

# Se soigner avec des bols chantants

Depuis toute petite, Isabelle Haugmard sent que certains sons, certaines musiques, réconfortent et peuvent même soigner. Dans son livre « Bols chantants tibétains et de cristal », elle nous explique comment l'on peut faire « chanter » certains bols dans un but thérapeutique.



## Sur soi

Tout d'abord, il y a les recherches sonores avec différents supports tels que bâton, maillet et mailloche. Se laisser envahir par les sons que dégage le bol et se laisser « transporter », « voyager », « remplir » des vibrations, ce qui procure détente, relaxation.

Après avoir pris le bol dans la paume de la main (gauche pour les droitiers, droite pour les gauchers), le faire vibrer à hauteur du sternum (plexus solaire) et approcher le bol jusqu'à ressentir les vibrations qui vont opérer une stimulation de cette région. Pratiquer de la même façon au niveau du cœur, de la gorge, du front, de l'occiput, du ventre... et ressentir ! Dans un premier temps, rester les yeux ouverts puis refaire l'expérience les yeux fermés afin d'être plus dans le « ressenti ». Différentes sensations suivant les zones du corps peuvent apparaître, notamment chaleur, soulagement, stimulation, également agacement, lourdeur, auquel cas changer de partie du corps.

Le bol peut être posé sur le ventre, la poitrine et on le frappe pour le faire sonner ; ou bien on tourne avec la mailloche, dans le sens des aiguilles d'une montre, sur l'arête du bol afin de le faire « chanter », ce qui procure un massage vibratoire très riche et agréable. Bien entendu, le bol peut être posé sur les pieds, jambes ou autres. Si des tensions, lourdeurs, par exemple, sont ressenties au niveau des jambes, en position assise, on pose le bol sur une jambe et on le fait « chanter » afin de recevoir un massage vibratoire qui a pour effet la détente musculaire.

Un bol est également agréable à regarder et rien que sa présence peut dégager du beau, du bon et du bien ! Faire sonner le bol chaque jour, une ou plusieurs fois, dans différents lieux de la maison, a pour effet de nettoyer « vibratoirement », en même temps le corps et les lieux, et harmoniser le tout. Les peuples asiatiques utilisent, dans leurs techniques de purification de l'environnement, les instruments tels que les bols tibétains et ils harmonisent les énergies des maisons avec.

## Sur l'autre

Créer une atmosphère calme, tranquille, lumière tamisée ou bien bougies. La personne est allongée sur le dos, les yeux fermés afin d'être dans l'écoute et le ressenti. Faire « chanter » le bol doucement, en tournant le maillet sur l'arête du bol, de façon régulière, et inviter la personne à respirer profondément et se laisser envahir par les vibrations du bol. Se déplacer avec le bol autour du corps de la personne. Une danse d'harmoniques s'effectue tout en laissant place à la fondamentale du bol (son plus grave et continu).

Dans un second temps, il est possible de poser le bol sur le ventre de la personne et de le faire « chanter ». Un massage vibratoire s'opère ainsi et les harmoniques du bol se baladent dans les airs et déclenchent un lâcher-prise. Les vibrations pénètrent et voyagent grâce à la voie osseuse, dans différentes parties du corps. Une profonde détente s'ensuit.

Dans le cas d'une personne qui découvre la pratique des bols chantants, l'inviter à s'installer confortablement (soit assise, soit allongée) et commencer par quelques sons aériens. Petit à petit, s'approcher de son corps et poser délicatement un bol près de la plante des pieds et le faire vibrer doucement afin de procurer un massage léger, régulier. Le corps, de par sa sensibilité, parle et dans la perception du « joueur », cela se sent. Si le ressenti est bon, remonter aux genoux, poser le bol et le faire vibrer, puis pareil sur le ventre et finir au niveau du coronal en approchant le bol sans toucher la tête de la personne. Pratiquer un balayage aérien, en faisant chanter le bol sans toucher le corps de la personne. Procéder de la même façon, en repartant du coronal à la plante des pieds et terminer par un balayage aérien.

Ce même procédé peut se pratiquer, la personne allongée sur le ventre, en commençant cette fois par la tête et en descendant jusqu'aux pieds, balayage aérien, puis remonter des pieds à la tête. Terminer par un balayage aérien.

Dans le cas d'une personne qui connaît la pratique des bols chantants : il peut y avoir une demande précise, à savoir travailler sur un lieu du corps avec un (ou plusieurs) bols.

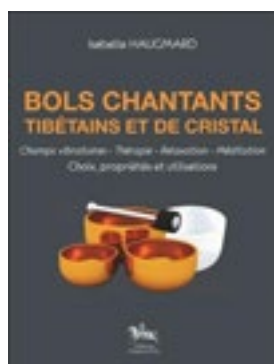
Avec des bols de taille moyenne, lors de la pratique sur le corps d'une personne, il est intéressant de maintenir le bol, à l'intérieur, avec un doigt dans le fond, en appuyant fermement, et le faire vibrer de l'autre, en effectuant un mouvement continu d'aller-retour avec la mailloche sur le bord. Les vibrations sont encore plus ressenties physiquement.

Remarque. Si vous constatez que le bol ne sonne pas de façon identique au-dessus et sur différents parties du corps, c'est qu'il y a un déséquilibre énergétique (vous pouvez même entendre le bol « chanter » faux !) de la région concernée. Vous faites sonner le bol quelques instants, vous pouvez également, si vous le sentez, prendre un autre bol et le faire sonner un temps, puis reprendre le premier bol et ressentir... Si vous avez d'autres instruments, ces derniers peuvent également vous aider à « débloquer » la région du corps bloquée.

## A plusieurs

Plusieurs personnes, avec un bol chacun, peuvent faire sonner et chanter leur bol, l'une après l'autre, et créer, ainsi, une danse de sons et d'harmoniques. Au fur et à mesure, des « mariages » sonores se font tel un orchestre. Une rencontre vibratoire s'opère et procure un échange « riche » ! A « goûter » !

Une expérience intéressante à faire est de remplir un bol d'eau et de le faire vibrer, une fontaine de gouttelettes s'en élève. Suivant la taille du bol utilisé, celle-ci peut varier de hauteur. C'est non seulement joli à regarder, mais cela produit des ions négatifs dont le cerveau est friand ! Cela le détend, l'apaise...



Bols chantants tibétains et de cristal, Isabelle Haugmard  
Chariot d'Or (Juin 2013 ; 128 pages)