

# 5 minutes de Sonothérapie pour prendre soin de soi

Au quotidien, les exercices de sonothérapie décrits dans le livre *Klangschalen – Mein praktischer Begleiter* (Bols chantants - Mon guide pratique) peuvent apporter des bénéfices non négligeables dans votre cheminement personnel. Ils favorisent la réflexion, vous aident à vous détacher de vos mauvaises habitudes, à vous recentrer sur vous-même et à réaliser combien chaque pas est important, aussi petit soit-il.

Je vous recommande de noter vos observations, si possible quotidiennement. Cela vous aidera à prendre conscience de votre processus de développement, avec toutes ses petites victoires. Dans ce contexte, l'exercice suivant constitue un soutien fabuleux à votre bien-être mental.

*La relaxation sonore au niveau de l'abdomen apaise et recentre.*

## Rituel sonore du soir

Les bols chantants agissent de manière holistique sur le corps, l'esprit et l'âme. Les sons relaxants apaisent les pensées. Par exemple, après une journée stressante, je pratique la relaxation sonore au niveau de l'abdomen pour m'endormir et passer une nuit sereine. Le son et les vibrations dissipent le poids des soucis accumulés. Je me sens de plus en plus libre et je ressens l'effet apaisant des vibrations dans mon corps. Comme d'un point de vue extérieur et impartial, je parcours le fil des émotions de ma journée, sans trop m'y attacher. Le son me permet d'analyser les événements de manière neutre. Je vois alors ce qui était réussi, ce qui l'était un peu moins et ce que je pourrais améliorer la prochaine fois. Petit à petit, mes pensées s'apaisent et mon corps se détend. Il m'arrive parfois de glisser dans un sommeil profond au beau milieu de l'exercice sans même avoir eu le temps de poser mon bol.



**Recommandation de lecture :**  
*Klangschalen – mein praktischer Begleiter* (Bols chantants – Mon guide pratique). En allemand uniquement.  
Par Peter Hess, 150 pages.



Traduit par Lucie Legrand pour la FFPPH - 2018