

# SONOTHERAPIE

## LE SOIN PAR LE SON ET LA VIBRATION AVEC LES BOLS TIBETAINS

DOCUMENT PROPRIETE DE CECILE GINA TARENZONI L HULLIER

---

*Tout le monde connaît l'impact de la musique sur notre moral ou le plaisir procuré par le chant des oiseaux, ou même encore les ronronnements des chats...*

La sonothérapie est une branche de la musicothérapie alliée à la **relaxologie** utilisant la **vibration sonore**, c'est également un soin qui vise **une relaxation profonde**, et permet ainsi de **libérer les tensions du corps, les émotions et apaise l'esprit**.

**Le son permet une reconnexion à l'instant présent et c'est encore plus vrai avec les bols Tibétains.**

Les sons envoyés communiquent avec chacune de nos cellules et interagissent avec l'ensemble de notre corps composé à 65% d'eau. Nos cellules vont ainsi **vibrer et se rééquilibrer par les sons**.

*Avez-vous déjà fait chanter un bol Tibétain ?*

Si oui, votre esprit est probablement marqué par la puissance de sa résonance.

Le son qui se propage à travers la pièce semble venir d'un autre monde, les vibrations se répandent telles des ondes bienveillantes et apaisantes.

**EN SEANCE INDIVIDUELLE** : le thérapeute va disposer les bols autour et sur le corps afin d'accorder le bon mode vibratoire en fonction de l'état des tensions à libérer.

Les vibrations entrent en résonance pour se propager grâce à nos fluides, nos os, nos muscles, nos organes. ***Les cellules ont-elles aussi une mémoire et emmagasinent tous nos chocs, nos émotions, qu'elles soient positives ou négatives.*** En transformant la **fréquence** de ces dernières, le bol Tibétain par ses ondes sonores va **rétablir la bonne fréquence et ainsi permettre à l'énergie de circuler, et d'aligner les centres énergétiques.**

**EN SEANCE COLLECTIVE** : le thérapeute associe le son des bols Tibétains à une séance de méditation. Savoir être à l'écoute du son permet de vivre de l'expérience **d'une profonde méditation**