

*Résumé synthétique du déroulement du Congrès
et des différentes interventions.*

Précédées les 30 et 31 mai d'une formation Actualisation et Recadrage organisée par Brigitte, les rencontres se sont déroulées sous un soleil radieux et une température estivale. Dès le vendredi soir, les premiers arrivés étaient accueillis par une pause apéritive offerte par Vincent, ce qui augurait bien de la suite.

Samedi matin, thé, café et quelques viennoiseries partagés précédèrent une aurore sonore proposée par Antoine.



Une fois réalisé un tour de présentation de chaque participant, Ulrich Krause, que nous appellerons Ulli, se félicitait de voir cette assemblée si nombreuse et en si forte augmentation par rapport à l'année précédente. Il confirma les objectifs de la fédération européenne dont notamment celui de soutenir les praticiens et les fédérations comme la nôtre.

- ❖ Il présenta ensuite **les recherches et les nouveautés réparties sur trois axes : la pédagogie, la médecine et le bien-être.**

Il évoqua les travaux du professeur Mathias Braun sur le son et la douleur avec la mise en place de groupes test bénéficiant de massages sonores et les résultats relevés sur la baisse de médication.

- ❖ Sa deuxième intervention évoqua plus largement les études menées sur **les bénéfices d'un protocole particulier de massage sonore**, consistant à soumettre en trois étapes des panels différents : 10 mn de silence, 20 mn de massage sonore, 20 mn de silence. D'autres expériences avec des étudiants en université sont étudiées par Ulli et Thilo Hinterberger, du type body scan, avec parfois des relevés de capteurs posés en divers endroits.

La relaxation Holotropique fut également expliquée, mettant en avant la synergie entre le son et la respiration. La relaxation optimale semblant correspondre alors à un rythme de 10 secondes dont 2 cinquièmes seraient consacrés à l'inspiration et 3 cinquièmes à l'expiration.

- ❖ En fin de matinée, dix participants de nos rencontres ont été « patchés » puisqu'on leur posa des capteurs qu'ils garderont 24h. Ils répertorieront leurs activités et ont reçu une relaxation en fin de weekend. Les mesures relevées seront ensuite relevées et transmises pour étude.

- ❖ Le samedi après-midi débuta par la conférence de Yves Heynen qui, avec le dynamisme et l'humour que nous lui connaissons tous, nous expliqua bien des choses sur les rapports du corps humain et ses réactions à l'onde sonore. Il nous fit découvrir comment les moindres cellules de notre corps réagissent à la stimulation sonore, comment les protéines correspondent à une mélodie, et comment ses dernières peuvent influencer notre propre physiologie.



- ❖ Après une petite pause, Raphaël Cornet nous fit part des avancées de l'étude en cours à la Pitié-Salpêtrière de Paris, en service de cardiologie.

Cette étude, destinée à tester l'effet du massage sonore sur la réduction de l'anxiété et de la douleur, va très bientôt débuter. La détermination des groupes témoins étant la dernière étape avant sa mise en place effective, elle nécessite une attention toute particulière afin de donner à cette étude le maximum d'intérêt. Cela fait environ deux ans que Raphaël travaille à cette mise en place et nous lui en sommes tous très reconnaissants.

- ❖ En milieu d'après Midi ; Ulli fit un exposé sur le son en groupe. Faire quelque chose pour soi, prendre une pause... « écouter le murmure des bols, et rester au plus près de soi ». « laisser passer les pensées, sans les juger... », ouvrir les sens... Plusieurs pistes sont proposées.

Une Brochure bientôt éditée en français va être mise à disposition avec des exercices et des explications sur ce thème. L'idée étant d'investir les lieux naturels par exemple, et mettre les pauses sonores le plus simplement possible au cœur de nos activités.

- ❖ Isabelle Keirle nous présenta en fin de journée un exposé sur la situation administrative des praticiens. Les différents statuts, micro entreprise ou travailleur indépendant, les assurances, etc... Pour ceux qui le désirent le power point qui a accompagné sa présentation sera mis à votre disposition. Merci Isabelle.



- ❖ Avant le crépuscule sonore, Brigitte intervient rapidement pour parler de la pause sonore. L'idée est de proposer par exemple pendant un mois, de pratiquer 5mn quotidiennes, de pause sonore. Un bol sur le plexus, chaque jour pour 5mn de pause.

Nous mettrons cette expérimentation en place dans les mois à venir, tous ensemble. Un livre est actuellement en préparation à ce sujet, avec une traduction en français.

Après une pause bien méritée et le partage d'un repas, le soir s'est mis en place un concert improvisé et participatif.

- ❖ Gongs et bols étaient déjà en place et chacun apporta quelques instruments : Tambours, harpe de cristal, flûte traversière, handpan, shruti box et percussions diverses...

Joyeux et dynamique, cet espace musical fut un moment de partage particulièrement intense.



Le lendemain matin, après un petit déjeuner comme point de rendez-vous, la première intervention était l'œuvre de Ulli :

- ❖ **La Communication thérapeutique** : Quel langage pour présenter la méthode ? Ulli a créé un séminaire qui est devenu une formation obligatoire pour les formateurs. Comment expliquer la résonance ? Quel dialogue entre l'être humain et le bol ? ...Quels éléments de langage utiliser ?

Aujourd'hui, 80% des gens formés en Allemagne sont issus du milieu médical. La dénomination de « thérapeute sonore » est attribuée si la personne a une formation et un diplôme de Thérapeute. Ils s'orientent vers un titre « d'accompagnateur de devenir » car la personne qui reçoit le massage sonore est acteur. De même on parle alors de « **mieux être** » plutôt que de Bien-être, qui aujourd'hui rassemble bien des pratiques différentes. On travaille avec **un dialogue positif** c'est pour cela que des éléments de langage spécifiques sont mis en avant (formation diagnostic orienté solution). Une méditation a été alors mise en place sur ce principe durant laquelle, après avoir choisi chacun un axe particulier nous nous sommes projetés : « je me souhaite, pour moi, ici et maintenant... »

- ❖ Après une courte pause nous avons évoqué le Congrès de la Fédération européenne qui se déroulera le weekend de la Toussaint. Les membres du Bureau y seront présents et une douzaine de personnes se disent également intéressés pour y participer. Une organisation conjointe se mettra en place notamment pour synchroniser la participation aux ateliers.
- ❖ La deuxième partie de ce dimanche matin était réservée **aux échanges** ; c'est ainsi que chaque référent d'antenne régionale a pu expliquer les diverses actions de chacun, et que tout au long de ce temps, chacun a pu soulever des questions ou apporter des réponses sur les sujets les plus variés. C'est aussi pour cela qu'il est difficile (voire impossible de les synthétiser).
- ❖ Après la pause déjeuner, l'après midi fut consacrée aux assemblées générales, ordinaire et extraordinaires dont vous pourrez trouver les compte-rendu détaillés dans la section association de l'espace membre.

Ces rencontres, denses et riches à la fois, n'ont été réalisables que grâce à la participation de chacun, à l'investissement de certains et l'ouverture de tous ceux qui présents à cet événement, d'une façon ou d'une autre, ont su communiquer leur enthousiasme.

Un remerciement tout particulier à Ulli et Brigitte pour les apports très concrets et l'esprit dans lequel ils nous font partager leurs connaissances et compétences.

Merci également à Yves Heynen, Isabelle Keirle et Raphaël Cornet pour leur participation active à cette session.

Merci à toutes et à tous et à l'année prochaine !



Commentaires après le congrès



Olivier Rémond est avec Nathalie Jamaer et 20 autres personnes.

4 juin, 13:23 · 👤

PHOTO DE FAMILLE - VIBRATIONS ENERGIE HAUTE

C'était samedi et dimanche (1-2/06) à Dijon : le 2^e congrès annuel de notre toute jeune Fédération Francophone des Praticiens du massage sonore Peter Hess.

Un magnifique week-end. Je ressens et vois désormais cette fédération comme une grande famille. 😊

L'image que j'en ai eue et qui demeure en moi est celle d'un bol chantant thérapeutique Peter Hess : un alliage de toutes nos personnalités et humanités, d'une très grande richesse harmonique et énergétique. C'est vif et doux, infiniment bienfaisant, apaisant et tonifiant, fort réjouissant et extrêmement porteur !

MERCI à tou-te-s et à chacun-e 🙏❤️🎵

"Moins c'est plus" : humbles et vibrantes ondes à vous ! 🌸❤️🌿