

SWANN

Cofondateur des centres Zen & Sounds

La **Sono**thérapie

Ces sons qui nous font du bien

Le guide pratique de référence
pour profiter des bienfaits
du son chez vous



Guy **Trédaniel**
éditeur

© 2023, Guy Trédaniel éditeur.
Avec la collaboration d'Alexandra Raillan.

ISBN : 978-2-8132-3067-6

Note de l'éditeur : l'auteur et l'éditeur déclinent toute responsabilité provenant directement ou indirectement de l'utilisation de ce livre. Les déclarations faites par l'auteur concernant les produits, les processus ou les méthodes de traitement ne sauraient se soustraire à un avis médical.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
 www.facebook.com/tredaniel.bienvivre
 [@tredaniel_bienvivre](https://www.instagram.com/tredaniel_bienvivre)

SWANN

Cofondateur des centres Zen & Sounds

La **Sonothérapie** Ces sons qui nous font du bien

Le guide pratique de référence
pour profiter des bienfaits
du son chez vous

Guy**Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

SOMMAIRE

Avant-propos

Introduction

Partie 1

La sonothérapie, un art ancestral
aux bienfaits scientifiquement prouvés

1. Qu'est-ce que la sonothérapie ?

2. L'histoire de la sonothérapie

L'Asie, berceau de la sonothérapie

Le son, le pouvoir guérisseur de nombreuses cultures

Le soin par le son, une pratique ancestrale

Les chants diphoniques

Les cérémonies de soins

Les différents instruments vibratoires

Les gongs

Les bols à visée thérapeutique

Les diapasons thérapeutiques

Et tous les autres

3. Comment fonctionne la sonothérapie ?

Un peu de physique

Nous sommes entourés de vibrations !

Le concept de résonance

Qu'entend l'oreille humaine ?

Qu'est-ce qu'un son ?

En plus d'entendre le son, peut-on ressentir les vibrations sonores ?

Et l'homme dans tout ça ?

Notre corps est vibratoire

Notre corps est constitué majoritairement d'eau

L'importance de l'acoustique

Dans les salles

En extérieur

4. Les bienfaits de la sonothérapie

Partie 2

Collectifs ou individuels, les différents soins en sonothérapie pour se réaligner

1. Le gong bath ou bain de gongs, une expérience inoubliable

Comment se déroule une séance ?

Les participants

Le sonothérapeute

Un moment d'exception

Un test de Rorschach musical

Un gong bath dans le détail

Rappel

Résumé

Quels sont les effets d'un gong bath ?

Que faut-il savoir d'autre sur le gong bath ?

La tête

Les yeux

Les pierres

Existe-t-il des gong baths particuliers ?

Quelles sont les contre-indications du gong bath ?

2. Le massage sonore, plongeon dans un nouvel univers

Les différentes étapes d'un massage sonore

Quels sont les effets du massage sonore ?

Quelles sont les contre-indications du massage sonore ?

3. La méditation des 7 chakras

4. Le chant thérapeutique de mantras et le yoga du son

Partie 3

Des gongs aux diapasons... les fabuleux instruments à disposition

1. Les majestueux gongs

Les sons et vibrations émis

L'importance de l'intention

Les différentes familles de gongs thérapeutiques

Les gongs thérapeutiques dans le détail

Les gongs symphoniques

Les gongs planétaires

Les gongs des éléments

Les feng gongs

Les questions les plus fréquentes sur les gongs

Comment choisir son gong ?

Quel gong choisir pour une première acquisition ?

Doit-on accorder ou recharger un gong ?

Qu'est-ce qui altère la qualité du gong ?

Le son du gong peut-il être modifié ?

Faut-il une housse de protection ou pas ?

Comment jouer du gong ?

Avec quoi faire vibrer le gong ?

Les différentes utilisations du gong chez soi

Apaiser et détoxifier l'atmosphère

Purifier son lieu de vie

Harmoniser ses corps

Créer un bouclier de protection

Ramener le calme chez les enfants

Déstresser les animaux

2. La diversité des bols en sonothérapie

Les bols thérapeutiques, à la vibration verticale

Le bol universel

Le bol grand cœur

Les bols zen japonais

Les bols chantants, à la vibration horizontale

Comment fonctionnent-ils ?

Comment les utiliser ?
Existe-t-il différents types de bols chantants ?
Quelles sont les autres différences entre les bols chantants ?
Faut-il tenir ou poser le bol ?
Les bols chantants sont-ils accordés ?
Les bols chantants peuvent-ils se prêter ?
Peut-on remplir d'eau le bol chantant avant de le faire chanter ?
Quels sont les bienfaits des bols chantants ?
Comment choisir son bol chantant ?

Et aussi... Les bains de cristal

C'est quoi exactement ?
Pourquoi la silice est essentielle ?
Quels sont les bienfaits des bains de cristal ?
Quel geste adopter ?

3. La haute précision des diapasons thérapeutiques

Qu'est-ce qu'un diapason ?
La petite histoire des diapasons
L'être humain, un instrument de musique
À chaque diapason, sa fréquence et sa fonction
Mode d'emploi, ce qu'il faut bien comprendre
Les bienfaits

Le diapason 32 Hz

Mode d'emploi
Mon conseil

Les diapasons 64 et 128 Hz

Mode d'emploi : comment utiliser les deux diapasons ?
Mon conseil
Mon conseil

Le diapason 136,10 Hz

Mode d'emploi
Mon conseil

Le kit 7 chakras

Les différents chakras et leurs fonctions
Mon conseil
La grosse différence avec les autres diapasons ?
Mon conseil
C'est quoi les ondes cérébrales ?
Quel entretien prévoir ?

Partie 4

Les protocoles à mettre en place chez soi

1. Les gestes de premiers soins à la maison

Créer une atmosphère zen chez soi

Ramener le calme en soi

Se déstresser, enlever les angoisses

Calmer son trop-plein d'énergie

Se concentrer

Mieux s'endormir, se rendormir

Soulager certaines douleurs

Spécial sphère féminine

Acouphènes

Maux de tête

Calmer les enfants

Réconforter les animaux

Calmer leur stress

Réharmoniser leur énergie

Les soigner

2. Les différentes formations à disposition

L'initiation aux outils thérapeutiques

La formation au massage sonore individuel

La formation à la pratique du gong

La formation au chant thérapeutique et yoga du son

Conclusion

Remerciements

Bibliographie

AVANT-PROPOS

La sonothérapie, le tournant d'une vie

Je n'ai pas choisi la sonothérapie, c'est la sonothérapie qui est venue à moi...

Mes parents sont profs, mais je suis issu d'une famille d'artistes. Ma maman peint. Du côté de mes grands-parents, j'ai un clarinettiste, un peintre, une danseuse folklorique... Autant dire que ça swingue chez mes aïeux ! Sans oublier que dans la famille, j'ai des frères, sœurs, oncles et cousines comédiens, artistes plasticiens, concepteurs de jeux vidéo, producteurs de musique, programmeurs de radio, chanteuse d'opéra... Et moi, dès tout petit, j'entends l'appel de la musique. Je démarre vers l'âge de 10 ans... en m'intéressant directement aux batteries et aux percussions. Cette passion a découlé très logiquement et très rapidement sur les gongs et les bols, qui sont comme de grosses cymbales, si on veut simplifier. Batteur, de formation très technique jazz, j'ai appris beaucoup de styles, des percussions ethniques aux classiques en passant par le heavy metal, le rock, le reggae, le funk... J'ai évolué dans tous les univers. D'ailleurs, je continue de m'instruire, pas une année ne passe sans que je n'étudie un nouvel instrument. C'est comme ça, j'adore me challenger, la découverte et la musique. Le tout, doublé d'une soif infinie d'apprendre et de me dépasser, en étant un brin perfectionniste, surtout sur la technique.

À l'époque je pouvais consacrer six à huit heures de batterie par jour ! Mon premier gong ? Je l'ai acheté à 14 ans, et je l'ai toujours d'ailleurs ! Ado, j'étais superfan de deux groupes : Pink Floyd et Led Zeppelin. Et complètement en admiration devant leur batteur, Nick Mason pour Pink

Floyd et John Bonham pour Led Zeppelin, décédé dans les années 1980. Et tous les deux avaient quelque chose en commun : un énorme gong sur leur batterie. J'ai voulu faire comme mes idoles. Et j'ai installé mon gong, derrière moi. Et chaque fois, cela me faisait vibrer le dos. Il se passait quelque chose entre le gong et moi. Bien plus qu'avec mes huit ou dix cymbales finalement... J'ai très vite compris que les vibrations étaient très puissantes avec cet instrument-là. Cela m'a tout de suite interpellé, même si je ne comprenais pas encore comment le monde des vibrations fonctionnait. Pour moi, à l'époque, le gong était un instrument de musique comme un autre... sans me douter un instant que les gongs allaient changer ma vie. Dans mon parcours musical, je compose des chansons, dès 14 ans. J'ai dernièrement retrouvé mon premier cahier de chansons... il y a déjà des mantras à l'intérieur !

Cette soif d'apprendre m'habite dès l'adolescence puisque je continue de me former aux instruments classiques (guitare, basse et voix à l'époque...) et à un tas d'autres instruments. Aujourd'hui, j'en ai des centaines ! En sachant jouer d'un instrument à percussions, à vent ou à cordes... ensuite, c'est facile de jouer, à quelques nuances près, quasi tous les instruments de la même famille... Très vite, j'entame des études d'ingénieur du son. Pour moi, c'est important de tout maîtriser de A à Z lors de la conception d'un album. Écrire, composer, enregistrer, mixer...

En parallèle, j'ai très vite compris que la musique est un vecteur de bien-être. Peu importe le style musical. Le beau fait du bien. Cette notion m'a toujours habité.

Âgé de 24 ans, en 1995, je rencontre l'amour de ma vie Ely, avec laquelle nous allons fonder notre groupe ELEA deux ans plus tard, en 1997. Multi-instrumentiste comme moi, chanteuse lyrique, claviériste, prof de yoga du son... Ely est aussi compositrice, mélodiste, harmoniste. Moi, je suis plutôt rythmiste (batteur, percussionniste) avec une formation jazz. C'est une histoire d'amour mais aussi une merveilleuse aventure musicale. Tous les deux fans des groupes psychédéliques des années 1970, on flashe aussi sur la nouvelle vague des années 1990, la musique électronique mélangée avec la world très ethnique.

Aujourd'hui, notre groupe ELEA en est à son huitième album... On aime ce mélange celte, oriental, indien, mongol, avec des instruments sacrés et chamaniques (bols himalayens, gongs, flûtes du monde entier, harpe, kalimbas, handpans, anantars, tablas, Zagdrum, balafons...). On tourne toujours dans les festivals dans le monde entier.

Tout a commencé dans les années 2000, à Ibiza. On découvre la culture *chill out*. En parallèle de l'ambiance *Cafe del mar* sur fond de coucher de soleil, il existe toute une culture underground. On commence à organiser des événements et à faire venir des artistes de toute la planète qui font danser plus de 2 000 personnes sur la plage. On se nourrit de cette énergie, de cette culture. On monte notre label de musique et on produit une cinquantaine d'albums avec plein d'artistes différents avec cette culture électroethnique (mélange de musique électronique, de relaxation et de musique ethnique). On commence à avoir une petite renommée, on participe à des festivals de musique. Et puis, tout bascule quand ce sont des festivals de bien-être et de yoga qui nous contactent. Notre groupe joue de plus en plus de la musique atmosphérique improvisée dans les festivals de méditation avec une cinquantaine d'instruments installés devant nous. Le public apprécie ce moment de pure créativité et de grâce. Sortir de sa zone de confort, se mettre en danger, c'est se connecter à une certaine fragilité qui ouvre le monde de l'émotionnel.

Et les gens nous disent cette phrase qui va nous marquer : « On vient prendre notre dose de bien-être. » Cette musique *healing* qui fait du bien nous appelle. On veut de plus en plus transmettre cette musique thérapeutique. D'ailleurs, même dans les concerts plus classiques, on finit toujours par jouer des mantras...

On enchaîne ainsi les performances. Plus de 900 concerts tout autour du monde. Après le festival Osho à Tarragone en 2011, en Espagne, pour jouer notre musique en *live* sur les méditations, je n'ai qu'une idée en tête, trouver une formation de sonothérapie et jouer des gongs. À l'époque, il y en a très peu. Il existe celle de Peter Hess pour les bols et les massages sonores. Et celle du College of Sound Healing en Angleterre de Sheila Whittaker, une druidesse aux cheveux blancs jusqu'aux fesses, pour laquelle j'ai un immense respect. J'enchaîne les deux. J'ai énormément travaillé pendant les

formations bien sûr et les mois suivants pour me perfectionner. Pour vous donner une idée, j'ai pratiqué plus de 1 000 massages sonores et 250 gong baths par an les trois premières années.

Je voulais me confronter à des cas différents, des morphologies difficiles, des pathologies particulières, des femmes enceintes, des personnes atteintes de cancer, de Parkinson, des personnes en fauteuil roulant. J'ai eu besoin d'engranger un maximum d'expériences pour être parfaitement prêt. Je me suis dédié corps et âme à cela pendant des mois de manière très intense. Pour vous dire, j'ai commencé à former moi-même au massage sonore quand j'en ai eu réalisé plus de 7 000...

Pour les gongs, j'ai procédé de la même façon. J'ai appris auprès de Sheila... et je suis parti en tournée jouer, jouer, encore jouer. Dans des salles différentes, devant des publics différents. J'ai posé mes gongs partout où je le pouvais, pour m'améliorer, gong bath après gong bath. Je suis très perfectionniste. Les massages sonores, les gong baths... j'ai intégré un univers qui me correspondait totalement. Je faisais du beau, je faisais du bien. J'ai allié ma passion pour l'univers musical à travers les gongs, qui font partie des percussions les plus techniques à jouer, et ma volonté de faire du bien aux gens, à la planète... À chacun de nos passages, le retour des gens était assez bluffant, comme si on leur révélait leur vraie nature, en faisant tomber les garde-fous. J'ai continué comme ça ma vie de nomade, troubadour des routes, pendant de longues années, tantôt pour la sonothérapie, tantôt avec notre groupe ELEA, avec lequel nous tournons toujours.

Par monts et par vaux, entre sept à huit mois par an, on organisait déjà des retraites à Ibiza, en Espagne, depuis 2015 dans des centres loués. Nous avons ensuite créé notre premier centre à Ibiza en mars 2018. Nous y avons organisé nos retraites à partir de l'été 2018. L'ouverture du centre de Paris a suivi six mois plus tard, en octobre 2018, avec le centre Zen & Sounds Paris.

Ce tout premier centre de sonothérapie en Europe se situe dans le XX^e arrondissement à Paris, à la place de l'ancien studio de danse de l'ORTF. Désormais, les gongs majestueux remplacent les barres des danseuses !

Et cette année, cela fait cinq ans que je forme moi-même de nouveaux sonothérapeutes. La sonothérapie est aujourd'hui très *fashion*... avec parfois quelques dérives. Certaines écoles font les choses sérieusement, d'autres moins... C'est dommage car cette attitude finit par desservir la pratique, avec le risque qu'on dise que la sonothérapie, « ce n'est pas sérieux ». Et cela m'affecte beaucoup, car, comme pour tout dans la vie, j'essaie de faire les choses le plus sérieusement possible sans toutefois me prendre au sérieux.

C'est important pour moi de rester sur les valeurs essentielles qui sont l'humilité, la gratitude et le partage. Cet ouvrage, qui n'a pas pour vocation de remplacer les formations bien sûr, permet de partager avec vous l'essentiel de la sonothérapie : l'histoire, les bienfaits, mais aussi tous les gestes facilement réalisables chez vous, pour vous donner envie de poursuivre la merveilleuse aventure de la sonothérapie. Et pourquoi pas de changer de vie et de devenir à votre tour sonothérapeute en venant vous former.

INTRODUCTION

D'abord réservée à quelques initiés et à des festivals, la sonothérapie a le vent en poupe depuis quelques années. Un peu comme le yoga dans les années 1990, la sonothérapie a, entre autres, bénéficié de l'effet rebond du Covid et des différents confinements. À la recherche de mieux-être immédiat ou sur le long terme, les urbains stressés ont ainsi découvert les bienfaits de cet art millénaire.

Dans nos sociétés modernes, on parle beaucoup de stress (et donc d'antistress), mais qu'entend-on précisément par stress ? La définition exacte selon le Larousse est un « état réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque ». Le stress est donc une réaction d'adaptation face à un événement précis... Le stress en tant que tel est salutaire. Le souci de nos jours n'est pas le stress (qui n'est qu'une réaction de courte durée) mais le stress dit chronique (la réaction dure dans le temps et ne redescend pas). On parle aussi de stress inadapté ou, en anglais, de *distress* (qui signifie « détresse »).

Cette situation de stress permanent ou quasi permanent crée une survibration au niveau de nos cellules. Dans les différentes médecines orientales (ayurvédique ou chinoise), tout est une question d'équilibre et d'harmonie. La maladie est signe d'un désaccordage général. Aujourd'hui, c'est prouvé, la sonothérapie est un des moyens qui permet de réaccorder (nous allons voir comment) l'organisme soumis au stress chronique. Sous forme de cours collectifs ou individuels, les gong baths ou massages sonores peuvent permettre de lâcher prise et d'éloigner les effets du stress sur l'organisme. J'ai voulu, grâce à cet ouvrage, partager avec le plus grand nombre mes connaissances sur la sonothérapie, mon expérience dans la

pratique des gongs et des massages sonores. Nous allons voir au fil des pages comment et pourquoi la sonothérapie fait du bien. Mais en aucun cas la sonothérapie ne se substitue, de près ou de loin, à la médecine ou à des traitements médicaux en cours ou à venir. Si un sonothérapeute prétend le contraire... fuyez !

Dans cet ouvrage, nous traiterons dans un premier temps tous les aspects de la sonothérapie, de son histoire à ses bienfaits (partie 1 page 21), pour nous attarder dans un second temps (partie 2 page 57) sur le décryptage des différents soins disponibles en sonothérapie, avant de poursuivre sur les fabuleux instruments à disposition (partie 3 page 97), pour enfin découvrir les protocoles faciles à mettre en place chez soi (partie 4 page 177).

Belle découverte et que vos cellules se mettent à vibrer !

PARTIE 1

LA SONOTHÉRAPIE, UN ART ANCESTRAL
AUX BIENFAITS SCIENTIFIQUEMENT
PROUVÉS

Origine, histoire, bénéfices immédiats et à plus long terme...
découvrons ensemble l'univers de la sonothérapie.

QU'EST-CE QUE LA SONOTHÉRAPIE ?

La sonothérapie s'appuie sur les vibrations sonores des instruments (gongs, bols tibétains), des outils (diapasons thérapeutiques) et de la voix (la sienne ou celle du sonothérapeute) pour nous plonger dans un profond état de bien-être. Encore peu connue du grand public, la sonothérapie est une véritable discipline holistique de relaxation à visée thérapeutique, énergétique ou spirituelle.

– Une visée thérapeutique : entendons-nous bien, la sonothérapie n'a pas pour vocation de se substituer à un traitement ou à un avis médical. Le sonothérapeute qui prétend cela s'apparente à un charlatan. « Thérapeutique » est entendu dans le sens anglais *healing (sound healing)*, « qui prend soin, qui fait du bien ». La sonothérapie apaise les effets du stress sur l'organisme et accompagne dans la détente les personnes suivant des protocoles médicaux lourds ou souffrant d'une maladie chronique ou invalidante.

- Une visée énergétique : chaque son développe sa propre influence. Certains apaisent, d'autres dynamisent. C'est d'abord en cela que la sonothérapie propose une visée énergétique. Mais, ce n'est pas tout. Une séance de sonothérapie, en solo ou en groupe, est un véritable soin énergétique. En effet, les vibrations sonores émises par les instruments thérapeutiques de sonothérapie impactent nos différents corps (physique, psychologique, énergétique, émotionnel...) en modifiant nos propres fréquences vibratoires et cérébrales. La vibrapuncture permet de refluidifier notre circulation énergétique.
- Une visée spirituelle : écouter des gongs, c'est ouvrir une porte vers un monde inconnu, comme un éveil de conscience. De nombreux chamans utilisent aussi les tambours lors de leurs transes, rituels spirituels ou séances de guérison. En Asie, de nombreux temples appellent à la méditation au son du gong. Mais au-delà de ce champ mystique, assister à un gong bath est une évasion sonore d'abord, mais surtout un voyage au cœur de soi. Le cerveau, en mode ralenti, se reconnecte à des parties intimes enfouies. Instruments mystiques, mais aussi quantiques – certains gongs sont accordés sur les fréquences précises des planètes –, les gongs sont aussi considérés comme un canal énorme pour se relier au cosmos. D'ailleurs, si vous écoutez la playlist Soundcloud de la NASA¹, vous pourriez être surpris de voir les similitudes entre les sons émis par l'univers et ceux des gongs !

LE CHAMAN ET LES TRANSES CHAMANIKES

On parle aussi de plus en plus de « chaman », sans vraiment comprendre le sens premier de ce terme. Dans les sociétés traditionnelles (amérindienne, népalaise, amazonienne, mongole...), le chaman est un sage, homme ou femme, qui soigne d'abord (un healer), mais surtout un être qui a la capacité, notamment grâce aux transes chamaniques, d'entrer en contact avec les mondes subtils (et surtout non perceptibles par le commun des mortels) : les esprits, les animaux totems, les ancêtres... Dans les rituels chamaniques, le son joue un rôle primordial afin d'ouvrir les portes de l'invisible : chants hypnotiques, tambours chamaniques, bols chantants...

Cette thérapie par les sons et les vibrations, parfois appelée *sound healing* en anglais et « sonologie » au Canada, se différencie de la musicothérapie. En effet, cette dernière discipline utilise la musique et les sons à visée thérapeutique. La sonothérapie, branche de la musicothérapie, utilise, elle, les sons mais aussi les fréquences vibratoires d'instruments spécifiques dans un but de rééquilibrage énergétique et thérapeutique. La musicothérapie agit de manière plus globale, la sonothérapie, de manière plus ciblée et précise.

1. <https://soundcloud.com/NASA>.

L'HISTOIRE DE LA SONOTHÉRAPIE

Pas facile de dater précisément l'apparition des gongs et des bols tibétains. L'ethnologie de la musique, domaine passionnant, est en perpétuelle évolution. Mais voilà ce que l'on sait de manière quasi certaine de la sonothérapie, discipline actuellement sur le devant la scène... et pourtant très ancienne !

L'Asie, berceau de la sonothérapie

Les tout premiers gongs sont apparus entre -8000 et -8200 apparemment au Népal. On raconte, mais cela doit être probablement vrai, que pour se nourrir, une des tribus a créé des sortes de fours dans le sol. Un trou, des pierres au fond... Sauf que les habitants ne savent pas que ces pierres sont fortement chargées en métal. Les pierres chauffent ainsi pendant des mois, peut-être des années. Ces peuples sont connus pour être des nomades. Au moment de décamper pour d'autres horizons (sans doute plus cléments climatiquement), les habitants démontent leur four et trouvent... des plaques en métal sous l'emplacement de l'âtre du four. Les pierres, à force de chauffer et de fondre, ont rendu à la terre leurs précieux métaux. Le gong est apparu « naturellement » ainsi. Ce n'est pas une création humaine. La suite semble logique, en sortant la plaque, en lui tapant dessus, la résonance du son et la sensation des vibrations devaient être assez intrigantes pour que cette découverte soit partagée avec le chaman de la tribu. Ce n'est qu'ensuite que les gongs sont martelés, façonnés avec des tailles, des formes, des alliages différents. À l'époque, le gong, cadeau de la

nature, a très vite été utilisé par les guérisseurs dans leurs rituels de guérison et dans les trances chamaniques. Les vibrations du gong, de manière inexplicable à l'époque, font du bien au corps et à l'esprit.

En parallèle, d'autres gongs sont apparus à d'autres endroits de la planète. Est-ce un échange entre nomades ? Est-ce le même processus de fonte à travers le feu ? On ne sait pas précisément. L'histoire des gongs est aussi mystérieuse que l'histoire des pyramides !

En tout cas, les gongs et les autres instruments de sonothérapie, notamment les bols, sont restés longtemps associés à la chaîne himalayenne. D'ailleurs, on parle de manière générique de « bols tibétains », même s'ils ne sont aujourd'hui plus fabriqués exclusivement là-bas. Plus récents que les gongs, les bols tibétains ont été inventés par les Tibétains (d'où leur nom) il y a cinq mille ans. Sans doute d'abord en cuivre puis en laiton pour des usages purement culinaires. Les bols bénéficient ensuite de l'alliage de plusieurs autres métaux et passent entre les mains des chamans qui apprécient là aussi leurs hauts pouvoirs vibratoires.

Ce n'est que très récemment, dans les années 1960, avec l'avènement des hippies, que l'Occident succombe aussi aux effets apaisants et méditatifs des bols chantants, associés depuis toujours à d'anciens rites chamaniques, notamment des chamans de peuples himalayens, puis plus récemment pour introduire et terminer des temps de recueillement et de prières. D'ailleurs aujourd'hui encore, dans différents pays en Asie, vous pouvez entendre le son du gong et des bols dans les temples pour l'appel à la méditation. En Inde, au Tibet, les résonances des gongs accompagnent les jours de cérémonie, d'offrandes... De toutes tailles et de différents alliages métalliques, les bols tibétains sont utilisés dans les temples bouddhistes.

Le son, le pouvoir guérisseur de nombreuses cultures

Si les chamans d'Asie utilisent depuis la nuit des temps le pouvoir des sons et des vibrations, le recours à la musique en général, et à certains sons en particulier, a été noté dans plusieurs autres civilisations. Par exemple, en Grèce antique, la musique est déjà utilisée pour soulager la douleur¹ par les savants-médecins mais aussi comme un moyen d'apaiser les souffrances de l'âme. De nombreux textes sacrés, de différentes cultures, rappellent le rôle essentiel de la musique pour l'évolution humaine.

C'est le cas par exemple du mythe fondateur « Le temps du rêve » des Aborigènes d'Australie², transmission des origines de chaque clan par des mélodies uniques. D'ailleurs, le peuple aborigène utilise depuis toujours des instruments de musique pour guérir ses malades et donner de la force à ses convalescents. Aujourd'hui, le didgeridoo, instrument ancestral, sorte de trompe naturelle provenant d'un tronc ou d'une branche d'eucalyptus, est utilisé par certains sonothérapeutes comme instrument de sonothérapie³.

Plus connu, le son « om » prononcé par les yogistes du monde entier tire son origine de l'hindouisme et de la représentation du bourdonnement cosmique pour le dieu du Temps, le seigneur Vishnu. Ce son « om » est répété dans les mantras (aujourd'hui encore d'ailleurs !) pour son fabuleux pouvoir de connexion au sacré, d'alignement et de guérison des individus.

De l'autre côté du monde, dans l'Amérique des origines, les Indiens utilisent depuis toujours des danses sacrées, des chants et des morceaux joués à des rythmes bien particuliers aux tambours pour accéder à des trances et ainsi entrer en contact avec le monde invisible des esprits. Seul moyen de leur demander de venir secourir et soulager les personnes souffrantes.

Le soin par le son, une pratique ancestrale

D'ailleurs, avant même de parler de sonothérapie, il est bon de rappeler qu'il existait des pratiques ancestrales et traditionnelles s'appuyant sur la voix et la percussion pour le soin, deux éléments à disposition des humains avant l'invention des instruments.

Les chants diphoniques

Je pense notamment aux chants diphoniques mongols et inuits – probablement la plus ancienne technique de soin basée sur du son qui a 35 000 ans tout de même – pratiqués dans des contrées éloignées de tout. Le principe du chant diphonique est de développer deux sons en même temps, un son fondamental et une harmonique. Lors des cérémonies traditionnelles, le chant diphonique se pratique en cercle : la personne à soigner se plaçant au centre, et chaque membre autour concentrant par l'intention son chant diphonique sur la douleur à soigner.

Depuis peu, je propose un module dédié dans la formation « Yoga du son » d'Ely, et cette technique est à la fois hyperpuissante et accessible, tout le monde peut se mettre au chant diphonique, à force de pratique et de travail.

Écoutez :



<https://bit.ly/44Jz7Wb>
chant diphonique

Les cérémonies de soins

De même, toutes les civilisations (Aborigènes, Amérindiens...) de tous les continents (Amérique du Sud, Afrique...) ont utilisé les tambours pour les cérémonies de guérison menées par les chamans, les sorciers, les guérisseurs afin de faire entrer les personnes dans des trances leur permettant de les soigner de manière subtile, voire spirituelle. D'ailleurs, dans ces cérémonies sacrées, à côté des tambours, les flûtes faisaient aussi partie des instruments à disposition afin d'élever les âmes. Nous utilisons d'ailleurs très souvent des flûtes traditionnelles amérindiennes à la fin de nos gong baths.

Les différents instruments vibratoires

La sonothérapie, nous allons l'expliquer en détail, s'appuie sur les vibrations sonores de différents instruments vibratoires, musicaux ou pas. Cette technique holistique qui envisage l'individu dans son entièreté agit aussi bien sur le corps que l'esprit et le mental.

Il existe de très nombreux instruments vibratoires utilisés en sonothérapie. Nous allons en étudier précisément trois.

Les gongs

Ces objets mystérieux, voire mystiques, sont utilisés par le sonothérapeute lors des bains de gongs (*gong baths*). Ce concert de gongs produit de puissants effets relaxants, grâce notamment aux fréquences basses des gongs. Il existe différentes familles de gongs issus des tam-tam (gong planétaire, gong des éléments, gong symphonique), reconnaissables par leur forme incurvée sur le côté, et des feng gongs, reconnaissables, eux, par leur forme plate. Dans ces deux familles, il existe des gongs de différentes tailles et de différentes fréquences.

Les bols à visée thérapeutique

Issus, tout comme les gongs, de la tradition culturelle himalayenne, les bols thérapeutiques (il en existe d'autres) produisent des sons uniques favorisant la détente, le retour au calme et le réalignement. Il en existe de toutes les tailles et de différents alliages métalliques. Ils ont pour particularité de faire passer la vibration par le dessous du bol. Chaque famille de bols produit une vibration verticale particulière et, selon sa fonction précise et reconnue, peut être utilisée sur différentes zones du corps, sur différents chakras lors des massages sonores... Il ne faut pas les confondre avec les bols chantants, qui ont, eux, des vibrations différentes et horizontales qui sont des outils utilisés lors des gong baths.

Les diapasons thérapeutiques

Rien à voir avec les diapasons pour accorder les instruments de musique ! Ceux-ci sont des instruments dédiés à la sonothérapie qui sont réglés à des

fréquences particulières pour des visées thérapeutiques spécifiques. Ces instruments, contrairement aux gongs et aux bols chantants, émettent un son très faible mais de puissantes vibrations une fois qu'ils sont posés sur le corps. Comme les autres instruments, ils ne se jouent pas tout seuls, mais surtout, la puissance se développe lorsqu'on les pose sur une personne, une surface. Chaque diapason a une fonction spécifique et agit sur des parties particulières du corps selon la fréquence émise. Diapasons Om, diapasons des 7 chakras, *brain tuners*... Ce sont des outils précieux de réalignement et de soin utilisés lors des massages sonores.

Et tous les autres

Il y a de nombreux autres instruments vibratoires à disposition du sonothérapeute. Dans les plus connus, citons par exemple les tingshas, les cymbales tibétaines qui, en s'entrechoquant, produisent un son clair et prolongé, souvent utilisés d'ailleurs pour marquer la fin de certains cours de yoga. On peut aussi utiliser les bols de cristal, à la sonorité cristalline, les hangs, de la famille des handpans, sortes de petites soucoupes volantes, les Zagdrum et les Kigonki de la famille des Tongue Drums aux ondes douces et rondes. J'aime particulièrement leur richesse harmonique et la différence de son si on les joue avec les mains ou les baguettes. À noter : seul le Kigonki se joue avec des baguettes, parfois le Zagdrum, mais jamais le hang. Sans oublier aussi les carillons, les Koshi, les tambours, les flûtes, l'anantar... Dans sa pratique, le sonothérapeute est libre d'ajouter d'autres instruments vibratoires lors de gong baths, mais pas en massage sonore individuel.

1. <https://global.oup.com/academic/product/experiencing-pain-in-imperial-greek-culture-9780198810513?cc=ca&lang=en&>

2. https://www.afeao.ca/afeaoDoc/MUSIQUE_DU_MONDE.pdf.

3. <https://desmusiquespourguerir.com/le-didgeridoo-instrument-therapeutique/>.

COMMENT FONCTIONNE LA SONOTHÉRAPIE ?

Pour bien comprendre toute la palette de bienfaits de la sonothérapie, il est important de saisir son mode de fonctionnement... et de nous replonger un peu dans nos cours de physique ! Mais pas d'inquiétude, je vais vous expliquer ces notions très facilement.

Vibrations, ondes, fréquences... ces mots sont fréquemment associés à la sonothérapie. Avant d'aller plus en avant, posons-nous un instant sur ces concepts essentiels.

Un peu de physique

Nous sommes entourés de vibrations !

Tout ce qui compose l'univers, de l'eau à nos propres pensées en passant par les émotions, les couleurs, la nature et les sons, est vibratoire. On sait grâce au physicien de génie Albert Einstein que tout est énergie... Ce principe de physique quantique décrit le comportement de l'infiniment petit, précisément de chaque atome et de chaque particule. C'est cette discipline, dont on parle beaucoup en ce moment, qui nous permet de comprendre précisément l'influence des sons sur nos cellules. On a tous entendu dire cette phrase : « Tout est énergie », cela veut dire quoi exactement ? De nombreux experts scientifiques se sont penchés sur la question. Aujourd'hui, on peut dire avec certitude qu'une vibration se réfère

à un mouvement de balancement mécanique où les particules sont en constante oscillation. Chaque atome présent dans l'univers possède son propre schéma de vibration caractéristique. La fréquence, mesurée en hertz (Hz), correspond au nombre d'oscillations par seconde et détermine la nature de la vibration. L'amplitude de la fréquence, quant à elle, est exprimée en décibels (dB). Certes, elles sont invisibles – sauf grâce à la cymatique ou lorsqu'on pose un bol dans l'eau –, mais les ondes sonores ont un impact significatif sur notre vie quotidienne et notre bien-être. Quand on se penche sur le sujet, on s'aperçoit que les vibrations répondent à de nombreuses lois connues comme la loi de l'attraction, de la résonance, de la répulsion...

Ainsi, tout ce qui nous entoure, du visible (la table, la chaise, la fenêtre) à l'invisible (l'air, les pensées, les sons), est une énergie qui vibre à une certaine fréquence. Ce monde vibratoire, mis en lumière par les travaux de la physique quantique, éclaire d'une lumière nouvelle le pouvoir thérapeutique de la musique en général et des sons en particulier, qui, comme nous l'avons vu rapidement dans l'histoire de la sonothérapie, fait partie intégrante de l'évolution de l'humanité.

Le concept de résonance

Suivant le principe essentiel que l'univers entier est vibratoire, chaque chose (visible ou pas, audible ou pas) possède sa propre fréquence qui varie en fonction de sa taille, de son poids et de sa densité. Le concept de résonance signifie que chaque chose vibrante a la capacité de propager sa propre vibration à un autre corps se trouvant à la même fréquence. C'est le fameux principe « tu attires ce que tu rayannes » très utilisé en développement personnel. C'est un peu le fameux adage « qui se ressemble s'assemble », on attire à soi les personnes qui vibrent à la même fréquence que nous.

Être en résonance, c'est donc être, pour prendre une image musicale, parfaitement accordés à nous-mêmes et à notre environnement. Mais l'inverse est tout aussi possible. Nous pouvons être en dissonance avec nous-mêmes et avec notre environnement (par exemple quand nous

traversons une crise de sens, quand nos valeurs profondes ne sont pas respectées dans notre travail).

Pour revenir précisément à la sonothérapie, il faut bien comprendre que notre corps, mais aussi chacun de nos organes et de nos chakras a une fréquence vibratoire spécifique. De même, notre cerveau, selon son état du moment (en pleine concentration, au repos total, en phase d'endormissement), est à chaque étape sur une certaine fréquence... Or ces fréquences, des ondes cérébrales, sont parfaitement identifiées et connues. Le sonothérapeute, grâce à différents outils mis à sa disposition, réussit à réaccorder, comme le ferait un musicien avec son instrument, une personne en dissonance, à la remettre sur la bonne fréquence. Un peu comme quand on cherche une station de radio, si on n'est pas sur la bonne fréquence, le poste émet des grésillements très désagréables pour l'oreille. Quand on trouve enfin la bonne fréquence, l'émission de radio ou le morceau de musique peuvent alors être diffusés... et entendus par l'auditeur.

LES ONDES CÉRÉBRALES

C'est dans les années 1920 que Hans Berger, un neuropsychiatre allemand, découvre l'existence des ondes cérébrales. Une onde cérébrale est une oscillation électromagnétique produite par les neurones du cerveau, mesurée en hertz.

En 1929, il réussit même à les capter en inventant l'électroencéphalogramme. Cette découverte va révolutionner l'étude et la compréhension du cerveau humain. En effet, les ondes cérébrales sont liées aux différents états de conscience (veille, sommeil, concentration...).

Plusieurs années plus tard, en 1958, un professeur à l'université de Chicago réalise des recherches sur les fréquences des ondes cérébrales et, plus précisément, sur la possibilité pour l'homme de les contrôler. Eurêka, en 1962, un volontaire réussit à émettre des ondes alpha (8-12 Hz). Ce tournant marque les débuts du neurofeedback¹.

Gamma, bêta, alpha, thêta et delta... voici les cinq ondes cérébrales principales émises par le cerveau et mesurées scientifiquement en fonction de plusieurs critères (fréquence d'impulsion, vitesse d'impulsion, voltage,

amplitude...). On sait désormais que ces ondes correspondent à différents états de conscience ou états psychologiques. Voyons-les plus en détail.

Les ondes gamma (aux alentours de 40 Hz/de 40 à 80 Hz) : ce sont les ondes les plus rapides du cerveau. Comme des flashs. Ces ondes de l'intuition, de l'apprentissage et de la créativité sont provoquées par une forte concentration ou à la suite d'une forte activité mentale apportant une solution, le fameux « Eurêka » d'Einstein. Très rares, elles sont produites lors d'une situation de tranquillité intense, on dit d'elles que ce sont des ondes aux fréquences supérieures.

Les ondes bêta (de 12 à 30 Hz), ces ondes rapides sont associées aux états d'éveil actif. Notre cerveau les émet quand nous sommes concentrés.

Les ondes alpha (de 8 à 12 Hz), ces ondes de récupération traduisent un état de relaxation, de profonde détente, de passage entre l'inconscient et le conscient.

Les ondes thêta (de 4 à 7 Hz), ces ondes de récupération évoquent l'état de somnolence, de rêverie, de contemplation passive ou de visualisation éveillée. Le cerveau les émet en état de méditation profonde ou lors du cycle du sommeil paradoxal (celui des rêves). C'est aussi le cas lorsque le sujet est sous hypnose ou en transe.

Les ondes delta (de 0,5 à 4 Hz), ces ondes sont émises lors de la phase de sommeil profond ou d'expérience mystique. Quand le cerveau émet ce type d'ondes, le taux d'hormones de croissance et la production de télomérase sont le plus élevés. D'où la fameuse importance du sommeil pour les enfants... Les ondes delta sont aussi appelées ondes de guérison.

Le son mais aussi les vibrations sonores, et nous allons voir comment précisément, ont cette capacité à modifier les fréquences de celui qui les écoute et les reçoit. La thérapie par le son est la propagation des fréquences de relaxation (et de mieux-être) aux différents champs (physiques mais aussi subtils) autour du corps. Le cerveau ralentit, et change de fréquences, le corps se relaxe, le mental s'apaise et le participant passe, guidé par les sons et les vibrations sonores, en état de conscience modifié, comme lors d'une séance de méditation.

Qu'entend l'oreille humaine ?

La sonothérapie est une discipline de bien-être qui s'appuie sur les sons et les vibrations sonores.

Qu'est-ce qu'un son ?

Le son est avant tout un phénomène purement physique. Pour exister, le son a besoin d'une source (qui émet le son en vibrant comme une onde), d'un milieu (qui le propage) et d'un récepteur (qui l'entend).

Ainsi, le son est produit par la vibration d'une source sonore (un corps solide, liquide ou gazeux). Cette vibration sonore se propage dans l'air ou dans l'eau.

Prenons un exemple, sous les doigts du guitariste, la corde d'une guitare vibre et vient chatouiller les particules d'air tout autour qui, elles-mêmes, sont bien obligées de pousser les particules d'air voisines en les comprimant... et ainsi de suite. En se propageant ainsi, la vibration initiale modifie la pression ou la densité de l'air (ou celle de l'eau dans un milieu aquatique) de son environnement.

Captés par notre sens dédié pour cela, l'ouïe, les sons sont ensuite décodés par notre cerveau (son connu, son inconnu, son agréable, son désagréable...) qui en, moins de temps qu'il n'en faut pour l'expliquer, classifie et nomme ces sons.

Le son prend en compte deux paramètres essentiels :

- La hauteur du son : est-ce un son grave ou un son aigu ? Tout dépend de la vitesse à laquelle la pression de l'air oscille. C'est la fréquence qui mesure le nombre d'oscillations par seconde. Ainsi, plus un son est grave, plus sa fréquence est basse (entre 50 et 100 Hz). Et, à l'inverse, plus un son est aigu, plus sa fréquence est élevée (par exemple 10 000 Hz).

À NOTER

L'oreille humaine n'entend pas les sons en dessous de 20 Hz (les infrasons), ni au-dessus de 20 000 Hz (les ultrasons). En vieillissant, nous avons de plus en plus de mal à percevoir les sons aigus. Beaucoup d'animaux perçoivent des fréquences inaudibles par l'homme. C'est le cas des dauphins, des chauves-souris ou des chiens (très sensibles aux ultrasons).

- L'intensité du son : est-ce un son faible ou fort ? Cette fois, l'intensité du son se mesure en décibel (dB) et varie d'une dizaine de décibels pour le bruit de la respiration à près de 150 pour un coup de feu.

SON PUR OU COMPLEXE : QUELLE DIFFÉRENCE ?

On parle de « son pur » quand celui-ci n'est composé que d'une seule fréquence. Le la des musiciens, par exemple, s'exprime à 440 Hz. C'est le cas aussi de certaines familles de gongs (mais pas de toutes). À l'inverse, un son complexe est un mélange de plusieurs sons purs, et donc, un mélange de différentes fréquences (propres à chaque son pur).

En plus d'entendre le son, peut-on ressentir les vibrations sonores ?

Nous venons de voir que le son se propage par ondes (comme des petites vagues) dans un milieu, par exemple, ce qui nous intéresse dans cet ouvrage, dans l'air ou dans l'eau. Mais, la vitesse de propagation ne sera pas la même selon son milieu de propagation. Pour comprendre cette différence, imaginez-vous courir au bord de la mer, sur la plage, ou dans l'eau... l'élément dominant (l'air sur la plage, ou l'eau dans la mer) joue énormément dans votre capacité à vous déplacer. C'est pareil pour les vibrations sonores. Ainsi, le son ne va pas à la même vitesse dans l'air (320/340 mètres par seconde) que dans l'eau (1 500/1 550 mètres par seconde). À l'inverse de la lumière, plus le milieu de propagation est dense, plus le son se propage vite. Le son se propage quatre fois plus vite dans l'eau !

On a évoqué les fréquences, la vitesse de propagation sonore, mais pourquoi parler de tout cela dans un ouvrage sur la sonothérapie ? Parce que les différents instruments à disposition du sonothérapeute émettent des

sons, bien sûr, mais aussi des fréquences. Le participant bénéficiant d'une séance de sonothérapie entend des sons (grâce à l'ouïe) mais *quid* des vibrations émises par les fréquences de moins de 20 Hz non audibles par l'oreille humaine ? Il les perçoit mais autrement que par l'ouïe... Ce qui permet un nettoyage intérieur sans passer par l'analytique.

CONNAISSEZ-VOUS L'OREILLE D'OR ?

Popularisé par le film *Le Chant du loup* d'Antonin Baudry (2019), le rôle de l'oreille d'or est joué par François Civil. Sous-marinier spécialisé dans l'analyse des sons provenant des fonds marins, il est capable d'entendre grâce à un sonar (c'est déjà un exploit) et surtout de différencier les différents bruits (pales des hélices d'un sous-marin, bruits de reproduction d'animaux...). Un expert du son indispensable dans les sous-marins de défense !

Et l'homme dans tout ça ?

Deux nouvelles notions sont là aussi importantes à comprendre.

Notre corps est vibratoire

Comme tout être vivant, l'homme dégage un certain niveau d'énergie, comme un rayonnement plus ou moins puissant selon les individus. Ce niveau d'énergie s'appelle le taux vibratoire.

Encore un peu de physique... Toute chose vivante (ou non d'ailleurs) est constituée d'atomes, eux-mêmes constitués d'électrons et d'un noyau contenant une charge électrique (comme une batterie de téléphone). Toute chose est donc composée d'énergie. Dans une même journée, nous pouvons passer d'un taux vibratoire élevé, nous avons la superpêche et pouvons déplacer des montagnes, à un taux vibratoire plus bas à cause de la fatigue par exemple ou d'une mauvaise nouvelle. Les émotions impactent le taux vibratoire (la joie l'élève, la tristesse l'abaisse), tout comme le stress, les maladies et certaines activités (écouter de la musique, rire, danser, faire du sport, prendre soin de soi pour l'élever ; consommer de l'alcool, fumer, ruminer pour l'abaisser).

Chaque cellule de notre corps dégage de l'énergie en permanence. L'être humain vibre et développe une fréquence qui lui est propre. Les radiesthésistes (qui utilisent le pendule) considèrent qu'un individu en bonne santé émet un taux vibratoire compris entre 6 500 et 8 000 UB (unités Bovis). En deçà de 6 000 UB, la personne est plus sujette aux infections, à la fatigue et au risque de maladies. On peut aussi calculer ce taux vibratoire en hertz. En bonne santé, l'organisme émet entre 62 et 68 MHz. En deçà de 62 MHz, on tombe dans la zone à risque.

Notre corps émet donc un champ électromagnétique, source de vibrations (et donc de résonance, puisque toutes choses vibrantes peuvent entrer en résonance). Les tensions, le stress, la fatigue, la maladie... Ces déséquilibres peuvent perturber la fréquence des vibrations humaines.

Notre corps est constitué majoritairement d'eau

Le corps humain est essentiellement composé d'eau : entre 60 et 70 % pour un adulte, soit environ 42 litres pour une personne de 65 kg. Certains organes ont une composition en eau encore plus importante. C'est le cas du sang (79 %), du cœur (79 %), des reins (81 %), des muscles (75 %), de la peau (70 %) et du cerveau (76 %) (*versus* les os [22,5 %] par exemple).

Par les vibrations émises par le sonothérapeute, l'eau du corps se met elle-même à vibrer selon la fréquence des instruments. C'est par l'eau du corps, formidable conducteur, que les vibrations musicales vont pouvoir agir.

En effet, les fréquences vibratoires des gongs, des bols et des diapasons agissent sur les liquides, les méridiens et les canaux énergétiques à travers le vecteur eau du corps. Résultat : les cellules sont apaisées, la circulation énergétique fluidifiée et on se retrouve dans un état d'équilibre méditatif, plus calme et serein.

Les vibrations sonores émises par le sonothérapeute au cours des séances parcourent le corps et réharmonisent la circulation énergétique. Les ondes cérébrales se mettent en résonance avec la fréquence émise par les gongs, les bols et les diapasons et plongent l'organisme dans un état de relaxation et de bien-être. Dans son ouvrage de référence, *Sons de guérison*², le

Dr Mitchell L. Gaynor, médecin américain, oncologue, directeur d'un centre renommé de prévention du cancer, le Strang Cancer Prevention Center à New York, explique : « Si l'on accepte que le son est vibration et que nous savons que les vibrations touchent chaque partie de notre être physique, alors nous comprenons que le son est entendu non seulement à travers nos oreilles mais aussi à travers chaque cellule de notre corps. Le son joue un rôle d'équation de guérison à plusieurs niveaux : il crée des altérations dans les fonctions cellulaires à travers des effets énergétiques ; il aide les systèmes biologiques à fonctionner de manière plus homéostatique ; il calme l'esprit et par conséquent le corps ; il a également des effets émotionnels, ce qui influence les neurotransmetteurs et les neuropeptides, qui, à leur tour, vont aider à réguler le système immunitaire – notre guérisseur intérieur. »

L'importance de l'acoustique

M'étant également formé comme ingénieur du son, je prête une attention toute particulière à la qualité du rendu sonore des différentes prestations proposées. Grâce à mes nombreuses années d'expérience, et surtout à mes expérimentations dans des lieux aussi variés que des sites sacrés (chapelles et abbayes en Allemagne), festivals pour des audiences de plusieurs milliers de personnes (Summer Never Ends en Suisse, New Healing en Allemagne...) ou encore festival de yoga au Parc floral ou gong bath géant au Grand Rex à Paris... j'ai déplacé mes gongs et donné plus de 2 000 concerts et représentations. Alors, oui, l'acoustique est primordiale pour vivre pleinement l'expérience d'un gong bath. C'est d'ailleurs ce que je dis à mes élèves en formation. Avant de parler date, et même tarification, renseignez-vous sur le lieu où doit avoir lieu le gong bath... même si c'est une simple salle de yoga, vous allez voir que certains petits détails comptent vraiment ! La question à se poser : quels matériaux faut-il pour diffuser ces fréquences ? Pour cela, il faut comprendre un des principes purs d'acoustique.

Les propriétés des sons graves : ces basses fréquences (entre 20 et 100 Hz) descendent vers le sol, puis rebondissent sur le sol et remontent.

Les propriétés des sons aigus : pour ces hautes fréquences (entre 2 000 et 20 000 Hz), c'est l'inverse : elles remontent, puis rebondissent sur le plafond et redescendent.

D'où l'importance de se renseigner sur les matériaux de la pièce ! Ainsi, gare au sol en carrelage ou en ciment ciré ! Ce matériau, trop brillant ne permet pas aux fréquences de se propager correctement. Par exemple, les pierres ne retiennent pas les basses et captent les aigus. Disharmonie à l'oreille. Autre exemple : le bois au plafond. Certes joli en décoration, cela perturbe le trajet des sons aigus. Il m'est arrivé de jouer dans des salles de dojo ayant cette caractéristique, il n'y a alors pas d'aigus dans la salle ! On peut ainsi ne pas reconnaître sa voix en chantant !

Dans les salles

L'idéal est un parquet au sol en bois, sa nature chaude permet aux basses de rebondir et de remonter. Autre option, le tapis coco en fibre naturelle. Les autres matières font glisser les basses qui filent et se perdent.

L'idéal est d'avoir une brillance sonore au plafond (façon placo simple...) qui permet aux sons aigus de redescendre et de ne pas rester collés là-haut.

À NOTER

Chez vous, pensez à mettre un petit tapis coco sous votre gong, si vous n'avez pas de parquet au sol ! Vous pouvez aussi mettre deux tapis coco sous la table de massage, si vous pratiquez des soins énergétiques, afin de conserver la justesse des basses fréquences. Et, en plus, si un bol tombe... sa chute sera amortie, on évitera peut-être la casse !

D'ailleurs, dans les meilleurs studios d'enregistrement, je pense par exemple aux studios Abbey Road à Londres, on trouve du parquet au sol et des murs en vieilles pierres ! Ce n'est pas un hasard.

QU'EST-CE QU'UN PIÈGE À FRÉQUENCE ?

Il existe un appareil Spectrum avec testeur par ordinateur avec un micro très spécial qui recherche dans les pièces les fréquences parasites. On place alors, comme dans les studios d'enregistrement, des pièges à fréquence (pour attraper par exemple un mauvais médium qui réside quelque part et qui

brouille) pour éviter que les basses ne se diffusent n'importe comment. Il existe des pièges à aigus, des pièges à médiums, des pièges à basses... selon les caractéristiques du lieu. Et des pièges à coin aussi. Sans oublier des caractéristiques particulières de la salle. Par exemple, dans la salle de gongs de notre centre parisien, nous avons de magnifiques poutres Eiffel. Superbe déco... mais le métal entre en interférence avec la trajectoire des fréquences. Sur certains gongs situés en face des poutres, nous avons dû installer des rideaux en tissu lourd type velours pour rendre les fréquences plus « mates » et ainsi éviter que les gongs ne partent que dans les sons très aigus à cause du métal.

En extérieur

Jouer en forêt ou en pleine nature... le rêve pour le public, le cauchemar pour les artistes ! En effet, en plus des bruits parasites naturels (piaillage d'oiseau, bruit du vent, des feuilles...), en pleine nature, contrairement à une salle, le son n'est pas confiné (il ne reste pas compact). Dehors, le son est libre et s'en va où bon lui semble et s'étend dans l'air dans tous les sens sans aucune compression possible. La seule solution ? Même pour un gong bath pour 20 personnes seulement, il faut sonoriser le gong bath. C'est quoi exactement la sonorisation ? C'est placer derrière chaque gong, en respectant la nature de sa fréquence et du son émis, un pied de micro, un micro et un câble relié à une table de mixage et à des enceintes de très haute qualité (avec des boomers retranscrivant le maximum de fréquences les plus basses, en sachant qu'il n'existe pas d'enceinte qui aille plus bas que 12 Hz). Pour vous donner une idée, mes enceintes de studio, qui valent déjà une fortune, descendent à 20 Hz. Or certains gongs descendent à 1 Hz... Cela est impossible à retranscrire dans une enceinte.

Le but de cette sonorisation ? Préserver les basses fréquences et leur donner plus de puissance afin de les faire ressentir par tous.

Pour la petite histoire, quand je prépare mes gong baths en extérieur, je prévois un micro par gong. Le micro est bien sûr adapté à la taille, mais aussi à la fréquence du gong, et au son produit par celui-ci. Parfois, mes micros valent plus cher que mes gongs ! C'est dire l'importance à apporter à la sonorisation.

Ainsi, dans tous les festivals dans lesquels nous nous produisons, une attention toute particulière est apportée à la sonorisation de la scène des gongs jusqu'aux bols en passant par les instruments à cordes, à vent ou à percussions. Un exemple ? L'anantar est équipé de microcellules avec de la pâte à modeler qui se colle dessus, ce type de micro est utilisé sur les harpes dans les orchestres classiques et sur nos handpans et nos Zagdrum. C'est dire la précision. Et pour les gongs qui ont une telle puissance sonore, il faut évidemment des micros qui encaissent, sinon bye-bye la capsule du micro !

Les sonothérapeutes qui débutent n'ont pas toujours conscience que certains paramètres techniques sont indispensables à maîtriser. Je vous ai parlé des poutres Eiffel de notre salle parisienne. Mais, plus fréquemment, on peut se retrouver dans une pièce avec des baies vitrées partout... Et là, la brillance sonore est telle qu'il n'y aura pas de basses fréquences et donc de sons graves. C'est ennuyeux quand on veut jouer des gongs ! Ça m'est arrivé il y a quatre ou cinq ans dans un festival. Seule solution dans ce type de cas ? S'installer au milieu de la salle et laisser les gens se positionner autour.

La sonorisation est une étape fondamentale pour le sonothérapeute qui propose une prestation en public, dans des salles de dojo, de yoga ou autres dont l'audience dépasse les 60 personnes, et encore plus en extérieur. Le risque sans bonne sonorisation ? Que les fréquences ne passent pas correctement... et que le public pense que le sonothérapeute ne maîtrise pas ses instruments. Quand vous débutez, vous pouvez tout à fait louer les micros adéquats.

INFRASONS ET ULTRASONS

L'oreille humaine, comme vu page 41, peut percevoir différents types de sons, du son grave (20 Hz) au son aigu (20 000 Hz). Cela signifie que l'homme ne perçoit pas les infrasons (en dessous de 20 Hz) ni les ultrasons (au-delà de 20 000 Hz).

1. Le neurofeedback est un type de thérapie issue des neurosciences qui peut aider les individus à mieux contrôler leurs ondes cérébrales.

2. Sons de guérison. Un médecin révèle le pouvoir thérapeutique du son, de la voix et de la

musique, Dr Mitchell L. Gaynor, M.D, L'Aigle, 2007.

LES BIENFAITS DE LA SONOTHÉRAPIE

L'enveloppement par les sons et les vibrations sonores d'un large spectre de fréquences permet d'agir sur les ondes cérébrales et de plonger les participants dans un état de relaxation avancé. Cet état de relaxation, ou état modifié de conscience, permet de calmer le mental, de lâcher prise (même pour les plus réfractaires), de libérer les tensions physiques et d'agir comme un véritable antistress. Les participants aux gong baths sortent à la fois plus présents, plus centrés, plus alignés, plus ouverts. Tout cela est possible car notre corps vibre naturellement. Or la fréquence de ces vibrations peut être perturbée par le stress, une maladie, un état de fatigue... Les sessions, individuelles ou collectives, permettent d'entrer en résonance avec notre corps pour le réharmoniser à travers ses propres fréquences vibratoires.

Ainsi, parmi les très nombreux bienfaits de la sonothérapie, on peut noter :

- la diminution notable du niveau de stress ;
- le réalignement du corps et de l'esprit ;
- le calme intérieur ;
- l'amélioration des troubles liés au stress et à l'anxiété ;
- une meilleure qualité du sommeil ;
- le renforcement du système immunitaire ;
- la stimulation de l'énergie ;
- le renforcement de la confiance en soi ;
- la clarté d'esprit ;
- une meilleure concentration, une vivacité d'esprit et un boost de la créativité ;

- une libération des tensions, des blocages, des douleurs physiques ;
- une régénération des cellules ;
- un nettoyage énergétique.

Concernant les études scientifiques sur les effets des gong baths au niveau du stress des personnes, Zen & Sounds a effectué une première étude en 2019-2020 pour tester le niveau de stress des participants à la suite de la pratique du gong bath. Cette étude a été effectuée en partenariat avec l'équipe du Dr Frédéric Dutheil, chercheur au CHU de Clermont-Ferrand et au CNRS. Nous avons testé deux groupes de 30 personnes effectuant six sessions sur une période de trois mois, en utilisant des ceintures et montres de mesure cardiaque. Cela avait pour but de mesurer la fréquence sinusale de chaque personne, avant, pendant et après le gong bath. La fréquence sinusale représente l'activité entre deux battements de cœur, c'est un des paramètres de mesure permettant de quantifier le taux de stress d'une personne.

Il ressort de cette première étude que, chez une majeure partie des sujets, nous pouvons noter une réelle réduction de stress. Nous notons également assez souvent que la répétition des séances permet un effet plus durable. Nous avons par conséquent décidé avec les services du Dr Dutheil de poursuivre nos investigations, et de lancer deux nouvelles études, afin de nous inscrire dans le temps dans notre démarche de recherche de preuves scientifiques des effets de la sonothérapie sur l'être humain, et plus largement sur tout le vivant. Une première étude sera menée en 2023-2024, au niveau quantitatif. La seconde, au niveau qualitatif, plus étalée dans le temps, sera randomisée contrôlée, et livrera ses résultats en 2026-2027.

PARTIE 2

COLLECTIFS OU INDIVIDUELS, LES DIFFÉRENTS SOINS EN
SONOTHÉRAPIE
POUR SE RÉALIGNER

En solo ou en groupe, la sonothérapie agit dès la première séance et procure le plus grand bien à la tête et au corps.

Voici en détail les grands soins de la sonothérapie.

LE GONG BATH OU BAIN DE GONGS, UNE EXPÉRIENCE INOUBLIABLE

Profiter d'un gong bath est une véritable expérience des sens durant laquelle la notion d'espace et de temps disparaît. Les différents sons plongent les participants dans un état méditatif grâce aux ondes delta, thêta et alpha, produites par les gongs. Un grand nettoyage énergétique s'opère aussi, chacun en ressort revigoré. Voici tous les secrets du gong bath dans le détail.

Comment se déroule une séance ?

Les participants

Les participants s'installent dans l'espace dédié, assis ou allongés, sur des tapis de sol munis d'une couverture et de coussins. Le principe est de se sentir à l'aise et confortable pendant toute la séance de ce concert de gongs et d'instruments vibratoires qui peut durer de quarante-cinq minutes à plusieurs heures. C'est simple, le participant est là mais ne fait rien. Absolument rien. Il se laisse bercer. C'est ce que je dis même aux plus sceptiques d'ailleurs : « Allongez-vous, fermez les yeux, et laissez faire. On en reparle après... » Comme la sonothérapie est à la mode depuis quelques années, certains emploient parfois le terme de *gong master*. Pour moi, il n'existe pas à proprement parler de maître de gong, le seul maître c'est le gong lui-même. Le sonothérapeute n'est qu'un humble praticien, pas un maître de gong et encore moins un *gong master*.

Le sonothérapeute

Le sonothérapeute a préparé ses instruments et ses accessoires en amont du gong bath. Différents gongs, des bols chantants, des Koshi et d'autres instruments si besoin... et surtout différents types de mailloches à adapter à l'instrument à faire vibrer. Celles-ci, selon leur taille et leur forme, vont aller chercher des sons plus ou moins graves ou aigus. Par exemple : plus la mailloche est grosse, plus elle va chercher des fréquences basses (des sons graves). Évidemment, la taille des mailloches s'adapte aussi aux instruments (gros gongs, grosses mailloches, petit bol zen, petite mailloche).

Dès le début, le sonothérapeute capte l'atmosphère plus ou moins chargée de la salle. Les participants sont-ils très stressés ? C'est souvent le cas le vendredi soir par exemple, quand ils sortent d'une semaine de travail. Ou au contraire sont-ils particulièrement zen ? Cela peut se produire par exemple quand le public est essentiellement composé d'enseignants de yoga qui sont très alignés.

Un moment d'exception

Chaque gong bath est différent. Chaque gong bath est unique. D'ailleurs, si on assiste à plusieurs gong baths, menés par le même sonothérapeute, les effets varient en fonction de l'état énergétique de la personne au moment de la session. Cependant, le sonothérapeute ne joue jamais de manière aléatoire. Ce dernier suit des modules précis aux effets connus qu'il adapte (en les allongeant, en les comprimant, en les déplaçant, en les jouant dans l'ordre ou dans le désordre) en fonction des circonstances : la réceptivité du public, l'acoustique de la salle, le temps imparti, la constellation lunaire ou la conjonction astrale du moment... Bien sûr, chacun a son propre jeu, sa propre façon de faire. Mais chaque sonothérapeute doit aussi s'adapter à son environnement. Quand on joue toujours dans une même salle, l'acoustique est connue, mais quand on se déplace comme je le fais souvent – je prévois en général entre trente et cinquante représentations extérieures à notre centre chaque année –, il faut chaque fois ajuster son jeu. Combien de fois, en déplacement, je me trouve dans l'obligation d'adapter mon jeu aux conditions.

Un test de Rorschach musical

Assister à un gong bath est inoubliable par les sensations ressenties, le bien-être éprouvé et la sérénité retrouvée. Le participant plonge dans un monde inconnu, fait de sons vraiment cosmiques et de puissant lâcher-prise. Certains disent partir dans un voyage astral, d'autres dans les tréfonds de l'océan.

Mais, je peux vous dire, malgré ces mots qui semblent un peu perchés, qu'il n'y a pas plus structuré et symétrique qu'un gong bath. Un plié copié-collé de test de Rorschach. Un début, avec une montée en puissance. Une stabilisation. Et une fin avec une descente en douceur.

Pour la petite histoire, on joue une mélodie de bols au début et à la fin de chaque bain de gongs. Pendant mes formations, j'initie mes élèves à ce protocole à suivre. Mais non seulement ils jouent la même mélodie, mais à la note près. C'est exactement le même enchaînement musical. Pourquoi tant de précision ? Parce que la musique est par essence émotionnelle. En rejouant la même partition en début et en fin de gong bath, le sonothérapeute réactive la mémoire affective de la personne en soin. Celle-ci a « déjà » entendu ces notes particulières juste avant de plonger et de vivre cette expérience intense, elle se sent donc en totale confiance... Certains autres sons connus, comme ceux proposés dans les Koshi accordés sur les éléments (air, feu, terre, eau) ou encore ceux de l'arbre de pluie, peuvent procurer ce même effet de reconnexion à la réalité.

Un gong bath dans le détail

Lors d'un gong bath d'une heure, pour vous donner une idée de la structure symétrique, on partirait sur :

- **Une introduction de dix minutes** avec des bols chantants et des petits instruments. L'objectif : détendre l'atmosphère.
- **Une montée de quinze minutes** avec les gongs. L'objectif : enlever les toxines et les angoisses des participants.
- **Une stabilisation de dix minutes** avec les basses fréquences (sons graves) des gongs. L'objectif : une fois l'organisme détoxifié, celui-ci est plus réceptif aux ondes delta envoyées qui vont plonger les participants dans

un état modifié de conscience. Même sans « entendre » certaines fréquences (inaudibles par l'oreille), le cerveau cesse de tourner à cent à l'heure, le mental lâche.

Rappel

Les participants sont très vite plongés dans un état modifié de conscience, un état méditatif, certains d'ailleurs s'endorment. La particularité des gongs ? Ils sont capables de développer des fréquences parfois très basses, les fameuses ondes delta (voir page 39), comprises entre 0,5 et 4 Hz. À cette fréquence, les participants ne peuvent pas « entendre » car l'oreille humaine perçoit le son à partir de 21 Hz... Ainsi, les fréquences pénètrent le corps autrement que par le pavillon de l'oreille, *via* le système lymphatique et sanguin (grâce à l'eau).

- **Une descente de quinze minutes** avec les mêmes instruments et les mêmes patterns que pour la montée, avec une intention différente. L'objectif : ici il ne s'agit pas de détoxifier mais d'envoyer des liens d'amour et de bienveillance.
- **Une conclusion de dix minutes** avec des bols chantants et des petits instruments comme lors de l'introduction. L'objectif : ramener en douceur les participants ici et maintenant, réveiller doucement ceux qui se sont endormis.

L'erreur absolue : de nombreux débutants en sonothérapie terminent leur gong bath par... un concerto de gongs. Erreur. La fin d'un gong bath doit permettre un réveil en douceur, sans cela, les participants restent perchés. C'est le meilleur moment par exemple pour utiliser des instruments aux sonorités naturelles, comme l'arbre de pluie.

Résumé

Cette méditation sonore profonde est insufflée par le sonothérapeute qui réalise un concert de sons audibles ou pas par l'oreille à l'aide de grands gongs symphoniques et planétaires (voir page 105). Pendant ce soin, tous les participants reçoivent, de manière consciente ou inconsciente, les vibrations et les fréquences émises par les instruments. Peu importe votre

état d'esprit, que vous soyez sceptique ou pas, l'effet est mécanique, vos cellules vont percevoir les vibrations. L'intérêt d'un gong bath ? Tout le monde peut en bénéficier (sauf contre-indications de la sonothérapie), notamment les personnes très stressées, sous pression, qui n'arrivent pas à méditer (car leur esprit gambade) ou qui n'arrivent pas à trouver du temps pour méditer régulièrement. En s'offrant un gong bath une fois par mois, on peut profiter des bienfaits du son pendant plusieurs semaines.

Écoutez :



<https://bit.ly/3QfNWvw>
gong bath

C'EST QUOI L'IMPORTANCE DE L'INTENTION ?

Comme je l'ai précisé au début, il n'y a pas de maître de gong... seul le gong reste le maître. Le sonothérapeute ne peut être qu'un humble praticien du gong. Et, quand il joue, il doit y mettre une intention particulière. Par exemple, détoxifier la salle en début de gong bath, ou encore envoyer des liens d'amour

à la fin. J'ai déjà entendu des personnes jouer alors qu'elles étaient en colère... Il vaut mieux éviter, le gong ne résonne pas de la même façon ! Et surtout, le gong transmet nos pensées et nos intentions au public.

Quels sont les effets d'un gong bath ?

Le gong bath libère du stress, provoque une sensation intense de relaxation et de bien-être, rééquilibre les trajets énergétiques. En sortant d'un gong bath, on se sent un peu sonné et vidé, comme si on avait laissé nos toxines dans la salle ou sur le tapis au sol. En effet, par l'intermédiaire des fréquences et des vibrations des gongs, le sonothérapeute arrive à véritablement faire lâcher les gens lors d'un gong bath. C'est un des retours les plus fréquents que nous recueillons à la fin de nos sessions. Les participants rentrent dans cette onde delta très profonde, comme malgré eux, et, à partir de ce moment-là, ils arrivent à se faire du bien. En effet, par le gong bath, les participants goûtent véritablement à l'état méditatif. Jusqu'à vivre cette expérience, ils n'ont pas cet accès-là. En fait, majoritairement, les gens croient méditer, mais ils ne méditent pas, ils n'arrivent pas à toucher du bout des doigts cet état méditatif si particulier. Ils sont en position, ils lâchent un peu mais pas totalement et pensent sincèrement être en train de méditer. Mais, les puristes vous le diront, tant que le mental ne lâche pas (et ce n'est vraiment pas facile de lâcher), il est quasi impossible d'entrer dans cet état de méditation. Ainsi, le gong bath permet « comme par magie » de lâcher et d'entrer en état méditatif, réellement. En plus, sans rien faire de particulier, mais en laissant faire. Avec le gong bath, pas besoin d'aptitude particulière ou de position compliquée à tenir. Ce sont les gongs qui font tout le boulot ! C'est pour cette raison que nous avons souvent ce retour étonné : « Mais, que s'est-il passé ? J'ai complètement lâché et pourtant je ne dormais pas. » C'est la puissance de l'onde delta qui provoque cet état modifié de conscience, permettant aux participants d'entrer dans cet état méditatif profond. C'est purement mécanique. Je conseille donc le gong bath aux personnes stressées bien sûr, mais aussi à toutes celles qui veulent s'essayer à la méditation ou qui débutent dans ce secteur du bien-être ou à celles qui n'arrivent pas du tout

à méditer (manque de temps, manque de concentration, difficultés à lâcher prise...).

Que faut-il savoir d'autre sur le gong bath ?

La tête

En bas ou en l'air, il y a deux écoles. Celle des sonothérapeutes qui demandent aux participants de mettre la tête vers les gongs. J'appartiens plutôt à l'autre école, celle qui pense que l'énergie entre plus par les pieds (lieu de réflexologie plantaire et donc des canaux énergétiques) que par la fontanelle. D'autant que pendant le gong bath, le participant reçoit beaucoup de basses fréquences (sons graves), pour moi, il est logique que celles-ci passent par le bas pour suivre la logique musicale. En effet, plus le son est grave, plus il a une influence sur le bas du corps. À l'inverse, plus le son est aigu et plus il a une influence sur le haut du corps, sur le cérébral. Peut-être que les gens se mettent tête en bas en pensant « mieux entendre », mais ce n'est pas le niveau auditif qui compte, c'est le niveau vibratoire ! La preuve ? Les malentendants et les sourds peuvent tout à fait profiter des bienfaits de la sonothérapie !

Les yeux

Fermés ou ouverts ? Seules les personnes qui veulent apprécier l'aspect chorégraphie d'un gong bath gardent les yeux ouverts pendant la session. L'avantage de fermer les yeux ? Cette simple posture permet de se reconnecter à soi et de mieux ressentir. En effet, fermer les yeux, c'est volontairement fermer l'accès à un de nos sens principaux afin de pouvoir mieux se recentrer sur nos ressentis à travers d'autres sens que nous sollicitons moins.

Les pierres

Pendant une séance de gong bath, vous pouvez aussi apporter vos pierres de soin et de protection ou vos amulettes afin de les recharger en énergie grâce aux vibrations.

Existe-t-il des gong baths particuliers ?

Chaque gong bath est différent. Mais les plus particuliers sont les gong baths liés aux différentes combinaisons astrales ou les Super Gong Baths, plus longs que les gong baths classiques.

- Super Gong Bath : la durée étant doublée (2 h 15), le lâcher-prise est total. Les vibrations vont plus loin dans les tissus et les effets durent donc plus longtemps.
- Full Moon Super Gong Bath : un gong bath allongé (2 h 15) un soir de pleine lune, quand les énergies féminines sont à leur maximum.
- Equinoxe et Solstice Sacred Circle Gong Bath (durée 1 h 15 ou 2 h 15) : l'équinoxe (de printemps ou d'automne), le solstice (d'été ou d'hiver) sont aussi des moments particuliers au niveau énergétique, traditionnellement célébrés comme des moments de purification. Dans nos centres, nous organisons pour l'occasion une semaine de gong baths spéciaux réunissant les 30 gongs symphoniques et planétaires (dont deux gongs de 50 pouces), 60 bols chantants, des Zagdrum, des hangs et plusieurs autres instruments vibratoires pour former un cercle de géométrie sacrée. Deux sonothérapeutes jouent alors en miroir en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière chorégraphique et synchronisée, afin d'amplifier les sensations.
- Puja Gong Bath : c'est par sa durée exceptionnelle (de quatre à six heures), et par le nombre de sonothérapeutes présents (en général cinq ou six !), que ce gong bath est énergétiquement inoubliable/hors du commun.

ET LE WATER GONG ?

Sous l'eau, le son voyage à 1 500 mètres par seconde. Soit quatre fois plus vite que dans l'air. L'eau est plus conductrice que l'air, les vibrations sont donc ressenties plus intensément par le corps. Autre différence avec l'air ? Cet élément effectue une compression naturelle du son. Quand celui-ci arrive aux oreilles, il a subi une perte de fréquence. Cette perte de fréquence n'existe donc pas dans l'eau...

Enfin, l'eau permet de mieux entendre certains sons (trois octaves en dessous de la fondamentale perçue dans l'air, on perçoit donc les infrabasses) non

perçus dans l'air. Résultat : les bols et les gongs paraissent plus gros dans l'eau !

Enfin, l'eau permet de mieux entendre certains sons (trois octaves en dessous de l'ultrabasse) non perçus dans l'air. Résultat : le gong paraît plus gros dans l'eau ! Côté sensation, on ressent les fréquences comme des vagues qui arrivent progressivement jusqu'à « toucher » l'extérieur du corps puis imprégner les cellules à l'intérieur. Depuis peu, je propose, pour les personnes qui sont certifiées en niveau 2 de massage sonore, un module de perfectionnement incluant les massages sonores dans l'eau. La sonothérapie dans l'eau englobe deux techniques. La première : le gong est à l'extérieur de la piscine avec un système de sonorisation aquatique ; la seconde : le sonothérapeute rejoint la personne en flottaison et fait vibrer les bols sous l'eau pour des résultats exceptionnels grâce à la réduction de l'état d'apesanteur et au fabuleux lâcher-prise que l'on obtient plus facilement dans l'eau.

Quelles sont les contre-indications du gong bath ?

Comme pour la sonothérapie en général, les porteurs de pacemakers, les personnes souffrant d'épilepsie, les personnes souffrant d'une forme grave d'asthme et les femmes enceintes de moins de quatre mois et de plus de huit mois.

Mon partage d'expérience...

Depuis plus de dix ans que je suis sonothérapeute, j'ai joué des milliers de gong baths un peu partout dans le monde. Certes, on dit toujours que chaque gong bath est différent, mais j'ai eu la chance de vivre et d'expérimenter certains bains de gongs vraiment inoubliables, tant par leur puissance vibratoire qu'émotionnelle. En tant que sonothérapeute, et il faut s'en rendre compte avant d'entamer une reconversion, on se retrouve au centre d'histoires émouvantes, dans un rôle de transmission énergétique forte. Quand je joue, je pleure parfois, car j'ouvre mon cœur à 360 et les émotions sont omniprésentes. C'est un moment extatique d'échanges énergétiques avec le public et surtout avec soi-même, que cela soit dans une de nos salles ou sur scène. Il m'arrive de verser des larmes de lumière, tellement ce moment est précieux. Je vais partager avec vous quelques-unes des expériences les plus marquantes que j'ai vécues.

Effet tsunami

Le premier souvenir qui me vient concerne le premier gong bath que j'ai joué sur une grande scène sonorisée, au Summer Never Ends, festival en Suisse. Ce n'est pas le lieu en tant que tel, mais l'effet de la pleine puissance des gongs sur un public, non pas d'une petite salle de 20, 30 ou 50 personnes, mais cette fois sur 10 000 à 20 000 personnes ! Quand on joue ainsi sur scène, tous les gongs sont équipés de leur propre micro. Je commence à jouer, je frappe le premier gong, et celui-ci projette tellement que la foule fait un pas de recul d'un mètre. Comme une énorme vague de son qui emporte les gens en arrière à la suite de l'impact du son sur leur plexus. Je me souviens encore, c'était en plein air. Le son hyperpuissant du gong, grâce à une qualité exceptionnelle du système de son ce jour-là, qui se perd loin là-bas dans la vallée... Et le silence de la foule. C'est une expérience inoubliable car en commençant à apprendre les rudiments de la sonothérapie, même en étant musicien, on ne s'imaginerait pas jouer pour autant de gens et voir ainsi la puissance des gongs en action. J'ai aussi été totalement impressionné au Grand Rex, dans une salle plus petite accueillant tout de même 3 500 personnes, le soundcheck (balance) nous a pris quatre heures pour arriver au son idéal. Dans ces gong baths géants, il se passe aussi autre chose : en jouant, le sonothérapeute détoxifie forcément un très grand nombre de personnes d'énergies de toutes sortes... le vortex d'énergie qui lui revient est tout aussi spectaculaire.

Connexion maximale

Idem, certains gong baths de pleine lune et en pleine nature à Ibiza soulignent une hyperconnexion avec la nature et les astres. Nous avons organisé un gong puja de douze heures pour lequel les participants s'étaient déplacés de toute l'Europe, et pour lequel nous avons mélangé gong bath, méditation des 7 chakras et water gong individuel pour tout le monde. Autre souvenir d'Ibiza, le Tantra Festival. Cette année-là, j'assure la clôture de cet événement réunissant des « guérisseurs » modernes, masseurs, énergéticiens, kinésilogues, maîtres reiki, sur l'île espagnole. Je joue le gong bath devant environ 800 personnes très énergétiquement connectées. D'ailleurs, pendant que je joue, je ressens quelque chose dans mon dos, une énergie différente par rapport à d'habitude. Il se passe quoi derrière moi ? Je me retourne et je vois un public à la fois très réceptif, mais aussi très actif en train de... se prodiguer des soins énergétiques, soit à deux, soit par petits groupes. J'avais l'étrange sensation de ne plus toucher le sol, comme porté par une élévation d'énergie de healing commune assez dingue.

Accompagnement de fin de vie

Autre expérience bouleversante cette fois. On m'a demandé trois fois en Hollande de jouer pour accompagner une euthanasie active. Les Pays-Bas sont beaucoup plus avancés sur ce sujet que nous, c'est dans leurs mœurs. Quand quelqu'un sait qu'il va partir, à la suite d'une maladie par exemple, une cérémonie est organisée avec les proches et les amis, au moment de la piqûre létale. Cet événement peut paraître étrange de notre point de vue, mais c'est très joyeux et surtout plein d'amour pour la personne célébrée. Sauf que la première fois que je suis intervenu dans ce cadre-là, c'était très particulier et très secouant. J'ai joué un gong bath pendant que la personne recevait son traitement de fin entourée de son cercle proche. Un passage de la vie à la mort très émouvant. J'en ai pleuré toutes les larmes de mon corps la première fois tellement c'est émotionnellement intense. La cérémonie d'adieu se passe toujours en deux temps. D'abord, le gong bath pour accompagner le départ assisté de la personne. Ensuite, un gong bath avec toute l'assistance pour aider au départ de l'âme. Et là, il peut se passer des choses : certains ont vu et perçu l'âme partir dans la pièce au-dessus des gongs. Je ne suis pas un mystique, ni un quelconque croyant. Mais je suis aussi conscient qu'il y a des forces inexplicables plus puissantes que nous. Même en bon cartésien, j'ai ressenti qu'il se passait quelque chose, d'autant que les vibrations des gongs ouvrent des canaux de passage.

Reliance aux vies antérieures

J'ai aussi été amené à accompagner des gens dans un autre type de cheminement, à la recherche de traces de vies antérieures. C'est alors un gong bath plus axé sur un côté archétype. C'est une technique de gong bath très particulière, que je n'enseigne même pas d'ailleurs. Il faut prendre beaucoup de précautions. Par exemple, ce gong bath ne se joue pas avec un groupe qui ne se connaît pas. Et c'est uniquement sur demande. Le dernier s'est déroulé à Cologne, en Allemagne, en 2017 dans un groupe de personnes qui méditent ensemble depuis plus de vingt ans un peu partout sur la planète. Ces méditants se connaissent hyperbien et ils ont d'ailleurs déjà suivi des méditations assez dingues, comme celles dans les montagnes népalaises, suivies d'expériences transcendantales. Ils me commandent donc une séance spéciale. J'accepte car, vu leur parcours, aucune ne va me dire s'être retrouvée en Néfertiti... C'est plus sérieux. Je joue donc ce gong bath vie antérieure. Et, à la fin de la session, nous débriefons. Un dit s'être vu retourner la terre et la labourer. Tel autre s'est retrouvé guerrier dans un champ de bataille. Les retours des participants sont toujours émotionnellement chargés. Arrive le tour de parole d'une femme d'origine russe que

j'avais remarquée car elle avait tremblé de la tête aux pieds tout le long du gong bath. C'est notre hôte, la prof de yoga, qui traduit du russe à l'anglais. Cette Slave vit depuis un an en Allemagne. Quand elle parle, on l'entend à peine, je dirais même qu'elle n'a presque pas de voix. Le son vient du tréfonds de la gorge. Et, là, après s'être présentée, elle nous annonce tout de go : « J'ai enfin compris. Depuis que je suis petite, dès que je me mets à chanter je fais une crise de spasmophilie. Comme vous l'entendez je n'arrive pas à parler, je n'ai pas de voix ou très peu. Et, pendant le gong bath, j'ai enfin compris. J'ai vu qui j'ai été. Dans une autre vie, j'étais guérisseuse par le chant et j'ai été torturée par les tsars à cause de mes pouvoirs. » À la suite de cette révélation, elle me demande un soin individuel le lendemain. J'accepte même si mon planning est déjà bien plein. Au final, son soin dure plus de trois heures, et je n'ai pas pu assurer les autres rendez-vous... Il faut dire que dès les dix premières minutes, elle se met à trembler dans tous les sens. Allongée sur la table, j'entends une voix qui n'est pas la sienne, fluette, et quasi inaudible, mais une voix mélodieuse, sans doute celle de l'époque des tsars. Et ce n'est pas tout. En plein milieu du massage, il se passe quelque chose d'extraordinaire, cette femme se met à chanter une sorte de mélodie grégorienne incroyable. Ce chant prend une telle ampleur dans l'immeuble que ceux dans le studio de yoga s'approchent pour écouter ce son venu des profondeurs de son être. Personnellement, je ressens des frissons, et les bols, eux, sautent un peu partout. J'ai d'ailleurs eu beaucoup de mal à la ramener. À la toute fin du soin, elle me lance avec une nouvelle voix : « I'm a queen again » (« Je suis de nouveau une reine »). L'anecdote aurait pu s'arrêter là. Sauf que la Slave qui ne pouvait pas chanter, je vous le rappelle, sort un premier, puis un deuxième album avec son groupe... qui termine disque d'or en Allemagne !

Ainsi, le gong bath est une puissante expérience. Parfois même en une seule session, sans suivre de rituel précis comme celui des vies antérieures, certains participants peuvent accéder à des révélations personnelles (des secrets de famille, des souvenirs traumatisants enfouis) ou toucher du doigt une puissance transformative. Comme si un accès de conscience s'ouvrait. Le gong bath peut ainsi accompagner un travail intergénérationnel, sur les liens karmiques et même dans le domaine de la psychogénétiq. Comment peut-on expliquer ces effets ? Toutes les mémoires cellulaires et les anciennes mémoires s'ancrent au niveau du ventre. Or c'est aussi dans cette zone du ventre (notre deuxième cerveau) que se loge le plus de stress. Le

gong bath entraînant un effet déstressant express, quelque chose d'inexplicable peut aussi lâcher, ouvrant une porte jusqu'alors inaccessible. Comme si, lors du gong bath, on laissait un accès possible à ces mémoires-là enfouies au plus profond de nous, souvent inconscientes d'ailleurs. Il peut en sortir des choses terribles (souvenirs douloureux) mais aussi des connexions qui sont d'une grande pureté.

Ensuite, une fois que l'interstice est ouvert, il est plus facile d'entamer une session en précision, par des soins individuels plus adaptés. Ce travail permet par exemple de reconnecter un référent bénéfique, comme une grand-mère ange gardien, mais aussi de couper un référent toxique. En exemple, nous pouvons prendre les cas de répercussion systématique des femmes maltraitées dans une famille, ou des gens qui ont peur de certains animaux (qui revivent un traumatisme ancien qui ne leur appartient pas...). Ainsi, lors des gong baths et des massages sonores, les sons et les vibrations permettent de viser la source de certains schémas comportementaux, dont on a conscience mais desquels il est difficile de se défaire. Ce sont les fameux « ma mère faisait pareil, je tiens ça de mon père », etc.

LE MASSAGE SONORE, PLONGEON DANS UN NOUVEL UNIVERS

Allongé habillé sur la table de massage, le participant va bénéficier d'une séance personnalisée de sonothérapie. Après un entretien poussé comprenant un questionnaire détaillé (pour savoir par exemple s'il existe une pathologie particulière) et une analyse des besoins, le sonothérapeute invite le participant à s'allonger et à se mettre à l'aise. Le praticien se sert de différents bols, de gongs et diapasons thérapeutiques pendant tout le soin pour réharmoniser les chakras, pour mettre en vibration les trajets énergétiques à l'intérieur du corps. Le massage sonore est un soin très protocolaire avec au moins 500 gestes précis à effectuer. Il se déroule en cinq étapes clés pendant une heure. Dans nos centres, nos sonothérapeutes ont à leur disposition pour le massage sonore huit bols thérapeutiques, une vingtaine de diapasons thérapeutiques, un gong symphonique, des carillons Koshi et un feng gong.

Les différentes étapes d'un massage sonore

Un massage sonore passe par plusieurs étapes.

- L'entretien préalable pour vérifier notamment les antécédents médicaux et adapter au mieux le protocole de soin en fonction des besoins.
- Le soin par les bols et gongs : le sonothérapeute pose des bols thérapeutiques sur l'ensemble du corps, d'abord derrière, ensuite devant. Il fait résonner les bols dans des endroits précis dirigeant et diffusant ainsi les vibrations le long des méridiens et des principaux points d'énergie. De

même, lors des massages sonores, le praticien fait résonner les gongs en direction de la zone corporelle souhaitée.

- Le soin par les diapasons : le sonothérapeute, muni de ses kits de diapasons thérapeutiques, peut cibler les points beaucoup plus spécifiques, selon telle ou telle douleur du participant par exemple ou en suivant les blocages ressentis par le thérapeute lors des étapes précédentes, et ainsi dénouer les tensions, défaire des nœuds énergétiques et réharmoniser énergétiquement la personne bénéficiant du protocole.
- L'entretien de fin : celui-ci permet de faire le point sur les ressentis pendant le soin, de poser des mots sur l'état de la personne en sortant et d'expliquer de nouveau, si nécessaire, comment s'est déroulé le protocole, ce qu'a par exemple ressenti le thérapeute au contact de la personne suivie.

À NOTER

Le sonothérapeute ne préjuge de rien. Par exemple, après un accident de voiture, le physique ne va pas bien, certes. Mais *quid* de l'émotionnel ? Il a lui aussi sans aucun doute été impacté par le choc. Quand le participant arrive pour un soin sonore, le sonothérapeute doit le prendre en charge dans sa globalité (et pas seulement traiter les conséquences physiques des séquelles de l'accident). Tout est toujours imbriqué dans tous les sens. Comprendre cela permet d'établir un meilleur état des lieux de départ. D'autant qu'il existe une corrélation totale entre tous les corps (physique, psychologique, énergétique, éthérique et émotionnel).

LES DIFFÉRENTS NŒUDS TRAUMATIQUES

Les accidentés de la route souffrent de nœuds post-traumatiques assez importants car, selon la violence du choc, ils ont pu voir la mort en face. Dans les nœuds très serrés, enfouis sous le diaphragme, il y a aussi toutes les situations que nous ne sommes pas supposés subir ou voir. Par exemple, les victimes des actes d'attentat. Je pense notamment aux victimes du Bataclan, qui ont vu leurs proches mourir, et ont dû elles-mêmes se faire passer pour mortes afin d'échapper aux terroristes. Ou encore aux reporters de guerre, témoins d'atrocités. Pour déloger ces nœuds, qui peuvent être source de

blocages si on ne fait rien, le sonothérapeute possède, à sa disposition, un diapason double lest, qui permet un travail en profondeur sous le diaphragme.

Quels sont les effets du massage sonore ?

Les effets sont multiples, mais nous allons à la source, qui est très souvent la gestion du stress : déstresser, rééquilibrer les différents corps (physique, émotionnel), réénergiser en cas de passage à vide (comme après un burn out ou une déprime).

Quelles sont les contre-indications du massage sonore ?

Comme pour la sonothérapie en général, les porteurs de pacemakers, les personnes souffrant d'épilepsie, les personnes souffrant d'une forme grave d'asthme et les femmes enceintes de moins de quatre mois et de plus de huit mois.

LE COIN DES EXPERTS

Comment se déroule un massage sonore avec un sonothérapeute ?

La réponse de Lydéric Auclair, sonothérapeute depuis dix ans.

Pour chaque massage sonore, nous avons à disposition huit bols, deux carillons Koshi, un gong porté et une vingtaine de diapasons que nous utilisons en fonction des besoins de la personne allongée.

Le massage sonore comporte un tronc commun.

Le sonothérapeute passe autour de la table de massage avec différents instruments afin de préparer la personne aux sons et aux vibrations. Dans un premier temps, il travaille avec les bols à poser sur différentes parties du corps, d'abord derrière (dos, bras, jambe...) puis devant. S'ensuit la partie diapasons. Le sonothérapeute commence toujours par réaccorder les chakras (avec les diapasons chakras), avant de cibler les spécificités de la personne avec des diapasons à poser sur zone ou à distance seulement (les *brain tuners*). Grâce aux instruments à notre disposition, on travaille bien entendu au niveau physique

(notamment avec tous les instruments posés sur le corps), mais aussi sur les différents corps (énergétique, éthérique, émotionnel). Pour simplifier, on pourrait dire que les bols dénouent de manière plus générale et le diapason cible en détail les problématiques.

Pour que le massage sonore soit pleinement réussi, l'entretien préalable est important, certes, mais la vérité se trouve toujours sur la table. Curieusement, sur la table de massage, la personne est habillée mais complètement à nu aussi. On voit par exemple ce qu'elle a omis d'évoquer, par simple oubli, ou par déduction rapide. Quelqu'un qui nous dit avoir mal aux cervicales nous parle seulement de la résultante. Mais ces douleurs sont la conséquence d'un déséquilibre ou d'une disharmonie plus bas dans le corps. D'ailleurs, à la fin du massage, au moment du débrief, il m'arrive de partager un ressenti « à tel endroit, cela ne résonnait pas du tout » et d'entendre « ah oui, j'ai oublié de te dire, je me suis cassé quelque chose là, mais il y a longtemps... ».

Le massage sonore inclut un travail spécifique selon la pathologie, des souhaits de la personne et aussi de ce que nous allons découvrir sur la table. En fonction de tout cela, nous allons adapter notre protocole pour un soin sur mesure. Prenons quelques exemples.

CAS DE FIGURE 1

PERSONNE SOUS PRESSION AU TRAVAIL, TRÈS STRESSÉE

Certains corps ont besoin que le sonothérapeute envoie une pleine puissance, d'autres que les vibrations passent en douceur. Mais, la spécificité d'une personne stressée, c'est qu'elle a besoin plus que les autres de lâcher le mental afin de se détendre en profondeur. Face à ces personnes stressées, il est particulièrement important de soigner le *flow* continu, le rythme des sons et des vibrations physiques. Par exemple, d'envoyer les vibrations ou les sons *via* des frappes toutes les six secondes et de maintenir ce rythme et cette dynamique pour que le cerveau ne soit pas en « attente » en se demandant ce qu'il va se passer maintenant. Si, dès le début, le rythme (cadencé de toutes les six secondes) impose au mental de se mettre en pause, la personne peut véritablement lâcher, et le soin peut alors agir plus en profondeur.

CAS DE FIGURE 2

LES DIFFICULTÉS À S'ENDORMIR

De nombreuses personnes prennent rendez-vous pour des massages sonores car elles rencontrent de graves difficultés à s'endormir ou à se rendormir dans la nuit. Une nouvelle étude¹ menée au CHU de Nîmes-Montpellier, en

septembre 2021, a démontré les bienfaits des sonorités des vibrations des bols de Peter Hess sur des insomniaques chroniques. Pendant la séance, j'accroche le côté vibratoire avec les bols et, au niveau des diapasons, je vais rester un peu plus de temps que dans un autre soin avec les *brain tuners* reconnus pour leur action spécifique sur les ondes cérébrales. Ces diapasons répondent au principe des sons binauraux : on émet deux fréquences différentes et le cerveau en produit un troisième pour s'aligner. Avec ces outils, c'est comme si on apprenait au cerveau à produire ou à reproduire telles ou telles ondes, dans le cas qui nous intéresse des ondes delta ou thêta pour favoriser le calme et l'endormissement. À noter : plus les gens sont soumis à ces ondes-là, mieux ils arrivent ensuite à les générer eux-mêmes seuls. Comme une sorte d'entraînement, de gymnastique. On entraîne le cerveau à produire ces ondes au bon moment pour s'endormir ou se rendormir. Cela permet de les ramener dans les phases de sommeil.

Les soins peuvent avoir lieu le matin, ou le soir, car le cerveau sera sollicité après, il va pouvoir rebasculer entre ondes jour et ondes nuit. Chez les insomniaques, nous travaillons aussi, toujours avec les *brain tuners*, les deux cerveaux (la tête et le ventre) afin de chasser les origines du stress qui peuvent se loger dans le ventre. L'effet sur la qualité du sommeil est quasi immédiat les nuits suivantes. Les personnes peuvent revenir au bout de trois semaines, un mois, où nous pouvons aussi leur expliquer comment utiliser chez elles les *brain tuners* afin de retrouver des nuits paisibles.

CAS DE FIGURE 3 **LES BLOCAGES LIÉS À UNE FRACTURE**

Un autre cas très fréquent est de recevoir des gens qui souffrent d'arthrose, de sensibilité particulière aux changements de temps, de gêne aux mouvements. Cela peut être expliqué par une fracture, même très ancienne, qui laisse un vide énergétique. En posant un bol ou un diapason sur l'endroit précis, on peut dénouer ce blocage énergétique particulier. Car, au final, le but du massage sonore est que tout vibre bien, que tout circule bien, une fois le corps réaccordé et réaligné. Ce nouvel alignement permettant à l'énergie de mieux circuler dans les différents corps.

Mon partage d'expérience...

Sans parler de guérison miracle, il se passe forcément des choses quand on prend soin de soi, qu'on confie son corps à un sonothérapeute qui va lui faire bénéficier des bienfaits des vibrations des bols et des diapasons thérapeutiques... Peut-être que les

plus grandes transformations visibles, quasi d'un soin sur l'autre, concernent les grands déprimés ou les personnes qui traversent un épisode de burn out. Ces passages à vide atomisent tous les corps (physique, émotionnel, énergétique et psychologique, c'est pour ça que le burn out rend si atone...) et les chakras d'existence, entraînant un manque d'ancrage, d'envie et une perte d'estime de soi. L'effet des massages sonores est spectaculaire. En dénouant les nœuds profonds et structurels à l'origine de ces mal-être, le sonothérapeute retire aussi le masque de noirceur entourant l'aura de ces personnes. En quelques mois, ces individus un peu *down* redeviennent amoureux de la vie, et peuvent même, dans certains cas et sur avis médical bien sûr, réduire, puis arrêter leurs traitements lourds (anxiolytiques, antidépresseurs...). Pour traiter un épisode dépressif ou un burn out, le sonothérapeute mobilise et concentre particulièrement son intention sur les systèmes nerveux et immunitaire tout en remobilisant les chakras dits d'« existence » (chakra sacré, chakra racine, chakra plexus solaire) *versus* les chakras du haut, appelés chakras d'« essence ». Un peu comme si tu ramenaient les gens à la vie... Voici d'autres retours bouleversants que j'ai eus.

Déclaration surprise

Il s'agit d'une jeune femme que j'ai formée aux massages sonores et aux gong baths. À chaque session de formation, un tour de table est réalisé afin que chacun puisse se présenter et évoquer ses motivations, son parcours... Quand arrive son tour, cette personne, que je connaissais car je l'avais eue en soin très longtemps avant, lance : « Je suis là parce que Swann, tu m'as sauvée. » Allons bon. Je suis le premier surpris par cette déclaration. Je rigole devant cette phrase très péremptoire. « Non, non, ne rigole pas, Swann, tu as arrêté mon diabète. » Et là voilà en train d'expliquer qu'avant le soin sonore, elle était diabétique grave, et le lendemain, terminé, plus de diabète. Et de conclure par : « Cela fait maintenant huit ans que je ne suis plus diabétique, test à l'appui. » Évidemment, à la suite de ses révélations, j'ai versé ma petite larme tant j'étais ému. Je savais en effet que les massages sonores réduisaient l'insuline et le taux de sucre dans le sang, je savais aussi que certains participants avaient moins besoin de s'injecter de l'insuline le lendemain et la semaine suivant les soins... mais de là à faire disparaître complètement le diabète... je ne m'y attendais pas du tout ! C'est bien sûr un cas isolé, mais j'aimerais vraiment pouvoir pousser des études scientifiques sur ce sujet pour savoir quel type de mélange de fréquences a pu stopper son diabète.

Appel de détresse

À la fin d'une session de gong bath, une trentenaire inquiète vient me voir et m'annonce avoir senti quelque chose qui n'allait pas dans son ventre. Je ne suis pas

médecin. Je lui conseille d'aller faire des examens. Quelques jours plus tard, la jeune femme me recontacte : « On m'a trouvé un fibrome de la taille d'un ballon de hand, les médecins veulent m'opérer et tout me retirer (le fibrome mais aussi l'appareil reproducteur, l'utérus, les trompes, etc.). » Elle me demande alors un massage sonore avant l'opération. Je la prends dès que j'ai un créneau et je lui fais un massage sonore des plus classiques en axant un peu plus sur le ventre, mais, comme je lui ai expliqué, je n'avais à l'époque aucun protocole particulier pour ce genre de pathologie. D'ailleurs, comme avant chaque soin individuel, je ne promets rien, et je ne garantis rien. Pendant la session, mon intention thérapeutique est des plus pures : je concentre mon énergie pour délier, fluidifier et faire circuler l'amas à l'intérieur de son ventre, comme je le fais habituellement en cas de grosses contractures ou de présence de kystes afin de les atténuer ou de tenter de les faire disparaître. Cinq jours plus tard, la jeune femme me recontacte. La balle de handball s'est transformée, à la grande stupéfaction des médecins, en une balle de ping-pong. Cette modification s'est révélée lors du dernier examen préopératoire. L'opération a bien sûr eu lieu pour retirer le fibrome, sans toucher à l'appareil reproducteur. D'ailleurs, depuis, elle a pu mettre au monde deux enfants !

Retour sur les bancs de l'école

Le fils d'une cliente régulière souffre d'une forme sévère d'autisme. Ingérable, il tape tout le monde à l'école. À tel point qu'il a été retiré du système scolaire. Nous le recevons régulièrement, une à deux fois par mois, pendant un an. Au départ, les massages sonores sont rock'n'roll. Installé sur la table de massage, il ne tient pas en place, et fait tomber tous les bols. On décide avec l'équipe d'improviser et de ruser. Tapis épais au sol, on crée sur mesure une séance entre l'éveil musical (pour capter son attention) et le soin sonore, sous forme de jeux avec plein de petits instruments partout. Le principe étant d'attirer son attention sur un son et, en même temps, de lui poser un diapason sur le corps sans qu'il s'en rende compte... La petite bouille toute mignonne nous a donné quelques torgnoles, on a pris des bleus. Mais petit à petit, on a réussi à l'apaiser. On lui a par exemple appris à jouer des carillons Koshi tout seul... Au fil des séances, ce petit garçon devient de plus en plus calme, dans le centre déjà, mais aussi dans la vie de tous les jours. D'ailleurs, il aime de plus en plus les sons et l'univers musical, il commence à jouer chez lui des percussions et à chanter. Son petit rituel en arrivant dans notre centre ? Se saisir d'un bol et le faire vibrer. Au bout d'un an, il a pu retourner à l'école.

Nouveau départ

J'ai récemment reçu en soin un nourrisson. Il est né grand prématuré avec le cordon autour du cou, il a failli mourir à la naissance et il a eu besoin d'une transfusion sanguine... Bref, une naissance mouvementée. Les parents, profs de yoga, connaissent la puissance des énergies. Et ils n'ont pas voulu que cette naissance compliquée vienne entraver son évolution future. J'ai donc procédé à un soin sonore très ciblé sur la gorge pour permettre au chakra gorge de se reconnecter. J'ai été bouleversé par ce petit être à qui j'ai essayé du mieux que j'ai pu d'offrir un nouveau départ.

BAIN DE GONGS OU MASSAGE SONORE ?

Les deux soins sont complémentaires. Le gong bath, collectif, invite à la méditation, le massage sonore, individuel ou en duo, invite à l'apaisement. Plus précis car plus ciblé en fonction des besoins de l'individu, le massage sonore, en plus de relaxer, aide à traiter de nombreuses pathologies, comme les crises de sciatique, les acouphènes réguliers... Dans les deux soins, le participant reçoit les vibrations qui parcourent le corps et favorisent la détente mentale.

1. Thèse pour obtenir le titre de docteur en médecine présentée et soutenue publiquement par Claire Rull. Étude pilote : mesure de l'évolution de la qualité du sommeil et du niveau d'anxiété et de dépression de patients atteints d'insomnie chronique après des séances de bols tibétains (technique des massages sonores Peter Hess®), 30 septembre 2021.

LA MÉDITATION DES 7 CHAKRAS

Une fois par trimestre environ, nous prévoyons une méditation des 7 chakras en musique méditative et thérapeutique jouée et chantée en *live* avec Ely. Le plus souvent, nous l'enregistrons (vous pouvez donc la retrouver pour profiter de ses bienfaits sur les plateformes de musique en tapant « méditation des 7 chakras », de notre groupe ELEA).

L'intérêt est double : c'est un véritable atelier de relaxation qui permet de relâcher toutes les tensions accumulées. Ensuite, comme nous ciblons les chakras (plus de détail voir page 159), cela permet de réaligner en douceur ces puissants centres énergétiques.

Comment ça se passe ? Dans cette méditation, il y a sept parties, une par chakra. De bas en haut, du chakra racine (note *do*) au chakra coronal (note *si*), nous remontons et réalignons à travers les chants (mongol, grégorien, lyrique, diphonique...) et les instruments vibratoires, nous en avons 60 ou 70 à disposition (comme l'anantar, la harpe celtique, les handpans, les Zagdrum, les Kigonki, les flûtes sacrées du monde entier, les tambours de cérémonie, les ocarinas, les synthétiseurs...). Cette méditation est à écouter chez soi dès que vous vous sentez désaligné. Méditation, recentrage, réalignement... les instruments et chants hautement vibratoires permettent de se régénérer en profondeur.

L'autre intérêt est purement musical. Nous nous permettons de laisser beaucoup de place à l'improvisation, ce qui donne des morceaux d'une rare puissance, chaque fois uniques, c'est la quintessence de la musique. Nous estimons, nous parlons là en tant que musiciens, que c'est très important de

sortir de sa zone de confort, de se mettre en « danger » (tout est relatif bien sûr), pour offrir le meilleur de soi dans ce genre de prestation.

Écoutez :



<https://bit.ly/3OyqwzS>
7 chakras meditation

LE CHANT THÉRAPEUTIQUE DE MANTRAS ET LE YOGA DU SON

Le chant thérapeutique de mantras et le yoga du son : associé à des postures de yoga simples et relaxantes, le chant thérapeutique de mantras et de sons taoïstes de guérison apporte un apaisement intérieur et un regain d'énergie et d'estime de soi.

LE COIN DES EXPERTS

Trois questions à Ely Goa, sonothérapeute, chanteuse, musicienne, formatrice et cofondatrice avec Swann Gong des centres Zen & Sounds et du groupe ELEA.

Comment notre propre voix peut-elle nous faire vibrer ?

On sait grâce à la sonothérapie que le son fait vibrer l'air et l'eau. Or nous sommes composés de 60 à 80 % d'eau... Quand on entend un son, et *a fortiori* quand on émet un son, tout notre corps va donc entrer en vibration. La différence entre la voix et les autres instruments utilisés en sonothérapie ? La voix génère un son à l'intérieur de soi, qui ne passe pas à travers le filtre de la peau, des fascias, des muscles (comme pour les gongs et les bols), mais qui est directement généré par nous-mêmes, à l'intérieur de nous. La voix a ainsi une autre forme de puissance.

Dans mes cours, j'apprends aux participants à émettre le son « om » correctement afin qu'ils sentent et ressentent une action à l'intérieur d'eux. Car oui, il existe une façon de faire vibrer le corps. Comment ça se passe concrètement ? Quand on émet un son, l'appareil phonatoire du larynx commence à entrer en vibration, ensuite la vibration se diffuse de proche en

proche à travers chaque cellule. Au niveau biologique et physique, chacune de nos cellules comporte des corpuscules de Pacini (des récepteurs sensoriels formés de terminaisons nerveuses) qui sont sensibles à chacune de nos vibrations et aux fréquences de celles-ci. Dans le yoga du son, j'apprends ainsi comment les différents sons qu'on émet vont résonner à différents niveaux de nos corps physique et énergétique. Il faut comprendre que, quand on parle des sons, ce sont les voyelles, o, a, i... ce sont ces sons qui font vibrer l'air. Les consonnes qu'on ajoute au début ou à la fin adjectivent un peu en donnant une certaine force, une certaine attaque, permettant de positionner le son à un endroit ou à un autre du corps. Par exemple, le « m », c'est une consonne très spéciale en fait. On s'en sert beaucoup, dans le son très connu « om » mais aussi dans de nombreux mantras en sanskrit. Le « m » est une consonne véhicule qui permet justement de créer une vibration à l'intérieur de soi avec le « o ». Le son « om » va créer une vibration qui entre en résonance avec le deuxième chakra au niveau du bas du ventre. Physiologiquement, le son part du sacrum, remonte tout le long de la colonne jusqu'aux cervicales et va créer une sorte de petite virgule ou de petite crosse au niveau de la tête, un petit mouvement énergétique produit quand on ferme la bouche pour créer le son « om » avec le « m ». C'est ainsi qu'on peut créer une vibration calmante à l'intérieur de soi et la faire résonner jusqu'à dans sa tête.

Comment expliquez-vous les bienfaits du yoga du son sur les participants ?

Le yoga du son est une discipline assez méditative, on commence toujours la session par un moment de respiration qui permet de se calmer, de se recentrer. C'est seulement après cette introduction de recentrage qu'on émet des sons, dans certaines postures, afin de pouvoir accentuer et bénéficier de leurs bienfaits. Le chant entraîne à lui seul une cascade d'actions biologiques. On génère en effet des neurotransmetteurs et des hormones qui participent notamment à la régulation de l'humeur (sérotonine, endorphine, dopamine). Le chant a donc un effet calmant (sérotonine) mais aussi euphorisant et joyeux (dopamine). Le chant renforce aussi le système immunitaire¹. D'ailleurs, une étude réalisée sur une chorale professionnelle chantant le *Requiem* de Mozart a montré, à travers les résultats d'une prise de sang avant et après le concerto d'une heure, que les immunoglobulines sont montées de 247 %. Le chant booste aussi l'estime de soi tout en rendant joyeux par la création et l'appréciation du « beau ». Dans les cours de yoga du son, on bénéficie en plus des effets du

souffle, du son cohérent (qui agit sur les ondes cérébrales) et des vibrations. Lors d'un yoga du son, on travaille en profondeur avec des sons et fréquences connus pour avoir un effet positif sur le système immunitaire, les organes et les circulations fluidiques, ainsi que sur la gestion du stress. Même en une seule fois, cela fait un bien fou !

Si je ne chante pas et ne fais pas de yoga, puis-je suivre un cours de yoga du son ?

Souvent, en début de cours, on vient me voir et on me dit : « Je ne chanterai pas car je chante comme une casserole. » Je n'argumente pas, je réponds toujours : « Oui, oui, pas de problème, ne chantez pas. » Mais pendant le cours, ces mêmes personnes se mettent à chanter sans s'en apercevoir. Au départ, un son, ensuite une note, et enfin un mantra. Je n'en ai jamais qui n'ont pas chanté ! Le but du yoga du son n'est pas la recherche de l'excellence ni de bien chanter, mais de se faire du bien en émettant des sons dans certaines positions simples. C'est une recherche de mieux-être pour chacun.

Ce qui est génial, c'est que non seulement tout le monde finit par chanter, mais surtout, tout le monde finit par bien chanter ! À la fin, je leur fais chanter des choses en harmonie comme avec une chorale, alors que certains ne pensaient pas savoir chanter. C'est possible car nous travaillons sur toute la première partie de la séance sur ce que j'appelle la « supersensation ». C'est-à-dire ce que les sons nous font à l'intérieur, comment ressentir le son qui commence à vibrer là et qui descend (selon la note et le son), comment favoriser le recentrage qui favorise l'écoute de ce qui se passe en soi. Dans ces conditions, on ne peut pas chanter « faux ». Car on va sentir notre dissonance intérieure et on va repositionner sa voix en percevant la vibration émise à l'intérieur de soi. Et, j'insiste, ce n'est pas une question d'oreille mais de ressenti.

LE CHANT PEUT-IL ÊTRE GUÉRISSEUR ?

De nombreuses cultures ont utilisé le chant dans le processus de guérison. Pour autant, le chant guérisseur existe-t-il vraiment ? Si le chant et les vibrations sonores émises font du bien, gardon-nous tout de même d'utiliser le terme de « guérisseur ». « Guérisseur » est un bien grand mot qui manque profondément d'humilité. Même les grands oncologues emploient le mot de « rémission », pas de « guérison ». Il s'agit plus de chant thérapeutique, qui permet de travailler sur les ondes cérébrales pour les calmer ou les stimuler. La musique et le chant (en écouter ou en faire) permettent de remettre le

cerveau à l'équilibre. Chanter fait du bien, peut participer au processus de guérison, mais ne guérit pas !

1. <http://www.enchanter.fr/chanter-renforce-le-systeme-immunitaire.html>.

PARTIE 3

DES GONGS AUX DIAPASONS... LES FABULEUX INSTRUMENTS À DISPOSITION

Maintenant que vous êtes un peu plus familiarisé avec
l'univers de la sonothérapie, analysons plus en détail les
différents instruments dont dispose le praticien.

Caractéristiques, façons d'en jouer, bienfaits...
je vous explique tout.

LES MAJESTUEUX GONGS

De nombreux orchestres et groupes de musique utilisent des gongs, reconnus comme instruments de musique à percussions au pouvoir vibratoire très puissant. Ils appartiennent à la famille musicale des idiophones : c'est-à-dire un instrument de musique dont le matériau, gratté, frotté, percuté, produit lui-même le son et la vibration. Difficile de dater précisément l'émergence des premiers gongs (voir histoire page 27), mais une chose est sûre, la sonothérapie leur donne une place de superstar, notamment avec les gong baths. Les gongs utilisés en séance de sonothérapie diffèrent de ceux utilisés dans le domaine musical classique. Pour la petite histoire, le gong tire son nom du son qu'il produit ! Enfin, contrairement à la vraie vie, ici la taille importe beaucoup. Plus un gong est grand, plus le son peut être grave et profond. Pour info, un instrument idiophone est une famille d'instruments qui a comme particularité d'avoir un matériau rigide (pierre, métal, bois...) à l'origine du son. Le terme lui-même vient du latin *idio* pour la notion de soi-même produisant un son, « phone ». En plus des gongs, on peut citer comme instruments idiophones le xylophone, les castagnettes, les maracas, le triangle...

Les gongs de sonothérapie, à visée énergétique, ont notamment une fabrication particulière, en plus du travail pur de la forge. En effet, nous allons voir qu'il existe différentes familles de gongs reliées à des fréquences différentes pour des actions spécifiques. Dans nos différents centres, nous ne travaillons qu'avec une seule marque de gongs, Paiste, qui sont pour nous les gongs qui offrent les meilleures sonorités.

La particularité des gongs ? Ils ressemblent à une grande plaque de métal martelée, sans caisse de résonance, aux bords plats ou relevés. Il n'y a pas de taille standard. Tout dépend de leur utilisation. Chez soi, dans un temple ou encore dans une salle dédiée à des bains de gongs.

Les sons et vibrations émis

Frappés avec une mailloche choisie en fonction de la taille du gong, les gongs produisent des vibrations sonores bien spécifiques en fonction de leur taille bien sûr, de leur façonnage unique, de la force de frappe du sonothérapeute mais aussi de leur fréquence. Voyons cela de plus près.

Une fois frappé par le sonothérapeute, le gong émet un son qui part de manière exponentielle, un peu en spirale, vers les extérieurs. Le sonothérapeute peut taper à différents endroits, mais de manière générale, c'est plus vers le centre bas qu'ont lieu les frappes (afin d'obtenir les sonorités les plus graves). D'ailleurs, lors de mes formations en sonothérapie, je demande toujours aux apprenants de viser l'endroit du gong où il y a le plus de graves, et donc de basses fréquences, c'est-à-dire la partie du gong qui se trouve juste en dessous du cercle central. On le sent très nettement. Sur un même gong, une frappe ailleurs enclenche un autre son et une autre fréquence. La hauteur du son est, elle, liée à la taille et à la tension de surface du gong (irrégularités, zones rehaussées, petites bosses...).

LES SYMBOLES SUR LES GONGS : DES SIGNES ASTROLOGIQUES OU PLANÉTAIRES ?

On lit un peu tout et n'importe quoi sur les sons des gongs. Par exemple qu'il y a des sons aigus précisément à tel endroit, des sons graves à tel autre. Ou pire encore, qu'autour des bords du gong se trouve tel ou tel signe astrologique. En revanche, les signes se trouvant sur les gongs planétaires sont les signes de la planète correspondante. En fait, le son dépend plutôt de la manière dont on joue le gong (la puissance de frappe impulsée, l'intention donnée, le rythme imposé). En tapant au centre, le son se diffuse d'abord vers l'extérieur (comme s'il sortait des côtés du gong), comme une spirale sonore.

Mais ce n'est pas tout. En parallèle de ce son latéral, la forme sphérique de l'instrument induit aussi une projection du son dans tous les sens. C'est aussi pour cela qu'il est très difficile de dire que chaque gong (de la même famille, de la même collection) « sonne » de la même manière. C'est impossible car chaque gong a sa singularité et sa signature sonore et vibratoire. Et c'est aussi ça qui fait son charme !

D'ailleurs, avec un même et seul gong, on peut aller travailler diverses fréquences et ainsi obtenir des sons bien différents en modifiant seulement sa façon de taper. Par exemple, en jouant tout autour du centre, on appelle ce geste « aller travailler un cercle », les sons vont directement vers l'extérieur sans passer par le milieu et offrent une diffusion quasi instantanée. Quand un sonothérapeute travaille un cercle, il y a mis une certaine intention d'enveloppement, comme pour encercler les gens dans les bras avec un hug à l'américaine. Ce cercle offre un côté protecteur, très maternel, comme un bébé tenu dans les bras, ou dans le ventre de sa maman. Le praticien peut aussi aller chercher des sons plus aigus (et donc des fréquences plus hautes) en tapant avec une certaine intensité et un certain type de mailloche (plus petite), au-dessus du cœur central. Théoriquement, on ne joue pas beaucoup les gongs en plein centre, plutôt juste au-dessus (sons plus aigus, fréquences hautes) ou juste en dessous (sons plus graves, fréquences basses), comme nous venons de le voir.

L'importance de l'intention

Jouer des gongs, c'est offrir une expérience inoubliable au public, mais pour le sonothérapeute, c'est aussi se mettre à nu. Pour qu'une session de gong soit pleinement réussie, il doit avoir le « cœur pur », un peu comme Arthur et son épée magique. C'est-à-dire que le gong ressent aussi les vibrations du praticien/sonothérapeute. Jouer des gongs en état de stress ou de colère ? Je l'interdis formellement à mes étudiants. Les gongs se jouent dans la bienveillance et la lumière. Je leur apprend des gestes remplis de bonnes intentions, des gestes qui accompagnent l'intention du cœur. Et, les mailloches permettent de clairement définir l'intention puisque vous pouvez la dessiner sur le gong. Décryptage de quelques gestes simples et très bien intentionnés :

- Pour envoyer de l'amour universel : avec les mailloches, on peut dessiner tout en jouant un cœur tout autour du centre du gong. Personnellement,

cela peut m'arriver de prévoir dix minutes de cœur pendant les gong baths de pleine lune par exemple.

- Pour favoriser l'ancrage des participants : avec les mailloches, on peut dessiner une ancre de bateau. La barre centrale, dessinée au centre du gong, de haut en bas, et les crochets de chaque côté du gong, dessinés en parallèle ou en miroir avec chaque mailloche.
- Pour étendre l'énergie des participants : avec les mailloches, il est aussi possible de « dessiner » en visualisation l'*Homme de Vitruve* de Léonard de Vinci, un tronc et différents bras, afin de décupler la force de chacun.
- Pour dénouer les nœuds d'angoisse des participants : avec les mailloches, on dessine une spirale (à noter, ce geste est assez technique, contrairement aux autres) afin de chercher l'origine de l'angoisse et de l'extirper.

D'ailleurs, lors de mes formations, lors des premières sessions, les apprenants sont dans la technique (où appuyer, avec quelle puissance, etc.) sans trop se soucier du résultat sonore. C'est à ce moment-là que je stoppe tout et leur demande à tous d'oublier ce qu'ils viennent d'apprendre et de jouer avec une intention commune. Je leur demande, par exemple, de jouer pour la planète ou pour envoyer de bonnes vibrations à des gens dans le besoin. Et là, l'intention d'amour change le résultat dans la seconde, dès la première frappe. De même quand j'ai un ami malade ou si j'ai moi-même mal quelque part, je demande à mon gong d'atténuer les douleurs et je pense à mon ami en jouant. Car c'est indéniable, le gong est un vecteur vibratoire et énergétique puissant.

Les différentes familles de gongs thérapeutiques

Dans la famille des gongs, je demande... Pas facile de faire la différence entre les différents gongs quand on débute. De prime abord, ils peuvent paraître identiques. Ce qu'il faut retenir, c'est que dans la grande famille des gongs, il y a deux lignées.

- La famille des tam-tam gongs, avec un repli vers l'arrière : à savoir, pour les gongs thérapeutiques qui nous intéressent ici, les gongs planétaires, les gongs symphoniques et les gongs des éléments que nous allons étudier en

détail. Dans cette lignée des tam-tam gongs, on trouve aussi un tas d'autres gongs qui ne sont pas thérapeutiques. Généralement fabriqués en Asie, ces derniers peuvent bien sonner (et tant mieux) ou sonner comme des casseroles (et là, aïe, aïe, aïe les oreilles). C'est vraiment une histoire de chance.

- La famille des feng gongs, sans rebord, sont, contrairement aux tam-tam gongs, complètement plats. Leurs vertus leur permettent aussi d'être utilisés comme gongs thérapeutiques.

Les gongs thérapeutiques dans le détail

La grande majorité des gongs thérapeutiques sont suspendus par un système particulier de suspension. Ils sont ainsi plus libres pour déployer leur puissance et leur vibration lors des gong baths. D'ailleurs, vu leur taille, il est impossible d'en jouer s'ils sont posés au sol. Quelques-uns, plus petits, sont portés, et peuvent plus facilement être utilisés lors des massages sonores. Les vibrations des gongs fascinent par leur puissance. On les ressent dans tout le corps, elles apaisent et viennent faire circuler l'énergie en nous ou dans la pièce. Plus que par un descriptif subjectif du son émis (puisque nous avons vu que chaque gong est singulier par sa nature même), on définit les différents gongs énergétiques (symphoniques, élémentaires, planétaires et feng gongs) selon leurs fonctions connues.

Les gongs symphoniques

Un gong symphonique a pour fonction de ne pas avoir de notes particulières mais plutôt des kyrielles de notes. Ils existent en différentes tailles, de 20 pouces jusqu'à 80 pouces, et sont fabriqués traditionnellement. Ils sont désormais faits dans un alliage de métaux nommé le silver nickel – réputé comme résistant plus à la corrosion et ne perdant pas l'accordage –, et martelés à la main.

Grâce à la richesse de ses harmoniques complexes (ils en ont vingt-quatre en tout), il est tout à fait possible de le jouer longtemps, de réaliser des « drones » avec une nappe de basses. En musique, un « drone », qui vient du mot « bourdonnement », annonce une plage musicale usant la répétition des

sons avec peu de variations harmoniques. Bien entendu, ce gong a des basses, des médiums, des aigus, ce qui le rend particulièrement riche et intéressant à jouer, aussi bien pour les notes que pour les fréquences émises. Sans note particulière (contrairement aux gongs planétaires) ni fréquence unique, le gong symphonique est particulièrement intéressant à jouer pour chercher différents types de notes et de fréquences, des infrabasses très puissantes aux aigus les plus cristallins. Ce type de gong offre un champ des possibles inouï ; selon la façon d'en jouer, le sonothérapeute peut rester dans les basses, comme nous avons vu plus haut, ou encore aller chercher des médiums ou des aigus, ou encore se balader entre les différents sons. Par exemple, il est très fréquent avec un gong symphonique de rester une dizaine de minutes dans les basses. Certes, ce n'est pas un gong « planétaire » mais le son émis est très cosmique. D'ailleurs, le yogi Bhajan, à l'origine entre autres de la démocratisation du *kundalini yoga*, a souvent dit : « Le gong symphonique, c'est tout le son de l'Univers. »

Le point de vue de l'expert : on le considère comme la pièce centrale d'un set de gongs. Les possibilités offertes par ce gong sont tellement riches qu'il est tout à fait possible de tenir un gong bath entier rien qu'avec un gong symphonique. D'ailleurs, même ceux qui connaissent bien ce type de gong sont chaque fois bluffés et ont l'impression que ce n'est pas le même gong, mais un nouveau ! Le gong symphonique, au spectre large grâce aux vingt-quatre couches d'harmoniques, est parfait pour ancrer, détoxifier l'atmosphère, les gens, les lieux.

Les gongs planétaires

Un gong planétaire, à l'inverse du gong symphonique au spectre large, est bien plus précis puisqu'il est relié à plusieurs fréquences, mais à une seule note fondamentale. Comme leur nom l'évoque, ces gongs sont reliés à l'énergie des planètes. Ainsi, chaque gong reproduit l'exacte fréquence de rotation des planètes éponymes. Leur note fondamentale est ainsi accordée aux séries harmoniques naturelles basées sur les fréquences de rotation de chaque planète selon les calculs du scientifique, mathématicien et musicologue Hans Cousto. En 1978, ce Suisse a trouvé une loi naturelle de

la connexion de toutes les oscillations harmoniques en appliquant la loi de l'octave en dehors du son initial, à savoir l'audition. En l'appliquant à toutes les gammes d'oscillation, il a ainsi créé l'octave cosmique. Un concept inventé afin de permettre le doublement multiple des fréquences sur différentes gammes de vibration. L'intérêt ? Cela permet de mieux harmoniser les cycles astronomiques par exemple ou autres vibrations. Il existe ainsi plus d'une vingtaine de gongs planétaires. Leurs sons, à la fois mystérieux et très profonds, selon le taux de graves ou d'aigus de chacun, nous propulsent aussi dans une dimension inconnue et cosmique. Par exemple, le gong planète Mercure, en *do dièse*, est de loin le plus grave de tous les gongs planétaires de la taille 32 pouces. Les 38 pouces sont beaucoup plus graves. Le gong planète Mars est en *ré*. Une fréquence de rotation des planètes se calcule au millième d'hertz, le gong est le seul instrument qu'on peut accorder à une telle fréquence.

Un piano « seulement » au dixième ! Le gong est cent fois plus précis. C'est selon cet accordage que les gongs planétaires vont sonner plus ou moins haut, en fonction de la note.

Le point de vue de l'expert : là encore, la virtuosité du sonothérapeute entre en jeu. Le son de chaque gong planétaire dépend en effet de la façon de jouer de chacun, il peut être tout doux ou à l'inverse hyperexplosif.

Voici dans le détail les différents gongs planétaires, leurs fonctions connues et leurs fréquences précises.

TERRE 38 pouces

C'est le gong de l'enracinement émotionnel, celui de la fréquence du Om, du cœur, mais aussi de l'ancrage, de la stabilité.

Ses fréquences :

TERRE C#2/Cis 68,05 Hz

3^e octave C3#/cis-136,10 Hz

4^e octave A4/a'-432,10 Hz

SOLEIL 38 pouces

Ce gong fait rayonner, amplifie la conscience et la confiance, contribue à l'affirmation de soi et de sa propre énergie. Le gong Soleil développe la force et la motivation, le sens de son identité, la vitalité, le rayonnement et la détermination. Enfin, il amplifie la capacité à aimer et booste la créativité. Au niveau physique : il agit sur le plexus et le cœur.

Ses fréquences :

SOLEIL B1 – 63,11 Hz

2^e octave B2-126,22 Hz

4^e octave A4/a'-449,80 Hz

SEDNA 38 pouces

Ce gong favorise l'ancrage, l'expression de l'émotionnel et le développement de l'intuition.

Ses fréquences :

SEDNA C2/C-64,05 Hz

3^e octave C3/c-128,10 Hz

4^e octave A4/a'-430,88 Hz

PLUTON 36 pouces

Ce gong est un transmutateur, il aide à passer d'un état à un autre, dissout les tabous, révèle notre propre puissance. Sans concession, la puissance de Pluton nous pousse à nous révéler au-delà de toute limitation, en « brûlant » ce qui doit l'être au passage, si c'est nécessaire... Au niveau physique : ce gong agit sur les organes sexuels.

Ses fréquences :

PLUTON C2#/Cis-70,12 Hz

3^e octave C3#/cis-140,25 Hz

4^e octave A4/a'-445,26 Hz

MERCURE 32 pouces

Ce gong est un « échangeur ». Associé à l'élément air, il favorise la communication, la vivacité intellectuelle, les idées, dynamise l'intelligence. Au niveau physique : il agit sur les poumons.

Ses fréquences :

MERCURE C2#/Cis-70,64 Hz

3^e octave C3#/cis-141,27 Hz

4^e octave A4/a'-448,51 Hz

MARS 32 pouces

Ce gong impulse l'énergie de vie, fait monter et circuler la sève. Il aide au passage à l'action et soutient le rôle emblématique de leader. Le gong Mars

dissout les doutes et les hésitations, pour impulser un mouvement concret, rapide et efficace. Il peut également aider à dénouer des blocages sexuels.

Au niveau physique : ce gong agit sur le système musculaire, le ventre, la tête.

Ses fréquences :

MARS D2/D-72,36 Hz

3^e octave D3/d-144,72 Hz

4^e octave A4/a'-433,67 Hz

SATURNE 32 pouces

Ce gong permet d'être plus discipliné et de mettre les justes limites pour soi et les autres. Il donne de la structure, de l'organisation, une vision à long terme, et facilite la prise de responsabilités pour les tâches importantes. Au niveau physique, il agit sur le système osseux, les genoux, les cheveux, les ongles.

Ses fréquences :

RE2 : 73,92 Hz

3^e octave D3/d-147,85 Hz

4^e octave A4/a'-443,04 Hz

CHIRON 32 pouces

L'astéroïde Chiron est représenté par un centaure. Il permet de guérir nos blessures. Là où se trouvent nos faiblesses (apparentes) se trouvent aussi nos plus grandes forces, c'est cette guérison que l'énergie de Chiron permet d'accompagner.

Ses fréquences :

CHIRON D2#/Dis-75,64 Hz

3^e octave D3#/dis-151,27 Hz

4^e octave A4/a'-427,86 Hz

JUPITER 28 pouces

Le gong Jupiter développe l'optimisme, la confiance.

Au niveau physique, il agit sur le foie, le pancréas, le métabolisme des glucides et lipides, les cuisses.

Ses fréquences :

JUPITER F2#/Fis-91,79 Hz

3^e octave F3#/fis-183,58 Hz

4^e octave A4/a'-436,62 Hz

VÉNUS 24 pouces

Le gong Vénus développe le sens de la beauté, l'harmonie dans les relations, la capacité à donner et recevoir. Pour une femme, il agit en particulier sur la réconciliation avec sa féminité. Sur le plan physique, ce gong agit sur la peau, le sens du toucher, le système hormonal et les hanches. Selon Hans Cousto¹ : « D'après la tradition, Vénus est associée à l'étoile du matin, du Taureau et l'étoile du soir de la Balance. Le gong à la note de Vénus laisse entrer un grand flux d'énergie, d'amour et encourage l'harmonie intérieure. »

Ses fréquences :

Note de base : LA 110,62 Hz

3^e octave : LA3 – 221,23 Hz

4^e octave : LA4 – 442,46 Hz

URANUS 24 pouces

Ce gong favorise l'émergence des changements grâce à l'inspiration, à la créativité et à la liberté d'expression. Le gong Uranus favorise la canalisation des énergies et des idées nouvelles. Il aide à la synergie des groupes et à la vie collective. Au niveau physique, ce gong agit sur les chevilles et le système articulaire.

Ses fréquences :

SOL dièse 2 : 103,68 Hz

3^e octave G3#/gis-207,36 Hz

4^e octave A4/a'-439,37 Hz

NEPTUNE 24 pouces

Ce gong amplifie les expériences spirituelles directes. Il aide à la compassion et favorise le sentiment de faire partie d'un grand tout. Le gong Neptune développe la connexion mystique avec l'univers. Il facilite l'inspiration pour la créativité artistique : danse, peinture, musique... Au niveau physique : il agit sur les pieds et la circulation lymphatique.

Ses fréquences :

NEPTUNE G2#/Gis-105,72 Hz

3^e octave G3#/gis-211,44 Hz

4^e octave A4/a'-448,02 Hz

LUNE SYNODIQUE 24 pouces

La période synodique d'une planète est le temps mis par cette planète pour revenir à la même configuration Terre-Planète-Soleil, c'est-à-dire à la même place dans le ciel par rapport au Soleil, vu de la Terre. Cette durée diffère de la période de révolution sidérale de la planète car la Terre elle-même se déplace autour du Soleil. En conséquence, il s'agit de la période de révolution apparente, la durée entre deux conjonctions Planète-Soleil, telle qu'observée depuis la Terre.

Ses fréquences :

LUNE SYNODIQUE G2#/Gis-105,21 Hz

3^e octave G3#/gis-210,42 Hz

4^e octave A4/a'-445,86 Hz

LUNE SIDÉRALE 24 pouces

La rotation sidérale est le temps au bout duquel la planète retrouve la même orientation par rapport aux étoiles environnantes.

Ses fréquences :

LUNE SIDÉRALE A2#/Ais-113,71 Hz

3^e octave A3#/ais-227,43 Hz

4^e octave A4/a'-429,33 Hz

Les deux gongs lunaires ont un effet très yin, entre l'expression et l'intuition, ils ont un demi-ton d'écart, ce qui a pour effet, lorsqu'ils sont joués simultanément, d'unifier le cerveau gauche et le cerveau droit.

POURQUOI LES ACCORDER SUR LA FRÉQUENCE DE ROTATION DES PLANÈTES ?

Chaque fréquence des gongs planétaires vient ainsi harmoniser nos chakras et harmoniser notre être sur tous les plans (énergétique, émotionnel, physique).

Travailler avec des gongs planétaires permet également, pendant les gong baths, de reproduire les patterns (c'est-à-dire l'enchaînement et la manière dont les gongs sont joués entre eux) en termes de fréquences, de la carte astrale du moment. Par exemple, pendant les sessions de pleine lune ou de nouvelle lune, selon la position des planètes et les conjonctions astrales, certains gongs vont être accentués ou joués différemment. Les séances sont donc uniques chaque fois. Ces gongs accordés sur les fréquences des planètes permettent lors des sessions de gong bath d'accompagner une pleine lune, de combler le manque d'une planète en rétrograde.

Les gongs des éléments

Comme les gongs planétaires sont accordés aux fréquences des planètes, les gongs des éléments sont eux sur la même fréquence que les quatre éléments : la terre, l'eau, le feu et l'air. Ces instruments complexes émettent un son très particulier qui évoque d'une manière vibratoire l'élément en question. On en joue lors des gong baths mais avec plus de parcimonie. Le charisme sonore impressionnant de ces gongs spéciaux fournit des sensations émotionnellement fortes.

Le point de vue de l'expert : je conseille, en particulier pour ces gongs spéciaux, de choisir ceux qui sont façonnés de manière traditionnelle et martelés à la main. La sonorité de ce gong est riche en harmoniques graves et médiums.

Les feng gongs

Le feng gong, plat comme nous l'avons vu, est un gong plus récent d'origine asiatique. *Feng*, comme dans « feng shui » d'ailleurs, vient du mot « vent », pour évoquer les énergies subtiles et invisibles. Ils sont de plus fine épaisseur (à peine plus épais qu'une cymbale de batterie), il en existe de toutes les tailles, les plus gros sont suspendus, ceux de petite taille peuvent être portés (d'où son nom de gong porté et non pas suspendu, mais il existe aussi des feng gongs à suspendre). C'est un fabuleux gong, avec une richesse d'harmoniques inouïe, qui accompagne la détoxification des gens ou des lieux. On l'utilise ainsi lors des massages sonores et des gong baths et on le recommande pour détoxifier les intérieurs (salle de méditation ou lieu d'habitation) ou les personnes qui ont besoin d'enlever les toxines de leur corps. Sur soi, dans son lieu d'habitation, dans les deux cas, il suffit de faire vibrer le feng gong et d'effectuer un geste de balayage autour des gens ou de se promener dans la pièce ou le lieu à nettoyer, ce geste s'appelle un « wind ». Cet instrument thérapeutique émet des harmoniques très lumineuses. Bon à savoir : le feng gong émet des vibrations à la fois fortes et intenses car sa surface de propulsion sonore est importante.

Le point de vue de l'expert : indispensable pour les professionnels, c'est aussi avec le feng gong que les sonothérapeutes se protègent du vortex d'énergie reçu en retour des gong baths ou des massages sonores un peu compliqués. C'est un geste assez technique : le sonothérapeute, tel un athlète lanceur de marteau, fait tourner le feng gong au-dessus de sa tête et balaye là aussi tout autour de ses corps pour créer un bouclier invisible de protection.

Les questions les plus fréquentes sur les gongs

Lors de mes formations ou après un gong bath, j'échange très souvent avec les passionnés qui me posent des questions relatives au choix ou à l'entretien des gongs...

Comment choisir son gong ?

Avant d'investir tête baissée sans réfléchir, posez-vous la question de l'usage que vous allez en faire. De simple objet de décoration à instrument de soins énergétiques et de protection, il y a une nuance à prendre en compte. Le prix peut varier du simple au double, mais pour un gong de qualité, fabriqué par un artisan renommé, il faut compter au minimum 700 € pour un 24 pouces... jusqu'à 20 000 € pour un 80 pouces. Pour vous donner une idée, dans nos centres, nos plus gros gongs, que nous surnommons *Big Mama Big Baba et Shiva*, font 50 pouces. Le prix dépend donc beaucoup de la taille du gong (plus celui-ci est gros, plus il est cher), mais aussi du travail apporté à l'alliage de métaux martelé.

Quel gong choisir pour une première acquisition ?

Quel est le gong à acheter ? Quel est le gong de démarrage à avoir ? On me pose souvent ces questions lors de mes formations. Je m'appuie sur deux éléments :

- Quelle est l'utilisation prévue ? Si la personne souhaite faire des bains de gongs, je recommande en premier achat un gong symphonique, c'est le gong central pour démarrer son set, qui offre une multitude de sonorités et de possibilités. Surtout si, faute de budget, elle ne peut en acheter qu'un. L'erreur à ne pas commettre : investir dans un seul gong... planétaire. Celui-ci est trop limité en sons (une note). En revanche, les gongs planétaires, de préférence des graves (fréquences basses), viennent merveilleusement bien compléter le set de base, comprenant un symphonique. Pour la taille, commencez toujours au minimum par un 32 pouces symphonique, et, si vous le pouvez, prenez un 38 pouces. En dessous de 32 pouces, le gong émet moins de notes graves. Par exemple, les petits gongs de 24 pouces sont de vrais lasers dans les aigus.
- Quel est le lieu prévu de l'utilisation ? Pensez aussi au lieu dans lequel vous allez suspendre votre gong. Nos salles ont une acoustique particulière et une isolation phonique propre, mais pour un usage de particulier, n'oubliez pas que le gong a une portance moins importante qu'un djembé ou qu'une sono. Mais pensez tout de même à vos voisins... Chez soi ou dans un centre dédié, ce n'est pas la même chose pour la taille et les vibrations

émises ! Ce qui est important à prendre en compte, c'est la taille du gong en fonction de la taille de la pièce. On ne met pas un gros gong dans une petite pièce, la pression acoustique serait trop importante.

Doit-on accorder ou recharger un gong ?

Quand vous acquérez un gong, il est parfaitement accordé... à vie ! Vous n'avez pas besoin de le faire réaccorder. Pour la petite histoire, il existe d'ailleurs très peu de personnes qui savent accorder les gongs, par exemple chez Paiste, ils ne sont que six dans le monde à savoir le faire... Et, contrairement à d'autres matériels énergétiques comme les pierres en lithothérapie, vous n'avez pas besoin de les recharger les soirs de pleine lune.

Qu'est-ce qui altère la qualité du gong ?

Certains gongs sont placés en extérieur. Il faut veiller dans ces cas-là à les protéger de la pluie et de l'érosion en les plaçant par exemple sous un abri, mais de préférence, évitez de les laisser en extérieur car ils n'aiment vraiment pas l'humidité (sans parler des raisons de sécurité). Mais le pire ennemi du gong reste... les chutes ! Si vous faites tomber un gong lors de vos déplacements, vous pouvez lui dire adieu ! Le voile sur les côtés provoqué par le choc va modifier en profondeur ses vibrations. Cela m'est déjà arrivé lors d'une de mes tournées ! Les gongs ne craignent rien d'autre et se patinent avec le temps.

Le son du gong peut-il être modifié ?

Le son du gong peut en effet vraiment changer selon l'acoustique et la pression atmosphérique de la salle, selon la conjonction astrale du moment, le taux de stress dans la salle ou encore l'état émotionnel du praticien. Si vous jouez avec colère (ce qui est vraiment déconseillé) ou avec compassion, le son émis sera différent, car il existe une interaction forte entre l'instrument et le sonothérapeute.

Faut-il une housse de protection ou pas ?

La housse est obligatoire si vous comptez vous déplacer avec (pour le protéger des éventuels chocs). Maintenant, si vous achetez un gong pour le

suspendre dans une salle de yoga sans le bouger, la housse n'est pas forcément nécessaire.

Comment jouer du gong ?

Le gong est un instrument majestueux et puissant qui impose un certain respect. La règle de base ? Inutile de frapper comme une brute. La base, c'est le drone, un enchaînement de petites frappes réalisées avec douceur, et parfois avec puissance si nécessaire... mais jamais avec force. Avec l'entraînement, on n'entendra plus les *tap, tap, tap* relatifs aux frappes – très audibles chez un novice – mais uniquement les vagues sonores du gong. Quand on pense gong, il faut penser batterie, les frappes des baguettes ne s'entendent pas.

Avec quoi faire vibrer le gong ?

Le gong se joue avec différents types de mailloches, par percussions ou par frottements, jamais avec les mains directement. Excepté certains gongs harmoniques en Asie, ils ont en général une sphère au centre.

Les mailloches pour frapper le gong

Il s'agit d'une tige de bois (principalement du hêtre) avec une tête ronde constituée de feutre, de mousse, de laine ou de cuir. Le rembourrage de la tête feutrée permet justement de limiter le bruit de l'impact (*tap, tap, tap*) et de laisser se déployer pleinement le son du gong sans interférences ni bruits parasites. C'est l'accessoire indispensable pour faire vibrer le gong.

Ce qu'il faut savoir : si différentes mailloches existent, il est important de les choisir en fonction de la taille du gong. Petit gong, petite mailloche, grand gong, grande mailloche. Plus la mailloche est imposante, plus elle peut chercher de basses fréquences (sons graves). Une mailloche peut être souple ou dure. Elle va influencer le son, qui sera large et profond, plus ou moins ouaté.

Les mailloches à frictions

Il existe toutes sortes de mailloches, des rondes, en spirales, à frictions appelées « flumey », avec une tête en petite spirale constituée en silicone... Dans nos centres, nous utilisons principalement un modèle spécial appelé le

e-gong, composé de caoutchouc et de velours. Le flumey permet de frotter le gong de manière concentrique ou par vagues afin de produire un son aigu, moins résonnant, très particulier, identique ou rappelant le chant des baleines ou les ambiances abyssales.

Mon conseil : plus le gong est imposant, plus les mailloches doivent l'être aussi. L'idéal est d'avoir deux tailles de mailloches pour varier les vibrations obtenues.

Et les mains ?

On n'utilise jamais les mains pour taper sur un gong. D'ailleurs, les traces de doigts sont extrêmement pénibles à enlever (avec le même produit que les cymbales des batteries).

LA « CONFRÉRIE » DES JOUEURS DE GONGS

Il n'existe pas de fédération internationale ou d'organisme chapeautant toutes les pratiques de gongs. En revanche, il existe une « confrérie » des joueurs de gongs ouverte aux sonothérapeutes professionnels qui s'entendent afin de faciliter le prêt des gongs d'un pays à l'autre. Comme un échange de bons procédés. Si j'ai un gong bath en Asie ou une retraite à assurer sur un autre continent, je vais trouver un confrère qui me prêter les gongs dont j'ai besoin sur place, à charge de revanche quand il vient en France... En effet, il est très compliqué de voyager en avion avec de grands gongs.

Les différentes utilisations du gong chez soi

S'offrir un gong peut changer une vie ! Voici quelques-unes des utilisations possibles chez soi (sans trop déranger les voisins !).

Apaiser et détoxifier l'atmosphère

Rien que par sa simple présence, le gong modifie l'atmosphère d'un lieu en lui apportant sérénité et calme. C'est un objet qui appelle le respect, comme dans les temples. En jouer, même une fois par jour, permet de retirer les toxines du lieu, idéal par exemple après une situation conflictuelle ou pour bien commencer la journée ! Ce bain sonore à domicile permet de relâcher

les tensions en tout genre et à l'énergie de circuler plus librement dans le corps et dans le lieu !

Purifier son lieu de vie

Avec un gong porté cette fois, fenêtres ouvertes, vous pouvez renouveler les énergies de chaque pièce en jouant du gong régulièrement tout en marchant dans votre lieu de vie, afin de lui faire bénéficier des vibrations sonores. Pensez aussi aux coins supérieurs des pièces où se logent facilement les toxines.

Harmoniser ses corps

Cette technique est aussi appelée « wind » et se pratique avec un gong porté de petite taille en individuel ou en groupe. Ce geste sert à chasser les toxines qui sortent de la personne pendant le gong bath ou en soin gong individuel. Vous le frappez pour le faire vibrer et vous le faites remonter du chakra racine jusqu'au chakra couronne, puis vous redescendez jusqu'au chakra racine afin de favoriser l'ancrage. On ressort de cet exercice avec la sensation d'être réaligné de la tête aux pieds en ayant dénoué tous les nœuds énergétiques qui bloquent la fluidité vibratoire des chakras. Si vous le faites à quelqu'un, vous pouvez le faire derrière tout le dos, de bas en haut, pour harmoniser la personne.

Créer un bouclier de protection

En massage sonore, le sonothérapeute passe trois fois autour de la personne allongée avec son feng gong afin de créer un bouclier de protection entre les deux et ainsi se protéger des toxines relâchées pendant le soin. Chez vous, vous pouvez aussi faire tourner votre feng gong (voir page 116) afin de créer un bouclier de protection si vous sentez qu'autour de vous évoluent des personnes toxiques afin d'éviter d'être impacté énergétiquement.

Ramener le calme chez les enfants

Comme un rituel, en rentrant de l'école par exemple, ou au moment d'aller au lit, faire vibrer un gong permet de passer d'un état à un autre (de

l'école à la maison, du jour à la nuit) et de favoriser un retour au calme pour les plus petits.

Déstresser les animaux

Le feng gong peut aussi se jouer au-dessus du dos des animaux, de la queue à la tête, afin de leur faire bénéficier des vibrations bienfaisantes et calmantes du gong et d'en profiter pour aussi réaligner ses chakras. Particulièrement efficace sur les chiens et les chats anxieux, comme leur maître.

LE COIN DES EXPERTS

Interview de Sheila Whittaker², musicienne (violoniste professionnelle) et surtout une des plus grandes praticiennes de gong au monde, formatrice reconnue depuis plus de vingt ans en gong bath.

Comment en êtes-vous venue à considérer la musique de manière plus holistique ?

C'est arrivé quand j'étais à un carrefour de ma vie personnelle et que j'ai dû faire face à une situation très difficile et prolongée. Je pense qu'on rencontre les choses quand on en a besoin, et j'avais certainement besoin de guérison à ce moment-là. En tant que musicienne, le *sound healing* (sonothérapie) était un choix naturel. Il y a eu une série de synchronicités qui m'ont amenée à découvrir l'utilisation spécifique de la musique pour la guérison, et j'ai été guidée intuitivement vers toutes les choses qui me convenaient à l'époque – d'une manière assez magique. Le chemin était tracé pour moi, pour ainsi dire... Il est devenu évident que c'était la voie à suivre.

Comment définiriez-vous la sonothérapie ?

L'application thérapeutique consciente de sons au corps, à des fins de guérison, et avec l'intention de le ramener à un état de santé et d'harmonie.

Comment avez-vous découvert la sonothérapie ?

Ayant été musicienne toute ma vie, j'ai toujours été intéressée par la musique et le son. Je suis allée à un festival Mind Body Spirit il y a de nombreuses années et j'ai assisté à une conférence sur la sonothérapie. Je n'ai pas considéré la personne qui donnait la conférence comme quelqu'un avec qui je pouvais

étudier, mais le contenu de la conférence m'a beaucoup intéressée. Lors du même festival, j'ai acheté une revue holistique qui contenait des articles, dont un qui concernait la sonothérapie. Écrit par Simon Heather, directeur du College of Sound Healing, l'énergie de cet article a résonné en moi. Je l'ai contacté et par la suite j'ai participé à un atelier pour en savoir davantage. Ce fut le début.

Comment explique-t-on les effets du gong sur le corps humain en général, sur le processus de bien-être et de guérison en particulier ?

Les sons du gong semblent avoir pour effet de nous amener automatiquement dans un état de méditation. Ils permettent la production d'ondes cérébrales plus lentes – alpha et thêta – emmenant la conscience de l'auditeur dans le côté droit du cerveau, induisant un état méditatif profond ou un état de conscience altéré. Dans cet état très détendu, la guérison à tous les niveaux peut se produire plus facilement. Les sons du gong semblent également aider à libérer en douceur les vieux souvenirs du subconscient, afin qu'ils puissent être effacés et que nous puissions avancer sans en être encombrés. Il y a un processus de nettoyage énergétique qui se produit avec les sons du gong, on le ressent à la fois consciemment et inconsciemment. Les vieux résidus énergétiques stagnants sont éliminés de notre champ énergétique subtil. Cela peut également permettre une guérison émotionnelle et physique.

Quelle est votre expérience la plus émouvante avec un gong ?

Je dirais que c'est mon tout premier bain de gongs, lors d'un festival Mind Body Spirit, lorsque j'ai rencontré pour la première fois le gong utilisé de cette façon. Ce n'était qu'une séance d'essai de dix minutes, mais cela a changé ma vie. C'était si puissant... assise derrière et près d'un gong symphonique de 38 pouces – j'ai été bouleversée. C'est cette expérience qui m'a amenée à faire le travail que je fais aujourd'hui. J'en serai à jamais reconnaissante.

Quelle est la chose la plus difficile à transmettre pour un senior gong tutor (formatrice en gong) comme vous ?

Je pense que le plus grand défi est d'expliquer ce travail à des personnes « cerveau gauche », qui ne sont pas ouvertes aux choses holistiques. Dans ce cas, elles ont vraiment besoin de vivre l'expérience d'une session de gong pour savoir d'un premier ressenti de quoi il s'agit, pour ressentir les choses apparemment magiques qui peuvent se produire dans le travail du gong. Vous ne pouvez pas l'expliquer – vous devez le leur montrer !

Quelles sont les qualités humaines requises pour découvrir les fabuleux pouvoirs des gongs ?

1. L'ouverture – venir avec un esprit ouvert. C'est très important. L'esprit fermé empêche d'apprendre ce qui est nouveau.
2. La capacité d'être dans l'instant présent et de s'abandonner simplement à tout ce qui se passe lors d'une session de gong. C'est un processus de guérison/nettoyage, qui ne peut pas être « géré » par notre ego – nous devons permettre au processus de se dérouler naturellement. Cela implique l'abandon de l'expectative, pour se laisser porter par tout ce qui se passe dans le moment présent.

Comment les gongs nous permettent-ils d'avancer sur notre chemin de vie ?

Les gongs aident à élever notre niveau de vibration énergétique, en nous emmenant dans notre espace intérieur (méditation profonde) où nous pouvons avoir un aperçu, prendre conscience et gérer nos problèmes mentaux et émotionnels, causés par de vieux résidus énergétiques que nous accumulons tous dans nos vies. Cela nous permet d'éliminer et de nettoyer les problèmes anciens et de modifier les schémas comportementaux qui ne nous servent plus, afin de pouvoir avancer plus légers et plus heureux sur le chemin de notre vie.

Écoutez :



<https://bit.ly/43ZglUp>
bols tibétains

-
1. In Les Tons de l'octave cosmique.
 2. <https://www.sheilawhittaker.com/>.

LA DIVERSITÉ DES BOLS EN SONOTHÉRAPIE

Si les gongs ont une place de choix dans les gong baths, les bols thérapeutiques sont particulièrement appréciés lors des massages sonores individuels. Dans les nôtres, nous utilisons, en plus des diapasons et du gong, huit bols différents pendant les soins. Dans notre kit de bols de massage sonore, nous avons un bol bassin, un bol grand cœur, un bol universel, un bol petit cœur, un bol tête, et trois bols zen. Ils sont tous constitués de douze métaux, sauf les bols zen japonais.

Certains bols, appartenant à ce kit, comme le bol tête, le bol petit cœur ou le bol bassin, ont un usage plus spécifique, d'autres, plus accessibles, permettent d'apprendre quelques gestes pour une utilisation à la maison. Voyons-les plus en détail.

WARNING !

Ne jamais poser un bol renversé sur la tête, et encore moins en jouer, quel que soit le bol ! C'est vraiment l'erreur à ne jamais commettre ! En effet, un grand bol renversé sur la tête diffuse des basses au niveau du crâne. Rappelons le principe de base : basses en bas du corps et aigus en haut.

Les bols thérapeutiques, à la vibration verticale

Ce sont des instruments thérapeutiques que nous utilisons dans le cadre de nos massages sonores, et qui peuvent être utilisés seuls à la maison. On les appelle bols thérapeutiques par leur fonction à visée énergétique et vibratoire. Contrairement aux bols chantants (que nous verrons plus loin),

les bols thérapeutiques ont pour particularité d'être constitués de douze métaux et d'offrir une vibration verticale et pénétrante. Ces bols, contrairement aux gongs, n'ont pas d'accordage précis, ils sont utilisés pour la qualité de leur vibration.

À NOTER

Ces bols thérapeutiques s'utilisent avec une mailloche souple et surtout pas avec une mailloche en bois que l'on utilise seulement avec les bols chantants. De plus, les bols thérapeutiques ne sont pas des bols chantants, mais des bols de frappe.

Le bol universel

Martelé, ce bol est assez fin et léger. Appelé « universel », parfois « polyvalent », ce bol offre une vibration intense et des sons particulièrement riches et variés. Le bol universel peut s'appliquer sur l'ensemble du corps, et en particulier sur les zones réflexes de la main, du pied, des articulations, des jambes et des bras. Le bol universel est aussi très efficace pour nettoyer l'aura.

Ce qu'il faut savoir

Par sa finesse et son intensité vibratoire, le bol universel sert à la fois pour toutes les extrémités (des pieds, des jambes, des mains, des bras) mais peut aussi servir dans le cadre de l'*aura painting* (« peinture de l'aura ») qui enveloppe tout le corps.

Comment l'utiliser ?

Posez le bol universel sur la paume d'une des mains. Les doigts ne doivent pas toucher les rebords pour éviter d'interférer avec les vibrations. La mailloche tenue avec l'autre main, effectuez un geste ample, de bas vers le haut en le finissant bien au-delà du bol pour le faire vibrer. C'est comme si vous écriviez une grande virgule avec la mailloche qui se tient comme des baguettes chinoises, dans le tiers supérieur. Le poignet doit toujours rester souple. La frappe doit être bienveillante.

Le bon geste à faire chez soi

Une fois que vous l'avez fait vibrer, paume de mains de support toujours bien souple, mais ne touchant pas la courbure du bol, seulement le plat d'en dessous. Placez le bol universel devant vous, et faites-le remonter de bas en haut pour nettoyer les différentes couches d'aura. Sur quelqu'un d'autre que vous, procédez de la même manière, de bas en haut, mais en vous plaçant cette fois derrière elle. Si la personne est couchée sur un tapis, commencez par les pieds et remontez sur tout le corps (à une distance de 50 cm) en terminant votre chemin au-delà de la tête afin de bien harmoniser son aura.

L'astuce de pro

On peut aussi le poser sur la cage thoracique et le faire vibrer si on n'a pas de bol grand cœur afin de chasser les angoisses et diminuer le stress. Si vous le faites à quelqu'un, veillez à effectuer votre geste d'activation de votre cœur vers le sien.

Mon conseil

Le bol universel est le premier bol à acquérir afin de se familiariser avec les bienfaits des bols thérapeutiques. D'autant qu'on peut travailler sur différentes parties du corps (des mains aux pieds) en passant par un nettoyage de l'aura. C'est aussi le plus « facile » à jouer, le plus intuitif. Ses vibrations calment le système nerveux et apaisent. Il peut être utilisé sur soi et sur tous les membres de la famille, animaux de compagnie y compris.

Le bol grand cœur

Du même diamètre que le bol universel, également constitué de douze métaux différents, le bol grand cœur est cependant beaucoup plus épais et aussi deux fois plus lourd que l'universel.

Comme son nom nous y invite, le bol grand cœur déploie toute sa puissance sur le chakra cœur pour calmer les angoisses et ramener le calme intérieur. Mais ce n'est pas tout. Le bol grand cœur est aussi particulièrement destiné à la partie supérieure du corps, le cœur donc, mais aussi le haut du dos (au niveau des trapèzes tendus, des dorsales, des cervicales et des épaules).

Ce qu'il faut savoir

Encore plus que pour les autres bols thérapeutiques, il est important avant de le faire vibrer d'être en parfaite bienveillance avec la personne traitée, vous-même ou autrui.

Comment l'utiliser ?

Sur une personne allongée (vous ou quelqu'un d'autre), posez le bol grand cœur au niveau du chakra cœur (précisément au milieu de la cage thoracique), activez-le avec la mailloche, en réalisant une virgule haute et du bas vers le haut de la main droite pour les droitiers, de la main gauche pour les gauchers. Vous pouvez aussi poser le bol grand cœur sur le dos d'une personne stressée, l'activer de la même manière, pour chasser toutes les tensions.

Le bon geste à faire chez soi

Rapide à utiliser et aux résultats instantanés, le bol grand cœur est particulièrement apprécié par les bacheliers et les étudiants stressés en période de révision. Il est aussi particulièrement indiqué pour les personnes en choc émotionnel.

L'astuce de pro

La bonne fréquence ? Une à deux fois par jour. Inutile d'en prévoir plus. Le bol grand cœur est particulièrement efficace sur les angoisses.

Mon conseil

C'est un bol très vibratoire que je conseille aux personnes particulièrement stressées ou qui ont du mal à exprimer leurs émotions. J'ai l'habitude de dire dans mes formations que ce bol est un véritable aspirateur à vieux dossiers... ceux qui vous empêchent d'avancer dans la vie, et vous obligent à répéter sans cesse les mêmes schémas !

Les bols zen japonais

Les bols zen sont particulièrement appréciés en feng shui mais aussi lors des massages sonores. Ne vous fiez pas à leur petite taille, leur sonorité dans les sons clairs et aigus. Très puissants, ils sont connectés au chakra coronal.

Ce qu'il faut savoir

Ces bols se posent à l'entrée de chez vous (version feng shui) ou s'utilisent lors d'un massage sonore. Dans ce cas-là, ils se placent au-dessus de la tête et se font tinter l'un après l'autre.

Comment les utiliser ?

La personne qui reçoit le soin est allongée sur le dos. Vous placez les bols à environ 30 cm au-delà de sa tête sur le tapis ou la table de massage. Avec la mailloche, faites tinter chaque bol, l'un à la suite de l'autre, en dirigeant votre geste du dessus de la tête vers l'infini. Les vibrations ne doivent pas être dirigées vers la tête. Sur vous, asseyez-vous et placez les bols devant vous, faites-les vibrer dans un geste allant de votre corps à l'extérieur (et non pas vers vous).

Le bon geste à faire chez soi

Inutile de taper fort, le geste doit être tout en délicatesse, il suffit de les effleurer avec la mailloche, dans le bon sens (jamais vers vous ou vers la personne en soin).

L'astuce de pro

Les bols zen sont parfaits pour favoriser le lâcher-prise et moins mentaliser. Avec cette gestuelle (de la fontanelle vers les étoiles), le sonothérapeute rouvre le chakra couronne pour faire lâcher le mental en fin de soin sonore.

Mon conseil

L'utilisation la plus facile est de les placer à l'entrée de chez soi, et de les faire vibrer en rentrant. C'est l'idéal pour laisser les soucis à l'extérieur, comme un sas de décompression entre la zone « professionnelle » et la zone « personnelle ». Cela pacifie l'espace.

LE BOL XL

Pour favoriser l'ancrage, le bol XL (entre 11 et 16 kg) est parfait. Je le conseille toujours aux personnes qui ont besoin de revenir ici et maintenant, les pieds sur terre. D'ailleurs, on peut rentrer à pieds joints dedans ! En plus

de l'ancrage, le bol XL a plusieurs autres fonctions, comme l'alignement, l'ouverture des points de réflexologie sous les pieds, et il est un précieux support au travail sur les discopathies (problème de dos, hernie discale).

LE COIN DES EXPERTS

L'IMPORTANCE DE L'INTENTION (LÀ AUSSI !)

Les gestes pour faire vibrer les bols doivent être d'une extrême douceur et surtout emplis de bienveillance. En effet, même en initiation, j'explique qu'on ne peut pas être énervé et envoyer des vibrations sonores vers le cœur de la personne qui reçoit. Avant de faire vibrer un bol, respirez, relâchez les tensions, chassez les mauvaises pensées et concentrez-vous sur votre geste en y mettant la bonne intention comme si vous étiez en train de jouer dans la Lumière. Les bols, tout comme les gongs, sont des techniques au final très bouddhistes qui requièrent une présence (être ici et maintenant) et une intention du cœur (faire du bien à l'autre). D'ailleurs, vous vous en rendrez compte au fur et à mesure de vos pratiques, si vous êtes tendu et angoissé, le son sortira aussi disgracieux et stressant jusqu'à ce que votre calme intérieur soit retrouvé... Enfin, pendant un massage sonore, le praticien doit particulièrement prendre soin de la personne en face de lui, sur la table de massage et soigner aussi son intention dans le plus grand respect.

Les bols chantants, à la vibration horizontale

On les appelle les bols chantants, mais aussi les bols tibétains ou encore les bols himalayens... « Himalayen » est à comprendre au sens générique car, à l'origine, les bols étaient uniquement issus des pays de l'Himalaya : Tibet, Népal, nord de l'Inde. De nos jours, de nombreux autres pays en Asie fournissent des bols chantants qui conservent chacun leurs spécificités. Dans les salles de méditation, lors des cours de yoga ou dans les salons de bien-être, on entend beaucoup parler des bols chantants. Mais parfois, on les confond avec d'autres types de bols. Pour éviter toutes confusions, les bols chantants ne s'utilisent pas dans les massages sonores individuels, mais bien dans les bains sonores ou les bains de gongs collectifs. Il y a plusieurs raisons à cela. D'abord, les bols chantants ne sont pas thérapeutiques, ils ne

se posent donc pas sur le corps. Ensuite, contrairement aux bols thérapeutiques qui émettent des vibrations verticales, les bols chantants émettent, eux, des vibrations horizontales. Ils se diffusent dans la pièce de manière harmonieuse. Si on en joue d'un côté de la salle, ceux qui sont installés au fond peuvent en profiter !

Comment fonctionnent-ils ?

Les vibrations sonores horizontales proviennent soit de l'action du maillet sur la circonférence extérieure du bol, comme un phénomène de résonance entre l'effet des frictions et le matériau, soit de l'action de la frappe de la mailloche qui fait vibrer les parois du bol.

Comment les utiliser ?

Les bols chantants ont une double utilisation. On peut les frapper avec une mailloche (comme les bols thérapeutiques), mais on peut aussi, et c'est une spécificité propre, les faire chanter avec un stick en bois avec un peu de feutre autour. Il est déconseillé de frapper un bol chantant avec un stick qui n'est pas conçu pour cet usage, au risque d'émettre un son très agressif, dissonant et pas très agréable à entendre. Prenons l'exemple du bol thérapeutique universel. Sa finesse extrême le rend hautement vibratoire. Si vous essayez de le faire chanter, le maillet va très vite sauter et le son va être très désagréable. Le bol chantant, beaucoup plus dense et épais, ne va pas faire sauter la mailloche quand vous allez le faire chanter.

Pour les frapper : on utilise la mailloche, et on réalise une virgule, du bas vers le haut, comme pour les bols thérapeutiques. Il suffit ensuite d'attendre que le son émis s'arrête.

Pour les faire chanter : on frotte les rebords extérieurs du bol en tournant jusqu'à entendre l'émission du son. Il faut prendre en compte trois variables importantes : le contact doit être permanent avec les arêtes, la pression constante et la vitesse régulière afin de réussir à faire chanter correctement le bol. La bonne technique étant de tourner d'abord rapidement pour obtenir le son, puis de ralentir franchement et de tourner régulièrement pour maintenir une vibration égale et de la durée souhaitée.

Existe-t-il différents types de bols chantants ?

Plus denses, les bols chantants contiennent entre cinq, sept ou neuf métaux différents. Les plus fréquents étant les bols chantants à cinq ou sept métaux. D'après la tradition, ces bols sont forgés avec sept métaux différents, à savoir : l'argent, le cuivre, l'étain, le fer, le mercure, le plomb et l'or. Maintenant, méfiez-vous des arguments marketing qui vantent les bienfaits des sept métaux sur les 7 chakras ou sur leur accordement sur les fréquences des planètes.

Quelles sont les autres différences entre les bols chantants ?

Déjà, il faut bien comprendre la différence principale entre un bol chantant et un bol thérapeutique. Le bol thérapeutique est un bol de frappe uniquement, difficile à faire chanter, qui est fabriqué pour être posé sur le corps. Un bol chantant est un bol à la fois de frappe et de chant, mais ne se pose pas sur le corps.

Les spécificités du bol népalais : il est plus épais, plus facile à faire chanter, mais, en bol de frappe il émet des sons très aigus.

Les spécificités du bol tibétain : il est plus fin, plus technique à faire chanter (il a plus de basses), mais il est plus facile et plus intéressant en tant que bol de frappe car il offre plus de profondeur et de sons graves.

Dans nos centres Zen & Sounds, nous ne travaillons qu'avec une seule marque de bols pour les massages thérapeutiques, qui est de très loin la meilleure marque en sonothérapie. En effet, la qualité des vibrations sonores dépend pour beaucoup des artisans qui conçoivent ces bols. Nous travaillons avec plusieurs marques et provenances pour les bols chantants, aussi appelés bols de méditation.

Faut-il tenir ou poser le bol ?

Les deux sont possibles. Tout dépend aussi de la taille du bol.

Le tenir : quand la taille le permet, posez le bol sur la paume de la main, doigts tendus, pour éviter toutes interférences avec ses parois. En effet, un

contact des doigts sur la partie arrondie ou le rebord supérieur du bol stopperait la vibration, il faut donc vraiment le tenir par en dessous.

Le poser : quand la taille ou le poids sont trop imposants, vous pouvez le poser pour en jouer. Pour cela, choisissez un endroit pratique pour vous selon le lieu choisi (sur une table chez vous, sur le sol dans une salle de yoga...). Vous pouvez aussi le déposer sur un coussin (ou un petit tissu) spécifique afin d'éviter certains frottements avec le bol chantant.

Les bols chantants sont-ils accordés ?

On ne choisit pas un bol chantant pour son accordage mais pour la qualité de ses vibrations. Par exemple, le bol chantant à sept métaux n'est pas accordé aux notes des 7 chakras. Et, pour la petite histoire, certains bols à cinq métaux sonnent bien mieux qu'une version à sept métaux. C'est pour cela qu'il est préférable de les essayer avant d'en acheter. D'ailleurs, on ne peut pas faire correspondre le son d'un bol à une note précise de la gamme. En entendant le son émis par un bol chantant, on a d'ailleurs plus l'impression d'entendre un instrument multiphonique, avec la douce impression de plusieurs notes emmêlées en spirale.

En réalité, certains bols chantants peuvent être accordés à des notes spécifiques, mais c'est très, très rare. Nous avons dans nos centres une gamme chromatique accordée, mais j'ai passé des heures et des heures pour trouver le bon accord pour chacun. Pour vous donner un ordre d'idée, j'ai dû essayer 60 bols avec un accordeur chez le fabricant avant de trouver le bon *fa*. D'ailleurs, même les kits de bols « chakras » ne sont pour la plupart pas correctement accordés. Deux raisons à cela. D'abord, parce que les bols chantants sont appréciés et fabriqués pour leur qualité vibratoire, pas pour leur accordage. Ensuite, parce que les gammes orientales en général, et indiennes en particulier, ne sont pas sur les mêmes tons. Les gammes indiennes sont avec des 8^{es} de ton et des ¼ de ton alors que les principes fondamentaux de musique en Occident, c'est un ton et ½ ton (soit bémol et dièse), c'est-à-dire un demi-ton. Déjà, dès le départ, l'accordage ne peut pas correspondre.

Les bols chantants peuvent-ils se prêter ?

Oui, sans aucun souci, tout comme les bols thérapeutiques d'ailleurs ! La densité du métal empêche les toxines de s'y coller. Si vous n'aimez pas prêter vos accessoires, vous pouvez, en les récupérant, les passer dans une fumigation de palo santo afin de les nettoyer ou les sortir à la pleine lune pour les purifier.

Peut-on remplir d'eau le bol chantant avant de le faire chanter ?

Mettre un peu d'eau dans le bol chantant et le frotter a un intérêt purement visuel : un petit geyser apparaît ainsi que certaines images telles que des irisations de géométrie sacrée. Visuellement c'est intéressant, mais cela n'apporte pas des bienfaits différents.

Quels sont les bienfaits des bols chantants ?

On les apprécie surtout pour leur effet calmant, relaxant et antistress. On n'est pas, comme nous l'avons vu, dans un cadre thérapeutique et précis, comme c'est le cas dans un massage sonore.

Comment choisir son bol chantant ?

Le bol chantant se choisit avec le cœur. Le mieux est encore de l'essayer ! Et se laisser guider par son intuition. Ensuite, c'est une question de taille et d'usage. Si vous achetez votre bol sur Internet, choisissez un site de référence, garant du contrôle qualité. Quant au prix, il dépend de la taille, et donc du poids du métal. Pour vous donner une idée, un bol entre 16 et 20 cm de diamètre coûte entre 100 et 250 €. Si le bol est plus petit (moins de 12 cm), il sera aussi moins cher mais les sons seront plus aigus. Les bols traditionnels peuvent être gravés ou non gravés.

MON RITUEL POUR COMMENCER

Si vous avez des enfants, investir dans un bol chantant (népalais, plus costaud) permet de donner un premier accès aux enfants aux bienfaits de la sonothérapie. Selon leur âge, ils vont pouvoir taper ou essayer de frotter. À

force d'entraînement, les 7-8 ans pourront sortir un son ! Vous pouvez là aussi inclure le bol chantant dans votre rituel de retour de classe ou votre rituel de sommeil pour les plus petits.

Et aussi... Les bains de cristal

C'est quoi exactement ?

Il s'agit d'un bain sonore à base exclusivement de bols de cristal de quartz. Lors des sessions de bain de cristal, d'une durée de quarante-cinq minutes dans nos centres, mais la durée peut varier comme pour les gong baths, le sonothérapeute utilise des bols de cristal de tailles, de notes et de fréquences différentes permettant aussi d'obtenir de véritables harmonies lorsque plusieurs bols sont joués en même temps.

Le plus de nos bols de cristal ? Une stabilité de résonance exceptionnelle grâce à la pureté du cristal de quartz choisi pour leur fabrication (avec un minimum de 99,6 % de silice) et leur accordage précis. En effet, les bols de qualité A garantissent l'exactitude de la fréquence de la note.

Lors des bains sonores de cristal, nous utilisons aussi d'autres instruments, comme les harpes et les pyramides de cristal, afin d'amplifier le travail vibratoire des fréquences cristallines et des harmonies obtenues. Les qualités vibratoires des bols de cristal sont très aériennes, très cristallines. Contrairement aux bols chantants qui possèdent un grand spectre harmonique, les bols de cristal se contentent d'un spectre de couches d'harmoniques plus réduit (à une seule note ou à deux notes, la fondamentale et l'harmonique), ce qui rend l'expérience auditive très pure. Ce son lumineux par sa pureté est parfait pour faire lâcher le mental. Il existe différentes qualités de cristal. Disons qu'avec la qualité C, le cristal n'est pas accordé aux notes, et sa qualité laisse un peu à désirer. Avec la qualité B, les bols sont relativement accordés, mais malheureusement pas totalement, donnant ainsi parfois des sons dissonants, avec une pureté de cristal avoisinant les 90 % de silice. Et enfin pour obtenir la qualité A, il faut les faire fabriquer sur mesure, avec une qualité d'accordage irréprochable et une pureté du cristal près des 99,6 % de silice...

Pourquoi la silice est essentielle ?

Les bols de cristal de quartz sont constitués à plus de 99 % de silice. Or le corps humain a pour deuxième élément majoritaire après l'eau... le silicium, qui est de la même famille que la silice. On le retrouve en grande quantité dans les os, le cartilage, les cheveux, les ongles... D'où la grande résonance des vibrations des bols de cristal et l'effet profond sur nos organes, nos muscles, nos tissus et nos cellules.

Quels sont les bienfaits des bains de cristal ?

Véritables vecteurs d'énergie, les bols de cristal favorisent la concentration et stimulent la créativité, en travaillant principalement sur les chakras du haut. Contrairement aux bains de gongs qui offrent un puissant ancrage et une détox express, les bains de cristal, eux, influent plus sur le côté éthérique de chacun d'entre nous, le 3^e œil et l'intuition. En ouvrant aussi le chakra couronne, ce son est parfait pour faire taire le mental, lorsque l'on fait de la superidéation, que l'on a du mal à lâcher prise.

Quel geste adopter ?

Le bol de cristal de quartz se joue avec des mailloches en silicone et avec encore plus de délicatesse et de finesse que les autres bols. Un demi, un tour complet seulement... et on se laisse emporter par les vibrations très présentes et très puissantes. Plus de tours... et c'est l'overdose, les sons deviennent alors entêtants et dérangeants.

Écoutez :



<https://bit.ly/43Zg1dL>
Bols de cristal

LA HAUTE PRÉCISION DES DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES

À côté des gongs et des bols, les diapasons thérapeutiques ont trouvé une place de choix dans les soins par vibrations.

Qu'est-ce qu'un diapason ?

Même si on n'est pas musicien, on a déjà entendu parler de diapason. Ne serait-ce que dans l'expression « se mettre au diapason » qui signifie « se mettre en harmonie » ou « avoir trouvé un accord », « être en accord avec soi-même ». En effet, nous allons ici évoquer les diapasons thérapeutiques, mais il existe un diapason (non thérapeutique celui-ci) qui est un outil reproduisant des notes précises de référence afin d'accorder les instruments de musique ou mettre sur la même longueur d'onde un orchestre. Le diapason thérapeutique ressemble à une petite fourche avec deux branches et un pied, de différentes tailles, de différentes fréquences et donc avec différentes fonctions. Contrairement aux gongs et aux bols, le diapason émet un son beaucoup plus aigu, parfois imperceptible. Ses vibrations de fréquences hautes, une fois qu'elles sont activées, peuvent stimuler certains points ou zones énergétiques (comme les chakras). Il y a une famille de diapasons thérapeutiques, mais, vous verrez, ils ne se ressemblent pas du tout. Certains sont tout fins, d'autres plus larges ou plus longs. Et chacun a son propre domaine d'action.

LA NOTE LA, NOTE DE RÉFÉRENCE

En France, et dans de nombreux pays, la note de référence d'accordage d'un piano ou d'un orchestre est le la. Celle-ci vibre à une référence bien précise, 440 Hz. Mais cela n'a pas toujours été le cas selon les époques et surtout selon les compositeurs. D'ailleurs, de nombreux diapasons portent des noms célèbres, comme le diapason de Mozart (avec le diapason d'origine : la à 422 Hz). Ce n'est que dans les années 1950, en 1955 précisément, que l'Organisation internationale de normalisation (ISO) a promulgué la norme du la à 440 Hz comme référence dans l'accordage des instruments de musique. Et, bien entendu, on ne peut absolument pas utiliser un diapason thérapeutique pour accorder un instrument de musique, car, nous allons le voir, ils sont/s'appuient sur d'autres fréquences... précises à la virgule près ! Les diapasons diffusant leur vibration selon l'endroit où ils sont posés, avec, comme conducteur l'eau intracellulaire de l'organisme.

La petite histoire des diapasons

Quand j'évoque les diapasons avec mes élèves, je parle souvent du Dr John Beaulieu et de ses formidables expériences. Intrigué par l'effet des fréquences sur le corps humain, cet Américain s'est régulièrement enfermé dans une chambre d'expérimentation le temps de son étude dans les années 1960-1970. Un espace conçu spécialement pour absorber les ondes sonores et électromagnétiques sans faire d'écho afin d'étudier les fréquences et leurs effets sans parasitages. Il a alors analysé le son de chacun des organes humains et du système nerveux. C'est après un épisode de petit stress du quotidien que le chercheur s'est rendu compte que son système nerveux n'émettait pas les mêmes fréquences.

C'est là qu'entrent en scène les diapasons. Pourquoi ne pas essayer les diapasons sur le corps humain pour les réaccorder, si celui-ci adapte ses fréquences cérébrales à son environnement (comme du stress) ? Cela peut aussi fonctionner. Et, comme un instrument de musique, le corps humain peut en effet s'accorder ou se réaccorder à des fréquences particulières en utilisant des diapasons dédiés (eux-mêmes accordés à la bonne fréquence) ! Dès lors, le Dr John Beaulieu n'a eu de cesse de faire progresser la thérapie de guérison par le son, il a d'ailleurs créé son centre de formation pour partager son savoir¹. En réalité, les premières études des fréquences des

organes datent du... XVII^e siècle ! Il faut donc attendre deux siècles avant qu'on utilise ce savoir de manière thérapeutique. Pour la petite histoire, lors d'un séjour dans le désert, le Dr John Beaulieu a été pris en stop par un militaire, en jeep. Ce dernier, en deux temps, trois mouvements, règle les antennes et paramètre les radars de la jeep de l'armée sur les bonnes fréquences de réception... grâce à des diapasons. Très surpris, le Dr John Beaulieu commence à lui poser des questions sur ces drôles d'engins. Après leur petite balade dans le désert, les deux hommes restent en contact. La petite histoire raconte que les deux compères sont même devenus amis... et que le militaire lui a même prêté ses premiers diapasons ! De retour chez lui, le Dr John Beaulieu commence à se renseigner de son côté sur les propriétés des diapasons... Et la suite, on la connaît !

L'être humain, un instrument de musique

Ainsi, être de vibrations et de fréquences, l'être humain peut être désaccordé (après un choc émotionnel ou une grosse fatigue) et avoir besoin d'un réaccordage précis. Depuis les années 1970, et les travaux du Dr John Beaulieu, notamment, de nombreux bienfaits pour la santé et le bien-être général ont été soulignés, aussi bien au niveau nerveux, musculaire qu'énergétique.

Par leur action, les diapasons thérapeutiques stimulent certains champs vibratoires ou points énergétiques, on parle de « vibrapuncture » en référence aux points d'acupuncture stimulés par vibration, permettant de faciliter la communication et l'harmonisation des cellules et d'optimiser la circulation énergétique de nos méridiens.

Le plus souvent en métal, les diapasons thérapeutiques doivent être activés. Pour cela, il suffit de les taper sur l'intérieur des genoux pour les faire vibrer et les placer sur les points stratégiques du corps. La main qui tient le diapason se pose uniquement sur la partie « pied », c'est l'autre partie (la partie bras) qui vibre. Extrêmement précis, les diapasons permettent de traiter localement certains blocages énergétiques, d'équilibrer et de revitaliser les différents systèmes du corps (immunitaire, respiratoire,

sanguin, endocrinien). À noter : certains diapasons ne se posent pas sur le corps, comme les *brain tuners*.

ET CEUX EN CRISTAL ?

Il existe aussi des diapasons en cristal, mais ceux-là ne se posent pas sur le corps, ils sont plus là pour bénéficier du son et se faire écouter. D'ailleurs, tout comme les bols en cristal, ils ne se posent jamais sur le corps. Les diapasons en cristal servent par exemple dans des bains sonores, jamais dans les soins individuels. Pourquoi une telle différence de traitement ? Le métal, par sa constitution propre, possède plusieurs couches d'harmonique, avec plein de petites harmoniques particulièrement précises. Le cristal, lui, n'a qu'une seule note. Ce n'est donc pas judicieux de poser un bol en cristal sous forme de cloche sur une personne, car le sonothérapeute risque d'atteindre des endroits qui n'ont rien à voir avec la problématique initiale.

À chaque diapason, sa fréquence et sa fonction

Voyons plus dans le détail chaque diapason à disposition.

Mode d'emploi, ce qu'il faut bien comprendre

- Un diapason a besoin d'être activé pour fonctionner. Pour cela, il faut le taper à l'intérieur du genou, ce geste le met en vibrations. Une fois activé, il s'utilise seul ou par paire, en balayage pour certains, ou sur des zones clés ou des points précis pour d'autres...
- Sur le bas du corps, on met plutôt des fréquences grasses (basses), sur le haut du corps, plutôt des fréquences aiguës.

Les bienfaits

Relaxation profonde, apaisement, relâchement... le premier effet est purement mécanique. On ressent une sensation de mieux-être. Ensuite, leurs vibrations sonores permettent d'agir, en fonction de leurs fréquences particulières, sur des maux plus précis à des endroits particuliers. Tensions musculaires pour certains, amélioration de la circulation pour d'autres. Mais ils sont aussi antidouleurs... les applications sont multiples.

ET LA TÊTE ?

Si un bol ne se pose jamais sur la tête comme nous l'avons vu, ce n'est pas la même chose pour un diapason. Pour plusieurs raisons. D'abord parce que les diapasons ont des fréquences beaucoup plus précises. Ensuite, certains maux (sinusite, acouphènes, migraine...) supposent de faire glisser des diapasons sur les zones concernées. La seule précaution à prendre est de choisir le bon diapason à la bonne fréquence ! Enfin, il existe aussi des diapasons dits de surface (pas de contact) qui se rapprochent au plus près du cerveau. C'est même leur fonction première ! En effet, les brain tuners agissent directement sur les ondes cérébrales...

Le diapason 32 Hz

Mode d'emploi

C'est le plus long des diapasons présentés. Il est utilisé en glissé pour faciliter toutes les circulations (sanguine, lymphatique, énergétique). Son petit truc en sup : en plus d'être lesté, on y a fixé à la base du pied une boule en acier qui rend possible et agréable la glisse. Il émet un son plus grave que les autres diapasons (fréquences très basses), il correspond à un *do* (32 Hz) et il vibre à la fréquence de 8 Hz. Il est basé sur la fréquence de 8 Hz, dont il représente la 3^e octave (8 Hz/16 Hz/32 Hz/64 Hz/128 Hz). La fréquence de ce diapason 32 Hz vibre directement dans les os, les nerfs, les muscles, les liquides du corps (le sang et les lymphes) pour aligner, détendre, harmoniser et améliorer la synergie énergétique. Pour renforcer ses bienfaits, on peut y adjoindre une pierre. Ce diapason s'utilise sur les bras, les jambes, le long de la colonne, il est particulièrement recommandé pour détendre les tensions localisées dans le haut du corps et pour alléger la sensation de jambes lourdes.

QU'EST-CE QU'UN BLOCAGE ÉNERGÉTIQUE ?

Un blocage énergétique est lié à la circulation énergétique, aussi bien dans les fascias, dans les canaux énergétiques que dans les méridiens. Ce blocage, qui se caractérise par un ou plusieurs nœuds, empêche l'énergie de circuler ou limite sa vitesse de circulation. Une grosse peur, une grosse colère, de gros doutes, un stress... toutes ces émotions, si elles ne sont pas exprimées et

évacuées, peuvent se synthétiser somatiquement en un blocage énergétique, une sorte de nœud, comme si ces sentiments s'étaient somatisés énergétiquement à l'intérieur de ces canaux énergétiques. L'énergie ne va plus pouvoir circuler dans tel méridien par exemple. Les instruments à disposition du sonothérapeute (les diapasons, mais aussi les bols ou les gongs) vont pouvoir dénouer ces nœuds et faire de nouveau circuler l'énergie... Les diapasons, par la précision de leurs fréquences, vont agir comme une tête chercheuse à l'intérieur de nous et cibler ces nœuds particuliers afin de rétablir la circulation énergétique.

Les raisons des blocages énergétiques sont nombreuses : aussi bien psychologiques qu'émotionnelles (après un accident de voiture par exemple). Récemment, par exemple, j'ai reçu une femme que je n'avais pas vue depuis longtemps. Elle venait de faire une fausse couche... Ce traumatisme invisible à l'œil nu a causé des dégâts considérables à l'intérieur de son intimité, empêchant l'énergie de bien circuler et pouvant provoquer, si on ne le gère pas, une dépression. Les personnes qui subissent les plus grands impacts émotionnels sont celles qui sont témoins de situations qu'elles ne devraient pas vivre, comme les victimes de terrorisme.

Mon conseil

Sa fréquence grave, plus pénétrante, fait de ce diapason un outil de référence pour les circulations (lymphatique, sanguine et énergétique).

Les diapasons 64 et 128 Hz

Ils s'utilisent essentiellement en binôme (un de chaque côté d'un muscle ou d'une inflammation) pour favoriser la détente musculaire ou l'atténuation de la douleur. Comme un rayon laser, ils communiquent entre eux et vont permettre de faire circuler de nouveau les flux d'énergie entre les deux points (celui ciblé par le diapason 64 Hz et celui ciblé par le diapason 128 Hz).

Mode d'emploi :

comment utiliser les deux diapasons ?

Leur mode d'emploi en duo est plus particulier. Ils s'utilisent en duo, main gauche (celle du cœur) tenant le 128 Hz vers le haut du corps, main droite tenant le 64 Hz vers le bas du corps. Comme ils sont deux, il faut les activer l'un après l'autre, en les tapant à l'intérieur du genou.

Mon conseil

Ces diapasons sont à préconiser par exemple sur les cervicales (les migraines, les douleurs du dos), pour toutes les contractures, les douleurs aux genoux, aux épaules, aux chevilles et certains problèmes de dos en les posant sur la chaîne de muscles paravertébraux autour de la colonne (un de chaque côté) afin de là aussi enlever les contractures. Ils s'utilisent aussi sur des points autour des articulations et en cas de sciatique, cruralgie, syndrome du canal carpien...

PEUVENT-ILS S'UTILISER SEULS ?

- Le diapason 64 Hz peut aussi être utilisé seul, par un sonothérapeute confirmé. Dans ce cas, il se pose sur quelques points particuliers, comme le sacrum, mais toujours dans la zone du bas du corps. Ce diapason thérapeutique vibre une octave plus haut que le 32 Hz. Ce diapason thérapeutique vibre sur la fréquence grave d'un do à 64 Hz. Il est basé sur la fréquence de 8 Hz, dont il représente la 4^e octave (8 Hz/16 Hz/32 Hz/64 Hz/128 Hz).
- Le diapason 128 Hz peut lui aussi s'utiliser seul. Plus facilement d'ailleurs que le 64 Hz. En effet, il peut parfois remplacer le diapason 136,10 Hz si on ne l'a pas dans son kit de diapasons. Les fréquences étant proches, on peut le poser sur le chakra cœur afin de retirer les angoisses qui se logent sous la cage thoracique. Ce diapason thérapeutique vibre sur la fréquence grave d'un do à 128 Hz. Il est basé sur la fréquence de 8 Hz, dont il représente la 5^e octave (8 Hz/16 Hz/32 Hz/64 Hz/128 Hz).

Mon conseil

Si vous ne pouvez acheter qu'un seul diapason, choisissez le 128 Hz, le plus généraliste de tous.

Le diapason 136,10 Hz

Comme les 32, 64 et 128, le diapason 136,10 Hz n'a qu'un simple lest. À noter : il existe des diapasons à double lest, mais pour des utilisations très pointues, contractures profondes, fibromes.

Muni d'un simple lest, ce diapason est le diapason du son « om », relié à la fréquence de rotation de la Terre, il s'accorde au chakra du cœur et dissipe toutes les angoisses logées dans la cage thoracique et dans le plexus solaire. C'est le diapason antistress par excellence.

Mode d'emploi

C'est un des plus faciles à utiliser, sur soi, sur ses enfants... Localisez d'abord le point sur lequel vous allez poser le diapason. Par exemple, ici sur le chakra cœur, situé au milieu de la cage thoracique. Activez le diapason en le frappant doucement à l'intérieur de votre genou et déposez la tige vibrante sur le point choisi pendant quelques secondes. La sensation de relâchement est immédiate. À noter, il n'est pas nécessaire de laisser un diapason jusqu'à la fin de la vibration, seules les cinq premières secondes sont efficaces.

Mon conseil

C'est un diapason assez universel. Il s'utilise sur le chakra du cœur pour favoriser son ouverture, apaiser les angoisses, l'anxiété, le stress du quotidien. En prime, ce diapason aide à la circulation et à la libération des émotions. Une véritable bulle contre le stress. De plus, on l'utilise avec une pierre fixée sur son pied, généralement un cristal de roche avec une fleur de vie à l'intérieur, afin de travailler en glissé certains points précis : cicatrisations, acouphènes, sinusites, névralgies d'Arnold, problèmes digestifs ou troubles de la fertilité, tous ces protocoles sont enseignés pendant mes formations.

LES FRÉQUENCES ET LES OCTAVES

La sonothérapie, tout comme la musique, est très mathématique. On utilise certaines fréquences indiquées pour chaque diapason (32, 64, 128, etc.). Quand on multiplie par deux une fréquence, on obtient son octave (128 est le double de 64, etc.). Une fois qu'on a obtenu son octave, ces deux diapasons communiquent très bien entre eux car ils parlent le même langage (la même note, mais à une octave différente). Deux do par exemple, mais pas à la même octave. Quand on les joue ensemble, leurs fréquences se reconnaissent et créent comme une ligne droite vibratoire entre eux. Pour rappel, mais tout le monde se souvient de ses cours de musique au collège, il y a sept notes dans la gamme, do, ré, mi, fa, sol, la, si. Le do suivant est l'octave du premier do. Pour aller plus loin, certaines fréquences ne sont pas des octaves, ce sont des tierces (3^e de la gamme) ou des quintes (5^e de la gamme). Et, en musique, pour faire un accord de base, on joue trois notes en même temps. La fondamentale, la tierce et la quinte donnent un accord majeur, et on baisse la tierce d'un demi-ton pour obtenir l'accord mineur.

Le kit 7 chakras

Chaque diapason est ici accordé sur la fréquence des 7 chakras, qui sont des centres énergétiques de l'organisme, cela permet de travailler sur l'harmonisation des chakras et leur rééquilibrage en profondeur. Pour la petite histoire, le diapason chakra est celui qui ressemble visuellement au diapason d'accordage de piano. Pour les différencier des autres diapasons thérapeutiques, c'est simple, ceux-ci ont des grips sur le manche, comme des poignées ergonomiques en liège. Ils sont fabriqués en acier ou en aluminium et offrent une vibration uniforme.

Chaque diapason est accordé sur la fréquence du chakra correspondant, et cette indication est gravée sur le côté d'un des bras du diapason.

Les différents chakras et leurs fonctions

Chakra 1, chakra racine, *Muladhara*, situé au niveau du périnée. Ce centre énergétique correspond à l'instinct de survie et au sentiment de sécurité.

Couleur dominante : rouge

Pierre associée : jaspe rouge

Note correspondante : *do*

Fréquence du diapason Synodic Day 194,18 Hz pour maintenir ou stimuler l'instinct de survie, favoriser l'ancrage et booster la confiance en soi.

Mémo de Swann : ce chakra est le socle, la base de l'aiguille de notre balance interne, ce qui met au centre, la stabilité.

Chakra 2, chakra sacré, *Svadhista*, situé quelques centimètres en dessous du nombril, dans le bas-ventre, au creux de la colonne vertébrale, près du sacrum. Ce centre énergétique correspond à l'esprit de création, au bagage familial, à la sexualité et à l'harmonisation entre le corps et l'esprit, au deuxième cerveau.

Couleur dominante : orange

Pierre associée : cornaline

Note correspondante : *ré*

Fréquence du diapason Synodic Moon 210,42 Hz pour redonner la force créatrice de vie, de la vitalité à la sexualité, pour harmoniser les mémoires cellulaires familiales, pour équilibrer le divin féminin, le masculin sacré, notre essence de genre et pour calmer cette zone, c'est en effet dans le ventre que nous stockons une grande partie du stress.

Mémo de Swann : c'est le chakra le plus versatile, le plus instable, le plus fragile de tous.

Chakra 3, chakra du plexus solaire, *Manipura*, situé entre le sternum et l'abdomen, siège des émotions, de l'estime de soi.

Couleur dominante : jaune

Pierre associée : calcite jaune, pierre de soleil

Note correspondante : *mi*

Fréquence du diapason Sun 126,22 Hz pour favoriser un recentrage sur soi, booster son estime de soi, et rallumer sa lumière intérieure.

Mémo de Swann : c'est le chakra girouette, soit dirigé vers soi et son intérieur (dans le sens autocritique constante), soit tourné vers les autres (avec un côté lumineux, hypersolaire).

Chakra 4, chakra du cœur, *Anahata*, situé précisément entre les deux poumons, son centre énergétique est bien sûr le cœur, l'amour universel. Entre le plexus solaire et la gorge.

Couleur dominante : il peut être de deux couleurs, vert ou rose

Pierre associée : quartz rose, amazonite, aventurine

Note correspondante : *fa*

Fréquence du diapason Earth 136,10 Hz pour atteindre de nouveau la sérénité, ouvrir son cœur.

Mémo de Swann : c'est un endroit délicat où on loge nos angoisses, mais aussi très résonnant avec le diapason, car la cage thoracique se comporte comme une caisse de résonance, les os étant très conducteurs.

Chakra 5, chakra de la gorge, *Vishuddha*, pour l'expression de soi mais aussi la communication avec les autres.

Couleur dominante : bleu

Pierre associée : calcite bleue, aigue-marine

Note correspondante : *sol*

Fréquence du diapason Mercury 141,27 Hz pour apprendre à mieux communiquer.

Mémo de Swann : celui-ci, il faut un peu s'en méfier. Parfois il est trop fermé, et on garde les émotions en soi. Et, une fois ouvert, les gens parlent sans filtre en envoyant des scuds à longueur de phrases, ne se rendant pas forcément compte qu'ils peuvent blesser par leurs propos. L'important reste la bienveillance, c'est pourquoi il faut relier la gorge au cœur.

Chakra 6, chakra du 3^e œil, *Ajna*, situé entre les sourcils, un peu plus haut sur le front, au centre, pour l'ouverture aux mondes subtils et à l'intuition.

Couleur dominante : mauve

Pierre associée : améthyste

Note correspondante : *la*

Fréquence du diapason Vénus 221,23 Hz pour relier le mental à l'intuition, développer son empathie et sa télépathie.

Mémo de Swann : c'est le plus solide des chakras, le plus stable aussi et pourtant le moins exploité !

Chakra 7, chakra coronal, *Sahasrara*, situé dans la glande pinéale, dans le centre du cerveau, la fameuse fontanelle, c'est le chakra de la spiritualité et de la connexion aux mondes supérieurs.

Couleur dominante : blanc

Pierre associée : cristal de roche, pierre de lune

Note correspondante : si

Fréquence du diapason Platonic Year 172,06 Hz pour clarifier ses pensées et aiguïser sa concentration, avoir des perceptions plus subtiles.

Comme avec les autres diapasons, vous pouvez aussi ajouter une pierre, appareillée à cet effet, sur l'embout de chaque diapason chakra afin de renforcer son effet thérapeutique par les propriétés reconnues en lithothérapie. L'embout arrondi, conçu à cet effet, permet également de varier les mouvements sur le corps afin de parfaitement allier vibrapuncture et lithothérapie.

Mon conseil

Chaque diapason est accordé sur la fréquence de chacun des chakras afin de travailler sur le rééquilibrage de nos sept centres énergétiques. C'est le kit indispensable pour les sonothérapeutes débutants et pour les personnes qui veulent rééquilibrer leurs chakras seules ! On l'utilise systématiquement en massage sonore. S'accorder régulièrement permet de s'aligner, d'être moins vulnérable aux colères, à l'énervement.

CE QU'IL FAUT BIEN COMPRENDRE SUR LES CHAKRAS

Ces centres énergétiques sont au centre des médecines alternatives asiatiques comme l'ayurveda. En sanskrit, le mot chakra peut se traduire par « cercle ». Il faut imaginer un tourbillon d'énergie vibrante émanant de chaque point indiqué. Comme des minicentres d'énergie, chacun étant affecté à un pôle particulier. Mais, comme tout est globalité, la vitalité générale (le prana) dépend du bon équilibre de chaque chakra, ni trop ni pas assez. Quand un chakra est déséquilibré (en + ou en -), c'est l'ensemble de l'organisme qui en pâtit. On évoque le terme de « chakra bloqué » quand l'énergie ne circule

pas de manière correcte, entraînant des troubles plus ou moins importants. L'énergie vitale provient des 7 chakras principaux, mais entre eux, existent aussi des points de jonction, sous forme de chakras secondaires. D'où l'importance que chaque chakra soit à son plein potentiel. D'autant que chaque chakra est en lien direct avec des organes sur le plan physique ou émotionnel. Travailler régulièrement avec le kit des chakras permet à ces canaux subtils de se nettoyer, de s'harmoniser et de se rééquilibrer.

LE GESTE QUI CHANGE TOUT

Bon à savoir, avant de retirer le diapason, il faut faire un quart de tour. Le fait de retirer la vibration et la fréquence d'un coup peut être contre-productif car c'est surprenant pour la personne. Or, dans tous les gestes, il faut être d'une grande douceur. Pour le diapason, ce quart de tour permet d'apporter cette douceur et cette progressivité à la gestuelle. En effet, on ne l'entend pas mais on le sent dans le corps...

Mon partage d'expérience...

Les diapasons s'utilisent dans le cadre d'un protocole de massage sonore ou bien seuls pour traiter certaines affections particulières. J'ai l'habitude de dire que les diapasons sont précis comme des rayons laser. Voici quelques histoires véridiques qui viennent appuyer mes propos.

Décontracturer en profondeur. Je reçois souvent des rugbymen bien bousculés dans leur corps physique par les mêlées et autres phases de jeux. Le dernier en date s'est déboîté l'épaule pendant un match. Une fois celle-ci remise, il reste sous la clavicule une énorme contracture que le diapason 32 Hz à double lest va pouvoir aller chercher et traiter en profondeur en une séance.

Soulager l'inflammation de l'épaule. Deux trapézistes viennent me voir car ils souffrent de calcification de l'épaule. Or, dans leur métier, si l'épaule de celui qui réceptionne ne tient pas, cela peut vite devenir problématique. Et se faire opérer suppose un long arrêt de travail (au moins trois mois de récupération), souvent incompatible avec leur rythme de vie d'artiste de cirque. C'est le couple de diapasons 64/128 posé de chaque côté des épaules en transversales qui en est venu à bout en une séance aussi. D'ailleurs, pendant le soin, on entend clairement casser la capsulite.

Dans le cas d'une calcification, il faut une ou plusieurs séances, cela dépend des cas, et parfois cela ne marche pas, ce n'est pas une science exacte.

Retrouver la flexion du genou. Dans ce cas-là, il a fallu plusieurs séances, mais ce jeune homme, victime d'un accident de moto avec ménisque atrophié et pose d'une broche à la place du tibia, a fini par retrouver la flexion normale du genou grâce à l'action du couple de diapasons 64/128 et du diapason Om avec fleurs de vie et 32 Hz pour activer la circulation.

Personnalité reconnue et pionnière dans la sonothérapie, Fabien Maman a écrit, entre autres, le livre *Le Tao du son* (Guy Trédaniel éditeur). Voici ce qui est énoncé dans le Nouveau Dictionnaire encyclopédique de Webster de 1993 sur la thérapie sonore : « Traitement basé sur la découverte de cellules humaines répondant aux fréquences en changeant de couleur et de forme, et sur l'hypothèse que cependant, les cellules malignes peuvent être soignées et harmonisées par le son. La thérapie a été développée et recherchée par un musicien et acupuncteur français, Fabien Maman... » Et voici une citation de Fabien Maman lui-même qui explique le fondement de sa théorie : « Le pouvoir régénérateur de la musique réside dans les harmoniques, cet espace qui entoure le son et relie un son au suivant, plutôt qu'à l'intérieur du son lui-même. »

Les brain tuners

Ces instruments se basent sur la technique de sons binauraux. L'objectif est d'amener le cerveau à produire l'onde cérébrale souhaitée en fonction de la problématique rencontrée. Besoin de concentration ? De mieux dormir ? Selon ces états, le cerveau n'émet pas les mêmes ondes.

Les différentes fréquences correspondent à nos principaux états de conscience : gamma, bêta, alpha, thêta et delta...

Mode d'emploi

Les brain tuners s'utilisent toujours par deux, le diapason de référence, s'appelant « basis », avec celui correspondant à l'onde souhaitée. Un battement binaural est émis. Le battement binaural, sorte de pulsation, permet au cerveau de passer d'un état de conscience à un autre et de réaccorder les deux hémisphères cérébraux. Ces deux diapasons, en étant activés en même temps, créent un troisième son, entre les deux, qui se loge dans le cerveau et qui, lui, va provoquer l'onde voulue en question. C'est pour

cela qu'ils s'utilisent par paire, à deux fréquences différentes, la base et la fréquence souhaitée. Dans le kit brain tuners, impossible de se tromper ! Il y en a un nommé basis (la base) et les autres qui sont sur des fréquences différentes, soit bêta, alpha, thêta, delta et gamma. Leurs noms sont inscrits sur chaque diapason, impossible de se tromper si vous les utilisez seuls ! En sonothérapie, les brain tuners sont fréquemment utilisés lors des massages sonores comme les autres précités.

On les active en tapant dans le creux des genoux comme pour les autres diapasons et on les rapproche ensuite des deux oreilles afin d'activer, comme on le souhaite, les ondes cérébrales.

Rappel des différentes ondes

Comme vu page 38, voici les cinq ondes cérébrales principales émises par le cerveau et mesurées scientifiquement en fonction de plusieurs critères (fréquence d'impulsion, vitesse d'impulsion, voltage, amplitude...). On sait désormais que ces ondes correspondent à différents états de conscience ou états psychologiques. Voyons-les plus en détail.

Les ondes gamma (aux alentours de 40 Hz/ de 40 à 80 Hz) : ce sont les ondes les plus rapides du cerveau. Comme des flashes. Ces ondes de l'intuition, de l'apprentissage et de la créativité sont provoquées par une forte concentration ou à la suite d'une forte activité mentale apportant une solution, le fameux « Eurêka » d'Einstein. Très rares, elles sont produites lors d'une situation de tranquillité intense, on dit d'elles que ce sont des ondes aux fréquences supérieures. C'est l'onde du focus.

Les ondes bêta (de 12 à 30 Hz) : ces ondes rapides sont associées aux états d'éveil actif. Notre cerveau les émet quand nous sommes concentrés, en activité.

Les ondes alpha (de 8 à 12 Hz) : ces ondes de récupération traduisent un état de relaxation, de profonde détente, de passage entre l'inconscient et le conscient. Les adeptes de méditation sont familiers de cet état, et tout un chacun aussi, au moment de s'endormir ou juste avant de se réveiller.

Les ondes thêta (de 4 à 7 Hz) : ces ondes de récupération évoquent l'état de somnolence, de rêverie, de contemplation passive ou de visualisation éveillée. Le cerveau les émet en état de méditation profonde ou lors du cycle du sommeil paradoxal (celui des rêves). C'est aussi le cas lorsque le sujet est sous hypnose ou en transe.

Les ondes delta (de 0,5 à 4 Hz) : ces ondes correspondent aux ondes émises lors de la phase de sommeil profond ou d'expérience mystique. Quand le

cerveau émet ce type d'ondes, le taux d'hormones de croissance et la production de télomérase sont le plus élevés. D'où la fameuse importance du sommeil pour les enfants... Les ondes delta sont aussi appelées ondes de guérison.

LES SONS BINAURAUX, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Les sons binauraux servent essentiellement à rééquilibrer les hémisphères gauche et droit du cerveau, à recentrer et à apporter un nouvel équilibre à la personne. Les brain tuners s'utilisent des deux côtés des oreilles, et émettent des sons binauraux, qui servent à activer une onde cérébrale précise (pour se calmer, pour dormir, etc.).

La grosse différence avec les autres diapasons ?

Ces diapasons ne se posent pas sur le corps, ni sur la tête. On les appelle d'ailleurs les diapasons de surface, on les utilise autour de la tête afin de bénéficier de leurs vibrations réaccordantes des ondes cérébrales. Autre différence : on peut les utiliser sur soi plus de deux fois par jour, étant donné que ce sont des diapasons de surface et qu'on ne les pose pas sur le corps.

On peut aussi, selon nos besoins, alterner les fréquences. Par exemple, pour revenir sur l'exemple de l'étudiant en pleine révision, alterner le diapason gamma pour l'aider à se concentrer pendant sa période d'apprentissage. Ensuite, avant de dormir, il peut utiliser le diapason thêta pour facilement s'endormir. Et, le jour de l'examen, avant de partir, prévoir une nouvelle séance d'ondes gamma pour rester bien focus pendant l'épreuve. Bon à savoir : autant la thêta, l'apaisant, peut mettre plus de temps à fonctionner, autant le diapason gamma, l'actif, est lui très rapide.

Mon conseil

Ces *brain tuners* s'utilisent pour harmoniser les ondes cérébrales (mieux dormir, se concentrer plus facilement, etc., voir les protocoles de soin page 177), mais aussi sur la partie du corps appelée « le deuxième cerveau », c'est-à-dire le système intestinal (constipation, difficultés à digérer, etc.), et encore sur la sphère gynécologique (règles abondantes, règles absentes, fertilité). À noter, sur le ventre également, comme près de la tête, ces

diapasons ne se posent pas, mais restent en surface, d'où leur nom, les diapasons de surface.

C'est quoi les ondes cérébrales ?

Les ondes cérébrales, comme leur nom l'indique, sont des ondes générées par notre cerveau de manière autonome. Sauf que parfois, certaines ondes sont surstimulées (par exemple avec la lumière bleue des écrans d'ordinateur ou des téléphones, qui stimule l'activité cognitive cérébrale) et empêchent les autres ondes (celles du sommeil dans notre exemple) d'agir correctement. Les *brain tuners*, comme avec une télécommande à variation, permettent de stimuler certaines ondes cérébrales : celles du sommeil, mais aussi celles de la concentration ou encore celles de l'éveil.

Quel entretien prévoir ?

Une fois achetés, et rangés dans leur housse de protection, les diapasons n'ont pas besoin d'entretien ni de rechargement particulier. Seul leur embout pierre, s'ils en ont un, aura besoin d'être rechargé selon les principes de lithothérapie (pleine lune...). Au fil du temps et des utilisations, le métal du diapason se patine. Personnellement, j'ai encore mes premiers diapasons qui n'ont pas perdu en qualité malgré la quantité de soins effectués.

LE COIN DES EXPERTS

Interview du Dr John Beaulieu², pionnier de la guérison par le son (*sound healing*), auteur, entre autres, de nombreux travaux de recherches sur les effets moléculaires du son sur les neurotransmetteurs.

Avant toute chose, je dois préciser quelque chose dans mes réponses. Tous les diapasons ne sont pas identiques et je réponds sur la base de nos recherches avec des diapasons accordés à 256 Hz-384 Hz, qui sonnent une série complète d'harmoniques, et un diapason pondéré de 128 Hz, qui sonne également une série complète d'harmoniques. Il existe de nombreux diapasons allant de l'aluminium à l'acier et, tout comme les instruments de musique, leur qualité et leur son varient considérablement. J'ai créé en 1975 des diapasons conçus spécifiquement pour créer une réponse de guérison basée sur un alliage d'aluminium spécial conçu pour conduire des harmoniques pures. Ce sont les diapasons que nous avons utilisés dans la recherche. Donc, utiliser des « diapasons » en général est très vaste et discutable du point de vue de la recherche. Cependant, je vous ai donné les fréquences et si elles se traduisent par une réponse au niveau de l'oxyde nitrique, cela reste à voir. J'aimerais que cela soit approfondi. À l'époque, je n'avais pas les moyens de tester plein de diapasons différents. J'ai basé l'utilisation de Do et Sol sur un rapport mathématique lié à la croissance d'un fœtus et sur des proportions corporelles idéales basées sur des rapports de Fibonacci. Je n'encadre pas mon travail dans un paradigme médical ou scientifique réductionniste. Dans tous mes livres et écrits, je présente la science des systèmes comme ma base pour une pratique de guérison saine et l'utilisation de la science réductionniste dans ce contexte.

Comment le son et les vibrations influencent-ils les cellules ?

Lorsqu'il est correctement utilisé, le son augmente la réponse de l'oxyde nitrique (NO) dans les cellules neuronales, immunitaires et endothéliales. La libération rythmique continue de NO, appelée « souffle », est la base du bien-être, de la santé et de la longévité. Une production de NO compromise entraîne une fonction immunitaire déprimée qui, au fil du temps, entraîne une pathologie tissulaire. Le processus commence par un manque d'énergie, des douleurs articulaires, une dépression, une diminution de la libido, des maux de tête, une

légère dépression, une perte de mémoire et une mauvaise digestion. Sur une plus longue période, si les rythmes NO ne sont pas restimulés, ces symptômes peuvent dégénérer en maladies majeures, notamment les maladies cardiovasculaires, le diabète, la maladie d'Alzheimer, les maladies auto-immunes et le cancer.

Quels sont exactement les effets biochimiques thérapeutiques des vibrations du diapason ?

Libération de NO qui signale une cascade de molécules antivirales, antibactériennes et immunitaires dans les cellules immunitaires, endothéliales et neuronales.

Comment l'utilisation de diapasons sur des points précis facilite-t-elle la communication entre les cellules ?

Grâce à la pointe de NO, cela crée une « réponse d'onde de réglage » qui se propage à travers le tissu conjonctif, affectant chaque cellule et organe de tout le corps.

Comment expliquez-vous, de manière scientifique, que la technique des diapasons permette de réharmoniser les cellules et de vitaliser les différents systèmes de l'organisme (immunitaire, respiratoire, sanguin, endocrinien) ?

Le but du traitement avec les diapasons est de créer un état d'équilibre en entraînant le système nerveux de la personne au taux vibratoire d'une quinte parfaite. Les effets sonores (psychoacoustiques) et vibratoires (vibroacoustiques) de cet entraînement agissent en déclenchant une réponse de relaxation liée à la stimulation de l'oxyde nitrique observée avec l'utilisation des diapasons. Les cellules immunitaires, vasculaires et neurales libèrent un niveau constant d'oxyde nitrique dans des cycles rythmiques appelés « souffles ». Ce niveau basal de NO détend nos cellules et les maintient dans un état d'alerte modéré. Lorsque nos cellules détectent des virus, des bactéries ou des radicaux libres, elles s'activent et produisent plus de NO. Cela signale une cascade d'événements biochimiques qui détruit les virus, les bactéries et les radicaux libres. Pour cette raison, NO est appelé une molécule de signalisation ; cependant, le NO en lui-même attaque et neutralise également les virus, les bactéries et les radicaux libres. Une fois l'envahisseur neutralisé, le NO signale à l'attaque de s'arrêter, appelée « régulation à la baisse », ce qui déclenche une autre cascade biochimique, ramenant nos cellules à un état d'alerte détendu.

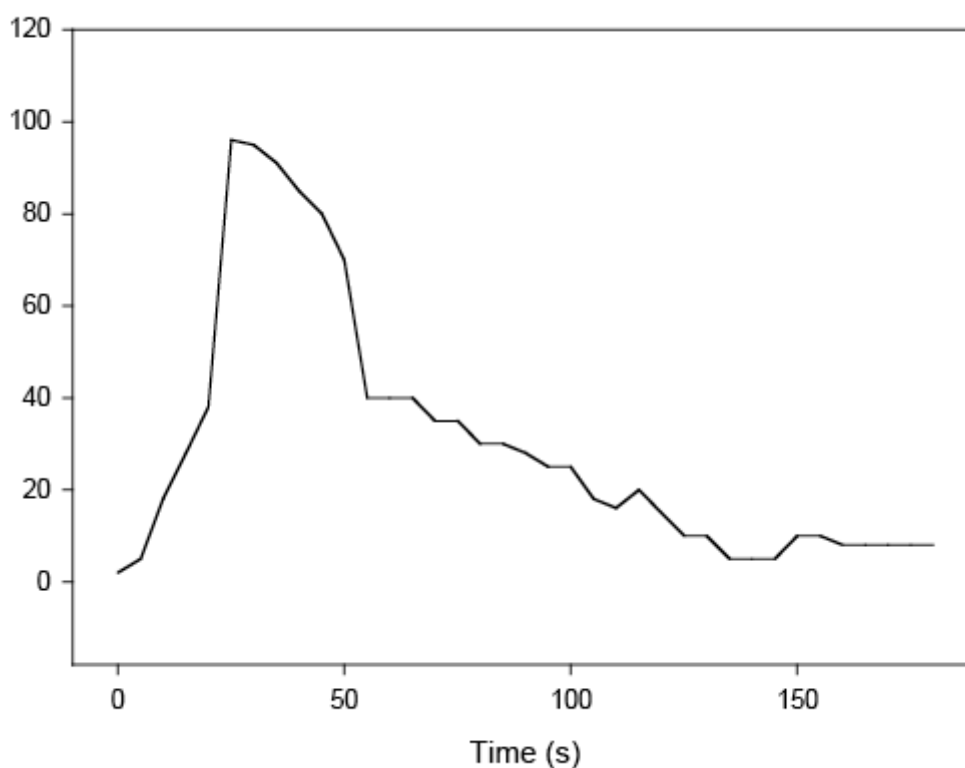
Quelles sont les pathologies les plus fréquemment traitées par la technique du diapason ?

Je n'utilise pas de diapasons pour traiter des pathologies spécifiques. J'intègre les diapasons et la guérison par le son avec des traitements fondés sur des preuves pour des conditions spécifiques en fonction de leur réponse de relaxation générale *via* la stimulation de l'oxyde nitrique pour créer un état cohérent d'équilibre physique et mental qui améliorera tous les traitements.

Avez-vous des preuves scientifiques (tests et références par exemple) de l'efficacité des diapasons sur l'homme ?

John Beaulieu, George B. Stefano, Elliott Salamon et Minsun Kim, « Relaxation induite par la thérapie sonore : processus de régulation du stress et pathologies », *Moniteur des sciences médicales*, 2003. Cet article est basé sur John Beaulieu, « Otto 128 Tuning Fork and Nitric Oxide Response », 2002. Ensemble de données brutes non publié. Voir le graphique ci-dessous de la réponse NO basée sur le diapason Biosonic Otto 128 Hz utilisé dans l'étude.

Large tuning fork



Physical Contact

1. Plus de renseignements : www.biosonics.com.
2. www.biosonics.com.

PARTIE 4

LES PROTOCOLES

À METTRE EN PLACE

CHEZ SOI

Bien entendu, sans formation spécifique, vous ne pouvez pas reproduire la technicité d'un massage sonore, qui, comme nous l'avons vu, comprend plus de 500 gestes précis. Cependant, de nombreux gestes de sonothérapie peuvent facilement être reproduits chez vous afin de vous apporter bien-être, sérénité et apaisement de certaines douleurs. Je vais vous en décrire quelques-uns dans le détail. Il ne faut pas non plus sous-estimer l'importance du budget. Un bol ou un diapason sont plus accessibles que n'importe quel gong. Ainsi, j'ai préféré accentuer les autosoins à base de ces deux instruments, même si pour moi, en tant que sonothérapeute, le gong reste le roi inégalé de tous les instruments. Je le dis toujours, acheter un gong permet de changer de vie (voir page 177 pour les protocoles).

Mais acheter un gong ne fait pas de vous un sonothérapeute, il faut apprendre à en jouer. Cependant, sa simple présence, sans même en jouer, force le respect et impose une sorte de sérénité rien qu'en le regardant. Le gong a une sorte d'aura mystique. Le gong pose l'énergie d'une pièce en mode calme immédiatement. Ensuite, quand on en joue, les vibrations imprègnent toute l'atmosphère et plongent l'intérieur dans un état de sérénité qui se prolonge bien au-delà du temps du jeu. Tout est harmonisé jusqu'à l'eau des canalisations de la maison et donc tout ce qui est bu... En attendant que vous ne sautiez le pas, voici plusieurs protocoles simples à suivre à la

maison avec des diapasons et des bols afin de bénéficier de la
sonothérapie à domicile.

LES GESTES DE PREMIERS SOINS À LA MAISON



vec des instruments plus faciles à manier que le gong, vous pouvez aussi plonger votre intérieur en mode zen ou apaiser le stress, les angoisses ou certaines douleurs.

Créer une atmosphère zen chez soi

Faire un tour de la maison, avec un carillon Koshi dans la main et tout de suite le calme revient. Même les enfants peuvent le faire en rentrant de l'école pour annoncer leur arrivée et créer un sas calme entre l'école et la maison.

Un bol chantant, même non thérapeutique (il ne se pose pas sur le corps), peut aussi être très bénéfique pour la maison. En le faisant chanter, cela harmonise immédiatement l'énergie de la pièce (ou de la chambre des enfants).

Les bols zen, véritables objets du feng shui, permettent aussi avec leur sonorité particulière de ramener le calme chez soi. L'idéal ? Les placer à l'entrée pour les faire tinter en arrivant ou dans la pièce à vivre et les faire résonner après une discussion tendue, par exemple, pour dissiper les tensions.

Le feng gong (forme plate) peut aussi facilement détoxifier l'atmosphère avec ses vibrations.

Ramener le calme en soi

Se déstresser, enlever les angoisses

En un seul geste avec le diapason Om : activer le diapason en le tapant sur l'intérieur du genou, et poser le pied du diapason sur le chakra cœur, au milieu de la cage thoracique, précisément à mi-distance entre l'os du sternum et celui de la base du cou. Profitez des vibrations apaisantes qui dénouent les tensions. À utiliser une à deux fois par jour.

Calmer son trop-plein d'énergie

Je croise parfois des adultes hyperactifs, qui n'arrivent pas à se poser, à se calmer, à trouver un certain calme intérieur. Pour eux, la méditation... c'est *no way* ! Je leur conseille alors de faire des ondes delta avec les *brain tuners* pour arriver à redescendre.

Se concentrer

L'idéal est d'acquérir un kit de diapasons *brain tuners*, spécialement dédiés aux ondes cérébrales. Il suffit ensuite de choisir la bonne onde en fonction de ses besoins. Voir page 177.

La gestuelle est identique, seul le choix du *brain tuner* varie en fonction des besoins. D'une main, vous prenez le basis (la base) et de l'autre le diapason souhaité pour accorder ses ondes cérébrales. Par exemple, si votre fils, étudiant, en pleine période de révisions, a besoin de se concentrer un maximum, vous pouvez lui conseiller, avant l'examen, le diapason gamma, qui va lui permettre d'être hyperfocus. Mais, pour quelqu'un qui a besoin de

se concentrer un maximum pour travailler, et qui a du mal (par exemple à cause de ruminations et d'esprit ailleurs), ou quelqu'un qui manque d'entrain et de motivation, le diapason bêta sera parfait. Là aussi, il faut l'utiliser en binôme avec le basis, les activer tous les deux en les frappant sur les genoux et les rapprocher des oreilles.

Mieux s'endormir, se rendormir

On travaille alors sur les ondes reconnues comme celles de l'endormissement et du réveil, c'est-à-dire les ondes thêta (celles de la méditation).

Comme précédemment, d'une main vous prenez le basis, de l'autre le diapason à fréquence.

Les personnes avec des problèmes de sommeil souffrent généralement de manière chronique. Mon conseil : créer un rituel d'endormissement, après le repas par exemple, en baissant les lumières ambiantes et en y insérant une séance d'ondes thêta chaque soir. Pour certaines personnes, l'effet est immédiat, pour d'autres, elles doivent suivre le protocole pendant au moins quatre à cinq jours pour bénéficier des premiers effets.

Si vous vous réveillez en pleine nuit, le pire étant 3 ou 4 heures du matin, et que vous vous retrouvez dans l'impossibilité de vous rendormir, vous pouvez tout à fait vous refaire un soin express avec les *brain tuners* (toujours le basis et les thêta) afin de vous replonger dans les bras de Morphée.

Si vous faites partie des luno-sensibles, c'est-à-dire que les nuits de pleine lune, vous ne fermez pas l'œil, ou la semaine de lune gibbeuse montante (la semaine avant la pleine lune), vos nuits sont très perturbées, vous pouvez alors, ces soirs-là précisément, bénéficier des ondes delta (toujours en duo avec le diapason basis), qui ramènent la paix intérieure, le calme, la sérénité. Pour rappel, les ondes delta sont encore plus basses que les ondes thêta.

Soulager certaines douleurs

Spécial sphère féminine

Pour certaines douleurs gynécologiques, comme les règles douloureuses, je vous conseille le diapason Om. Cette fois, il est préférable de fixer une

pierre, idéalement le cristal de roche sous forme d'embout fleur de vie, sur le diapason (pour bénéficier de ses bienfaits mais aussi pour mieux le faire glisser), et il faut, après l'avoir activé à l'intérieur du genou, le faire glisser au niveau du bas ventre, de chaque côté, de bas en haut.

Pas l'inverse, sinon vous risqueriez d'augmenter le flux menstruel. Ce geste permet d'apaiser la douleur. À noter, ce même geste du haut vers le bas sur les trompes est particulièrement recommandé pour les femmes qui n'ont pas de cycles ou très peu de règles, comme les gymnastes de haut niveau ou les danseuses, qui, du fait d'un entraînement physique très intensif à la période de l'adolescence, ont eu un développement parfois bloqué à ce niveau.

Acouphènes

Cette gêne très handicapante au quotidien peut être traitée par la sonothérapie. Elle requiert un geste un peu plus technique que les autres, mais je vais vous le décrypter.

Les outils nécessaires : diapason Om muni d'une pointe spéciale de pierre de cristal. Toute petite, cette pierre permet d'activer les points d'acupressure/acupression très précis en rapport avec l'oreille. Ces points se trouvent sur la main et sur le pied. Sur la main, il y en a deux : un à l'extérieur du petit doigt et un entre le petit doigt et l'annulaire (points de l'oreille externe et de l'oreille interne). Sur le pied, il y a trois points à activer : point oreille externe (point extérieur du petit orteil), point oreille interne (point entre le petit orteil et l'orteil suivant), point oreille interne (point entre le 4^e et le 3^e orteil). Une fois ces points activés, on retire du diapason la pierre de cristal, on y glisse l'embout fleur de vie (plus gros que l'embout pointu, qui facilite la glisse), on active de nouveau le diapason et on fait glisser le diapason sur le condyle derrière l'oreille, en remontant vers la tempe. Cette gestuelle, plus technique que les autres présentées, permet d'apaiser tous les symptômes liés à la suppression du liquide de l'oreille interne. Les acouphènes, mais aussi les vertiges de Ménière. Cette gestuelle fait partie du protocole oreille.

Mon conseil : si vous souffrez d'acouphènes, profitez d'un massage sonore, il existe d'ailleurs un protocole spécifique « acouphènes » lié aux

points d'acupressure, pour demander, lors de l'entretien de fin de soin, à votre sonothérapeute de vous montrer les gestes à faire chez vous.

Maux de tête

Pour les migraines d'origine cervicale

Dans ce cas, le couple de diapasons thérapeutiques 64 Hz et 128 Hz est tout indiqué pour les soulager. Il suffit alors d'activer les diapasons, un après l'autre, et de les poser autour des cervicales, sur les muscles paravertébraux. Cela permet aussi de décoincer le nerf d'Arnold comprimé à force par la position tête penchée sur l'ordinateur ou sur le téléphone.

Pour les migraines causées par des sinusites à répétition

Il est préférable de prendre le diapason Om avec l'embout cristal de roche sur la fleur de vie aux propriétés régénérantes et de le faire glisser, une fois activé, sur les sinus pour traiter/calmer leur inflammation sur toute la partie endolorie du visage. À noter : on ne pose jamais sur les yeux, le protocole sinusite consiste à faire glisser de chaque côté au-dessous et au-dessus du globe oculaire.

Les sinus maxillaires, ceux qui sont impliqués dans les sinusites douloureuses, sont situés dans la mâchoire supérieure, de chaque côté du nez, derrière les joues et sous les yeux.

Pour les migraines d'origine ophtalmique

C'est le même diapason et la même pierre que pour les migraines de sinusite. Le diapason activé et muni de la pierre se passe cette fois sous l'orbite oculaire jusqu'aux tempes, sur l'arcade sourcilière jusqu'aux tempes. Même geste que pour les sinusites donc.

Calmer les enfants

Votre enfant a du mal à aller au lit ? Procurez-vous sans tarder un arbre de pluie. Le soir, lors du rituel du coucher, vous pouvez alors faire ruisseler les douces notes apaisantes de cet instrument. De même, les carillons Koshi, au

grand pouvoir calmant et aux différentes sonorités selon les éléments (eau, terre, feu, air), peuvent aussi apaiser l'excitation naturelle des enfants en fin de journée. Le plus ? Le geste est instinctif, il suffit de se balader dans la chambre de l'enfant (ou dans la maison) en le tenant du bout des doigts, les notes à la fois innocentes et rassurantes vont alors retentir pour le plus grand plaisir des petits et des grands. Ces carillons tout doux ramènent le calme et peuvent aussi être intégrés au rituel du sommeil.

Réconforter les animaux

Les animaux sont très réceptifs aux vibrations. Il m'est arrivé plusieurs fois d'avoir des invitées surprises lors de mes gong baths. Lors d'une de nos dernières tournées, à Lille, nous avons joué dans un centre de yoga. Nous étions en train de jouer, et des petits lapins sont venus se coller aux baies vitrées de la salle dans laquelle nous jouions ! Suivis par des petits oiseaux qui les ont rejoints. Un jour j'ai joué un gong bath sur une péniche à Toulouse. Quelle ne fut pas ma surprise de voir un canard me regarder et plonger la tête dans l'eau, sans doute pour profiter des bienfaits des vibrations ! Mais le plus drôle, c'est qu'il est allé ameuter d'autres canards, qui se sont tous retrouvés, fesses en l'air, tête dans l'eau !

Calmer leur stress

Les animaux de compagnie sont parfois aussi stressés que leurs maîtres.

Si vous avez en votre possession le diapason Om, vous pouvez l'activer sur l'intérieur de votre genou et l'approcher au plus près d'eux dans un premier temps. Une fois l'animal habitué aux vibrations (les petites bêtes sont très sensibles), vous pouvez, une fois activé, poser votre main sur l'animal et le diapason dessus. Quand il s'est aussi habitué à ces sensations nouvelles, vous pouvez directement poser le diapason cœur pour apaiser ses angoisses. On peut également les accorder avec les diapasons chakras.

Réharmoniser leur énergie

Si vous avez un bol universel, rien de plus simple que de le faire vibrer en le passant tout autour et au-dessus de votre chien ou de votre chat. Le plus

dur va être de s'approcher de lui avec votre engin dans les mains.

Les soigner

Tout comme les humains, les animaux sont sensibles sur divers points. Prenons l'exemple du cheval. Sa colonne vertébrale est un de ses points faibles. Vous pouvez y poser un bol bassin pour lui faire bénéficier de ses ondes bienfaitrices ! Ou encore utiliser le binôme de diapason 64 Hz-128 Hz sur des pattes mal en point aussi après un concours de cross ou d'obstacles par exemple.

LES DIFFÉRENTES FORMATIONS À DISPOSITION

Face à de nombreuses demandes, avec Ely, nous avons créé la Zen & Sounds Academy qui permet de former les sonothérapeutes à notre méthode. Bien entendu, nous ne sommes pas les seuls à proposer des formations certifiantes. Voici quelques conseils pour bien choisir votre formateur.

- Vérifiez « son CV » : par qui le formateur a été lui-même formé, depuis combien de temps exerce-t-il en tant que sonothérapeute (vous pourriez avoir des surprises).
- Demandez le programme précis pour vérifier vos disponibilités entre les différents niveaux mais aussi pour vous assurer de la qualité de la formation.
- Demandez aussi combien de gongs (et quels types) et d'instruments (et lesquels précisément) sont à disposition du stagiaire afin de vérifier si durant la formation, vous pouvez essayer un maximum de gongs et ne pas avoir à attendre pour jouer.
- Assurez-vous d'avoir un « suivi ». Soit entre les niveaux, par exemple mes élèves doivent avoir pratiqué au minimum 50 massages sonores avant de commencer le niveau 2 de formation aux massages sonores individuels. Soit une fois formés, par exemple, de nombreux élèves me contactent, bien après la formation, car ils sont eux-mêmes bookés pour faire des gong baths et ont besoin de conseils d'ordre acoustique ou autre.

Pour vous donner une idée, voici dans le détail les prestations proposées pour les initiations et les formations professionnelles Zen & Sounds Academy qui ont l'intérêt de proposer une formation globale (massage sonore, gong bath et yoga du son).

L'initiation aux outils thérapeutiques

C'est un atelier de première approche, où l'on apprend les premiers soins, environ 50 gestes sur les 500 correspondants au niveau 1 de la formation en massage sonore.

En une matinée complète, nous expliquons comment utiliser les différents bols et diapasons thérapeutiques. C'est une session idéale pour se familiariser avec l'univers de la sonothérapie, même si on ne se destine pas à devenir sonothérapeute. Bien entendu, celle-ci est aussi ouverte aux professionnels déjà aguerris aux techniques de soin autres que les soins sonores. L'initiation mixe une partie théorique toujours ludique (comment prendre un bol, comment activer un diapason) et une grosse partie de mise en pratique en petit groupe et en autopratique sous la supervision de Lydéric et de moi-même. À la fin de l'initiation, les participants maîtrisent les gestes essentiels, et peuvent s'ils le souhaitent utiliser ce kit de gestes de secours chez eux en fonction de leurs besoins et de ceux de leurs proches.

La formation au massage sonore individuel

Le but : acquérir les bases du massage sonore individuel en maîtrisant l'utilisation des bols, des diapasons thérapeutiques, des feng gongs et des carillons Koshi. Chaque module dure cinq jours. Entre les deux, il faut attendre le temps de pratiquer entre 50 et 100 massages sonores, cela dépend bien sûr de la disponibilité de chaque personne, mais disons entre trois et six mois.

Niveau 1. Apprentissage des gestes, enseignement des patterns et des nombreux enchaînements qui composent un massage sonore individuel complet et très technique.

Niveau 2. Ce module permet d'approfondir les connaissances à travers l'apprentissage de soins thérapeutiques spécifiques, et d'autres techniques d'utilisation des diapasons, des bols et des gongs symphoniques. Ce niveau est plus médical, on y étudie tous les trajets nerveux, énergétiques, les pathologies particulières et d'autres particularités comme le cas des personnes en situation de handicap, ou les femmes enceintes.

La formation à la pratique du gong

La formation à la pratique du gong : gong bath collectif et soin individuel au gong (niveaux 1 et 2), j'assure seul cette formation.

Le but : acquérir tous les gestes nécessaires à la pratique du gong bath de groupe, mais aussi savoir pratiquer un soin individuel au gong. Pour cela, nous recevons nos participants dans notre centre dans le sud de la France, qui est équipé de 30 gongs professionnels. La formation comprend là aussi deux niveaux, de cinq jours pour chaque module.

Niveau 1. Ce niveau permet l'apprentissage des fondamentaux théoriques, des applications méditatives et thérapeutiques et des techniques utilisées dans le jeu des différentes familles de gongs (symphonique, planétaire et élémentaire et feng gong). Comment les frapper ? Comment assurer les patterns rythmiques ?

Entre les deux niveaux, les participants doivent s'entraîner. En général, il s'écoule six mois.

Niveau 2. Ce niveau permet de pratiquer intensivement les gong baths pour parfaitement maîtriser la technique de jeu et être autonome. C'est aussi l'occasion d'apprendre de nouveaux patterns, et de nouveaux enchaînements basés sur différents schémas ondulatoires. La certification a lieu en décalé, une fois que les participants maîtrisent les prérequis de ce niveau.

La formation au chant thérapeutique et yoga du son

Ely Goa assure cette formation au chant thérapeutique et yoga du son (niveaux 1 et 2),

Le but : apprendre à travailler avec des sons et des fréquences spécifiques afin de renforcer le système immunitaire et de mieux gérer le stress. La formation de cinq jours comprend là aussi deux modules, espacés de trois à six mois. À la fin des deux modules de formation, les participants pourront entièrement construire et diriger un cours de yoga du son.

Niveau 1. Pendant ce module, les participants abordent les grands principes du chant thérapeutique avant d'entamer l'apprentissage de la respiration méditative et du yoga du son (voir page 91) : bija-mantras, séries de sons du *kototama* japonais, sons taoïstes de guérison. Il n'est pas nécessaire de savoir chanter, mais Ely partage aussi les bases du chant : trouver sa voix, l'échauffer, l'utiliser au mieux de ses capacités.

Niveau 2. Dans ce second module, des techniques vocales spécifiques sont étudiées afin de faire résonner la voix aux différents niveaux physiques et énergétiques. En plus des différentes techniques de chant (chant indien, chant oriental, chant lyrique, chant de mantras, chant diphonique...).

Il existe aussi d'autres formations plus spécifiques, comme la formation au Zagdrum, au Water Sound Healing... Pour plus d'infos, rendez-vous sur www.zen-and-sounds.com.

CONCLUSION

Nous arrivons au bout du chemin parcouru ensemble. J'espère vous avoir transmis ma passion. J'ai envie de me poser encore un instant avec vous... Comment est-ce que j' imagine la sonothérapie de demain ? Je suis intimement persuadé que dans un laps de temps d'une dizaine ou d'une vingtaine d'années tout au plus, la médecine intégrera les pouvoirs des sons, des fréquences et des vibrations dans ses protocoles. On pourra ainsi traiter à travers des protocoles médicaux, encadrés par des médecins et des spécialistes médicaux, certaines maladies aujourd'hui encore incurables ou soulager durablement certains symptômes de maladies tout aussi incurables. Je pense au diabète, à certains cancers, aux tremblements de Parkinson, à la sclérose en plaques... Nous sommes à un début de virage, vers la médecine intégrative. De plus en plus de médecins de haut vol disent d'ailleurs que l'avenir de la médecine est dans le son... Je pense que la percée des traitements à base de fréquences, des vibrations et des sons dépendra de la prise au sérieux des chercheurs, d'où l'importance de faire des tests pour mesurer leur impact, et des subventions accordées à ce nouveau champ des possibles. Depuis que je suis sonothérapeute, je perçois chaque jour l'impact positif sur les personnes qui viennent en soin individuel ou collectif... Mais, là où je suis encore plus rassuré, c'est qu'en parallèle je vois aussi l'intérêt et le succès des initiations aux outils thérapeutiques et les formations que nous avons mises en place dans nos centres. Les gens veulent être autonomes. Et ces outils leur permettent de se prendre en main facilement ! S'enlever le stress, s'aider à mieux dormir, passer de certaines ondes cérébrales à d'autres... Tout cela est désormais possible chez soi. Ce guide en est la preuve ! Je rêve d'aller plus

loin, je rêve que le réflexe en cas de crise d'angoisse ne soit pas forcément de prendre un anxiolytique (les Français font partie des plus gros consommateurs du monde !¹) mais de sortir son diapason Om ou son bol grand cœur !

Nous y arriverons un jour, j'en suis sûr. Dans dix ans, les recherches dans le domaine de la sonothérapie auront autant avancé que celles sur la méditation et le yoga aujourd'hui. Cela s'accompagnera, j'en suis persuadé aussi, d'une meilleure qualification des sonothérapeutes, car, comme j'ai essayé de vous l'insuffler tout au long du guide, on ne s'improvise pas sonothérapeute en achetant un gong. C'est une pratique majestueuse et puissante, et surtout technique ! Ce long chemin de connaissances demande patience et persévérance, et le plus grand respect de ceux qui se confient pleinement à nos compétences et à notre expertise, lors d'un massage ou d'un bain sonore. Dans ce rôle de libérateur du stress, d'accompagnant dans le processus thérapeutique – encore une fois, je me répète, mais c'est essentiel, les sonothérapeutes ne sont pas médecins et ne peuvent en aucun cas se substituer à eux –, je suis toujours bluffé par les effets des sons, des vibrations et des fréquences sur le bien-être des gens. À quel point cette pratique est transformative, à quel point cela change la vie des gens, à quel point les personnes deviennent plus lumineuses, moins fermées. Dans mon quotidien, ce qui continue à me bluffer est la multiplicité des effets possibles de ces techniques. J'espère, à travers ces pages, avoir réussi à vous convaincre de poursuivre votre chemin et d'agir en pleine lumière et en toute humilité.

1. <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-consommations-de-medicaments-psychotropes-en-france>.

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier :

- Ely, pour partager le grand chemin et l’aventure magique avec moi depuis nos jeunes années, dans l’amour, l’amitié, la musique, la sonothérapie. *You’re my hero.*
- Malka, ma maman, pour son amour, et pour son soutien indéfectible et protecteur dans mon évolution et dans mes projets. *Love you.*
- Tom, mon tonton, parti bien trop tôt, guide de mon adolescence à New York, *miss you so much.*
- Albert, pour son soutien, son amour et sa confiance.
- Michèle, toujours lumineusement présente, *on her stairway to heaven.*
- Lydéric, le premier sonothérapeute à être venu partager le projet Zen & Sounds avec nous, pour sa confiance, sa lumière, son humour et ses chocolats.
- Kristina, notre bras droit (et gauche aussi !), pour le calme, la bienveillance, la bonne humeur et la sérénité qu’elle nous apporte.
- Toute l’équipe de Zen & Sounds Paris, en pleine évolution, avec tant de belles énergies et de soutien de ce magnifique projet.
- Toute l’équipe de Zen & Sounds Sud, pour rendre ce lieu si magique et si lumineux pour accueillir nos stages, vos belles vibrations irradiant partout.
- Guy Trédaniel, l’éditeur de ce livre, pour sa gentillesse, sa vision et sa confiance.
- Alexandra Raillan, pour son aide et ses précieux conseils à la rédaction de ce livre.

- Toute l'équipe des éditions Trédaniel pour votre implication et votre précieux travail pour rendre ce projet possible.
- Karine Arsène, pour m'avoir mis en contact avec Guy, pour sa magnifique émission et pour sa légendaire bonne humeur !
- Didi et Michel à The Chettinad Ibiza, pour m'avoir invité dans leur centre de retraites à faire mes premiers pas de sonothérapeute dans leurs stages.
- Sheila Whittaker pour ses superbes enseignements, sa dévotion pour cette belle pratique du gong, son authenticité et son humilité. *You rock !* Je tiens à la remercier plus particulièrement pour sa participation enthousiaste à cet ouvrage.
- John Beaulieu, pour sa vision avant-gardiste de l'utilisation des diapasons, pour ses superbes travaux et recherches sur le sujet. Je tiens à le remercier plus particulièrement pour sa participation scientifique à cet ouvrage.
- Peter Hess, pour son travail précurseur sur l'utilisation des bols thérapeutiques.
- Frédéric Dutheil, chercheur au CHU de Clermont-Ferrand et au CNRS, pour son travail dans le temps à nos côtés sur les bienfaits de la sonothérapie.
- Tout le monde médical pour son merveilleux travail pour tenter de vivre mieux, et pour cet intérêt grandissant pour notre belle pratique, qui, grâce à eux, commence à être de plus en plus présente en milieu hospitalier. L'avenir de la médecine pourrait être dans le son !
- Gabriel Zen d'Altar Records, pour nous faire confiance, produire et distribuer la musique de notre groupe ELEA dans le monde entier. *You Groove !*
- Lionel, pour son amitié ancestrale depuis notre groupe commun les Cosmic Slop, son aide et sa présence avec nous en tournée, M. Funkenstein.
- Francis Donadini, mon premier professeur de batterie, pour m'avoir enseigné ses connaissances avec tant de finesse dans le jeu et dans la composition.
- Tous les organisateurs de festivals, salles de concert, lieux sacrés et salles de yoga pour nous avoir reçus et permis de diffuser au plus grand nombre

- notre amour du bien-être par le son.
- Tout notre public, qui nous fait confiance, qui vient se ressourcer et se faire du bien dans nos centres et lors de nos passages en tournée. Gratitude !
 - À l'île d'Ibiza, où nous avons passé vingt ans, pour ses vibrations extraordinaires, sa beauté, ses habitants si bienveillants, et son énergie si créative. *Muchas gracias.*
 - Et enfin, et non des moindres, notre toutoune Janis, mascotte de Zen & Sounds, le chien ayant assisté au plus grand nombre de gong baths au monde, réflexologue plantaire à ses heures, pour son amour inconditionnel et ses léchouilles. *You're a legend.*

BIBLIOGRAPHIE

- Beaulieu John, *Human Tuning*, Biosonic Enterprises, 2010.
- Cousto Hans, *The Cosmic Octave*, LifeRhythm, 2015.
- Gaynor Mitchell L., *Sons de guérison*, L'Aigle, 2007.
- Goldman Jonathan, *Les 7 Secrets de la guérison par le son*, Guy Trédaniel éditeur, 2010.
- Maman Fabien, *Le Tao du son*, Guy Trédaniel éditeur, 2023.
- McKusick Day Eileen, *Tuning the Human Biofield*, Healing Arts Press, 2021.
- Perry Frank, *Himalayan Sound Revelations*, Polair, 2016.
- Rinpoché Wangyal Tenzin, *Les Sons tibétains qui guérissent*, Claire Lumière, 2007.
- Whittaker Sheila, *In the Heart of the Gong Space*, Healing Sound, 2012.
- Whittaker Sheila, *Sound Healing with Gongs*, Healing Sound, 2014.

Pour en savoir plus sur l'auteur et son travail,
rendez-vous sur ses réseaux :

@@swanngong

f Swann Gong

Ou sur le site de Zen & Sounds
pour réserver des soins et des retraites :
www.zen-and-sounds.com.

Ainsi que le site de la Zen & Sounds Academy,
pour vous former à cette pratique ancestrale :
www.zen-and-sounds-academy.com.

