



« SONOTHÉRAPIE »

RELAXATION, DÉTENTE, MASSAGES SONORES ET VIBRATOIRES

La danse des sons par Chantal

La **VIBRATION** se propage plus vite dans l'eau que dans l'air, pour vous dire sa facilité de traverser le corps humain composé de 60% d'eau.

“Elle s'infiltré partout, et use sur son passage les blocages et zones de tensions pour faire circuler librement l'énergie de vie. Elle agit autant sur le corps physique que sur les corps subtils, réalisant un véritable EQUILIBRAGE ENERGETIQUE.”

Amenée par l'**HARMONIE DES SONS** (bols tibétains, tambours, carillons, tingshas, et autres instruments mélodieux), elle procure une sensation de bien-être et de lâcher-prise. “L'harmonie des sons aide à rétablir ou consolider l'harmonie au sein de l'homme lui-même comme entre lui et l'univers”

Accompagnée par l'**INTENTION** du thérapeute et du patient lui-même, cette vibration transporte l'intention pour donner au soin encore plus de sens et de bienfaits.

La **VOIX** par le chant diphonique (ou harmonique) ou par le simple fait d'être chantée est “un atout irremplaçable que ne possède nul instrument car d'elle émane une conscience”. Le chant peut-être émis par le thérapeute ou le patient lui-même s'il le désire.

Les **DIAPASONS** (pour des soins individuels) utilisés en posant leur tige sur des points marmas (Ayurveda) comparés plus communément aux points d'acupuncture, stimulent les organes, le système interne du corps et énergétique de la personne en choisissant la fréquence de chacun correspondant à chaque “chakra”. L'aiguille en acupuncture “pique” alors que le diapason “se pose”.

Le bien-être vient du mouvement, le son tout comme la danse est du mouvement, il entraîne une énergie...

Les séances collectives ont un effet de détente mais sont moins thérapeutiques que les séances individuelles. L'intention et les vibrations se diffusent davantage.

Idéal aussi pour les personnes pour qui la détente est d'accès difficile (le son occupe la place de la pensée) pour qui l'agitation, les tics nerveux font partie de leur vie.

Idéal encore pour les personnes qui n'apprécient pas le toucher, pour les personnes à mobilité réduite, pour les personnes malentendantes...

Le(a) receveur(euse) sera allongé(e) au sol sur un matelas ou sur une table à masser ou assise si la position allongée n'est pas souhaitable.

Il (elle) portera des habits souples, chauds, sans ceinture, ni bijoux, prévoira de détacher ses cheveux. Apportera son plaid et son coussin, sa bouteille d'eau.. D'autres coussins seront à disposition pour soulager les lombaires si besoin. Pour les diapasons, le contact se fait sans soucis par-dessus les habits et le plaid.