

## Les origines de la méthode de Massage Sonore



Il y a 5000 ans on pratiquait déjà en Inde l'art de la médecine védique qui est principalement basée sur le son. Tous les guérisseurs traditionnels comme les chamans, les oracles, les balayeurs de maladie, les sorcières, mais également les moines bouddhistes utilisent le son pour chasser les mauvais esprits, pour influencer positivement l'harmonie de la personne, pour demander la protection d'esprits plus puissants.

Au Népal, en Inde et au Tibet la force du son est quelque chose de très réel. Il est omniprésent dans la vie quotidienne au Népal. On peut l'observer dans la cité royale médiévale de Bhaktapur. Des cloches y retentissent sur les toits de tous les bâtiments sacrés. Les sons de tous les temples se mêlent aux tintements des cloches que font sonner les passants et aux mantras que récitent les moines.

Des groupes de musiciens parcourent les rues de la ville lors de toutes les cérémonies rituelles. Le son est omniprésent en toute occasion. Peter Hess a été impressionné par la vie des Newar - la population la plus ancienne de la vallée de Katmandou.

Toutes les grandes fêtes des Newar, comme par exemple la Gaï Jatra (fête des morts) ou Dasain (fête nationale du Népal) articulent leur rituel autour du thème du cycle de la transformation – le principe cosmique qui est la base de toute la vie et qui rend la vie possible. Dans le son, avec sa création, son évolution et sa disparition, on retrouve ce principe de transformation. Et ce n'est donc pas surprenant que le son accompagne en permanence la vie.

**Dans l'hindouisme cela s'appelle Nada Brahma – le monde est Son.**

**Le son c'est de la vibration,  
la vibration c'est du mouvement.  
De même en est-il avec le massage sonore,  
une méthode qui est constamment en mouvement  
et en développement permanent.**

## **Les Bols Chantants**

### **La Fabrication**

Les effets et la qualité du massage sonore dépendent fondamentalement de la qualité du son des bols. Il est important que le son produise des harmoniques de manière à ce que les vibrations soient stables et durent longtemps. Sur le marché il existe de nombreuses sortes de bols chantants présentant de grandes différences tant du point de vue visuel qu'acoustique. Très peu de ces bols conviennent pour une utilisation thérapeutique ou la relaxation.

Pour garantir que les bols présentent les qualités requises pour un massage sonore, [Peter Hess](#) a fait des recherches pendant de nombreuses années pour concevoir des bols dont la qualité est reconnue sous le label « Bols pour Massage Sonore – Peter Hess® ».

Pour le développement de ces instruments utilisés en thérapie par le son, on s'est basé sur l'expérience acquise au cours de milliers de massages pratiqués à travers le monde.

Les bols chantants thérapeutiques présentent des spectres de fréquences qui correspondent aux différentes parties du corps, que l'on veut précisément traiter.

Malgré cette normalisation, chaque bol est unique et possède une structure vibratoire et une sonorité unique. Les nouveaux bols thérapeutiques de Peter Hess sont fabriqués au Népal et en Inde en suivant des méthodes traditionnelles.

Ils sont composés d'un alliage de bronze de haute qualité auquel on ajoute d'autres métaux comme le plomb ou le mercure qui leur procure une puissance d'action homéopathique. C'est le mélange de métaux qui détermine fondamentalement la qualité du bol chantant.

La fabrication des bols chantants est un véritable art qui exige beaucoup de connaissances techniques et de professionnalisme.

### **Le Processus :**

Les plaques de base sont toutes soumises à un contrôle de qualité et seules les meilleures sont utilisées pour la suite du processus de fabrication. Entre 5 et 7 artisans forgerons martèlent l'épaisse plaque de métal pour former un bol.



Les premières courbes apparaissent. Une personne est chargée de maintenir la plaque chauffée au rouge pour qu'elle puisse être forgée. Pour obtenir la forme finale un bol d'environ un kilo doit être chauffé au rouge une centaine de fois.

Après 25 cycles de réchauffement- refroidissement, on commence à reconnaître la forme du bol.



Les artisans travaillent le matériau en suivant un processus rythmique.

Après un martèlement précis et alternatif au moyen de marteaux en fer et en bois spécial, et suivant de nombreux réchauffements et refroidissements dans l'eau froide, on affine la sonorité du bol au moyen de marteaux spéciaux.

Pour finir, on nettoie le bol et on le poli pour obtenir son éclat doré. Avant qu'un bol ne reçoive le label de qualité « Peter Hess », il doit encore passer une série de contrôles de qualité au Népal ou en Inde, et finalement en Allemagne. Ce n'est que lorsque tous les critères de qualité sont remplis que le bol pourra être mis en vente.

**Un bol chantant peut être constitué d'un alliage de 7 métaux ou de 12 métaux.**

**Les sept métaux appelés « planétaires » sont :**

**l'or (le Soleil), l'argent (la Lune), le cuivre (Vénus), le fer ( Mars), l'étain (Jupiter), le mercure (Mercure), le plomb ( Saturne).**

**Les 5 autres métaux sont des métaux importants dans le bouddhisme.**

**Il s'agit du zinc, du fer météorique, du bismuth, de la galène et la pyrite.**

## Fonctionnement du massage sonore par bols chantants

### Les Principes :

Il a été scientifiquement prouvé que le moyen le plus simple de communiquer avec les cellules des différents êtres vivants - humains, animaux, plantes – est par la vibration.

Pour mieux comprendre comment les vibrations des bols agissent sur les organismes,



on peut évoquer l'image des vagues concentriques de plus en plus larges se propageant à la surface de l'eau après que l'on y ait jeté une pierre. En fait, les vibrations rayonnent à partir du corps vers l'extérieur, l'entourant comme une mandala.

Sachant que le corps humain est composé de 70% à 80% d'eau et que l'eau est un vecteur idéal des vibrations, on peut facilement imaginer comment les vibrations des bols se répandent à travers tous les fluides corporels en massant délicatement chaque cellule, chaque organe, chaque tissu, chaque os.

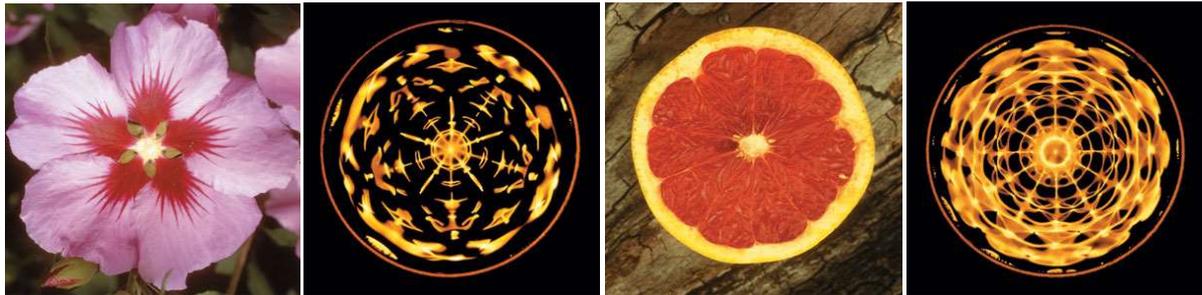


Vous pouvez le constater en regardant les images des vibrations de son dans l'eau.

Ces images sont fascinantes, pour leur harmonie et leur beauté. On peut les comparer avec des formes existant dans la nature. Vous voyez qu'il existe des

caractéristiques universelles, parce que le son et les vibrations participent au processus de création.

Vous pouvez constater que dans tous les éléments de notre entourage de même que dans notre corps, on retrouve de telles structures sonores. Le son et les vibrations des bols chantants sont toujours ressentis comme quelque chose de bénéfique. Peut-être parce que pendant un massage sonore ou une méditation avec les bols chantants, les mouvements vibratoires rythmiques se raccordent à l'âme primordiale de tous les processus vivants, et celle-ci nous est familière.



Le son indique à l'être humain et à son organisme comment se mettre en mouvement, comment vibrer. Dans le son apparaissent toutes les forces qui créent de l'ordre et des formes dans la nature et cela de manière particulièrement puissante. Les images du son dans l'eau représentent les principes de l'ordre intérieur du son, un ordre que, dans la pratique, nous expérimentons continuellement.

Elles expliquent que ces structures ordonnées proviennent d'un chaos, qui doit d'abord exister, avant qu'un nouvel ordre puisse s'établir. Les images montrent que le modèle géométrique devient de plus en plus complexe au fur et à mesure que les fréquences sont plus élevées. Ceci correspond à la procédure que nous connaissons bien où la règle consiste à utiliser des fréquences basses pour la partie inférieure du corps, et des fréquences plus élevées pour la partie supérieure du corps.

**Tout comme chaque image d'Alexander Lauterwasser est unique, un massage sonore lui aussi est toujours individuel et singulier.**

## La Résonance :

La résonance est un concept fondamental dans le travail avec le son. Celle-ci est fortement liée aux thèmes de la santé et de la maladie, à tous les niveaux. Notre corps est un ensemble de vibrations et d'ondes. Chaque organe de notre corps émet une fréquence différente.

Position du corps	Axe	Partie du corps	Fréquence (Hz)
ALLONGEE	N (avant-arrière)	Os de la tête	50 + 70
		Cage thoracique	6 + 12
		Abdomen	4 + 8
		Genou	4 + 8
		Pied	16 + 31
DEBOUT	N (avant - arrière)	Tête	1 + 3
		Bras	1 + 2
		Genou	1 + 3
	Z (le long du corps)	Tête	20 + 30
		Globe de l'œil	60 + 90
		Poumons	7 + 11
		Abdomen	5 + 6
		Intestins	3 + 3.5
		Corps entier	4 + 7 ; 11 + 12
		ASSISE	Z (le long du corps)
Tronc	3 + 6		
Cage thoracique	4 + 6		
Poumons	7 + 11		
Colonne vertébrale	3 + 5		
Abdomen	5 + 6		
Intestins	3 + 3.5		
Bras	2 + 6		
Estomac	4 + 7		
Corps entier	4 + 6 ; 11 + 12		

Travaux de Halina et Marek Portalski

Un organe qui est en bonne santé vibre avec sa propre fréquence. On dit alors qu'il est « bien accordé », par contre dans un organe malade la fréquence est perturbée. Les bols chantants, grâce au large spectre d'harmoniques, permettent aux organes de se « raccorder », de retrouver leurs fréquences originelles.

**Ce phénomène se base sur le principe de résonance.**

Des objets vibrants à des fréquences proches ont une tendance naturelle à se synchroniser sur une fréquence commune. Sous l'effet des vibrations des bols, le corps peut se re-synchroniser sur sa propre fréquence harmonique et vibrer ensuite de manière indépendante.

**Ainsi une personne qui a perdu son harmonie originelle peut la retrouver.**