
Qu'est ce que le massage sonore Peter Hess® et comment agit-il ?



Écouter les sons harmonieux, ressentir leurs douces vibrations, se déconnecter tout simplement du quotidien, être totalement présent à soi-même, plonger dans un espace de calme et de bien-être. Le massage sonore et les méthodes sonores Peter Hess® se veulent avant tout une offre de détente qui peut être utilisée en complément des thérapies traditionnelles.



Le Massage Sonore est une méthode de relaxation globale qui a été développée il y a presque 40 ans par Peter Hess, ingénieur diplômé en technique physique. Selon le principe "de la pratique pour la pratique", accompagné de recherches scientifiques, des méthodes sonores de haute qualité se sont développées, qui ont finalement abouti à des certificats universitaires, voire à des études de méthodes complémentaires. Au fil du temps, de nombreuses méthodes sonores ont vu le jour, représentant une spécialisation dans les différents champs d'activité de la thérapie et de la guérison, de la prévention, de la pédagogie et du conseil. Des coopérations se développent avec des spécialistes d'autres domaines professionnels et les deux partenaires de coopération participent à l'effet de synergie.

Dans le cadre du massage sonore Peter Hess®, des bols de qualité supérieure sont posés sur le corps habillé selon un principe bien précis et sont mis en vibration. Les fines vibrations des bols se transmettent au corps, stimulent le flux énergétique et peuvent libérer des blocages physiques et psychiques. Les sons bienfaisants ont un effet apaisant qui a des répercussions positives sur notre centre émotionnel dans le cerveau, comme le montrent des études neurologiques.



L'harmonie de l'Homme avec lui-même et son environnement est menacée de multiples façons par le stress quotidien dans tous les domaines de la vie. Celui-ci est souvent à l'origine de maladies. C'est là qu'intervient le massage sonore Peter Hess®, une méthode de relaxation très efficace.

Dans la relaxation sonore, les tensions physiques accumulées dans le stress quotidien se relâchent et les pensées qui tournent en rond se calment. Les soucis, les incertitudes et les peurs passent au second plan, l'âme trouve un espace pour s'épanouir - le lâcher-prise peut avoir lieu. Ce lâcher-prise (à tous les niveaux) est une bonne base pour la revitalisation et le renforcement des forces d'auto-guérison.

Au cours des dernières années, Peter Hess a optimisé sa méthode sur la base d'innombrables expériences pratiques et des résultats de différentes recherches, et l'a adaptée aux besoins des personnes. Ses possibilités d'application vont aujourd'hui de la relaxation douce, attentive et, de ce fait, hautement efficace, à l'utilisation ciblée dans les professions de la santé et de la médecine.

Sons et vibrations



L'une des particularités du massage sonore réside dans le fait qu'il s'adresse simultanément à l'ouïe et au toucher. Les sons harmonieux apaisent l'esprit, les douces vibrations qui émanent du bol sonore et vibrant se propagent à travers la peau, les tissus, les organes, les os, les cavités

corporelles et les liquides dans tout le corps, qui subit alors une sorte de massage très doux et se (re)met en mouvement.

Ils dénouent ainsi en douceur les tensions musculaires et stimulent la circulation sanguine et lymphatique. Au cours de la relaxation, la respiration, le rythme cardiaque, le pouls, la résistance de la peau, la pression sanguine, le métabolisme

et le système digestif sont influencés - la régénération peut se produire à tous les niveaux.

Pour comprendre l'effet physique des sons, il est utile de se rendre compte que le son est une vibration transmise sous forme d'onde sonore. Le son se propage particulièrement bien dans un milieu liquide. Le corps humain étant composé à 80% d'eau, il réagit de manière très sensible aux vibrations sonores, qui constituent une impulsion régulière et donc "ordonnée". Une détente bienfaisante grâce à des sons doux.

Le travail avec les bols chantants fait partie du domaine de la thérapie d'ordre biophysique et se base sur l'idée que les êtres vivants sont en fin de compte des systèmes vibrants.

Chaque personne a ses propres modèles vibratoires, que ce soit au niveau cellulaire, tissulaire ou organique. Ces modèles vibratoires communiquent entre eux et s'influencent mutuellement. Une approche douce et progressive permet d'orienter les solutions et les ressources. Fondamentalement les méthodes sonores de Peter Hess® s'appuient sur les ressources des personnes et sur ce qui fonctionne bien. Le principe de cette méthode globale est de renforcer les forces d'auto-guérison.

Le mode d'action du massage sonore

Au niveau corporel, les vibrations sonores se transmettent au corps sous forme « d'impulsions réorganisatrices » et peuvent ainsi provoquer un relâchement de la tension des tissus, contribuant ainsi à réduire les tensions physiques et les blocages (neuro-musculaires).

En interaction avec la stimulation auditive, cela conduit à un état de relaxation méditative et à l'activation de certaines zones du cerveau comme l'amygdale, l'hippocampe, le cortex singulier antérieur, l'hypothalamus et le mésencéphale, comme l'a montré une étude du Dr Uwe Ross "Klangarbeit aus



europsychologischer Sicht" (2009). Kerstin van den Pool (anciennement Gommel), médecin, active dans le domaine de la recherche cellulaire et cérébrale (2010), est arrivée à la conclusion que les sons et les vibrations des bols chantants atteignent profondément l'être humain à plusieurs niveaux, physique, émotionnel et spirituel.

Il est prouvé que le massage sonore a des effets neurologiques objectivables, qui peuvent être représentés par une modification durable de l'image du courant cérébral et mesurables par une modification de la capacité de perception du sujet

Les adresses utiles

Académie Belgique-France

<https://www.peter-hess-academy.be>

info@peter-hess-academy.be

Fédération Francophone des Praticiens du massage sonore Peter Hess

<https://www.ffpsh.eu>

ffpshess@gmail.com

Peter Hess Institut

<http://www.peter-hess-institut.de/>

info@peter-hess-institut.de

Fédération Internationale

<https://www.fachverband-klang.de/>

info@fachverband-klang.de

Ce document a été élaboré par la Fédération Internationale, en collaboration avec la Fédération Francophone et l'Académie Belgique-France.

