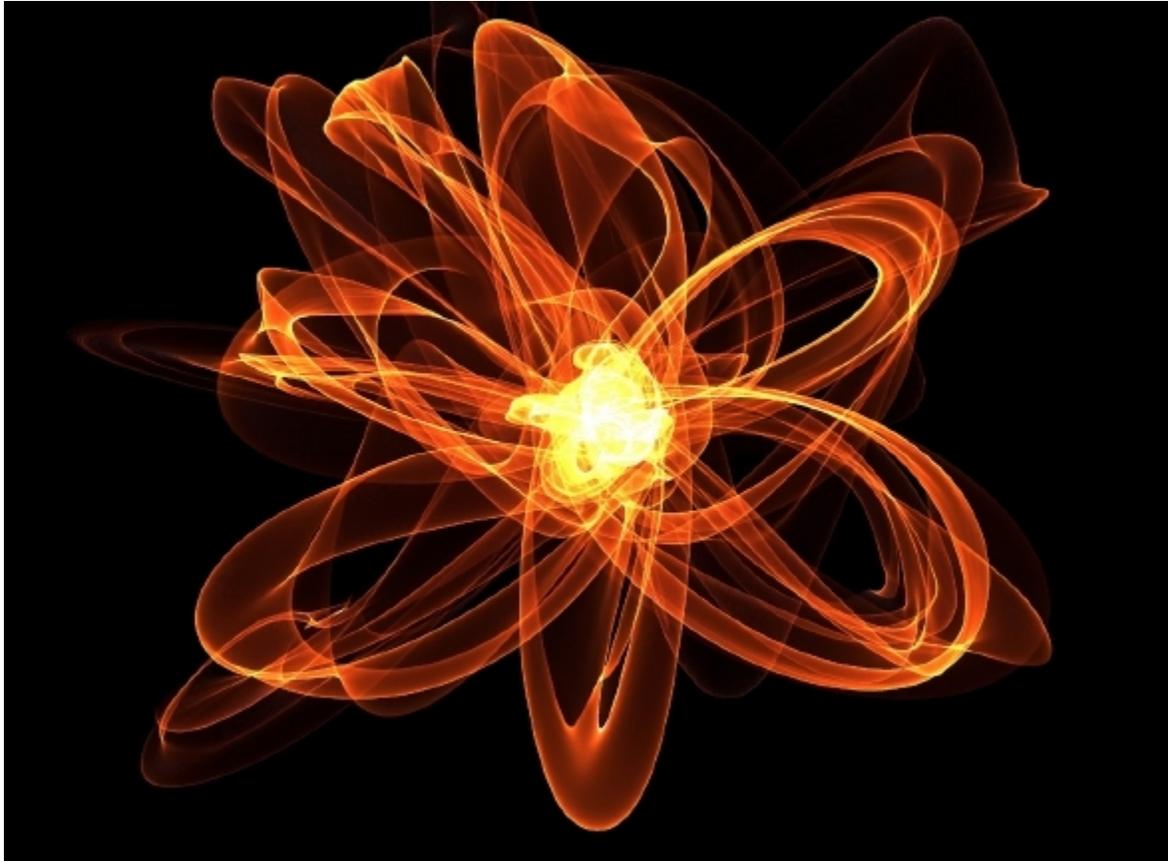
Ce qu'il signifie : Le « siège » du Soi.

Son emplacement dans le corps : Au niveau du bas-ventre, de la 4<sup>e</sup> vertèbre sacrée, de la dernière lombaire.

Actions bénéfiques : Le chakra sacré active le flot d'énergie érotique et fertile. Il aide à retrouver le désir, l'aisance dans les contacts physiques. Au sens large, il développe la créativité.

Le deuxième chakra majeur, le chakra sacré ou Svadhithana, qui signifie « douceur » en sanskrit, est relatif au désir de vivre. Il est lié à l'activité et à l'énergie sexuelle ainsi qu'à la créativité. Une sexualité naturelle et libre

ainsi que l'amour de son corps relèvent d'un chakra sacré exprimant tout son potentiel.



 **Note *mi* : 3<sup>e</sup> chakra, le chakra du plexus solaire – Manipura**

Ce qu'il signifie : Joyaux lumineux.

Son emplacement dans le corps : Au niveau du nombril, de la 4<sup>e</sup> lombaire, du pancréas.

Actions bénéfiques : Le chakra du plexus solaire harmonise la sensibilité et la raison. Bien travaillé, il aide à se concentrer, à gérer son émotivité et à s'affirmer. Il permet de mieux user de fermeté et d'exprimer son talent d'organisation.

Ce troisième chakra majeur, celui du plexus solaire ou Manipura en sanskrit, est lié à l'estime de soi et au pouvoir que l'on a sur les choses, les personnes et soi-même.



### **Note fa : 4<sup>e</sup> chakra, le chakra du cœur – Anahata**

Ce qu'il signifie : Sans fin, ininterrompu.

Son emplacement dans le corps : Au niveau de la poitrine, des 9<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> vertèbres thoraciques, du thymus.

Actions bénéfiques : Il donne accès à l'amour, à la vitalité. Il s'autorise à éprouver des sentiments et se connecte à la nature.

Le quatrième chakra majeur, Anahata, est le chakra du cœur, centre énergétique de l'amour, de la compassion et de l'humanité. Sa principale vertu est l'ouverture aux autres.



### **Note sol : 5<sup>e</sup> chakra, le chakra de la gorge – Vishuddha**

Ce qu'il signifie : Centre de purification.

Son emplacement dans le corps : Au niveau de la gorge, de la 4<sup>e</sup> vertèbre cervicale, des glandes thyroïde et parathyroïde.

Actions bénéfiques : Ce chakra stimule le développement de la conscience de la parole chez l'individu. Avec lui, on accède à la vérité, à la sagesse et à la logique. Il aide à exprimer ses sentiments et ses émotions, à vaincre la timidité. C'est le chakra de l'expression, de la communication qui transforme nos énergies par le langage oral ou écrit.

Le cinquième chakra majeur se nomme Vishuddha en sanskrit, et c'est l'assise de la parole et du son dans votre corps. C'est lui qui instaure l'équilibre entre raison et sentiments, tout en influant sur votre capacité de communication et d'ouverture.



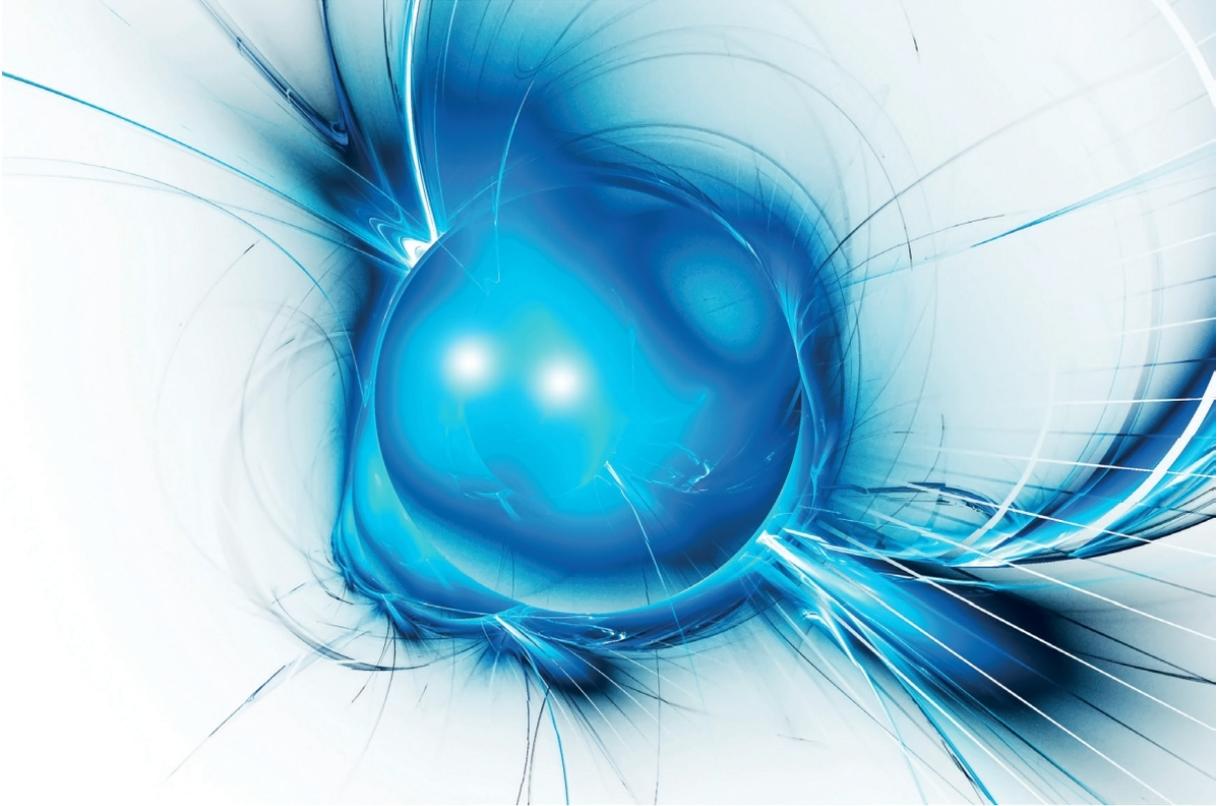
### **Note La : 6<sup>e</sup> Chakra, le chakra du troisième œil - Ajna**

Ce qu'il signifie : Centre directeur.

Son emplacement dans le corps : Entre les deux sourcils, au niveau de l'appendice, du 3<sup>e</sup> ventricule, de l'hypophyse.

Actions bénéfiques : Ce chakra développe la conscience d'être et de savoir, la confiance en soi et celle en l'avenir. Il favorise le contact avec votre sagesse intérieure et procure la clairvoyance dans le destin et l'acceptation de ce dernier.

On le nomme Ajna en sanskrit, ce qui signifie savoir, percevoir. Toutefois, le sixième chakra majeur est appelé le plus souvent, et avec raison, le troisième œil. Il s'agit du chakra étroitement lié à la capacité extrasensorielle de l'être humain et celui qui octroie confiance en son intuition profonde.



 **Note si : 7<sup>e</sup> chakra, le chakra coronal – Sahasrara**

Ce qu'il signifie : Mille feuilles.

Son emplacement dans le corps : Au-dessus du sommet du crâne.

Actions bénéfiques : C'est le siège de la spiritualité et de l'illumination. Il diminue le stress et procure un sommeil de meilleure qualité. Un chakra coronal bien travaillé procure paix intérieure et sentiment de plénitude.

Le septième chakra d'importance est le chakra coronal, ou fréquemment appelé chakra de la couronne. En sanskrit, il est nommé Sahasrara, ce qui signifie « mille ». Le nombre mille rappelle la plénitude et la perfection. Ce dernier chakra est indispensable à la capacité de captation des pensées, de

l'information ou des idées en provenance de l'inconscient collectif et du monde immatériel.

On peut donc dire que les chakras sont des instruments énergétiques avec lesquels les êtres humains évoluent à tous les plans de leur vie : affectif, émotif, intellectuel, sexuel, professionnel.

Certains vont encore plus loin, étant d'avis que, chaque fois que deux êtres humains entrent en contact, soit par sympathie ou antipathie (par amour ou par soin, par mépris ou par haine, etc.), il s'installe alors entre eux un canal subtil éthérique dont la nature est plus ou moins résistante et durable.

Ainsi, par le principe des vases communicants, lorsque le lien est établi entre les deux, l'être humain ayant le plus haut niveau énergétique finit naturellement par fournir de l'énergie à l'autre.

Selon la nature de leur relation, le lien unissant les deux êtres humains est connecté à l'un ou l'autre de leurs sept chakras principaux respectifs.

Par exemple, deux individus liés par un profond sentiment d'amitié sont connectés par un canal éthérique unissant leurs chakras solaires. Deux individus fortement attirés sexuellement, ou encore deux artistes qui connectent, sont plutôt unis par leur chakra sacré respectif. Deux autres qui connectent surtout au plan intellectuel sont unis à travers leur chakra du troisième œil.

**Des centres énergétiques purifiés grâce aux sons et à la musique**

Le rapport existant entre nos centres énergétiques et les notes de musique est reconnu depuis la nuit des temps. Vous saviez probablement déjà que les chakras majeurs étaient associés à une couleur spécifique et qu'en vous entourant davantage de cette couleur, vous pouviez aider à développer tel ou tel chakra. Il en est de même pour les notes de musique qui y sont associées.

Les sons et les couleurs vibrant sur des fréquences reliées, il est aisé de faire correspondre des tonalités avec les couleurs des différents chakras :

- ● 1<sup>er</sup> chakra (chakra racine) : rouge et *do*
- ● 2<sup>e</sup> chakra (chakra sacré) : orange et *ré*
- ● 3<sup>e</sup> chakra (chakra du plexus solaire) : jaune et *mi*
- ● 4<sup>e</sup> chakra (chakra du cœur) : vert et *fa*
- ● 5<sup>e</sup> chakra (chakra de la gorge) : bleu et *sol*
- ● 6<sup>e</sup> chakra (chakra du troisième œil) : indigo et *le*
- ● 7<sup>e</sup> chakra (chakra coronal) : violet et *si*

Évidemment, une musique douce vous procurera un état de relaxation, ainsi vous serez réceptif à l'énergie sonore spécifique du chakra. Une musique vibrante en harmonie avec vos systèmes vitaux ne manquera pas de vous prodiguer un sentiment de recentrage sur vous-même. Certaines mélodies, quant à elles, vous apporteront inspiration et motivation. La musique devient ainsi un support non négligeable à la méditation et au travail avec les sons, les parfums et les couleurs...

En partant du chakra de la base et en ascension jusqu'à la couronne, vous pouvez vous fier aux correspondances que voici :

- Des sonorités graves et denses demandent une musique rythmée, concrète et des sonorités d'instruments acoustiques pour les

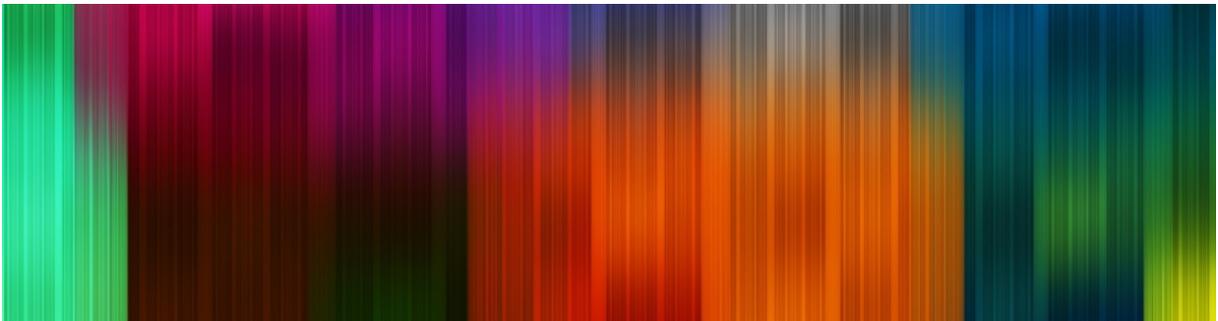
chakras inférieurs.

- Des sonorités plus aiguës et plus légères demandent des musiques plus lentes, plus méditatives et plus abstraites, des sons plus éthérés et planants pour les chakras supérieurs.

### **L'importance du nettoyage énergétique des chakras**

Un bon nettoyage des chakras consiste au relâchement de vos pensées négatives. Tout comme vous prenez soin de nettoyer votre peau et votre corps à l'aide d'un rituel beauté, il est tout aussi important de procéder à un nettoyage régulier de votre corps énergétique. Ceci vous aidera à lutter contre les sentiments de fatigue, de léthargie ou contre un manque de motivation ou d'inspiration. Avec la méditation, vous arriverez à ouvrir le flux d'énergie qui vous donnera accès à l'éclosion de nouvelles idées et à toutes sortes de pensées positives.

En matière de purification des chakras, plusieurs options s'offrent à vous dont l'utilisation de bols tibétains et la méditation.





## Travailler ses chakras avec les bols chantants et les sons

Un bol chantant peut aider un chakra à vibrer à la fréquence appropriée.

Les oreilles perçoivent les sons et résonnent avec ces vibrations tandis que vos cellules absorbent aussi ces vibrations, ces harmonies sonores, de la même manière qu'elles absorbent les couleurs et les tons par les chakras.

Plus précisément, ce sont les vertèbres qui absorbent les vibrations et qui sont en mesure d'orienter leurs résonances vers toutes les parties du corps le long du système nerveux, justement à cause de leur résonance.

Comme vous l'avez appris plus tôt dans ce livre, en faisant résonner un bol chantant et en le déplaçant le long de la colonne vertébrale des pieds à la tête, on peut percevoir des modifications du son au moment où les vibrations du bol chantant atteignent des points dans le corps où l'énergie est bloquée.

Ces emplacements précis dans le corps ont besoin d'être purifiés et rééquilibrés. Ainsi, une thérapie par bol tibétain aidera à rétablir votre centre d'énergie affaibli par l'interaction entre les fréquences de résonance du son et du chakra.

D'ailleurs, lorsqu'une personne a des douleurs à la colonne vertébrale, le spécialiste en soin vibratoire parcourra celle-ci avec son bol chantant en insistant davantage aux emplacements douloureux. Habituellement, il commencera vers le bas de la colonne (chakra de la racine), puis montera sur la colonne jusqu'à atteindre avec le bol le dernier chakra (chakra coronal).

La fréquence de vibration des chakras est différente chez chaque personne, selon son degré d'ouverture et de développement général du chakra en particulier et de sa propre capacité à transformer les vibrations.

Vous avez vu qu'une note ou une fréquence peuvent être associées à chacun des principaux chakras. Or, il faut savoir que chaque bol chantant détient une gamme si étendue d'harmoniques que l'on ne peut pas vraiment affirmer qu'un bol chantant ne travaille que sur un seul chakra en particulier. Il peut en effet travailler sur plusieurs, bien qu'il ait souvent une interaction principale avec l'un ou l'autre des sept chakras.

En effet, vous pourriez utiliser uniquement une note correspondant à la fréquence du chakra à équilibrer, cependant cette approche serait raide (et

peut-être même risquée) pour votre corps qui ne serait pas en état de réceptivité et de détente. C'est pourquoi il est davantage de mise de faire appel à des sons en synergie, une énergie n'étant jamais solitaire dans la nature.

Saviez-vous d'ailleurs que les vibrations peuvent être si intenses qu'il arrive que le corps renvoie lui-même des vibrations à la source du son, soit au bol chantant ?

Il ne faut pas oublier non plus la composition du bol, idéalement faite des sept métaux en alliage parfait et en parfaite harmonie ! Généralement, les bols chantants de métal peuvent donc tous être utilisés pour tous les chakras sans se préoccuper du timbre ou du son. Les spécialistes ont néanmoins remarqué qu'en général, les bols ayant un son profond et bas réagissent davantage avec les chakras inférieurs, tandis que les sons aigus et plus « brillants » sont idéals pour travailler sur les chakras supérieurs.

Prenez le temps de déceler les différences, les subtilités, lorsque le bol passera vers l'un ou l'autre de vos chakras.

Avec l'utilisation des bols tibétains, n'hésitez pas à faire appel à votre créativité afin d'évoquer musicalement les différentes énergies des chakras. Voici quelques pistes et exercices qui sauront vous diriger dans le travail de vos chakras à l'aide des sons, de la musique et des vibrations.



## Premier chakra – Racine

Le son lié au chakra racine est une musique évocatrice de votre connexion avec la matière, avec la Terre mère. On y associe la note *do* ainsi que des percussions et des sons graves, voire très graves.

C'est le son vocalique « OU » qui stimule le mieux le premier chakra.

Recommandation : En même temps que vous frappez votre bol chantant, assis le dos bien droit, inspirez par le nez, puis prononcez « OU » en expirant. Effectuez cet exercice pendant environ cinq minutes.



## Deuxième chakra – Sacré

La mélodie associée au chakra sacré évoque la douceur, la sensualité, la féminité, le plaisir et... le magnifique clair de lune ! En plus d'être associée à la note *do*, elle est liée à l'élément de l'eau. Allez-y avec des sonorités moyennement graves provenant du piano, du saxophone, de l'orgue, des bruits d'eau ou encore du baryton.

C'est la voyelle « O » qui stimule le deuxième chakra.

Recommandation : Assis, le dos bien droit, inspirez par le nez, puis prononcez un « O » fermé pendant que vous expirez. Procédez à cet exercice environ cinq minutes par jour.



## Troisième chakra – Plexus solaire

La musique liée au plexus solaire est associée à la plénitude, à la joie, au soleil et au rayonnement. Mettez donc sur des instruments de sonorités moyennes tels que le piano, la harpe, le hautbois, le violoncelle ou le violon alto. Ces instruments à cordes permettent généralement de travailler sur les émotions. La voyelle « O » stimule également ce troisième chakra.

Recommandation : En position assise, inspirez par le nez et prononcez un « O » ouvert lorsque vous expirez. Exercez-vous environ cinq minutes.



## Quatrième chakra – Cœur

La musique associée au quatrième chakra évoque les sentiments amoureux. On l'apparente à des sons ronds et chaleureux (guitare, violon, violoncelle). Elle est également associée au chant des oiseaux.

Recommandation : Dans la nature, arrêtez-vous de marcher. En silence, écoutez et ressentez, au moins cinq minutes. Vous pouvez également vous installer à l'extérieur pour une séance de méditation avec bol chantant. Vous pouvez aussi la faire à l'intérieur et ajouter en arrière-fond un enregistrement contenant l'un ou l'autre des sons associés au chakra du cœur.



## Cinquième chakra – Gorge

La musique du chakra de la gorge rappelle, quant à elle, le bonheur et la paix dans l'immensité d'un ciel bleu clair. Voix éthérées, flûtes et sons

aériens lui sont associés.

Recommandations : Comme pour le chakra précédent, dans la nature, arrêtez-vous de marcher. En silence, écoutez et ressentez, au moins cinq minutes. Vous pouvez également vous installer à l'extérieur pour une séance de méditation avec bol chantant ou encore, la faire à l'intérieur et ajouter en arrière-fond un enregistrement contenant l'un ou l'autre des sons associés au chakra de la gorge.



## Sixième chakra – Troisième œil

Pour le développement du chakra du troisième œil, on pense à des sons de clochettes, à des sons cristallins, à des flûtes piccolos et à de la musique aérienne et cosmique. L'idéal ? Une musique douce et planante qui fait penser aux espaces infinis d'une nuit étoilée d'un bleu indigo profond.



## Septième chakra – Coronale

La musique idéale associée au septième et dernier chakra majeur serait celle capable de vous relier à l'infini et à vous baigner dans la lumière grâce à des sons cosmiques subtils et doux mêlés à des voix angéliques. Une musique éthérée et planante amenant vers le silence est donc tout indiquée, vous guidant vers le silence pour vous fondre avec la lumière divine. Le son que procurent les bols chantants est d'autant plus associé au travail délicat de ce chakra le plus élevé d'entre tous.



## Tableau 4 – Les glandes, les fonctions sensorielles, les sons et les couleurs associés aux principaux chakras

Chakra	Glande reliée	Fonction sensorielle	Son associé	Couleur associée
Racine	Glande surrénale	Souffle	Note do, percussions et sons graves, son vocalique « OU »	Rouge
Sacré	Glande génitale	Goût	Note ré, sonorités moyennement graves (piano, saxophone, orgue, bruits d'eau, baryton), son vocalique « O »	Orange
Du plexus solaire	Pancréas	Vue	Note mi, sonorités moyennes, instruments à cordes (piano, harpe, hautbois, violoncelle, violon alto), la voyelle « O »	Jaune, jaune or
Du cœur	Thymus	Toucher	Note fa, sons chaleureux et ronds (guitare, violon, violoncelle, chant des oiseaux)	Vert, gris cendré
De la gorge	Thyroïde, parathyroïde	Ouïe	Note sol, voix éthérées, flûtes, sons aériens	Bleu clair
Du	Hypophyse	Sixième sens,	Note la,	Bleu foncé,

troisième œil		perception extrasensorielle	musique douce et aérienne, sons de clochettes, sons cristallins, flûtes piccolos	indigo
Coronal	Glande pinéale	Conscience cosmique extrasensorielle	Note si, sons cosmiques subtils et doux, voix angéliques, musique éthérée et planante	Blanc, violet, or







## Conclusion

Le bol chantant tibétain, cet instrument ancestral himalayen sacré, est reconnu depuis la nuit des temps pour le son unique et envoûtant qu'il produit, et ce, qu'on l'utilise pour des séances d'harmonisation des chakras, de méditation ou de prières.

Donnez-vous une chance de vous apprivoiser mutuellement, votre bol et vous, et vous verrez que ce précieux outil thérapeutique ne vous offrira rien de moins qu'une impression inédite et fascinante, une sensation d'osmose avec le son pur et profond de votre bol tibétain.



Peut-être êtes-vous déjà accoutumé à ce ressenti d'un murmure bienfaiteur à l'intérieur du corps, vous qui avez déjà tenté l'expérimentation du bol chantant ou peut-être êtes-vous sur le point d'en faire la découverte.

Les bols chantants, un peu comme le font les diapasons, ont ce pouvoir de raccorder les individus sur la meilleure fréquence, celle qui sera idéale et propre à chacun. Vous l'avez vu, à l'image d'un instrument bien accordé qui caresse l'oreille, le massage vibratoire caresse le corps, l'esprit et l'âme, permettant de libérer les tensions accumulées, nuisibles à votre bien-être.

### **En route vers le changement intérieur**

Les effets bénéfiques des bols chantants sont probablement bien plus puissants que vous ne le croyez, car, vous l'avez bien compris au cours de votre lecture, les sons émis par ces bols engendrent des vibrations qui pénètrent le corps physique, et ce, jusqu'au cœur de vos cellules et encore plus loin, jusqu'à sa structure éthérique. Il s'agit de vibrations capables de débloquent les nœuds du corps énergétique. On dit que lorsque l'ensemble

du corps est « réaccordé », c'est à ce moment qu'il retrouve enfin son équilibre.

Vous sentez que votre aura a besoin d'être nettoyée de ses formes de pensées négatives accumulées consciemment ou inconsciemment ? Vous savez maintenant, à la lumière de la lecture de ce guide, que l'énergie émise par les sons produits par les bols chantants touchera les corps physique et mental de votre être afin de les réharmoniser. Ce qui est génial, c'est que cette réharmonisation physique et mentale aide logiquement à contrebalancer les déséquilibres responsables des maladies. Avec de la pratique, vous retrouverez donc, sur le long terme, tout votre potentiel vital. Les soins vibratoires pourront de plus vous aider à passer à travers les moments difficiles de votre vie.

Ils sauront aussi vous accompagner lorsque vous tenterez de gravir les échelons et lorsque vous passerez différentes étapes décisives de votre vie, vous octroyant légèreté et pleine conscience.

Vous avez choisi de recevoir un soin octroyé par un professionnel ? C'est un beau cadeau que vous vous faites parce que les bienfaits des bols, aussi bien physiques que mentaux, pourraient être maximisés si la séance est réalisée par un professionnel de qualité, et si vous vous abandonnez totalement entre ses mains. Néanmoins, n'oubliez pas que l'implication personnelle demeure la clé ! La confiance et le lâcher-prise vous seront également indispensables dans votre quête du bien-être et de la guérison intérieure. La thérapie par bols n'est pas miraculeuse, elle ne découle pas d'une science occulte, ce n'est pas non plus une médecine scientifique ni une science exacte. En revanche, c'est une thérapie en parfaite harmonie avec la nature.

Vous vous êtes laissé gagner par l'achat d'un ou de plusieurs bols ? Quelle bonne idée ! Laissez maintenant votre bol à portée de main et faites-le chanter aussi souvent que vous en éprouverez le besoin. À mesure que vous vous familiariserez avec votre nouvel objet thérapeutique, vous arriverez à transformer vos énergies négatives en énergies positives. Les bains sonores que procure votre bol vous aideront à coup sûr à relaxer et à méditer de manière optimale.

### **S'ouvrir au monde des sons**

Et une fois votre expérimentation des bols tibétains faite, pourquoi ne pas vous ouvrir à d'autres instruments ? Par exemple, tout comme les bols chantants, les carillons feng shui, les cloches et les cymbales, que vous voudriez peut-être aussi apprendre à utiliser éventuellement, sont des objets utilisés traditionnellement en Asie pour l'apaisement, l'harmonie du corps et de l'esprit, et également pour purifier les pièces. Offrant des tintements, ces instruments sont un appel à la joie et à la richesse intérieure comme extérieure.



N'hésitez pas également à ajouter les mantras à votre pratique méditative avec bols tibétains. Dans les traditions orientales, les mantras sont des hymnes sacrés, appelant l'énergie bénéfique à se manifester par les vibrations et le son. En récitant des mantras, vous partez d'une intention et vous appelez à vous des états d'être bien précis tels que la compassion, la guérison ou la sagesse. L'association des mantras à la pratique des bols est la combinaison idéale pour la parfaite séance de reconnexion à vous-même.

Vous êtes en mesure, bien plus que vous ne le pensez, d'effectuer un profond travail sur vous-même. Peut-être êtes-vous de ceux très auditifs et sensibles au son et à la musique ? Peut-être que votre apprentissage des bols tibétains représente ce point de départ qu'attendait votre nouveau « moi » intérieur ? Celui où vous apprendrez à ressentir, à vivre dans le moment présent, à méditer avec votre bol tibétain ou encore avec votre bol de cristal ? Celui où vous apprendrez à chanter des phrases sacrées, de manière

rythmée et répétitive, à trouver votre rythme, celui d'instinct qui vous fait du bien et vous élève ?

Munissez-vous d'un confortable coussin wafu et d'un tapis, et pourquoi pas de chandelles aux huiles essentielles pour faire plaisir à votre odorat par la même occasion ? Dans votre pièce favorite, là où règnent la paix et le calme, fermez les yeux, prenez le temps de pratiquer votre respiration consciente, de relâcher vos muscles et de vous détendre avant de commencer. Cela vous permettra d'être bien plus réceptif aux sons du bol tibétain et de profiter magnifiquement de votre moment juste à vous, loin des lourdes obligations et des distractions étourdissantes. C'est l'heure de prendre le temps de ressentir et de se reconnecter à l'essentiel.

Baudelaire, l'un de mes poètes classiques favoris, disait : « Les parfums, les couleurs, les sons se répondent. » Personnellement, j'ajouterais que ce sont nos centres d'énergie intérieurs qui reconnaissent et associent tout naturellement ces éléments. D'instinct, notre corps entier semble répondre à ces parfums, à ces couleurs, à ces sons, quand on s'y attarde. L'exercice est ardu dans un premier temps, car la nature profonde est d'une telle subtilité, mais avec de la patience et de la pratique, devenir plus sensible à ces subtilités, à ces vérités, est un excellent moyen de se reconnecter à l'essentiel, en vue de retrouver la liberté et la sérénité d'esprit vers laquelle vous désirez tendre, et ce, pour le restant de votre vie.







# Remerciements

Je tiens à remercier les éditions AdA qui me permettent de vivre cette belle aventure et mon partenaire de vie, Pierre-Luc, pour son énorme soutien à tous mes projets.

Finalement, merci à toutes les personnes qui ont su me parler avec passion de leurs connaissances en matière de bien-être dans le cadre de l'écriture de ce guide.







## Biographie

# Marjorie D. Lafond

Diplômée d'un baccalauréat en études littéraires de l'Université de Montréal et d'une maîtrise en enseignement au secondaire de l'Université de Sherbrooke, **Marjorie D. Lafond** a travaillé pendant près de 10 ans en tant qu'enseignante du français et est auteure de romans depuis 2014.

Fondatrice du site Voyages d'Aujourd'hui, elle réalise aujourd'hui son rêve de vivre pleinement de l'écriture dans des domaines qui la passionnent : la croissance personnelle, le voyage et la fiction. Avec 10 romans publiés à son actif, Marjorie aime faire rêver ses lectrices à travers des univers aussi variés que la psychologie, la comédie, l'ésotérisme, le drame et l'érotisme. Sa trilogie Monsieur Addams est best-seller au Québec et a su traverser l'océan.

Depuis 2019, elle publie également des guides de bien-être pour les Éditions AdA dont le premier numéro de sa série *Ensemble vers la quête du bien-être* a été acheté par Trédaniel, l'une des plus importantes maisons d'édition européennes.

**Dans la même collection Ensemble vers la quête du bien-être et  
de la même auteure**

*L'univers des huiles essentielles*, Éditions AdA, 2020

*L'univers des chakras*, Éditions AdA, 2019





[www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com)  
[info@ada-inc.com](mailto:info@ada-inc.com)