

Bols chantants, gongs relaxants... Les bienfaits des soins au rythme du son

Les vibrations sonores seraient relaxantes. Une pratique de plus en plus courante dans les instituts de bien-être.

LE MONDE | 24.02.2018 à 12h15 | Par Claire Dhouailly



Un « bain de gong », lors de la Journée mondiale du yoga, à Nantes, en 2017. Jérémie Lusseau/Hans Lucas

Il y a encore cinq ans, les « bains de gong » et les massages au son des bols tibétains étaient l'apanage de quelques initiés volontiers considérés comme des illuminés. Aujourd'hui, les studios de yoga pointus (Le Tigre Yoga Club, Yoga Village, Rasa Yoga à Paris), les spas (Spas Nuxe), les thalassothérapies (Thalazur Bandol) ainsi que les instituts classiques les intègrent dans leurs protocoles.

Certaines entreprises n'hésitent plus à organiser des séances de bols chantants pour leurs salariés. « Depuis deux ans, on assiste à un réel engouement pour les ateliers de méditation au son des gongs ou des bols, confirme Élodie Garamond, la fondatrice du Tigre Yoga Club, à Paris. Ce type de relaxation attire de plus en plus de curieux, qui y adhèrent rapidement. »

Lire aussi : [Le yoga, victime de la mode](/m-perso/article/2017/08/27/le-yoga-victime-de-la-mode_5177092_4497916.html) (/m-perso/article/2017/08/27/le-yoga-victime-de-la-mode_5177092_4497916.html)

« Les personnes non réceptives sont celles qui craignent de perdre le contrôle. J'aime l'idée que l'on ne puisse pas se soustraire à la vibration », confie Aline Faucheur. Depuis cette année, cette masseuse se sert dans ses séances d'un bol de cristal pour « amplifier la détente ».

Contrairement à la méditation, qui demande de l'entraînement, voire des efforts, les thérapies vibratoires ne requièrent aucune capacité ni volonté : le lâcher-prise survient naturellement. « Le corps émet un champ vibratoire et énergétique, qui se réharmonise au contact des ondes émises », explique Marie-Rose Poujardieu, praticienne de reiki (soin énergétique japonais par imposition des

mains) et de bols tibétains, qui intervient au Tigre Yoga Club.

Production d'hormones du bien-être

Pour **espérer** un résultat, un minimum de quinze minutes serait nécessaire. D'où l'émergence des « massages sonores » : pendant une heure, le thérapeute fait **chanter** un bol au-dessus du corps par glissement d'un bâton sur son pourtour. « *C'est une approche intéressante pour les personnes très stressées, qui sollicitent énormément leur **cerveau** et ont tendance à **oublier** leur corps et à **verrouiller** leurs émotions* », précise Marie-Rose Poujardieu.



Des bols tibétains. Marie-Rose Poujardieu

Auteur du *Guide pratique de la cohérence cardiaque*, le physicien Patrick Drouot, qui étudie ces phénomènes depuis des années, en valide les bienfaits : « *Ces sons, qu'on appelle "cohérents", induisent un ralentissement des ondes cérébrales. On quitte l'activité ordinaire, d'environ 20 Hz, pour **descendre** vers 8 à 10 Hz, premiers stades méditatifs. Cela favorise la synchronisation des hémisphères droit et gauche du cerveau, ce qui stimule les capacités cognitives.* »

Autre bénéfique, la production d'hormones du **bien-être**, enképhalines et bêta-endorphines, serait amplifiée, de même que celle de l'ocytocine, l'hormone de l'attachement et du lien **social**. « *Ces sons ne sont pas des baguettes magiques capables de tout **résoudre** mais des outils à notre disposition, comme le **sport**, la méditation, le massage, pour nous **aider** à nous **recentrer**. Nous sommes sans cesse sursollicités et de ce fait de plus en plus éparpillés* », estime Aline Faucheur.

Le milieu médical s'ouvre même à ces techniques pour **améliorer** le bien-être des patients dans les hôpitaux. Les vibrations n'ont pas fini de **faire** du bruit.