



Se ressourcer par les ondes sonores

Les sons parlent au cœur, à l'âme et au corps, sans barrière, de façon universelle. Avoir conscience de l'influence des sons sur le vivant nous amène à sélectionner notre environnement sonore et nos choix musicaux avec autant de soin que la nourriture saine que nous adoptons pour entretenir notre santé.

Le son est le lien entre les mondes tangible et intangible.

L'univers a-t-il été créé par les sons ?

Selon la philosophie védique, Nada Brahma - l'Univers est Son, il a été créé par le son, tout Être est Son... et selon Saint Jean : « Au commencement était le Verbe⁽¹⁾... »

Et comme le dit Alexander Lauterwasser : « De nombreux mythes anciens décrivent la Création comme une mise en forme progressive et une solidification d'un monde originel oscillant, sonore et océanique. La forme est un son coagulé, le corps un corps de résonance »⁽²⁾.

Au 6^e siècle avant notre ère, Pythagore, associant musique et astronomie, menait ses recherches sur l'harmonie des sphères. Depuis, des astrophysiciens ont découvert que l'Univers serait effectivement sonore. Chant celtique, grégorien, soufi, hébraïque, mantra... la musique sacrée est et a été de tous temps pratiquée pour se relier et communiquer avec les univers invisibles, pour favoriser la connexion à la source de notre Être.

Du son vers le silence...

Le silence pour les uns commence là où d'autres continuent à percevoir des sons. L'oreille humaine entend plus



ou moins de 20 à 20 000 Hz et certaines personnes captent les sons jusqu'à 23 000 Hz. En dessous de 20 Hz, il est question d'infrasons et au-dessus de 20 000 Hz d'ultrasons.

Ceux-ci font d'ailleurs l'objet d'applications pratiques dans l'industrie et en médecine (échographie, lithotripsie...). Les bains d'ultrasons s'utilisent pour nettoyer et stériliser.

À ce propos, plus poétique, inattendue et spirituelle, une purification du lac Biwa, au Japon, a eu lieu en 1999. En effet, 350 personnes réunies autour de ce lac avaient une intention du cœur et leurs voix en chœur dans

une affirmation pour la paix mondiale. Un mois plus tard, la presse avait rapporté que les algues putrides qui

« Nos vies, comme de petites notes avec leurs harmoniques, jouent dans l'immense symphonie cosmique ! »

envahissaient chaque année le lac (causant des odeurs insupportables) n'avaient pas fait, cette année-là, leur apparition ! Les harmoniques des chants de prières avaient-elles émis des ultrasons qui

ont eu pour effet de nettoyer le lac ? Telle est la supposition à laquelle en était venu Masaru Emoto⁽³⁾.

Des théories de physique quantique révèlent que notre corps est constitué d'ondes innombrables. D'octave en octave, selon la loi mathématique de transposition, on passe des ondes quantiques de haute fréquence (> 1024 Hz) aux ondes dont les fréquences sont de l'ordre du kHz en gardant l'information encodée dans les intervalles entre les notes.

En musique, une octave est l'intervalle entre deux sons dont la fréquence fondamentale du plus aigu est le double



de celle du plus grave. Du point de vue harmonique (science des accords), l'octave est l'intervalle le plus consonant.

Le vivant, sensible aux vibrations sonores, peut être modifié par le son

C'est ce dont témoignent par exemple les travaux du physicien et artiste Joël Sternheimer, concepteur de la musique des protéines ou «protéodies»⁽⁶⁾.

Alors qu'il se penchait sur le problème de la distribution des masses des particules, Joël Sternheimer découvrit qu'elles étaient réparties suivant une gamme musicale et que dans les fréquences associées à ces particules, il existe des harmoniques.

Ces recherches révèlent que chaque acide aminé composant une protéine est associé à ce qu'il appelle une onde d'échelle, correspondant à une note de musique. La musique des protéines ouvrirait des perspectives en agriculture et en médecine...

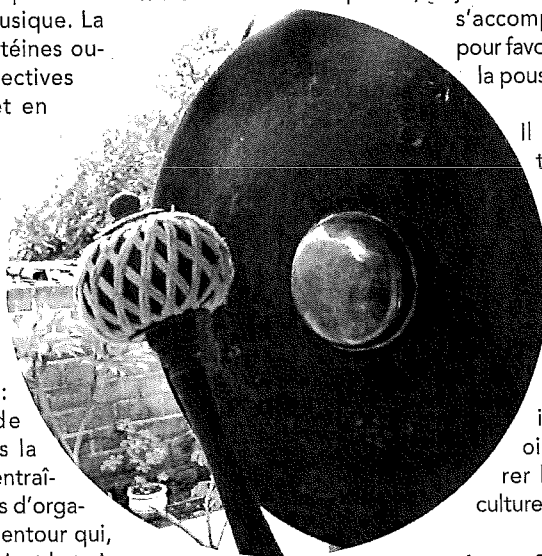
Néanmoins, la prudence serait de mise, l'usage des protéodies, selon le contexte, s'avérerait aléatoire, voire dangereux : la diffusion de protéodies dans la nature pourrait entraîner des mutations d'organismes vivants alentour qui, non ciblés, subiraient le traitement. Cette technologie alliant musique et biologie gagne à s'appliquer en milieu protégé. Des méthodes alternatives holistiques se sont montrées à même d'apporter des solutions aux problèmes

qu'on tente de résoudre avec les protéodies⁽⁶⁾.

Il est cependant intéressant de relever qu'à l'insu de leurs compositeurs, certaines musiques contiennent des protéodies ! Le thème du Canon de Pachelbel correspond à une protéodie antistress, celui de la chanson « Aimer » dans la comédie musicale *Roméo et Juliette*, contient une protéodie qui favorise la fertilité et « O Sole Mio », célèbre chant napolitain, correspond à la stimulation d'une protéine dont le rôle est d'accumuler de l'énergie dans les cellules du tournesol ! ^(6 & 7)

Le point de vue de la naturopathie

En naturopathie, il s'agit d'utiliser les sons et la musique en accord avec les lois de la nature, sans manipulation et dans le respect du vivant, que ce soit pour contribuer à maintenir ou retrouver n o t r e équilibre,



assainir notre environnement, se revitaliser et se ressourcer ou prendre soin des animaux, des plantes... et s'en servir en agriculture.



Une histoire d'ananas !

Recette pour obtenir de beaux et succulents fruits ou légumes avec l'aide d'ondes sonores naturelles.

Une société californienne a des plantations d'ananas aux îles Hawaï et à Panama. Les ananas ont peu de goût et moins bel aspect à Hawaï qu'à Panama. Pourtant tous les paramètres ont été vérifiés identiques par des experts (climat - terrain - T° etc.). Une seule différence est relevée : l'équipe d'Hawaï travaille avec minutie alors qu'à Panama l'équipe se montre plus spontanée et les hommes chantent en travaillant. Il fut décidé d'intervertir les 2 équipes. Alors, devinez où les ananas sont devenus les plus beaux et sucrés ? À Hawaï bien sûr : « les ananas aiment les chansons ! »⁽⁸⁾.

Certaines tribus indiennes d'Amérique centrale, d'Amérique du nord et d'Afrique perpétuent encore de nos jours des rituels agraires qui s'accompagnent de chants pour favoriser la germination, la pousse et la récolte.

Il n'y a pas si longtemps, les chants étaient encore entonnés dans nos campagnes. Et en 1930, l'ethnologue Malinowski signalait que certains agriculteurs des îles du Pacifique imitaient le chant des oiseaux pour améliorer la productivité des cultures...

Les effets des sons sur nos « humeurs »

Nous percevons les ondes sonores par l'ouïe mais aussi

par la peau et la conduction osseuse ; les ondes se répandent aussi dans tout le corps grâce à l'eau. Les vibrations sonores se propagent à travers nos fluides et influent – entre autres – sur nos « humeurs » (sang, lymphe, bile... en lien avec les tempéraments selon la médecine d'Hippocrate.)

Les résultats de recherches sur les cellules sanguines (Fabian Maman) et sur les cristallisations de gouttes d'eau (Masaru Emoto) soumises à différents sons et musiques, permettent de voir comment nos cellules, nos liquides internes et donc notre santé sont affectés par leur qualité. Les cellules soumises à de la musique ou des sons harmonieux montrent de beaux cristaux d'eau structurés alors que du « heavy métal » révèle une structure éclatée ou chaotique⁽⁹⁾.



Les photos de cellules sanguines⁽¹⁰⁾ soumises aux notes de musiques de la gamme chantée ou jouée avec un instrument acoustique témoignent de l'amplification d'énergie de cellules saines alors que d'autre part, les cellules malades se désagrègent au bout de quelques minutes. Et il a été constaté que la voix humaine, en comparaison d'autres instruments acoustiques utilisés lors de ces expériences, s'est avérée la plus rapide dans l'efficacité.

Les sons en « mode naturel »

Le premier des organes sensoriels formés chez le fœtus est celui de l'ouïe et seuls les sons déployés de manière naturelle peuvent être traités sans stress par notre organisme. Tout d'abord, quand nous entendons des sons, nous consommons du courant électrique généré par des mécanismes chimiques et il est nécessaire de respecter un repos sonore pour la recharge afin de permettre une écoute satisfaisante.

Le spectre d'un son naturel dessine des courbes comportant des respirations et ce n'est pas le cas des sons « compressés » dont la courbe est raplatie (il n'y a plus de nuances ni de respirations). Or ces respirations permettent à nos oreilles de se reposer et c'est vital, sans quoi, apparaissent des lésions irréversibles qui mènent à la surdité.

Le premier des organes sensoriels formés chez le fœtus est celui de l'ouïe »

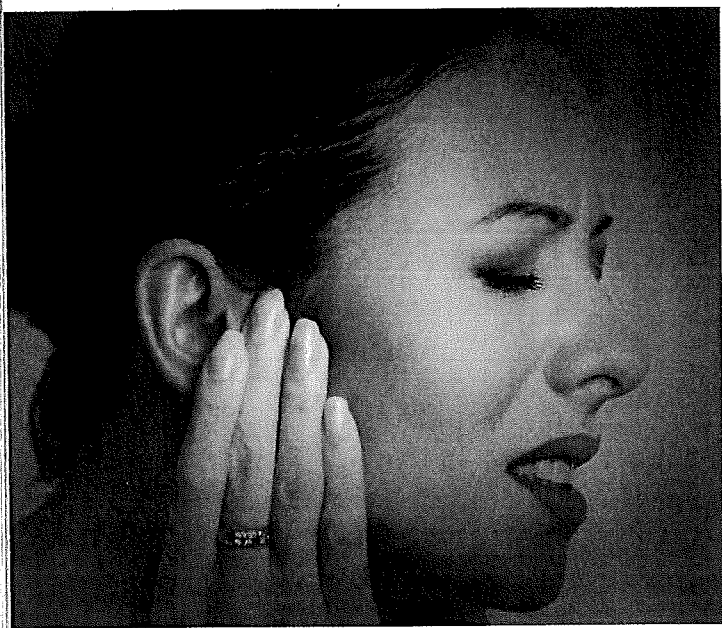
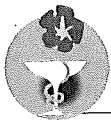
D'autre part, les sons et bruits de la nature, de même que tous ceux émis par les instruments de musique acoustique et la voix humaine, se propagent dans l'espace sous forme de champs sonores sphériques, de la même façon que les ondes formées par des cailloux jetés dans l'eau. Du centre d'un point émetteur, les ondes sonores se meuvent simultanément

dans toutes directions sans créer de pression. Et comme les ondes dans l'eau, les ondes sonores sphériques ne s'annulent pas. Chaque son naturel respecte cette loi, qu'il s'agisse d'un chant d'oiseau, du souffle du vent ou d'une flûte de Pan, de la mélodie d'un violon, d'une guitare... Les chants des ruis-

seaux et des petits oiseaux sont d'ailleurs particulièrement bénéfiques pour se recharger les nerfs !

Autrefois, en l'absence de micros, l'architecture des salles de spectacles, de concerts et des abbayes était conçue de façon à porter les sons des voix et instruments dans l'espace.





Impact de l'amplification

De nos jours, les moyens de diffusion et l'amplification de la musique ont un impact indésirable sur la santé.

La diffusion des sons par les baffles peut créer une surcharge de pression sonore due à la pulsation dirigée. Trop forte, elle devient perturbatrice et irritante pour notre organisme. Certains types de transducteurs électro-acoustiques réduisent au mieux cette pression sonore liée aux contraintes techniques et tentent de faire en sorte que le son puisse être traité comme les sons naturels par notre corps.

Les sons compressés⁽¹¹⁾, transmis dans les Mp3 ou consoles de jeu, ordinateurs et dans la plupart des médias (cinéma-radio-TV), ainsi que les excès de décibels créent des troubles auditifs irréversibles dans la jeune génération et chez les adeptes (quel que soit l'âge) du casque et des concerts de musiques amplifiées. La Semaine du Son⁽¹²⁾,

qui a eu lieu à Bruxelles en janvier dernier, a proposé dès mars 2016 un label pour permettre aux amateurs de musique « amplifiée » d'être informés des concerts où la diffusion sonore ne dépassera pas 90 décibels, bien inférieurs à ce qui se pratique en général dans les salles.

Si le choix des sons ou de musiques a toute son importance, la puissance de l'émission et la qualité du médium qui les relaie a sa part d'influence. Il est remarquable de constater que l'intensité des sons instrumentaux acoustiques et vocaux, déployée lors des expériences « sons-cellules » menées par Fabian Maman, est de l'ordre de 30 décibels «... comme la voix d'une mère qui chante une berceuse à son enfant⁽¹³⁾ ». Pourtant, les photos montrent l'effet étonnant de ces doux sons, joués ou chantés sur les cellules.

En attendant la mise au point de technologies « biomimétiques »⁽¹⁴⁾ dans le domaine de la diffusion de la musique, et la possibilité que tout un chacun soit à même de se les

offrir, notre voix est un merveilleux instrument « biologique » à notre portée !

Le chant universel des « sons-sources »

Depuis des siècles, les voyelles sont considérées comme des « étincelles-sources », des Sons sacrés. Elles jouent un rôle important dans la pratique spirituelle du chant harmonique, développée dans plusieurs traditions à travers le monde (Tibet,

Mongolie, Europe occidentale etc.). Ces techniques spécifiques font ressortir les fréquences multiples du son fondamental des notes sur lesquelles sont chantées les voyelles. Les moines tibétains ont une profonde connaissance des effets des sons harmoniques sur le mental et l'aiguïsement de la conscience. En occident, les effets spirituels et physiques bénéfiques du chant grégorien, probablement connus à l'origine, ont été oubliés à certaines périodes.

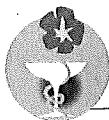


L'histoire de moines bénédictins en témoigne

Dans une abbaye, depuis un temps, les moines se sentaient fatigués et dépressifs. Les prescriptions de différents docteurs n'ayant pu résoudre le problème, le docteur Tomatis⁽¹⁵⁾ fut appelé : celui-ci demanda aux moines ce qui avait changé peu de temps avant qu'ils ne deviennent dépressifs ? « Le chant grégorien », répondirent-ils en chœur ! « Nous ne sommes plus autorisés à chanter ! »

Dans la religion chrétienne, le chant est une tradition de longue date qui a débuté par le plain-chant au 8^e siècle. Tous les moines chantent la ligne musicale en allongeant les notes sur les voyelles, de façon à créer des harmoniques. Mais après Vatican II, la messe en latin fut supprimée et les 6 à 8 heures de chants grégoriens abandonnées.

La seule prescription fut de rétablir la pratique du chant et tout rentra dans l'ordre ! Ce fut l'occasion pour A. Tomatis de découvrir que les harmoniques ont un effet neurophysiologique rechargeant le cerveau et le chant grégorien fut désormais utilisé dans sa méthode d'audio-psychophonologie.



S'auto-guérir par les sons

Depuis plus de 5000 ans, des traditions connaissent l'interaction des vibrations sonores sur le vivant et ont développé l'art de prendre soin de soi par les ondes sonores de la voix et d'instruments variés selon les régions. Tambours (mongols, amérindiens...), bols sonores et gongs (Inde, Chine, Népal, Tibet), instruments à vent, à cordes –

Les effets de l'immersion aux ondes sonores

Elle induit la détente psychique, mentale et physique, renforce la vitalité (bon avant & après une intervention chirurgicale), favorise la concentration et le retour à l'équilibre en cas d'insomnie, d'angoisse, de troubles nerveux (de tendance dépressive). Elle active le flux et la circulation de l'énergie dans le corps et stimule avec délicatesse la joie de vivre, le contact avec notre source intérieure.

Ces séances peuvent accompagner une psychothérapie et des traitements médicaux, elles ne les remplacent en aucun cas.

harpe celtique – manolini... Et notons que dans la mythologie grecque, Apollon est à la fois dieu des arts et de la médecine, il est représenté jouant de la lyre.

Actuellement, les pratiques de relaxation et d'équilibrage par les ondes sonores sont bienvenues pour gérer le stress : en effet, quelle que soit son origine, le stress perturbe notre équilibre intérieur et son accumulation nous rend vulnérables aux maladies. C'est là où les vertus des ondes sonores de qualité agissent pour nous détendre et rétablir une dynamique propice à la santé.

Le/la praticien/ne adapte le processus de la séance en fonction de l'état de santé de la personne et utilise, selon ses formations, les bols sonores harmoniques, le gong, la voix et d'autres instruments acoustiques ainsi que des diapasos thérapeutiques.

Le son, un outil précieux

L'histoire de Don Campbell, alors âgé de 47 ans, en témoigne : ses jours étaient en danger. Un caillot de sang long de 3 cm, décelé à l'IRM, se trouvait dans l'artère carotide sous l'hémisphère

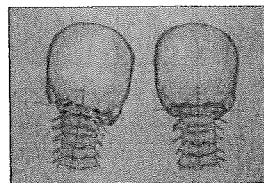
droit de son cerveau. Subir d'urgence une intervention chirurgicale ne donnait aucune garantie de succès. Le moment était venu pour Don de mettre à profit ses 10 années de recherches sur les effets des sons et de la voix pour se guérir⁽¹⁶⁾. Résultat, les sons de sa voix, dirigés en conscience ont pu dissoudre et décoller le caillot. Trois semaines plus tard, l'IRM ne montrait plus qu'un caillot de quelques mm, le danger était écarté !

Les codes sonores, des outils précis

Des sons clés permettent par exemple à notre première vertèbre cervicale – l'atlas – de se remettre d'elle-même dans sa position correcte, lorsqu'elle est désaxée. L'atlas porte le poids de notre tête et joue un rôle déterminant dans le bon fonctionnement de la structure du corps et de l'organisme. Par conséquent, lorsqu'elle est déviée de son axe, ce qui est souvent le cas, elle provoque bon nombre de troubles de santé tant au niveau physique que psychique. Une méthode douce

*Notre corps est
un instrument de
musique, ce que
nous y entendons
est ce que nous y
jouons. »⁽¹⁹⁾*

d'équilibrage de l'atlas utilise des « codes sonores »⁽¹⁷⁾. Ils sont émis par la voix d'une personne (formée et certifiée) afin que le corps reçoive l'information pour que cette vertèbre reprenne sa position équilibrée et stable. Il en résulte que la circulation



du sang, des fluides du corps, des impulsions nerveuses et de l'énergie vitale – de et vers le cerveau – s'améliore. Un processus d'auto-guérison est alors ravivé de façon spontanée. Ce rééquilibrage de l'atlas par les sons se fait sans aucune manipulation, il s'agit d'un soin énergétique d'harmonisation.

Son - souffle & conscience

La répétition, rythmée et consciente, de séquences sonores contenant un « germe sacré » (une signification ou une intention) dans ses pho-

« Le son suit l'intention et la pensée... »

nèmes, peut opérer une intégration de l'inconscient tout en amenant le calme et la paix intérieure ; cette pratique se retrouve dans le chant de mantras. Selon une intention différente, dans les diverses religions, le chant dévotionnel consiste à répéter le nom du dieu choisi pour lui faire offrande de soi. Le chant des voyelles ou des « sons essentiels »⁽¹⁸⁾ est universel. Notre voix, lorsque nous les chantons en conscience peut être un vecteur de transformation de notre état intérieur.

Le chant, ressource au quotidien, et pour accompagner les étapes de la vie

La pratique du « chant des sons essentiels » allie l'intui-

tion à un processus méthodique. Elle facilite le contact avec notre intériorité tout en nous donnant la possibilité de rester en résonance, en communion avec l'extérieur, le groupe... Elle offre un support pour vivifier nos centres et méridiens d'énergie. Elle favorise l'expression, la transmutation, l'intégration de nos expériences... Ce processus sonore permet de se ressourcer et facilite l'entrée en méditation. Pratiqué avec régularité le chant des sons essentiels permet d'affiner nos perceptions et ressentis pour nous accorder et laisser libre cours au chant de notre âme. Ce chant peut aussi se concevoir comme une vocalise intuitive, aux phonèmes mélodieux, inspiré pour une personne ou un groupe. Le « chant de l'âme » avec ou sans accompagnement instrumental, peut prendre place en de multiples occasions : lorsqu'une ou des personnes éprouvent le besoin d'accompagnement ou de soutien ou lors de célébrations d'événements, de changements de saison... et de cérémonies.

Il est si bon d'enchanter la vie et le monde au quotidien sachant qu'il suffit de peu de décibels pour faire la joie de nos cellules et créer de l'harmonie.



Anne Denis, Naturopathe

Naturopathe U.N.B.

Équilibrage de l'ATLAS avec Codes Sonores. Massages sonores P.H.
02 / 649 83 06 adsaphir@gmail.com
www.ateliersaphir.com

En groupe : « Chant des sons essentiels » : soir : 31/05 & 21/06 (19h45-21h) ; après-midi : 29/05 & 25/06 (14h-15h). « Concert - imprégnation sonore relaxante avec bols, manolini et voix » : soir 24/05-7/06 (19h45-21h) ; après-midi : 29/05-25/06 (15h30-16h30).

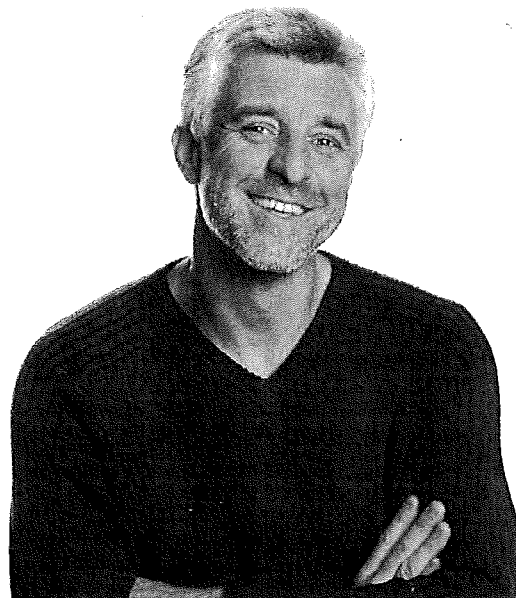
Sources :

1. Genèse : Prologue de l'évangile selon Saint Jean.
2. Alexander LAUTERWASSER, *Images sonores d'eau - la musique créatrice de l'Univers*, éd. Médicis.
3. Masaru EMOTO : *Les messages de l'eau*, Éd. Trédaniel
4. www.genodics.net
5. Attention : Risques et points d'attention d'usage des protéodies.
www.musique-pour-soigner-les-plant.es.weebly
6. 'O sole mio (O soleil) : chanson napolitaine du 19^e siècle. Dont les paroles sont du poète Giovanni Capurro et la musique d'Eduardo Di Capua, chanteur napolitain. (+ sur Wikipedia)
7. D'autres exemples de protéodies incluses dans des musiques sont donnés dans la section anglaise du site japonais Bekkoame.
8. FRÉDÉRIC R., *L'intelligence des plantes*, éd. Arista.
9. Idem 3
10. *Le tao du son - Thérapie sonore pour le XXI^e siècle*, Éd. Trédaniel.
11. « Le son compressé, un phénomène inquiétant » - 15 janvier ...tempsreel.nouvelobs.com Culture - article 2010, Cédric COUSSEAU
12. Semaines du son 2016 : www.lasemaine-duson.be
13. Idem 10 : Chapitre 4 - page 1.
14. Chapelle G., « Le vivant comme modèle » - *La voie du biomimétisme*, éd. Albin Michel.
15. *Tomatis & histoire relatée dans l'Effet Mozart de Don Campbell*, Éd. Le Jour.
16. Idem 15: Pages 11-13
17. Équilibrage de l'Atlas-codes sonores - www.ateliersaphir.com & www.atlas-balancing.com/index.php/fr/elisabeth-westermann-fr
18. Le « chant des sons essentiels » : dénomination de l'auteure pour la pratique du chant de voyelles et phonèmes.
19. Ma Ananda Maï

Documentation :

« La musique et les plantes », Eric BONV - N° 14 *Nouvelles clés*.
http://www.techniquesduson.com/sourcessonores.html - www.naturschallwandler.com - Mundu - http://enceintes-holographiques.eu
http://www.spirit-science.fr/-l-unite.ning.com/group/.../ - article de J. B. Cabanes.

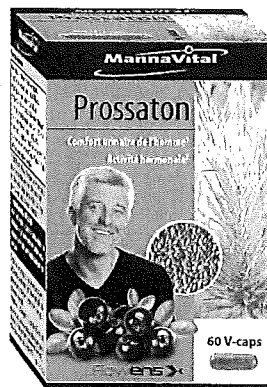
MannaVital



Prossaton

Préparation complète naturelle qui contribue au confort urinaire* de l'homme mûr

- ✓ À base de FLOWENS®, un extrait de canneberge particulier et scientifiquement étudié
- ✓ Avec des LIGNANES DE LIN* qui contribuent au confort urinaire de l'homme mûr
- ✓ Avec du bêta-sitostérol extrait de pin (PHYTOPIN®)
- ✓ Avec les formes organiques et facilement absorbables de zinc, sélénium et lycopène (LYCOBEADS®)



60 V-caps.
€16,95

Prossaton de Mannavital est une formule équilibrée de deux extraits scientifiquement étudiés avec des ingrédients complémentaires de qualité, qui contribuent au confort urinaire de l'homme mûr.

Disponible dans tous les magasins d'alimentation naturelle & diététique

Info: Mannavita 056 43 98 52

info@mannavital.be - www.mannavital.be