

LE MASSAGE SONORE PETER HESS

Jeanne Lécuyer, musicienne et musicothérapeute



En quoi consiste un massage sonore ?

Comme son nom l'indique, c'est un massage par le son. Le son des bols est transporté par ses vibrations, jusque dans le corps, à travers la peau et les tissus.

Les bols tibétains, appelés aussi bols chantants, émettent des vibrations particulièrement amples et très longues, car leur son contient de très nombreuses harmoniques.

Par ailleurs, notre corps est composé à 80% d'eau, et ça tombe bien, parce que l'eau est un très bon transmetteur de vibration, et ça permet donc aux ondes sonores de se propager, de se diffuser dans tout notre corps et de nous apporter le relâchement et la relaxation.

Qui peut le faire et comment ça se passe ?

Le massage sonore s'adresse à tout types de personnes, de tous âges, qu'elles soient valides ou non. Le bénéficiaire du massage sonore reste habillé. Il peut être allongé ou assis.

Quels sont les bénéfices ?

Pendant le massage sonore, la personne entend les sons, et dans le même temps, elle les ressent dans son corps par la vibration. C'est ainsi que le massage aux bols chantants s'adresse à la fois au corps et à l'esprit.

Le bénéficiaire est emmené très rapidement vers une relaxation profonde.

Elle ne pense à rien d'autre pendant le massage, elle est comme en état de méditation.

La personne ressort apaisée, avec les idées claires, et elle ressent le calme et la paix intérieurs.

Cet état va perdurer et les bienfaits seront multiples, comme l'aptitude à prendre de bonnes décisions, le regain de créativité, d'inventivité.

La personne aura accès à des ressources jusque là inutilisées, la conscience de sa propre valeur sera renforcée, et sa motivation en général s'en trouvera régénérée, et de plus, la qualité de son sommeil sera améliorée.

Quel est mon parcours ?

Je suis musicienne et musicothérapeute, je joue et j'enseigne la flûte traversière depuis 35 ans.

En 2018, après avoir reçu mon diplôme de musicothérapie au CIM, Ecole agréée par la Fédération, je me suis spécialisée dans la pratique du massage sonore selon la méthode Peter HESS. J'ai reçu mon diplôme de praticienne en 2019, et je pratique ici, à Joinville, et dans des établissements hospitaliers auprès de patients handicapés. Je donne aussi des massages sonores à des personnes du grand âge, qu'elles soient atteintes ou non de troubles de la mémoire.

