

Le fardeau des douleurs lombaires

Massage sonore pour se détendre

par Zeljko Vlahovic

Nous connaissons tous cette histoire : les nombreux défis de nos vies professionnelles et de notre vie quotidienne reposent sur nos épaules ; combinez cela avec des tâches répétitives et une mauvaise posture, et le résultat est un dos douloureux. Les statistiques parlent d'elles-mêmes : un allemand sur deux se plaint de maux de dos occasionnels ou chroniques. Il n'est donc pas surprenant que les symptômes de mal de dos soient un sujet fréquent dans la pratique du massage sonore.

Thérapie pour mal de dos par le massage sonore

Il y a beaucoup de causes possibles de mal de dos et, en tout cas, celles-ci devraient être médicalement évaluées avant n'importe quel traitement. Le stress est une cause principale de mal de dos. Comme une étude menée par l'Association professionnelle européenne de massage sonore avec plus de 200 participants a pu le montrer, des massages sonores réguliers favorisent la gestion positive du stress et l'augmentation du sentiment de bien-être dans et avec votre propre corps (Koller/Grotz, 2010). Lorsqu'il s'agit de symptômes liés au stress, le massage sonore, en tant que moyen holistique de relaxation, est idéal pour accompagner les méthodes de traitement traditionnel et joue un rôle particulièrement important dans la prévention. Lorsqu'elles sont appliquées par un professionnel qualifié, des méthodes de soin par le son peuvent également être utilisées de façon indépendante.

La collaboration entre le client/patient, le praticien de massage sonore, et les médecins traitant, les thérapeutes, et d'autres membres d'équipe de soin est fortement souhaitable. Qu'ils soient causés par le stress ou d'autres facteurs, les méthodes de soin par le son sont un complément idéal d'un traitement holistique du dos.



Si vous souffrez de maux de dos, le massage sonore peut :

- permettre un sentiment de bien-être
- induire la relaxation
- affecter le système nerveux autonome sous la forme d'une réponse parasymphatique
- réguler la tension musculaire – en particulier la musculature striée.
- faciliter la réduction du tonus musculaire dans les muscles lisses.
- stimuler la circulation lymphatique et donc aussi le métabolisme
- Détendre le tissu conjonctif/fasciae
- réduire la douleur
- promouvoir l'image corporelle
- augmenter la motivation

Sons harmoniques et vibrations douces

Les sons harmoniques des bols chantants favorisent généralement un état de relaxation très rapidement. Les vibrations des bols chantants agissent sur les fluides corporels, les tissus, les organes et les muscles, ainsi que les cavités dans tout le corps. Par rapport à un massage traditionnel, nous ne travaillons pas avec « une énergie extérieure », mais avec des impulsions très fines qui déclenchent des résonances dans le corps - de manière à le faire vibrer de l'intérieur vers l'extérieur. Les oscillations douces fonctionnent comme des vibrations douces et continues dans la zone traitée. De cette façon, la tension musculaire peut être réduite, la circulation lymphatique est stimulée, et les fascias dans tout le corps sont détendus (Etude Hardt, 2009). La vibration constante conduit à la relaxation du muscle strié et a également un effet de réduction de tension sur la musculature lisse. Cela conduit parfois à une réduction étonnamment rapide de la douleur et la régénération de tout le corps. Ce traitement doux accompagne la préparation du corps sans dépasser les limites ou causer des douleurs supplémentaires. Cette approche est également le reflet des principes fondamentaux des méthodes



de soin par le son de Peter Hess[®] : moins, c'est plus ! L'expérience nous montre que le massage sonore peut soutenir notre système de régulation de l'homéostasie, donc l'impulsion naturelle pour l'équilibre de nos systèmes internes. Nos systèmes internes tendent vers leur propre "Centre" et donc vers le bien-être.

Réduire la douleur – Activer la régénération

Dans la pratique, les massages sonores réguliers n'ont pas seulement montré un impact significatif dans la prévention, mais aussi comme soins complémentaires, par exemple comme méthode de préparation avant le traitement traditionnel. La collaboration entre le praticien du massage sonore et, par exemple, le physiothérapeute ou l'ergothérapeute peut être particulièrement bénéfique ici. Grâce au massage sonore, le client/patient est préparé pour le traitement proprement dit, de sorte que son effet thérapeutique est accru. Ceux qui souffrent de mal de dos décrivent à maintes reprises comment un massage sonore est apaisant et relaxant pour le dos. Les « zones problématiques » telles que les articulations avec une amplitude de mouvement restreinte ou la rigidité musculaire causent souvent des douleurs et ne permettent qu'un traitement thérapeutique limité. La relaxation préalable grâce à une thérapie par le son peut permettre de desserrer et ainsi réduire la douleur (Etude Beutel, 2007), de sorte que, par

exemple, un massage traditionnel peut ensuite être effectué. En particulier avec les patients souffrant de douleurs chroniques, un simple « sentiment de bien-être » au cours d'un massage sonore peut être un moment clé dans leur processus de guérison. En particulier en considérant qu'avec ses stimuli mécaniquement très doux, subtils, à travers des vibrations sonores fines, un massage sonore est une très bonne alternative à un massage profond qui souvent ne peut pas être effectué. Mais les sons de guérison peuvent également apporter des stimuli favorisant la circulation sanguine et la réduction de la tension suite à un massage. Une « régénération » peut se développer ; le sentiment agréable est durablement ancré par le son.

Des sentiments positifs facilitent le changement

Les autres symptômes associés aux maux de dos comprennent les troubles du sommeil, la fatigue, le découragement ou même la dépression (Etude Matzenberger, 2009). L'expérience corporelle agréable et sans douleur au cours d'un massage sonore est un phénomène accueillant/agréable et pas seulement pour les patients souffrant de douleurs chroniques. Les sons favorisent la relaxation généralement en seulement quelques minutes et déclenchent des sentiments positifs comme la confiance, le confort ou l'assurance.

Lorsque vous considérez qu'environ 80% des patients traités pour des maux de dos souffrent de maux de dos « non étiquetés », en d'autres termes, la cause de leur douleur au dos ne peut pas être clairement déterminée, l'effet holistique d'un massage sonore devient plus significatif. La relaxation mentale et physique ouvre la voie au « lâcher prise » et à « l'auto-examen ». On pourrait dire qu'avec l'aide de sons guérisseurs, l'âme est capable de s'ouvrir. Parfois, c'est « une douleur dans le cou », « un poids sur nos épaules », ou « on nous brise le dos ». Avec l'aide des sons de guérison, nous sommes prêts à regarder à l'intérieur et nous permettre de comprendre avec plus de recul, quelle est la raison de nos plaintes. De cette manière, des exercices sonores ciblés peuvent faire partie d'un régime psychologique quotidien. Ils peuvent vous aider à prendre conscience des situations ou des comportements

stressants, et ainsi offrir la possibilité de les éviter et de les remplacer par des processus comportementaux positifs. C'est la première étape vers le changement. Les sons – par exemple associés à des affirmations ciblées – soutiennent également le cheminement vers le changement. Il est prouvé qu'ils ont un impact positif sur la motivation de faire quelque chose pour vous-même (Etude Erler, 2014), de sorte que certains patients considèrent leur expérience avec la thérapie sonore a été l'impulsion pour s'impliquer dans leur propre processus de guérison et ainsi améliorer leur santé de manière durable (Etude Krause, 2016). En même temps, les sons ne sont pas seulement bénéfiques pour le récepteur, mais aussi pour le donneur - parce que dans l'espace sonore tous les participants profitent !

Debout dans le Bol XXL, les sons se répandent de la plante de nos pieds vers le haut – ils ont un effet « redressant et desserrant ». Idéal pour l'auto-massage ou la préparation à un traitement.



