Qu’est-ce que le massage sonore?

Le massage sonore Peter Hess est une méthode de relaxation très efficace. Grâce à la relaxation par le son – le praticien utilise des bols chantants -, la personne bénéficiaire sent ses problèmes, blocages et autres tensions quotidiennes s’atténuer rapidement.
Le massage sonore aide non seulement à lâcher prise, mais il constitue en plus une méthode qui stimule et renforce les défenses naturelles.

Actuellement, le massage sonore Peter Hess connait un franc succès dans de nombreux domaines professionnels tels que l’éducation, le counseling, le bien-être, la thérapie, la pédagogie, la médecine et les soins divers.

Quels sont les effets du massage sonore?

Après de longues années d’expériences dans l’utilisation du massage sonore, Peter Hess a relevé les effets suivants. Un massage sonore peut aider à

- Améliorer la perception de son corps
- Diminuer la tension artérielle
- Changer le taux de glycémie
- Changer la température périphérique
- Libérer le stress, les tensions et les blocages du quotidien
- Atténuer les douleurs
- Faciliter le lâcher-prise
- Améliorer les phases de sommeil
- Retrouver l’équilibre intérieur
- Améliorer les paramètres immunitaires, et donc mobiliser ses défenses naturelles
- Atténuer les troubles liés au système nerveux (insomnies, angoisses, vertiges, etc.)
- Stimuler le flux énergétique et le flux sanguin après des interventions chirurgicales
- Renforcer la joie de vivre et aider l’individu à retrouver son être le plus profond
- Développer le pouvoir créatif

Comment se déroule un massage sonore ?

Après s’être entretenu avec le client, le praticien dépose un ou plusieurs bols chantants sur le corps du client avant de le(s) faire résonner à l´aide d´une mailloche. Chaque cellule du corps se met alors à vibrer. Les bols utilisés se distinguent par leur fréquence, leurs vibrations et leurs sons. À chaque partie du corps correspond un bol particulier. Le massage sonore est très souvent décrit comme « bienfaisant » et « régénérateur » par les personnes qui le reçoivent. Le fait de rester habillé(e) tout au long de la séance représente un avantage certain, évitant toute situation inconfortable. À la fin de la séance, le client peut s’exprimer sur l’expérience qu’il vient de vivre. Durant la conversation d’après séance, le client et le praticien peuvent également fixer un point de départ pour la prochaine séance.

Pour atténuer son stress et favoriser la bonne santé, huit à dix séances peuvent suffire. (Rythme conseillé : 1x/semaine ; 2x/mois).

Le massage sonore constitue-t-il un traitement médical?

Le massage sonore Peter Hess ne peut en aucun cas remplacer les traitements médicaux et psychothérapeutiques puisqu'il se veut être uniquement une méthode de relaxation. Il pourra cependant constituer un accompagnement aux soins médicaux.

- Qu'est-ce que le massage sonore?
- Qu'est ce que le son?
- Le son d'un bol chantant
- La Fabrication des bols Peter Hess®
- Questions-réponses

Copyright 2014 Peter Hess Academy Belgium | Création: Linda Camurato