

LUMIERE SUR...

Barbara Médium – www.barbaramedium-channeling.com

Newsletter mensuelle

Septembre 2025

La Sonothérapie



La sonothérapie est une pratique qui utilise le son et les vibrations pour apporter détente, relaxation et rééquilibrer les champs énergétiques du corps.

En effet, les vibrations sonores aident à rétablir l'équilibre et à dénouer les blocages énergétiques. Cela peut avoir des effets bénéfiques sur le bien-être physique, émotionnel et énergétique, ce qui apporte une harmonie du corps et de l'esprit.

Ces origines

Originaire de traditions orientales anciennes, la sonothérapie a évolué au fil du temps pour devenir une pratique intégrative moderne, souvent utilisée en complément des soins médicaux conventionnels. Ses principes généraux sont basés sur la capacité des sons, et les ondes qu'ils propagent, à influencer notre état physique et mental, en stimulant l'apaisement, en réduisant le stress, en améliorant la concentration et le bien-être global.

Tout est vibration

Les vibrations émettent des sons que l'oreille humaine ne perçoit pas toujours, mais que le corps humain assimile. Les sons, entendus de manière consciente ou inconsciente, auraient le pouvoir d'influencer le système endocrinien, nerveux ou

encore immunitaire. Le principe de base de la thérapie par le son est le concept de résonance qui consiste en la fréquence vibratoire des éléments. Chez l'humain, chaque organe, cellule, os, tissu, liquide et champ électromagnétique entourant le corps a une fréquence vibratoire. Lorsque nous ne résonnons pas avec une partie de notre corps, notre environnement ou encore un événement extérieur, certaines vibrations deviennent dissonantes et donc malsaines. La pratique de la sonothérapie vise à rétablir les fréquences harmonieuses du corps grâce aux sons thérapeutiques, afin de retrouver un espace de paix intérieure.

Les instruments utilisés en sonothérapie

Le praticien peut utiliser une grande variété d'instruments, tels que les bols chantants, les bols de cristal, les gongs, les diapasons, les koshis, les tambours, les bâtons de pluie...

Les bienfaits de la sonothérapie

La musique est connue depuis longtemps pour ses propriétés anxiolytiques et analgésiques. Les vibrations, capables de traverser divers matériaux dont l'acier et l'os, parcourent également les tissus corporels, stimulant ainsi toutes les cellules du corps. Les récepteurs cutanés sensibles aux vibrations, transmettent ces stimuli à la moelle épinière et au cerveau. C'est ainsi que se déclenche la libération d'hormones telles que la sérotonine, la dopamine et l'ocytocine, aux effets bénéfiques similaires à ceux observés pendant l'hypnose ou la méditation.

La sonothérapie permet ainsi de :

- Réduire le stress et lâcher prise
- Décristalliser et libérer les tensions, les blocages, les douleurs physiques
- Re-dynamiser le système immunitaire, lymphatique et l'énergie vitale
- Régénérer les cellules (composées d'eau, elles se mettent en résonance avec les instruments)
- Libérer les charges émotionnelles
- Nettoyer les centres d'énergie (chakras)
- S'ancrer

Les contre-indications de la sonothérapie

Bien que la sonothérapie soit ouverte à quasiment tout public, quel que soit l'âge ou l'état émotionnel, il existe 3 contre-indications à sa pratique :

- Les porteurs de pacemakers ou de stimulateur cardiaque
- Les patients épileptiques
- Les femmes enceintes