

J'ai testé...

le massage sonore

Venue d'Asie, cette technique ancestrale de relaxation promet à la fois un apaisement profond et un effet énergisant. Intriguée, notre journaliste a tenté l'expérience... Alors ?

PAR CHRISTELLE LAFFIN

Atténuer les troubles liés au système nerveux (insomnie, angoisse, stress, ...) améliorer la qualité de sommeil, se libérer des tensions du quotidien et faciliter le lâcher-prise, se reconnecter à sa créativité, à sa joie de vivre ... La liste des bienfaits que l'on attribue au massage sonore est variée et longue. Et familière à tous ceux et celles qui ont déjà fait l'expérience des bains de gong. On est là face à deux techniques de musico- thérapie inspirées des pratiques ancestrales népalaises et tibétaines, et importées puis développées en Europe depuis les années soixante. Le massage sonore est intimiste et personnalisé. Il s'exécute non pas en séance collective, avec des gongs à la

puissance vibratoire souvent intense, mais en tête à tête avec un praticien... et des bols chantants aux tonalités beaucoup plus douces.

Pour vivre cette expérience, j'ai décidé de me rendre chez une spécialiste de la discipline, Virginie Chase¹, près du parc des Buttes-Chaumont, à Paris. Sono-praticienne depuis huit ans, elle est aussi la vice-présidente de la Fédération francophone des praticiens du massage sonore selon Peter Hess (FFPPH). Lorsque la porte de son cabinet s'ouvre, j'ai la surprise d'être accueillie par son terrier tibétain, une joyeuse boule de poils noire et blanche nommée Shanti (qui signifie « paix, lucidité, félicité » en sanscrit : tout un programme !). Présentation faite, Virginie me fait entrer dans une petite pièce à la déco zen (ça va de soi ! et cosy, baignée par la lumière du jour et au milieu de laquelle trône une table de massage. Sur des étagères qui courent le long des murs sont disposés des bols de différentes tailles. Forgés artisanalement à partir de douze métaux, ces instruments sont accordés de façon à émettre un son calé sur une fréquence •••

QUI EST PETER HESS ?

C'est dans les années soixante, lors d'un périple aux confins de l'Inde, du Népal et du Tibet, que Peter Hess, ingénieur et physicien allemand, découvre les effets thérapeutiques des sons exécutés sur des bols de métal depuis des siècles par les populations locales. Enseignée depuis plus de quarante ans, sa méthode s'applique sur tout type de public (sauf contre-indications, voir encadré) et compte aujourd'hui 30 académies agréées dans le monde entier.



••• spécifique. Tête, plexus solaire, bassin, articulations... chaque bol est aussi associé à une partie du corps, sur laquelle ou près de laquelle il sera placé pour être joué à l'aide de mailloches.

DE LÉGERES ONDOULATIONS PARCOURENT MON CORPS...

Avec cette technique, le corps devient un médiateur. Le son entre par les oreilles, mais il pénètre aussi la peau à travers les vibrations émises par les bols, qui se propagent telles des ondes sur l'eau, élément dont nous sommes composés à près de 60%. « Cela a pour effet de soulager les tensions et aide la personne à se recentrer sur elle », souligne Virginie. Ce programme me convient tout à fait ! Mais d'abord : entretien. On s'assoit à une petite table basse sur laquelle est posé un questionnaire, à remplir avant toute séance. Il permet notamment de vérifier si on ne présente pas de contre-indications majeures à ce type de massage (voir encadré). Le protocole est adapté à chaque cas. Que les personnes qui souffrent de douleurs aiguës ou chroniques se rassurent : « Les bols irradient, il n'est pas question ni nécessaire de les poser sur une partie douloureuse ou dysfonctionnelle pour en ressentir les bénéfices », précise la praticienne.

Il ne me reste plus qu'à indiquer ce que je viens chercher dans cette séance, « l'intention » que je souhaite lui donner. « C'est important, de la déposer en soi avant, m'explique Virginie, pour ne plus y penser pendant. » Pour me guider, plusieurs orientations sont proposées à la fin du questionnaire, j'en coche trois : « ressourcement en énergie », « renforcer les perceptions internes », et « développer son pouvoir créatif » (utile car j'ai un article à écrire en sortant, moi !).

Vient le moment de passer sur la table de massage. Je m'allonge sur le ventre et pose ma tête sur la tête, un coussin cale au niveau de mes chevilles. Virginie me propose aussi des coussinets à placer sous les épaules, pour écarter toute gêne au niveau des cervicales. Si on reste habillé pendant le massage sonore, il est aussi conseillé de garder ses chaussettes et de se couvrir, car avec ce mode de relaxation profonde le corps se refroidit : « Simple drap ou couverture ? » me demande Virginie. J'opte pour le tissu léger. Me voilà douillettement installée. « Je vous souhaite un bon massage », glisse-t-elle de sa voix caressante.

Un premier dong ! clair, résonne. Une note longue, légère, qui se répand dans le silence ouaté de la pièce et qui remonte depuis le bout du bout de mes



Les vibrations viennent redonner de l'énergie où le corps en a besoin

VIRGINIECHASE

pieds, ou se tient Virginie, jusqu'à la racine de mes cheveux. « Avec ce premier bol, je commence à envelopper la personne dans une bulle. Comme si je créais "une petite maison" de son autour d'elle », m'expliquera-t-elle plus tard. Une sorte de top départ. Les yeux fermés, j'essaie de me concentrer sur les sons pour faire le vide, mais ce n'est pas gagné ! Dans ma tête, les idées, les pensées se bousculent. Puis, le massage proprement dit commence.

Virginie pose un bol sur mon pied droit (le massage débute toujours du côté opposé à celui du cœur) et le fait tinter, puis enchaine sur le pied gauche. Je sens ensuite sur le bas de mon dos le poids du plus grand de ses instruments, le bol de bassin. Des tonalités et fréquences plus graves s'élèvent. Elles sont censées induire un relâchement plus profond. À chaque tintement, je sens de légères ondulations qui parcourent mon corps. Comme de petites vagues à la surface de l'eau. Apparemment, mes petites molécules H₂O réagissent bien aux vibrations... Et ça me fait de l'effet, tous mes récepteurs sensoriels sont mobilisés !

ATTERRISSAGE EN DOUCEUR

Au rythme des bong ! qui emplissent la pièce, se répondent en harmonie, s'évanouissent un à un tandis que d'autres naissent, je parviens enfin à faire le vide. Mais sans m'endormir pour autant. Quand Virginie me signifie doucement que c'est le moment de me tourner sur le dos, je comprends que j'ai perdu toute notion du temps.

Un masque de sommeil dépose sur les yeux, attentive à mes sensations, et focalisée sur mes intentions de ressourcement et de créativité, je me sens en totale immersion dans ce concert zen et harmonieux, dont je suis un peu aussi l'instrument. Des bols posés successivement sur mon plexus solaire et sur mes mains jaillissent des sons tantôt graves, qui m'aident à m'ancrer, tantôt aigus, aux effets dynamisants. C'est ainsi que la praticienne crée « un maillage énergétique ». J'ai l'impression, moi, d'être littéralement enveloppée dans une douloune moelleuse. Étonnant ! Je remarque aussi un léger picotement au niveau de la gorge. Ma thyroïde, à l'arrêt depuis la thyroïdite de Hashimoto dont je suis atteinte depuis neuf ans, se rappelle à mon bon souvenir. Réveillée par les ondes des bols chantants ? Jen ai bien l'impression !

Au total, Virginie aura joué de quatre bols différents, de façon à couvrir tous les points énergétiques de mon corps, contribuant à relancer et

réguler mon système nerveux. « Les vibrations viennent à la fois apaiser et redonner de l'énergie où le corps en a besoin », m'avait assuré Virginie avant de commencer. Et c'est bien le cas.

Un dernier son retentit : le ding ! du bol d'éveil, que la masseuse tient au-dessus de ma tête, au niveau de la fontanelle. Me voilà ramenée à la réalité. Déjà ! Je reste encore allongée, en silence, cinq minutes. Atterrissage en douceur ...

Je retire mon masque, m'étire. Toujours dans ma « douloune énergétique », je flotte légèrement, sans me sentir abruti pour autant. L'heure du bilan est venue. Alors que nous échangeons, une envie de bailler me saisit, signe de mon état de détente.

L'idée était de retrouver à la fois du calme et de l'énergie ? C'est validé ! Parmi la clientèle de Virginie, il y a des cadres, des soignants. Avant les JO de Paris, elle a reçu un gendarme du GIGN, en tension totale, que sa hiérarchie avait incité à essayer des pratiques « différentes ». Combien de séances pour retrouver une sérénité durable ? « Au moins cinq à huit, indique Virginie, une toutes les semaines ou tous les quinze jours. Puis en entretien, plusieurs fois par an, selon les besoins. Certains reviennent tous les mois, depuis des années. »

Je comprends cette sorte d'addiction : je me sens comme une super-héroïne protégée des « bad vibes » de la grande ville par un champ énergétique ! Pour quelques heures au moins... ■

I. Une séance individuelle avec Virginie Chase coûte 70 euros, à Paris ou dans le secteur de Romorantin (Loir-et-Cher).

Voir: yogaduson.paris

INFO+

Pour trouver un massage sonore agréé près de chez soi, rendez-vous sur le site de la Fédération francophone des praticiens du massage sonore selon Peter Hess : ffpph.eu
A lire pour aller plus loin : La Sonothérapie. Ces sons qui nous font du bien, un guide pratique écrit par l'un des tout premiers sono-thérapeutes français, le musicien Swann, ed. GuyTredaniel 19€



C'EST CONTRE-INDIQUÉ SI...

... vous portez un pacemaker, un implant cochléaire, vous êtes sujette aux acouphènes, enceinte, ou épileptique. En cas de traitement psychiatrique, il est aussi préférable d'en parler à votre médecin.