



Invitation au voyage et à la plénitude avec ce rituel tibétain.

## 2 QUESTIONS À...

Bernard Santerre, kinésithérapeute, sophrologue, praticien en vibrations japonaises\*

### Comment ces vibrations agissent-elles sur le corps ?

Elles circulent le long des méridiens, ces canaux énergétiques du corps selon les médecines orientales. Comme l'aiguille de l'acupuncteur, elles dissipent les blocages afin de permettre à l'énergie de circuler plus librement dans tout le corps.

### Sur quels critères choisir un praticien ?

Les praticiens en vibrations japonaises sont souvent kinésithérapeutes, sophrologues, infirmiers ou enseignants de yoga. Il faut vérifier qu'ils ont reçu une formation et un certificat d'aptitude auprès de l'Association nationale des praticiens en vibrations japonaises (ANPVJ). C'est un gage de sérieux.

\* Auteur d'"Etats de conscience, sophrologie et yoga", édition Sand-Tchou

## 2 Les bols chantants tibétains pour se dynamiser

Allongée sur une table de massage, vous écoutez les sons et ressentez les vibrations des bols que le masseur fait « chanter » autour de vous en les frottant ou en les percutant à l'aide d'un bâton de bois. L'onde sonore se propage et résonne dans la pièce et dans votre corps. Les vibrations musicales émises autour du ventre et de la poitrine, carrefour énergétique majeur, se répandent de façon concentrique et résonnent dans tout le corps, délogant les blocages et insufflant de l'énergie. Des gestes de massage accompagnent les sons pour éliminer les tensions musculaires. A la fin du soin, on se sent « déconnecté » et on bénéficie d'un regain d'énergie qui perdure.

**Massage tibétain aux bols chantants**, 60 min, 100€ Sensation Spa, tél. : 01 47 34 26 19.

**Je m'en inspire** : placez le bol sur la paume de la main et frottez le pourtour avec un bâton jusqu'à ce qu'il émette un son. Celui-ci s'élève doucement et transmet ses vibrations au corps par l'intermédiaire de la paume. A partir de 30€ (boutiques indiennes ou bio). Vous pouvez aussi écouter le CD *Vibrations, piano et bols chantants tibétains*, d'Alain Kremski (22,41€ à la Fnac).

## Je fais le plein de BONNES ONDES

En institut ou à la maison, ces trois méthodes vibratoires, aussi originales qu'efficaces, offrent un moment de pure détente.

## 3

### Le diapason pour effacer le stress

Les musiciens l'utilisent pour accorder leur instrument. De la même façon, certains masseurs l'emploient pour « réaccorder » le corps et le libérer des tensions liées au stress. Le masseur pose l'embout oscillant sur des points d'acupuncture et sur les zones tendues. L'onde se diffuse decrescendo comme une vague bienfaisante. Le masseur peut s'attarder sur le sternum et le plexus solaire afin de libérer la respiration. A la fin du soin, les épaules et le cou sont dénoués, le souffle délié...

**Massage Chant du diapason**, 60 min, à partir de 58€, Institut Desjange, à Paris et en province. Rens. : 01 53 83 99 35. Le La du diapason, 65 min, 100€, Institut Lancôme, tél. : 01 42 65 30 74.

**Je m'en inspire** : frappez le diapason et posez-le sur votre buste. Puis laissez les douces vibrations se diffuser à travers la poitrine. En libérant la respiration, les ondes provoquent une sensation de bien-être. Un diapason coûte environ 5€. En vente dans les magasins de musique. ■

## 1 Les vibrations japonaises pour mieux dormir

Etendue sur un futon, en vêtements souples, vous restez passive tandis que le praticien enchaîne une vingtaine de gestes doux et précis. Les mouvements de secousses rapides provoquent des vibrations qui se propagent d'un bout à l'autre du corps. En vibrant, les muscles et les articulations se relâchent. Grâce au repos du corps, le mental « décroche » peu à peu. Ce qui, après quelques séances, facilite le sommeil. **Vibrations japonaises**, 60 min, 60€, Stéphane Giraudeau, tél. : 01 42 65 30 06.

**Je m'en inspire** : allongée sur une couverture, demandez à quelqu'un de poser ses mains sur vos coudes et de réaliser des mouvements latéraux de petite amplitude mais assez rapides. Des vibrations vont se répandre des pieds à la tête. Cela détend les jambes, la colonne vertébrale, la nuque et le ventre.