

MUSICOTHÉRAPIE avec les Bols Tibétains vol. I

MODE D'EMPLOI

Bonjour, vous venez d'acquérir cet enregistrement réalisé avec les Bols Tibétains.
Soyez-en remercié(e)s.

Cet enregistrement comprend une partie audio et quelques instructions afin que la séance à suivre soit efficiente.

PRÉAMBULE :

Avant toute mise en pratique, il est d'abord fortement conseillé de vous mettre en condition de réception.

Pour cela, merci de prévoir une heure pour vous, sans perturbation.

Choisissez un endroit isolé, un endroit qui vous plaît, et où vous ne serez pas dérangé(e).

Mettez en mode muet tout dispositif susceptible de vous déranger pendant le processus.

Mettez un casque, des écouteurs ou un système audio de qualité et réglez le volume à un niveau modéré.

Installez-vous confortablement. Vous pouvez être assis(e) sur un tapis (ou pas) au sol, jambes repliées en lotus, mains reposant l'une sur l'autre, par exemple. L'important est que vous soyez à l'aise dans votre choix de posture.

Vous pouvez également rester assis(e) sur une chaise, ou vous allonger sur votre canapé ou votre lit, sans croiser les jambes ni les bras. Détendez la mâchoire et les épaules.

Il est préférable d'avoir le dos droit.

RESPIRATION :

Ceci étant posé, je vous propose, pour commencer, de prendre un cycle de respirations de la manière suivante :

1. Prenez une inspiration ample et profonde par le nez.
2. Bloquez votre respiration au minimum 3 secondes.
3. Expirez lentement par la bouche un filet d'air de façon continue jusqu'à vider totalement les poumons et la colonne d'air jusqu'au ventre.
4. Bloquer à nouveau votre respiration 3 secondes minimum.
Répétez ce cycle trois fois.

Astuce : donner une couleur à l'air peut vous aider à visualiser son parcours à l'intérieur et à l'extérieur de votre corps.

OBJECTIFS :

- Relaxation physique, détente,
- Évacuation des tensions liées à l'anxiété, au stress et aux émotions,
- Atténuation de la charge mentale,
- Développement de l'intuition.

Bien d'autres objectifs peuvent être découverts à travers l'intuition au fur et à mesure de l'avancée des progrès en méditation. De même, différentes manières d'utiliser cet enregistrement peuvent être devinées.

PRATIQUE :

Il est temps à présent pour vous de recevoir les consignes liées au bon déroulement de la séance.

Cet enregistrement a été partagé en quatre parties.

Chaque section sonore sera associée, en visualisation mentale, à une partie du corps.

Il est préférable de garder les yeux fermés pendant la séance de manière à vous concentrer sur le son et sur les parties du corps indiquées dans les consignes.

Ces consignes sont données à titre indicatif. Il se peut que vous ressentiez les sons à différents endroits du corps suivant le moment, par des picotements par exemple.

Des images, des couleurs, des souvenirs peuvent aussi apparaître.

Bref ! Les manifestations sont aussi variées que vous êtes unique.

Exemple de consignes :

1. La section sonore n°1, ou Bol I, sera associée à la partie du corps qui va des hanches jusqu'aux pieds, et en dessous ↓ (aussi loin que vous le souhaitez).
2. La section sonore n°2 ou Bols I & II, sera associée à la partie du corps qui va des hanches jusqu'au diaphragme – le nombril et autour.
3. La section sonore n°3 sera associée à la partie du corps qui va du diaphragme jusqu'au larynx – cœur-poumons.
4. La section sonore n°4 sera associée à la partie du corps qui va du larynx au sommet du crâne et au-dessus ↑ (aussi loin que vous le souhaitez).

Une fois ces consignes suivies, vous pouvez terminer la séance par prendre un temps pour vous, pour ressentir et observer les réactions intérieures et extérieures pendant quelques minutes.

ÉPILOGUE :

Vous pouvez utiliser cet enregistrement soit en entier, comme une séance de musicothérapie classique, plutôt sur un cycle espacé de 21 jours, ou bien n'en utiliser qu'une ou plusieurs parties, au rythme qui vous conviendra, quotidien ou autre, suivant votre évolution. Encore une fois, cela est donné à titre indicatif et si vous souhaitez enchaîner deux ou trois séances, suivant votre besoin, tout est bien.

Vous avez le libre arbitre.

Bonne séance.

Vincent Lajus, musicothérapeute.
www.atelier-landais-de-musicotherapie.com

© Vincent Lajus 2024. © ALM 2024-1.
Prise de son : Jérôme Okresik
Un grand merci à Serge Bianne
Photo © Pierre Vignacq 2024. Tous droits réservés.
Conception graphique : Isabelle Iturria