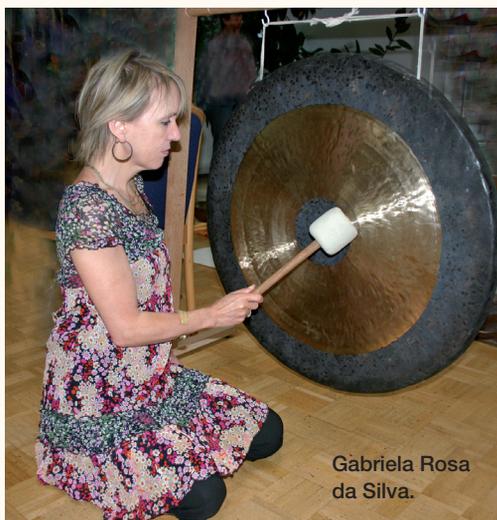


# Le Massage Sonore avec des bols tibétains

par Sophie MEYER,  
Esthéticienne-Consultante.



**Le stress provoque souvent des souffrances et peut influencer sur notre qualité de vie. Notre équilibre intérieur peut être profondément perturbé. D'après le physicien et pédagogue allemand Peter Hess, le Massage Sonore est une méthode de relaxation très efficace pour l'amélioration de notre santé. Créée en 1984, plus de 3000 Allemands ont suivi une formation à cette approche originale de relaxation.**



Gabriela Rosa da Silva.

**G**âce au large spectre d'harmoniques, ainsi qu'aux sons naturels des Bols Chantants, le Massage Sonore agit de façon globale sur le corps, l'âme et l'esprit. Il permet d'atteindre très rapidement un état de relaxation profonde. Ceci s'explique par le fait que les sons s'adressent directement aux équilibres fondamentaux de l'être humain.

Le Massage Sonore est pratiqué en Allemagne, Belgique, France, Suisse, Autriche, Allemagne, République Tchèque, Pologne, Danemark, Canada, USA et en Amérique Latine. Depuis quelques années, cette méthode a été à l'origine de la création de l'Union Européenne du Massage Sonore.

## LES ORIGINES DU MASSAGE SONORE D'APRÈS PETER HESS

Les origines du Massage Sonore prennent source dans les connaissances des sons, qui étaient déjà utilisées il y a 5 000 ans dans l'art de la guérison de l'Inde. En notion orientale, l'homme fut créé par le son, donc il est son. Celui qui vit en accord avec soi-même et son environnement est capable de mener une existence plus libre et plus créative. Peter Hess a créé le Massage Sonore et l'a adapté à ses contemporains. Les possibilités d'expérimentation sont nombreuses : de la simple détente (très efficace) en passant par la thérapie, le bien-être et étendue aux professions de soins.

## QUI PRATIQUE LE MASSAGE SONORE ?

Depuis plus de dix ans, le «Peter Hess Institut» à Uenzen en Allemagne forme ceux qui s'intéressent au Massage Sonore. Le sérieux et la responsabilité du praticien vis-à-vis du client sont fondamentaux dans le cadre de sa formation. Toutes les personnes formées sont qualifiées pour donner de façon professionnelle une séance de Massage Sonore dans une atmosphère de bien-être. C'est Gabriela Rosa da Silva qui travaille à Paris, qui vous propose de découvrir le Massage Sonore.

Elle est praticienne de Massage Sonore, diplômée de «Peter Hess Institut» en Allemagne et membre de l'Union Européenne de Massage Sonore, ainsi que Professeur de Yoga, diplômée à l'«Himalaya Institut» Hambourg, exerçant depuis 1991.

Elle est aussi professeur de Biodanza, une méthode d'expression corporelle provenant du Chili, datant des années 60, qui consiste à lier les émotions, le corps et la rencontre avec l'autre. Gabriela, diplômée à «Deutsche Biodanza-Schule» d'après Rolando Toro, Hambourg, exerce depuis 1997.

Depuis 2001, elle réside à Paris et travaille en France et en Allemagne.

Elle est praticienne en prévention du mal de dos, grâce à la formation «Rücken-Schulleiter» à la «Nouvelle Ecole du Dos» et au Forum de la Santé du Dos (Forum Gesunder Rücken).

Enfin, elle propose aussi des cours de yoga en cours particuliers et en petits groupes

sur Paris et sa région, dans des clubs de gymnastique, des spas ou des instituts de beauté. Elle officie notamment chez «Sens et Vie» avenue Franklin Roosevelt dans le 8<sup>ème</sup> arrondissement de Paris.

## LE MASSAGE SONORE EN BEAUTY, WELLNESS ET SELFNESS

Il y a des possibilités diverses de l'utilisation du Massage Sonore en beauté et bien-être. C'est devenu une méthode indépendante ou ajoutée à d'autres traitements autant dans les grands spas des hôtels divers que dans les instituts de beauté, chez les coiffeurs et les esthéticiennes.

*«Le son du Bol Chantant touche  
Le plus profond en nous.  
Il fait vibrer l'âme.  
Le son dissout les tensions  
Et libère des énergies créatrices.»*  
Peter Hess

### A Munich, au Wellness-Institut «Auszeit» : les sons dans les traitements cosmétiques

Dès leur arrivée, les clientes sont «saluées» avec un court Massage Sonore des zones réflexes des pieds. Dans la détente régénérative du son, les pores de la peau s'ouvrent, et les produits cosmétiques peuvent mieux pénétrer. Pendant le masque du visage, la cliente reçoit un Massage Sonore. A l'Institut «Auszeit» beaucoup de clientes ont découvert le Massage Sonore durant des vacances de Wellness. Le Massage Sonore est intégré dans des traitements cosmétiques. Ce qui amplifie détente et bien-être.

### A Stockholm, en Suède à l'hôtel Yaswagi : les sons avec la relaxation musculaire progressive

Le Massage Sonore est proposé comme une méthode complète ou en complément avec de la relaxation musculaire progressive. A part d'autres activités, les clientes peuvent

expérimenter une fois par jour les sons des bols chantants et des gongs durant un «voyage du son». L'harmonie intérieure peut être alors vécue pleinement.

Dans l'hôtel Yaswagi, les clientes peuvent expérimenter les bains japonais accompagnés par le son des bols tibétains.

## COMMENT SE DÉROULE UN MASSAGE SONORE ?

Le praticien de cette technique travaille avec des bols venant du Tibet. Après un entretien personnalisé, le praticien dépose des Bols Chantants à dominante d'harmoniques sur le corps de la cliente et les fait vibrer à l'aide d'un maillet. On utilise des Bols Chantants de tailles différentes qui produisent des vibrations et des sons différents. Chacun d'entre eux est adapté à différentes parties du corps. Le corps tout entier se met ainsi à vibrer harmonieusement. Le Massage Sonore est généralement très apprécié par les clientes qui en bénéficient. Le fait de rester habillée pendant la séance représente un avantage pour un grand nombre d'entre-elles réfractaires à se dévêtir.

A la fin de séance, la cliente fait part de ses impressions et peut fixer un point de départ pour la séance suivante.

Pour diminuer le stress et favoriser l'équilibre, huit à dix séances peuvent suffire, à un rythme hebdomadaire ou bimensuel.

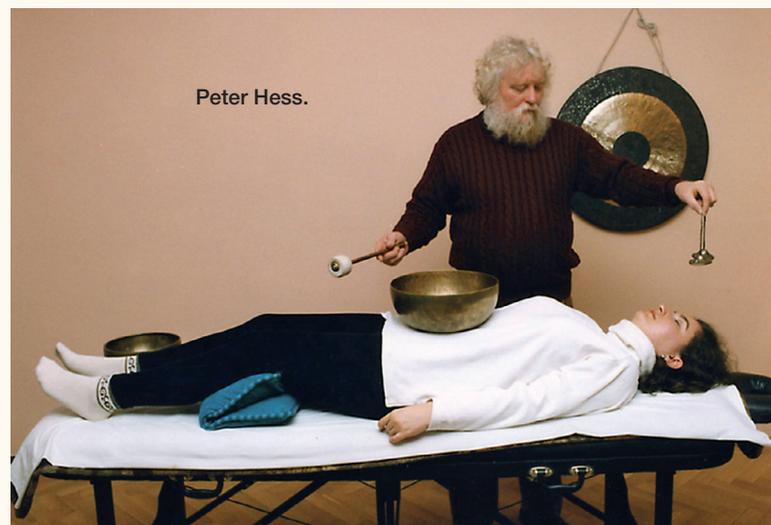
## LES ACTIONS PHYSIOLOGIQUES DU MASSAGE SONORE

- Ce massage doux entraîne une harmonisation de chacune des cellules du corps.
- Il réduit le stress.
- Il renforce le système immunitaire.
- Il participe au développement de sa propre perception intérieure, de sa positivité et est révélateur des sources de créativité.

- Il induit une harmonie et beauté intérieure et extérieure.

## LES INDICATIONS DU MASSAGE SONORE

- Faire disparaître les tensions de la nuque et des épaules.
- Soigner le mal de tête.
- Améliorer la digestion.
- Libérer les tensions et les crampes dans le ventre.
- Favoriser une respiration plus profonde.
- Améliorer la capacité de concentration.
- Accompagner l'accouchement dans toutes les phases de préparation.



## LES BOLS TIBÉTAINS

Les bols tibétains sont faits de métaux différents et fabriqués d'après des recettes traditionnelles d'Himalaya.

En 1997, Peter Hess, le créateur du Massage Sonore, a rencontré en Himalaya un homme de 94 ans, qui, dans sa jeunesse, était en contact avec la production traditionnelle de ces bols. Avec son aide, ils ont pu ainsi faire revivre cette vieille tradition.

Les bols utilisés dans le Massage Sonore de Peter Hess, sont fait des douze matériaux traditionnels et, en plus, il est ajouté un morceau d'un vieux bol en transmission du vieux savoir. Pas moins de quatre ou cinq artisans travaillent pour un bol durant 32 heures, puis un ingénieur les contrôle. C'est pour cela qu'ils ont une très haute qualité sonore.



# Massage

## DÉROULEMENT DU MASSAGE SONORE

Pour débiter le Massage Sonore, la cliente reste habillée et elle est allongée sur le ventre, soit sur une table de massage, soit sur un futon à même le sol. Tout son corps est confortablement maintenu à l'aide de coussins, et pour éviter qu'elle ne se refroidisse, vous pouvez la recouvrir d'une couverture. Le matériel utilisé pour le Massage Sonore de base est le suivant :

- Un petit maillet et un grand maillet,
- ainsi que trois bols différents :
  - un grand bol, appelé bol du bassin (Beckenschale),
  - un petit bol, appelé bol du cœur (Herzschale),
  - un bol de taille moyenne, appelé des articulations (Gelenkschale).

La durée totale du Massage Sonore est de 45 minutes, car il convient en effet de frapper plusieurs fois (3 fois minimum) avec le maillet les différents bols pour chaque position.

Pour le bol du bassin, on utilise un grand maillet et pour le bol du cœur et celui d'articulation, un petit maillet.

### Face ventrale

1. Placez le bol d'articulation sur la plante du pied droit, puis du pied gauche.
2. Positionnez ensuite le bol du bassin sur la région lombaire.
3. Mettez à présent le bol du bassin sur le coccyx.
- 4-4bis. Placez le bol du bassin sur le coccyx et le bol du cœur entre les omoplates.
5. Laissez le bol du bassin sur le coccyx et placez le bol du cœur sur la nuque.
6. Toujours avec le bol du bassin sur le coccyx et le bol du cœur entre les omoplates, positionnez le bol d'articulation sur l'épaule droite, puis sur la gauche.
- 7-7bis. Avec le bol du bassin sur le coccyx et le bol du cœur entre les omoplates, venez travailler avec le bol d'articulation sur la main droite, puis la gauche.





8



9



10

8. Enlevez le bol d'articulation et venez travailler avec le bol du bassin sur le coccyx et le bol du cœur entre les omoplates.

9. Remplacez le bol du bassin sur la région lombaire.

10. Terminez ensuite le travail sur la face dorsale avec le bol d'articulation sur la plante du pied droit, puis sur la plante du pied gauche.

Demandez à votre cliente de se retourner lentement sur le dos.

## CONCLUSION

Ceci est le massage de base. Ensuite, vous pouvez travailler avec d'autres instruments, comme des gongs très puissants et les combiner avec ce protocole de base. Vous pourrez aussi incorporer quelques postures de Massage Sonore pour débiter, compléter ou conclure vos différents soins esthétiques. Vous renforcerez ainsi considérablement leur côté spa et relaxant.

Pour pratiquer le Massage Sonore de base que nous venons de vous présenter, il est vraiment recommandé de faire un séminaire d'introduction.

Pour tous renseignements, nous vous invitons à contacter directement :

- Sophie Meyer au 06 14 22 39 77,

- ou Gabriela Rosa da Silva, 16 rue de l'Armée d'Orient, 75018 Paris. Tél. 01 53 41 06 33 ou 06 76 50 97 65.

[www.Yoga-ma-Danza.com](http://www.Yoga-ma-Danza.com) (en construction).

Toutes les photos de ce reportage ont été fournies par Gabriela Rosa da Silva qui est également une artiste photographe réputée. Certaines photos proviennent aussi de l'Institut Peter Hess.

Pour toutes informations complémentaires sur le Massage Sonore, veuillez vous adresser à :

• Peter Hess Institut, Uenzer Dorfstr. 71, D 27305 Uenzen (Allemagne).

Tél. 00 49 4252-939809. Fax 0049-3436.

e-mail : [info@klang-massage-therapie.de](mailto:info@klang-massage-therapie.de)

[www.klang-massage-therapie.de](http://www.klang-massage-therapie.de)

• Union Européenne du Massage Sonore Dr. Christina Koller, Maximilianstr. 2, D 93047 Regensburg (Allemagne).

e-mail: [christina.koller@onlinehome.de](mailto:christina.koller@onlinehome.de)

[www.fachverband-klang.de](http://www.fachverband-klang.de)

• Edition Peter Hess Publications pour le Massage Sonore.

Tél.-fax 00 49 5923-969629.

e-mail : [info@verlag-peter-hess.de](mailto:info@verlag-peter-hess.de)

[www.klang-massage-therapie.de/](http://www.klang-massage-therapie.de/)

[Franzoesisch/indexfr.html](http://Franzoesisch/indexfr.html) ■



11



12 bis



13



12



14



15

### Face dorsale

11. Placez le bol du bassin sur l'abdomen.

12-12bis. Positionnez le bol du bassin sur le bas ventre et le bol du coeur sur la région du coeur.

13. Revenez avec le bol du bassin sur l'abdomen.

14. Enfin, placez le bol du bassin devant les pieds.

15. Réveillez doucement votre cliente avec les cymbales et terminez ainsi ce protocole de base.