

« Harmonisé par la musique »

La musique pour être bien dans sa vie



Comment la musique peut-elle agir sur l'homme dans son intégralité

Les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit

Utiliser la musique de manière autonome pour son bien-être au quotidien



Lénine confessa un jour, alors qu'il venait d'écouter une sonate de Beethoven:

«Je ne peux pas écouter de la musique trop souvent, cela me donne envie de dire des bêtises et de caresser la tête des gens »

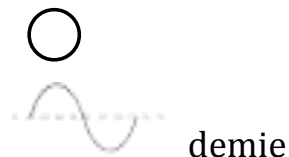
« Au commencement était le Verbe... »

Le Verbe Créateur, le Verbe sonore, la vibration.

Il est intéressant de noter que la musique et le chant sont présents dans toutes les traditions. Ils accompagnent cérémonies, célébrations, émotions de joie, de peine, Ces dernières énoncent toutes, directement ou indirectement, dans leurs écrits sur la naissance du monde, que le son, autrement dit la vibration, est à l'origine de la manifestation du monde.

On peut d'ailleurs symboliser l'avant création par un cercle et l'amorce de la création par une onde.

L'onde n'est alors que le résultat d'un déplacement d'une partie du cercle...



« Nada Brahma...»

Notes de l'auteur :

La vie m'a amené dans un premier temps à rencontrer le chemin de la musique, puis celui du développement personnel. Avec passion, je m'intéresse aux liens qui unissent et illuminent ces deux univers.

Ma motivation est d'offrir du nouveau et de l'agréable pour le bien-être.

Je souhaite que ces informations et conseils puissent vous accompagner de manière aisée et agréable et vous apportent une plus grande présence en vous-même, une plus grande confiance, joie et paix profonde.

Musi-calmant,

Anthony Doux

Anthony Doux

Musique - Soins Sonores - Développement Personnel

Par l'écoute et l'expression de soi, de l'autre et du son, Anthony Doux conjugue la musique et le développement personnel.

Il est praticien sonore, consultant en relation d'aide, musicien et compositeur de musiques pour le bien-être.

C'est un **explorateur et expérimentateur des liens musique & bien être.**

-> Par le moyen d'albums thérapeutiques uniques, il offre **des outils nouveaux pour l'épanouissement personnel :**

- en créant les premiers guides respiratoires auditifs et musicaux pour pratiquer la cohérence cardiaque : Cd Cœur symphonique, Cœur symphonique 432, Métamorphose, Caresse, Amplitude
- en créant les premiers albums acoustiques autour des fréquences sacrées : Fréquence 528 et Fréquence 741
- en utilisant des techniques d'enregistrements spécifiques : Cd Concerto Vibratoire enregistré avec micros binauraux.
- en utilisant des outils musico thérapeutiques spécifiques : Cd Voyage sonore 432, accordé au la 432 Hz, avec une organisation sonore et musicale particulière.

-> Pour **partager et faire ressentir l'expérience du son en directe**, il propose :

- des concerts vibratoires : Résonner avec les bols tibétains , Respirer avec l'accordéon , Se restructurer avec le tambour , S'harmoniser avec le chant harmonique ...
- des concerts & voyages sonores sensoriels avec danse énergétique: Echo 528 et Dedans Dehors sont deux propositions à la frontière du spectacle et du soin sonore.
- des ateliers « Cohérence cardiaque et mouvement spontané » en collaboration avec Estelle Chabretou, chorégraphe et danseuse.
- des soins sonores individuels

Sommaire

A) Comment la musique peut-elle agir sur l'homme dans son intégralité

- a) Tout est vibration
- b) Nous sommes « symphonie »
- c) Notre relation au son
- d) L'impact des sons sur le corps
- e) La loi de la résonance
- f) Le langage universel de la musique
- g) Musique et énergie
- h) L'oreille et le corps
- i) Le cerveau

B) Les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit

- a) Soins musicaux ancestraux
- b) Bienfaits des soins sonores
- c) Bienfaits de la musique

C) Utiliser la musique de manière autonome pour son bien-être au quotidien

- a) Les 6 sons du Tao
- b) Le chant des voyelles
- c) L'ondoline
- d) Les albums musicaux pour le bien être

D) Epilogue

E) Annexe : La cohérence du cœur « Cœur Symphonique »

A) Comment la musique peut-elle agir sur l'homme dans son intégralité

a) Tout est vibration



Tout est vibration dans l'univers de l'infiniment grand à l'infiniment petit.

Nous sommes vibrations. Certains parlent plus exactement de signature fréquentielle. C'est à dire que tout ce qui existe est un agrégat de vibrations, nous également.

Voici une échelle des vibrations des plus lentes aux plus rapides :

Une vibration est un mouvement.

- Un mouvement avec une certaine régularité devient ce que l'on appelle un rythme.
- Un rythme qu'on accélère donne une note, un son.
- Si on augmente la fréquence d'un son, on va obtenir une couleur.
- Si on augmente la vitesse de la vibration, on obtient de la chaleur (ex : utilisation pour plaques à induction)
- Si on augmente encore la vitesse de la vibration, on obtient la lumière
- puis l'électricité...
- La pensée est une onde extrêmement rapide.

La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe. Oscar Wilde.

Prends un bain de musique une à deux fois par semaine pendant quelques années et tu verras que la musique est à l'âme ce que l'eau du bain est au corps. Oliver Wendell Holmes.

La musique repose sur l'harmonie entre le Ciel et la Terre, sur la coïncidence du trouble et du clair. Hermann Hesse, Narcisse et Goldmund.

b) Nous sommes « symphonie »

Symphonies : du grec sun, "avec", phônê, "son" et du latin symphonia que l'on traduit par "union de sons", "harmonie de sons", "accord", "consonance"...

"Ensemble harmonieux de choses qui vont parfaitement ensemble". (Le Petit Larousse)

Symphonies intérieures

Les « symphonies intérieures » sont les symphonies qui se jouent à l'intérieur de nous : nos symphonies mentales, émotionnelles, physiques et spirituelles.

Ces symphonies sont en relation les unes avec les autres comme le sont notre corps mental, émotionnel, physique et spirituel. Je les appelle également "**les symphonies harmoniques corporelles**".

Notre corps physique est à l'image de l'orchestre symphonique :

- De manière structurelle

Les instruments et les groupes d'instruments tels que vents, cordes, percussions, ont chacun leur rôle, leur timbre, leur spécificité. Leur union complémentaire est le fondement de l'ensemble symphonique. De la même manière chaque partie de notre corps physique (les organes, les cellules, notre cerveau, etc...) s'organise pour former une union, une pleine santé et un système vibratoire sain.

- De manière vibratoire

Les Tibétains disent : "Nada Brahma" qui signifie "L'univers est son", "L'univers est vibration". Humains, arbres, plantes, rochers, cristaux, eaux, animaux, humanité et univers tout entier, sont en état de vibration constante. Chaque chose possède sa propre fréquence, incluant les sons, les couleurs, la lumière! Tous les objets ont la capacité de vibrer (la terre, les os, les organes, etc). On peut traduire en équation les vibrations d'un objet selon qu'il est frappé, pincé ou frotté....

Notre corps physique vibre lui aussi et chaque partie de celui-ci vibre avec les autres comme dans une symphonie. Chaque organe et chaque cellule a sa propre fréquence, sa "note" avec ses harmoniques, et chacun prend part à la symphonie de notre corps.

Harmoniques

Les harmoniques sont des fréquences élevées produites par rapport à une fréquence de base. Sur une note fondamentale, vibrent des fréquences aigues moins perceptibles. Les harmoniques modifient le timbre du son, elles s'échelonnent sur un ordre défini avec des proportions définies : de grands intervalles dans les graves à l'infiniment petit dans les aigus. Le chant harmonique existe depuis l'aube des temps. Il crée un équilibre entre l'horizontalité et la verticalité. La fondamentale est tenue (horizontalité), et en même temps les harmoniques résonnent dans l'aigu (verticalité). La richesse d'un son vient justement de ses harmoniques. Chaque chose existante, chaque partie du corps, est un empilement de vibrations, de fréquences, d'harmoniques, possédant ainsi sa "signature fréquentielle".

"Nous sommes une symphonie vibratoire harmonique..."

Corporelles

Si l'orchestre s'organise en différents groupes d'instruments liés les uns aux autres, nous sommes également construits avec différents corps : le corps physique, le corps mental et le corps émotionnel notamment.

Les sons nous touchent sur tous les plans et harmonisent tous nos corps : par le rythme et les vibrations, la musique agit sur le corps physique qui a lui même ses propres rythmes (cardiaque, respiratoire, etc). Par la mélodie, la musique agit sur le corps émotionnel et, par l'harmonie et l'orchestration, sur le corps mental.

"Nous sommes l'orchestre et la symphonie..."

c) Notre relation au son



En physique : Le son est une onde de pression, une vibration qui se propage dans l'air à la vitesse de 344m/s. **Notre relation avec le son débute très tôt** puisque le fœtus commence à entendre entre la 17ème et 19ème semaine.

On distingue deux types de sons :

> Les sons harmonieux restructurant : la musique, le chant des oiseaux...

> Les sons disharmonieux déstructurant : le bruit.

Une note musicale possède une vibration régulière (compression/raréfaction de façon cyclique) alors que la vibration d'un bruit est chaotique. Notre civilisation moderne engendre un univers sonore saturé de bruits : engin mécanique, appareil électrique, véhicule, réfrigérateur, climatisation, ordinateur, aspirateur... C'est un stress sonore qui nous rend davantage vulnérable aux maladies et nuit à notre qualité de vie. Notre harmonie intérieure en est perturbée.

d) L'impact des sons sur le corps

Une personne qui a entendu une musique (par exemple du Vivaldi) dans le ventre de sa mère, éprouvera un sentiment de réconfort à chaque fois qu'elle écoutera du Vivaldi durant sa vie. **Cela signifie que le corps engramme l'émotion agréable liée aux sons, ce qui veut dire aussi, que le corps engramme également les sons néfastes.**



"Nous sommes le sculpteur et le sculpté"

Savez-vous pourquoi est-il palpitant pour un sculpteur de travailler le marbre ?

Voici comment procède le sculpteur : les premiers coups de burin lui permettent de comprendre le sens de la pierre pour pouvoir travailler avec elle. A

l'écoute, il s'aperçoit si l'impacte donné est un coup harmonieux (dans le sens de la pierre) ou disharmonieux (contre la pierre). Mais, fait essentiel, le marbre enregistre les coups discordants au fur et à mesure de la taille et peut jusqu'au tout dernier coup de burin, avant la fin de la sculpture, se briser dans sa totalité ! Imaginez le sculpteur qui après trois mois de travail donne le dernier coup de burin et voit toute son œuvre s'écrouler...

Nous sommes à la fois le sculpteur qui s'inflige par moment des coups désagréables (par nos pensées, nos paroles, nos actes) et le marbre sculpté (notre corps physique) qui les engramme au fur et à mesure.

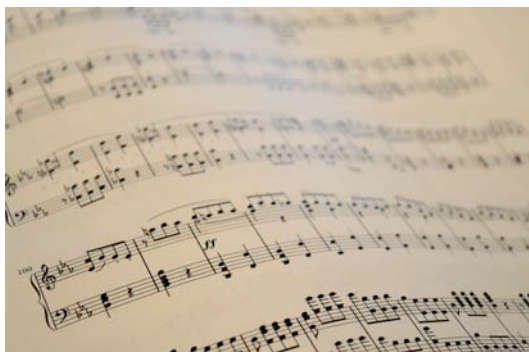
Comment la musique offre la libération de ces coups déstructurant ?

La matière qui nous compose est en fait de l'énergie "cristallisée à différents taux vibratoires". Le corps possède un certain nombre de centres d'énergies appelés chakras, destinés à capter l'énergie vitale et à la redistribuer en lui.

L'état normal de notre corps est la santé.

Dans le cas contraire, lorsque l'organisme physique est affecté quand notre vibration idéale est perturbée et que les maladies et complications dans la vie se présentent, il est important de redonner au corps les moyens qui vont lui permettre de se rééquilibrer en profondeur en utilisant la résonance. (cf. résonance, ci-dessous)

La résonance est un principe de base qui nous affecte tous. C'est pourquoi écouter la fréquence appropriée rappelle au champ énergétique du corps son état d'origine harmonieux et l'incite à revenir à un état d'équilibre idéal.



e) La loi de la résonance

Nous ignorons souvent l'impact de la résonance dans notre vie quotidienne, mais nombres d'histoires illustrent les rapports intimes entre la matière, la vie, et les lois de la résonance : l'histoire des murailles de Jéricho s'effondrant sous le son des trompettes, celle du verre en cristal brisé par la chanteuse d'opéra ou encore l'interdiction pour les soldats de marcher aux pas en franchissant un pont depuis l'époque Napoléonienne (le mouvement des pas réguliers des soldats avait créé une vibration entrée en résonance avec celle du pont, et le pont s'est écroulé).

Le principe de la loi de la résonance est une loi physique.

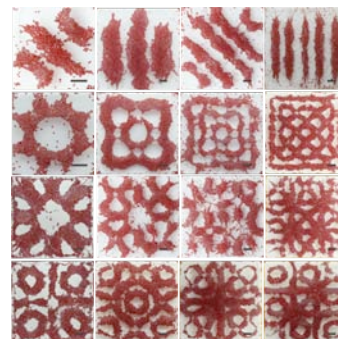
Pour bien comprendre ce phénomène, voici une expérience simple :

Je dispose deux guitares accordées à l'identique côte à côte. Lorsque sur une, je fais vibrer une corde (par exemple la corde de mi) la même corde de l'autre guitare (corde de mi) va se mettre à vibrer également par effet de résonance sans que nous la touchions. Autrement dit, deux fréquences similaires (ayant la même longueur d'onde) entrent en mouvement, en résonance, quand l'une des deux vibre.

Voir la résonance : la naissance de la cymatique

Lorsque Pythagore découvrit les rapports entre les sons et les longueurs des cordes vibrantes, il permit de voir ce que l'on ne pouvait jusqu'alors qu'entendre. La résonance est un phénomène naturel observable, expérimentable au quotidien, jouant un rôle central dans les processus vivants comme dans la matière inerte. Un certain nombre de chercheurs prolongèrent ces recherches, et c'est avec Ernst Florens Friedrich Chladni (1756-1827) qu'une voie s'ouvre, produisant des résultats étonnants :

Disposant du sable sur une plaque métallique mise en vibration par un archet, il observe à différentes fréquences des figures régulières se dessinant à la faveur du déplacement du sable. Ce sont **les célèbres Figures de Chladni** :



Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaisantes.

Copyright © 2018

f) Le langage universel de la musique

Y'a-t-il un endroit sur terre où il n'y a pas de musique ou de son ? Les adeptes de la musique sont beaucoup plus nombreux que ceux qui parlent le chinois, l'anglais ou l'espagnol. La musique unifie, au delà des frontières de toutes sortes...

Dans les années 70 la navette spatiale Voyager transportait à son bord de la musique (du Bach, du Beethoven, du rock, du jazz et des musiques folkloriques) destinée à établir un contact avec toute civilisation extra-terrestre qui l'écouterait...

g) Musique et énergie

Les images reliées à la musique et au son sont omniprésentes dans nos vies :

On utilise des expressions comme "toucher la corde sensible", "être sur la même longueur d'onde", "se mettre au diapason".

"Personnalité" ou "personne" sont des mots issus des racines grecques "per son" qui signifient "le son passe au travers".

Lorsque tout va bien, nous sommes "en harmonie" et "en résonance" avec autrui et le monde qui nous entoure. L'énergie et le son passent librement au travers de nous et jouent une belle symphonie. Dans le cas contraire, nous nous sentons en "désaccords", "déphasés". L'énergie et le son sont bloqués, nous ne donnons pas l'heure "juste", nous jouons "faux".

h) L'oreille et le corps

Le son est véhiculé par les oreilles qui dominent l'ouïe et l'équilibre. **L'oreille est impliquée dans 90% des informations sensorielles qui stimulent notre cerveau.**

En médecine traditionnelle chinoise, l'oreille est directement liée aux "organes" cœur, foie, vésicule biliaire et rate et encore plus intimement à "l'organe rein" (Méridien Zu Shao Yin) en relation avec nos peurs...

Le son sert ainsi à nous libérer de nos peurs en rééquilibrant notre "énergie rein".

Alfred Tomatis, médecin et chercheur, a mis en évidence dans les années 50, le rôle primordial d'une bonne écoute pour favoriser notre développement.

L'ensemble du corps est « représenté » dans l'oreille.

Comme l'œil avec l'iridologie, comme les cheveux avec la coiffure énergétique, comme les dents avec la dentisterie énergétique, comme l'acupuncture, comme les pieds avec la réflexologie plantaire, l'oreille a la capacité d'agir sur l'ensemble du corps. Et inversement, notre vie peut « se lire » dans l'oreille : les tests d'écoutes, des docteurs Bérard, Issartel (méthode Hyperion) et Bourdin (holopsonie) permettent de démontrer que l'ensemble du corps est représenté dans l'oreille interne. On s'aperçoit alors qu'à une fréquence donnée correspond un endroit du corps. S'il y a un nœud à cette fréquence cela démontre un problème physique, un problème émotionnel et un blocage mental.

C'est le fonctionnement holographique du corps, chaque partie du corps contient des informations de la totalité et offre ainsi la possibilité d'aborder l'ensemble du corps à partir de celle-ci.



i) Le cerveau

Le son est transmis par l'oreille au cerveau. Les zones du cerveau touchées par la musique sont le siège d'émotions profondes. L'écoute de la musique stimule notre imagination et active toutes les parties du cerveau. Par exemple, quand un rythme nous "rentre dans la tête", c'est le cervelet qui réagit et le lobe frontal qui essaie de prévoir la suite. Lorsque nous écoutons de la musique, c'est un véritable feu d'artifice d'impulsions dans le cerveau : le ton, le tempo, l'intensité et le timbre sont alors traités séparément par différents ensembles de régions neurales et 30 millièmes de seconde après, notre cerveau assemble le tout ! **C'est une réelle "symphonie neuronale".**



B) Les bienfaits de la musique sur le corps et l'esprit

La musique possède un pouvoir de résilience puisqu'elle peut faire revenir une émotion passée et en permettre le remaniement par la maîtrise du chant et des souvenirs associés.
B.Cyrulnik.

a) Des soins musicaux ancestraux

Il y a plus de 5000 ans, la médecine traditionnelle en Inde utilisait déjà les effets spécifiques des sons.

Par ailleurs, depuis des millénaires, des peuples pratiquent les cercles de rythme (tam-tam, djembé, tambours). Ces cercles rythmiques font partie des grandes traditions chamaniques. Une étude menée par le docteur Barry Bittman aux Etats-Unis a démontré récemment que la participation à un cercle de rythme joue sur notre état physiologique : le cortisol est en baisse, la DHEA, en hausse et surtout, l'activité des cellules tueuses naturelles (ces globules blancs qui éliminent les cellules cancéreuses autant que les virus et les bactéries) augmente notablement. La science reconnaissait déjà que l'activité des cellules tueuses était diminuée par le stress chronique et qu'elle était accrue par l'affection, le rire ou l'exercice physique. Mais il n'avait jamais été démontré que le simple fait de se sentir relié aux autres à travers la musique, le rythme et la résonance pouvait influencer à ce point notre système immunitaire !

b) Bienfaits des soins sonores

Grâce au large spectre d'harmoniques, aux sons naturels et harmonieux des bols chantants, à la respiration de l'accordéon et aux timbres des différents instruments, les soins sonores agissent de façon globale sur le corps, l'âme et l'esprit. Ce sont des soins holistiques qui viennent résonner sur tous les plans de l'être. Les soins sonores permettent notamment d'atteindre un état de relaxation profonde, un ralentissement des mouvements cardiaques et respiratoires et une réduction du stress.



Chaque maladie est un problème musical; sa guérison : une solution musicale. Plus rapide et cependant complète est la solution, plus grand est le talent musical du médecin. Novalis

Voici 8 bienfaits des massages sonores :



1) Détente musculaire.

En plus de l'état de relaxation profonde que provoquent les vibrations sonores, celles-ci traversent la matière, le corps, les muscles et viennent détendre à la fois intensément et tout en douceur.

« J'avais l'impression de m'écraser dans le matelas, je ressentais une légèreté accompagnée d'une densité du corps, je me sentais apaisé avec en même temps une forte sensation d'apesanteur » J.C.

2) Libération émotionnelle

En les utilisant d'une façon particulière et adaptée, les sonorités de l'accordéon la nostalgie de son timbre et sa respiration, son souffle, permettent des déblocages émotionnels libérateurs!

3) Déblocage énergétique, libération de l'énergie

Le machikwe, également appelé « brasseur d'énergie vitale » débloque et libère des énergies quelques fois cristallisées depuis longtemps. Cette sorte de maracas est utilisée depuis des millénaires par les chamanes.

4) Circulation de l'énergie

Suivant l'endroit où le tambour est joué, il va propager ses vibrations puissantes dans tout le corps.

« A chaque coup de tambour, je sentais l'énergie circulée en moi des pieds à la tête, comme la sensation d'être alignée et extensible. » E.



5) Développement de l'acuité auditive

Nos cinq sens sont sollicités de manière disproportionnée : nous appréhendons la vie en grande partie à travers nos yeux. Nous utilisons très peu nos oreilles. Ce massage sonore ne fait travailler consciemment que l'ouïe et le cerveau en dynamisant nos perceptions.

« Le soir du soin, j'entendais TOUT de manière très précise : même le bruit des ampoules! Ce n'était absolument pas douloureux, j'étais très surprise, j'ai découvert un autre monde. Cette sensation s'est estompée au bout de quelques jours. Ca restera une expérience forte qui transforme mes croyances »V.

6) Amélioration du sommeil, résolution du stress

Les troubles du sommeil et le stress sont récurrents dans notre société occidentale. Ce soin sonore permet de retrouver le chemin d'une paix, d'une confiance et d'une sérénité profonde. Les rythmes cérébraux ralentissent...ralentissent...ralentissent et vous baignez dans un univers sonore, cocon protecteur et sécurisant.



7) Libération des voies respiratoires

Les ondes sonores viennent vibrer et résonner dans les cavités osseuses du corps. Ainsi, le son vient dégager les sinus et tout l'appareil ORL. Parallèlement à cela, l'inspiration et l'expiration de l'accordéon redonnent tout l'espace à la cage thoracique. Notre respiration souvent diminuée suite aux tensions et stress à répétitions retrouve un deuxième souffle...

8) Punch, présence et sourire

En plus du bien-être ressenti, l'état d'équilibre et de présence que donne le massage sonore font que vous rayonnez de joie et d'énergie!

« Premier effet post séance : le sourire aux lèvres toute la journée, quel bonheur! »Mlle Liberté

c) Bienfaits de la musique

1. Antidépresseur naturel

La musique réduit le stress et l'anxiété et apaise nos tensions. En régularisant les hormones du stress, elle rend inutile les anesthésiants dans certains cas.



2. Amélioration de l'état physique



La musique agit sur le corps et l'état physique dans son entier, elle réduit la tension musculaire.

Voici une histoire que j'ai vécu durant une séance de « soin sonore » :

Je donne une séance à une thérapeute et à la fin, juste au moment où elle se lève, j'entends cric, crac, croc, crac, crac... Toute sa colonne vertébrale craque ! Inquiet, je lui demande comment elle se sent : « Parfaitement bien, me dit-elle, mes muscles sont tellement détendus que ma colonne se remet elle-même dans sa position naturelle ».

La musique entretient la santé dans sa globalité en renforçant le système immunitaire, en stimulant la digestion, en ralentissant et égalisant les ondes cérébrales ou encore en influençant la fréquence cardiaque. Elle accroît l'endurance, influence la température corporelle, le mouvement et la coordination physique...

3. « Adoucit les mœurs »

Aristote nous le précisait il y a bien longtemps...

Toujours faut-il choisir la musique adaptée :

Voici une expérience étonnante réalisée dans le métro de Newcastle, en Angleterre. Les responsables de la sécurité des stations ont remplacé la diffusion de musique rock par de la musique baroque. Vandalisme et agressions ont diminué de moitié ! Depuis, tous les services ont reçu ordre de diffuser des mélodies douces.



4. Stimulation des zones du plaisir

La musique active dans le cerveau les « centres de récompenses » qui sont généralement associés aux plaisirs de la bouche et aux plaisirs sexuels. L'étude sur la mise en action des « centres de récompenses » par la musique a été validée par des chercheurs canadiens de l'université McGill, à Montréal.

5. L'euphorie naturelle

Grâce aux vibrations qu'elle émet, la musique accélère la production d'endorphines (elles ont des propriétés analgésiques et procurent une sensation de bien-être). Certaines études laissent à penser qu'elles peuvent réduire la douleur et provoquer un « état naturel d'euphorie ». Elle nous apporte un sentiment de sécurité et de bien-être.

6. La musique nous rend plus intelligent

La musique stimule l'activité du cerveau. Le simple fait d'écouter de la musique développe l'intelligence spatiale. La musique facilite l'apprentissage et notamment celui du langage :

Une étude de chercheurs chinois vient de démontrer que, au cours des premières années de la vie, le cerveau – donc la façon de penser, de réagir, de se comporter – se construit non seulement à partir des stimuli visuels et de l'ambiance familiale, mais aussi en fonction de l'environnement sonore.



7. Plongeon dans l'inconscient

La musique peut agir comme une madeleine de Proust. Elle berce nos souvenirs, stimule notre mémoire et notre imagination. Certaines musiques jouent sur notre état émotionnel comme un sédatif, d'autres comme un remontant. La musique dans les films et dans les jeux vidéo nous embarque littéralement dans différents univers émotionnels lorsqu'elle est en adéquation avec l'image.

8. Langage de l'âme

Platon ne l'affirmait-il déjà pas, quatre siècles avant Jésus-Christ, dans le troisième livre de sa République : *« La musique est un moyen plus puissant que tout autre parce que le rythme et l'harmonie ont leur siège dans l'âme. Elle enrichit cette dernière, lui confère la grâce et l'illumine. »*



9. Aide à la concentration

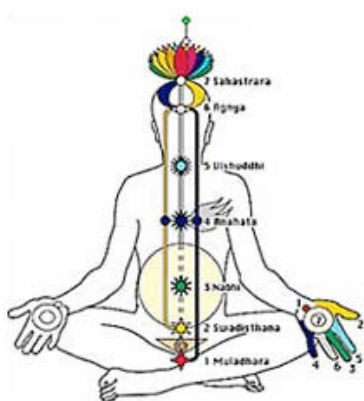
Il existe de nombreuses méthodes pour aider la concentration, notamment en synchronisant les hémisphères cérébraux. Un rythme régulier, un tempo lent, une musique douce aide à se concentrer. Georgi Lozanov a créé une des méthodes les plus approfondies pour accélérer l'apprentissage en utilisant la musique, elle est connue sous le nom de « Suggestopédie »

Prends un bain de musique une à deux fois par semaine pendant quelques années et tu verras que la musique est à l'âme ce que l'eau du bain est au corps. Oliver Wendell Holmes.

C) Utiliser la musique de manière autonome pour son bien-être au quotidien

a) Les 6 sons du guérison du Tao

Issue du Tao, cette pratique très ancienne combine le pouvoir vibratoire de certains sons avec des postures et la visualisation. **A chaque organe, en Médecine traditionnelle chinoise, correspond une couleur, une émotion, une saison.** Tout est lié et interdépendant. Ainsi, en hiver il est davantage conseillé de pratiquer le son du rein. De même, en cas de colère, il est recommandé de pratiquer le son du foie (Soit dit en passant, le son du foie est « chhhh » comme dans « chhutt », idéal pour accueillir et calmer la colère...) Les Six Sons de Guérison renforcent l'énergie des organes et équilibrent ainsi l'organisme.



Un son de guérison pour chaque organe
Un son de guérison pour chaque saison
Un son de guérison pour chaque émotion

Les six sons de guérison :

- 1) Le son des poumons : « ssss » (sifflement du serpent)
- 2) Le son du coeur : « hhaaaaaa » (sourir d'aise avec un « h » expiré)
- 3) Le son de la rate/estomac/pancréas : « hoo » (le son provient du fond de la gorge, comme un feulement de tigre)
- 4) Le son des reins : « tchchouuuuuu » (le son « ou » identique au bruit du vent)
- 5) Le son du foie : « chhhh » (comme pour un « chut »)
- 6) Le son du triple réchauffeur : « Hiii » (le « h » expiré et les lèvres tendues comme pour sourire intensément)

b) Le chant des voyelles



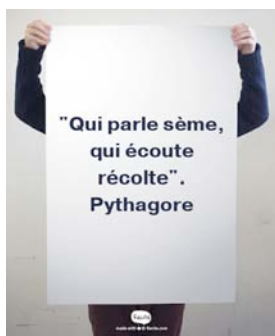
Le chant des voyelles est une série de voyelles répétées toujours dans le même ordre : a, è, é, i, u, ou, eu, o, adm. Chaque voyelle est répétée entre 4 et 9 fois. Entre chaque voyelle, il y a un temps de silence et d'observation pour sentir les effets et les résonances physiques et psychiques de la voyelle. Cette technique a été développée par Hélène Caya et Reine Claire Lussier au Québec. Reine Claire Lussier partage notamment ses connaissances autour de l'alimentation consciente et de la respiration consciente.

C'est une technique particulière où l'on va mettre les mains en conques derrière les oreilles pour amplifier le son des 8 voyelles et du ôm final. Les yeux sont ouverts pendant le chant des voyelles et sont fermés pendant les moments de silence pour mieux sentir ce qu'il se passe en nous.

Il ne s'agit pas de « bien chanter » ou de faire de « jolis sons » mais de faire un son grave et métallique avec la bouche la plus ouverte possible. Chaque voyelle vibre dans un endroit particulier du corps et a une fonction différente. **C'est un auto massage sonore.**

c) L'ondoline

L'ondoline est une volute acoustique qui permet d'entendre sa propre respiration. Ce dispositif, conçu par Alain Deschamps, constitué de deux volutes est simple d'utilisation. L'ondoline permet de développer la respiration et apporte une bonne recharge énergétique! L'ondoline s'utilise aussi pour aider au placement de sa voix. Ecouter et prendre conscience de sa respiration, se centrer, entrer dans un état méditatif avec l'ondoline favorise la mémorisation, l'expression, l'ouverture vocale et la correction des problèmes d'élocution, de bégaiement, de manque de confiance.



J'ai acquis la conviction que nous ne respirons pas seulement pour échanger de l'oxygène et du gaz carbonique, mais aussi pour produire et percevoir des sons et des ultrasons : générateur d'une énergie bio électrique. Alain Deschamps

Voici les caractéristiques des 3 albums cités ci-après :

Aspirations Albums	Orientation artistique	Aspect technologique <small>(expériences sonores inédites)</small>	Projet thérapeutique	Influence thérapeutique	Intérêt thérapeutique
Fréquence 528	Compositions pour accordéon, violoncelle, kora... Album musical « bien-être »	- Mixage avec <u>plug</u> récent de l'IRCAM : sensation de centrage - Harmonisation des instruments : sons chaleureux, clairs et enveloppant	Musique composée pour se synchroniser à la fréquence 528 Hz	ADN	Réparation de l'ADN, Fréquence de la transformation
Cœur Symphonique	13 univers sonores construits sur le souffle régulier de l'accordéon	- Mixage avec <u>plug</u> récent de l'IRCAM : sensation de centrage - Harmonisation des instruments : sons chaleureux, clairs et enveloppant	Pour pratiquer la cohérence cardiaque de manière agréable et facile en profitant des bienfaits de différentes techniques musicales (diapasons, 528Hz...)	Poumon Cœur Système nerveux	Cohérence et harmonie interne du corps
Concerto vibratoire	Voyage sonore improvisé à l'image d'un soin sonore	Enregistrement avec micro binaural : Spatialisation et écoute naturelle en 3 dimensions (à l'écoute au casque)	Cd créé à l'image d'un soin sonore, «voyage sonore dans l'inconscient»	Cerveau, connections cérébrales	Développement des perceptions sensorielles et des perceptions liées à la spatialisation
Les trois albums aident à :					
Transformer l'énergie, se libérer du stress, évacuer les pensées négatives, retrouver confiance, sommeil, lucidité et lâcher prise.					

d) Les albums musicaux pour le bien-être

En trois mots : acoustiques, synergies et potentialité !

- Acoustiques : avec des instruments acoustiques (non synthétique) pour 100 % des bienfaits naturels.
- Synergies pour la complémentarité des outils.
- Potentialité pour la multiplicité et l'infini des possibles.

Voici 3 albums différents et complémentaires pour le bien-être afin de débiter l'exploration :

- **Premier album bien-être à bénéficier d'un enregistrement avec micros binauraux : « Concerto Vibratoire »**



Respirer... avec l'accordéon

Résonner... avec les bols tibétains

Se restructurez... avec le tambour

S'harmoniser... avec le chant harmonique

Etre au cœur du son... avec l'enregistrement binaural

L'album CONCERTO VIBRATOIRE a été créé à l'**image de mes soins par les sons**, c'est une alchimie de différents styles de musiques.

Au cœur du son, du souffle et de la musique, c'est un autre espace-temps, c'est une musique qui offre paix et présence.

L'album Concerto Vibratoire, c'est :

- un outil permettant d'**accueillir les émotions**.
- un outil permettant de **retrouver de l'énergie**.
- un outil qui aide à **se réaligner, à être présent**.
- un voyage sonore **aux 4 coins des mondes**.
- un effet **relaxant** bien sûr et en même temps **dynamisant**, ouvrant des portes **sur le plan cognitif** grâce à l'enregistrement binaural!

L'alchimie de ces musiques créent **un voyage sonore** : un bain sonore où tantôt des gammes s'envolent, tantôt des chants apparaissent, tantôt l'harmonie prend le pas, tantôt le rythme donne le la, tantôt un voyage en Afrique, tantôt une escale en Amérique du Nord, tantôt un détour en Inde...

Vous êtes le son, vous êtes littéralement dans un autre espace-temps, passant de la musique au son et du son à la musique...

Comment agit l'album Concerto Vibratoire?

Le fait de placer le cerveau dans un autre contexte : dans un contexte spatial naturel (enregistrement en binaural) à l'intérieur duquel la musique agit autrement. Cela place le cerveau en position d'écoute, et l'album étant construit comme un soin sonore, la musique « ouvre le rideau émotionnel ». Pour bénéficier de tous ces atouts bien-être, il est important de **l'écouter dans son déroulé**. C'est un chemin musical précis qui vous accompagne vers un voyage dans l'inconscient.

Quand le mental est occupé à apprendre à écouter les différences et surprises musicales pendant que **l'émotionnel est enveloppé d'un cocon sonore, cela permet de développer l'attention et la concentration et d'être dans le présent**. Cela amène à être serein, à être dans le présent, dans un présent concret et actif.

Particularités de l'album Concerto Vibratoire

- La spécificité des instruments thérapeutiques employés, tous **acoustiques** : Accordéons, tambo, chant diphonique, bols tibétains, tambour, kalimba, carillons, accordina...
- La technologie d'enregistrement utilisée : Le cd a été enregistré avec un **micro binaural**. Les enregistrements étaient d'abord en mono, puis en stéréo, voici le binaural! Cela permet, à l'écoute au casque, **d'être plongé dans un environnement sonore naturel en 3 dimensions**.

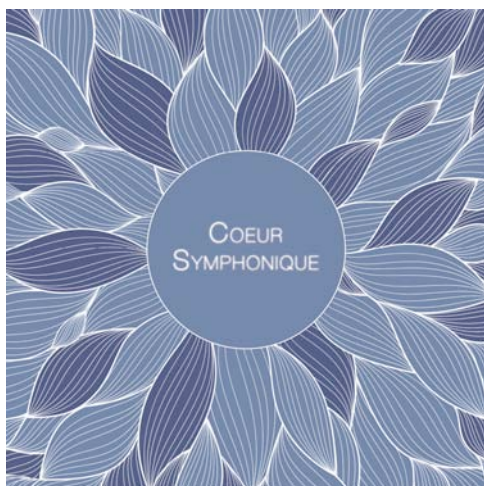
Témoignages des pionniers voyageurs sonores :

Tous les jours je fais un autre voyage...Une fois un arc-en-ciel, une fois une image, une fois le corps me parle...Vos sons...sont juste parfait. Gilbert G.

La plupart du temps je finis par m'endormir avant la fin. Parfois après l'écoute j'ai eu la sensation d'être courbaturée. Pendant l'écoute j'ai l'impression que les sons se déplacent autour de moi. Une fois, j'ai eu aussi comme l'impression que le chant sortait de ma gorge, comme si c'était moi qui chantait. Sensation étrange car j'ai une voix féminine. L'accordéon aide à la respiration comme si mon corps devenait l'instrument. A chaque écoute les sensations sont différentes car cela dépend aussi de sa réceptivité du moment et de ce que l'on cherche. Geneviève J.

• **Premier album pour pratiquer la cohérence cardiaque par guides auditifs : « Cœur symphonique »**

"Coeur symphonique" est une alliance de la musique et de la cohérence cardiaque et offre un cocktail de bien-être sonore .



Méditer, respirer, en suivant le souffle de l'accordéon pour entrer en état de cohérence cardiaque. Un outil simplissime pour se libérer du stress et bénéficier de la cohérence cardiaque et des bienfaits de la musique...

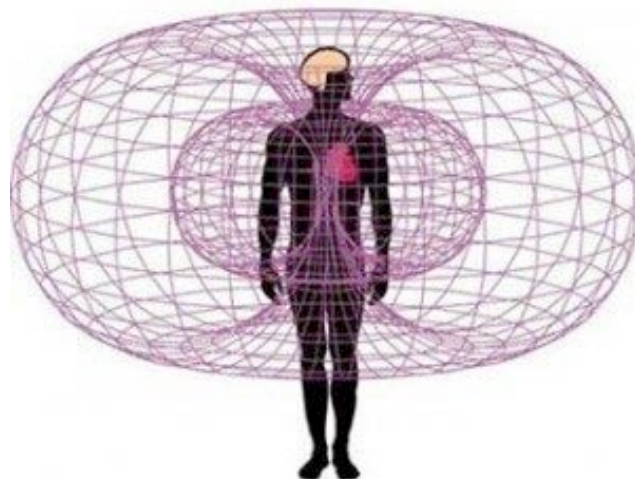
A ma connaissance, "Cœur symphonique" est le premier album permettant de pratiquer la cohérence cardiaque tout en profitant des vertus des techniques de musicothérapie.

« Cœur symphonique » est à la fois :

- une musique de relaxation et de méditation
- une musique qui a pour objectif de libérer des blessures émotionnelles et des blocages inconscients
 - une musique qui aspire à développer notre potentiel
 - une musique qui développe la respiration
- une musique qui permet une pratique facile et agréable de la cohérence cardiaque
 - une musique qui permet de bénéficier des bienfaits de la cohérence cardiaque
 - un album construit pour une pratique progressive de la cohérence cardiaque
- un album qui motive à pratiquer la cohérence cardiaque, la méditation, la respiration

Bénéfices de la cohérence cardiaque :

- Baisse du cortisol
- Augmentation de la DHEA, « l'hormone de jeunesse »
- Augmentation des IgA, facteurs qui participent au renforcement immunitaire
 - Augmentation de la sécrétion d'ocytocine, également appelée « l'hormone de l'amour »
 - Ondes cérébrales qui passent en ondes alpha (comme dans les voyages sonores par exemple)
 - Augmentation du facteur natriurétique auriculaire, hormone sécrétée par le cœur pour moduler la pression artérielle
- Action favorable sur de nombreux neurotransmetteurs, comme la dopamine et la sérotonine.
 - Gestion du stress et de l'anxiété
 - Aide à la prise de décision, lucidité
 - Diminution de l'hypertension artérielle
 - Diminution du risque cardiovasculaire
 - Diminution de l'anxiété et de la dépression
 - Meilleure régulation du taux de sucre
- Réduction du périmètre abdominal, perte des « kilos émotionnels »
 - Meilleure récupération à l'effort
- Amélioration de la concentration et de la mémorisation, amélioration de l'apprentissage
 - Diminution des troubles de l'attention et de l'hyperactivité
 - Meilleure tolérance à la douleur
- Amélioration de la maladie asthmatique, Impact sur la réduction de l'inflammation pathologique
 - Meilleur sommeil



Bénéfices de la musique :

Si vous vous dites, « **ce matin je veux me connecter à ma respiration** »
écoutez la piste 1 – Souffle de vie qui est construite uniquement sur le souffle.

Si vous avez besoin de vous **connecter à la nature**,
choisissez la pistes 3 – Ondines basée sur le souffle de l'accordéon
et le son d'une rivière enregistrée aux Eyzies de Tayac.

Imaginez-vous écouter votre besoin "**Ce soir, j'ai envie de me sentir détendu**",
branchez-vous sur la piste 6 – Corps d'Harmonie.

"**Je veux développer mon acuité auditive, mon centrage et mon ouverture**" ,
la piste 9 – Vague sonore basée sur les **travaux de Tomatis** est conçue pour cela.

"**Cet après midi, je veux être centré et lucide pour effectuer un travail qui demande concentration**" , choisissez la piste 7 – Gaia's breath où le tambour et machikoué
vous connecterons en plus à la Terre Mère.

"**Je veux me libérer d'un blocage émotionnel**"
la piste 8 – Berceuse vous entoure de ses bras sonores pour vous apaiser.

« **Aujourd'hui, je veux être en harmonie avec la fréquence sacrée 528 Hz**, « la
fréquence miracle », choisissez la piste 13 – C528 pour être synchronisé à de nouvelles
ondes
génératrices de bien être issues du solfège sacré.

...Chaque piste vous invitera à un voyage unique en vous-même.
Au fur et à mesure des écoutes, vous vous sentirez attiré par telle ou telle plage sonore...

« Je suis devenu accro à la cohérence cardiaque avec ton album ! » Olivier B.

« C'est un purificateur d'ambiance » Estelle C.



Genèse de cet album :

Nous sommes conscient aujourd'hui des très nombreux bénéfices de la méditation, de la respiration consciente et de la musique. Pour autant, passer à la pratique s'avère quelques fois délicat et contraignant.

J'ai essayé beaucoup de techniques de respiration et de méditation jusqu'au jour où j'ai découvert la cohérence cardiaque. Mais la contrainte de cette pratique était de devoir, soit compter à l'aide d'un chronomètre, soit regarder un rond qui monte et qui descend sur une vidéo, afin d'être en rythme... En résumé, ce n'était pas assez zen dans la mise en œuvre et c'était compliqué d'être centré de part la nécessité d'un ordinateur ou d'un minuteur. Bref, pas assez pratique pour moi.

Pourtant, je pressentais le grand intérêt de cette technique de respiration agissant sur le cœur...

Alors pour pratiquer à mon aise, quand je le désirai et partout (même dans le métro), j'ai enregistré le souffle de l'accordéon, comme une vague régulière qui est agréable et facile à suivre : Le souffle devient un guide naturel, permettant de se connecter à soi, simplement.

Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaisantes.

Copyright © 2018



Le souffle et la musique, enregistrés à un tempo précis, entraînent vers un nouvel état d'harmonie. Mmmh, ressentir le bonheur qui vient du cœur et de la respiration... Se laisser respirer dans un cocon sonore pour être tout entier en symphonie... C'était déjà magnifique !

Oui, mais pourquoi ne pas bénéficier en même temps des bénéfices de la cohérence cardiaque et d'un environnement sonore apaisant et adapté à la respiration ?

C'est pourquoi j'ai composé des musiques en lien à cette respiration naturelle afin de profiter des bienfaits de la cohérence cardiaque et de la musique ! «Cœur Symphonique» est né ainsi..

- **Premier album avec musiques acoustiques pour bénéficier de la fréquence de 528 Hz : « Fréquence 528 »**

« Si vous voulez découvrir les secrets de l'Univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence et de vibration. » Nikola Tesla

« Fréquence 528 », une musique qui répare l'ADN... Oui, en effet l'ADN est "réparable" et la musique et les fréquences ont un réel pouvoir dans la modulation d'expression des gènes. (Cf Epigénétique)

Premiers ressentis amicaux à l'écoute de l'album "Fréquence 528":

"C'est transportant" Olivier B.

"Je me suis retrouvé deux fois les mains en prière" Nico M.

"J'ai pleuré dès les premières secondes" Alexia.



L'album « Fréquence 528 » est le fruit d'un **long travail d'exploration** à la fois intérieure et musicale et de découverte de sonorités, de fréquences et de techniques pour un mieux-être... La découverte **des fréquences au vertus thérapeutiques** utilisées par Rife (qui utilisait la fréquence de 528 Hz dans le but de soigner l'ADN), la découverte du **solfège sacré de guérison** (dans lequel la fréquence 528 est la fréquence centrale, la fréquence de transformation, appelée "Fréquence miracle"), ma connaissance des carrés magiques (où le 528

Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaisantes.

Copyright © 2018

est présent dans plusieurs) et de la **numérologie** (où chaque nombre porte une énergie unique) m'ont amené à passer plusieurs mois à composer Fréquence 528 dans le but de soigner l'ADN et de libérer en profondeur les nœuds émotionnels et les croyances qui nous empêchent de répondre à nos besoins et de nous réaliser.

Réalisation de "Fréquence 528" : J'ai créé des compositions originales pour accordéon, kora, violoncelle et autres **instruments magiques mettant en lumière la fréquence 528**. (Saviez-vous que la musique que nous écoutons tous les jours utilise seulement 84 fréquences/notes possibles sur les 20.000 fréquences/notes que l'oreille est capable d'entendre? **La fréquence 528 n'est jamais entendue, pourtant c'était une des fréquences utilisées par Rife, collaborateur de Tesla, pour réparer l'ADN...**)

A ma connaissance, "Fréquence 528" est le premier album en acoustique autour du 528Hz.

Bénéfices de la Fréquence 528 :

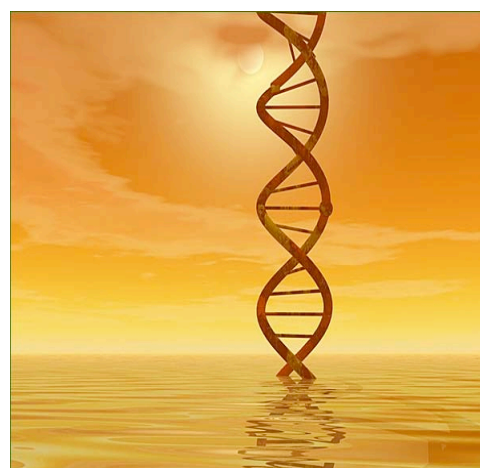


Le 528 Hz est une des fréquences utilisées pour réparer l'ADN. C'est probablement pour cela qu'elle est appelée la « fréquence des miracles ». Le processus de réparation de l'ADN est suivie d'effets bénéfiques – augmentation de la quantité d'énergie vitale, clarté de l'esprit, élévation de la conscience – et procure une profonde paix intérieure. Le 528Hz ouvre les portes de l'imagination, de l'intention et de l'intuition. Le mathématicien Vic Showell affirme que « la fréquence 528, musique de la Lumière, est la clé de la liberté spirituelle ».

Les fréquences sacrées, également nommées solfège sacré, solfège ancien, solfège secret ou encore solfeggio, sont une gamme particulière composée de neuf fréquences : 174, 285, 396, 417, 528, 639, 741, 852 et 963 Hz. Ce solfège sacré rééquilibrant a de nombreuses vertus sur tous les plans de l'être. Faciliter le changement, développer l'intuition, se libérer des peurs et des culpabilités, améliorer ses relations (et bien plus encore) grâce aux fréquences sacrées... Du sacré à la science il n'y a qu'un pas :

Quelques données scientifiques récentes sur l'ADN, l'information et la vibration

> **Étienne Guillé**, biologiste, avance que la biologie est fondée sur un couple matière / vibration. La matière est le support, et la vibration porte l'information. Dès 1983, il énonce que certaines zones de l'ADN fonctionnent comme des récepteurs et émetteurs de vibrations électromagnétiques. C'est donc bien **en tant qu'antenne émettrice que l'ADN d'un chromosome d'une cellule peut transmettre des informations aux autres cellules**. Mais pour le docteur **Peter Gariaev**, Directeur du Wave Genetics Institute de Moscou, l'ADN est **bien plus qu'une antenne réceptrice / émettrice : l'ADN est un lieu de stockage capable d'interpréter les informations qu'il reçoit, de les décoder, de les interpréter, de les modifier, de les enregistrer et de réagir en conséquence**. L'ADN a donc toutes les caractéristiques d'un ordinateur biologique.



> **L'eau enregistre les informations** également! Je vous conseille vivement ce magnifique reportage sur les travaux de **Benvéniste**, repris par le **Docteur Luc Montagnier** (Luc Montagnier a découvert le virus du sida) : « On a retrouvé la mémoire de l'eau ». Le docteur

Masuru Emoto a aussi largement contribué, grâce à un procédé de photographie des cristaux d'eau congelée, à démontrer que l'eau recevait l'information et réagissait en conséquence.

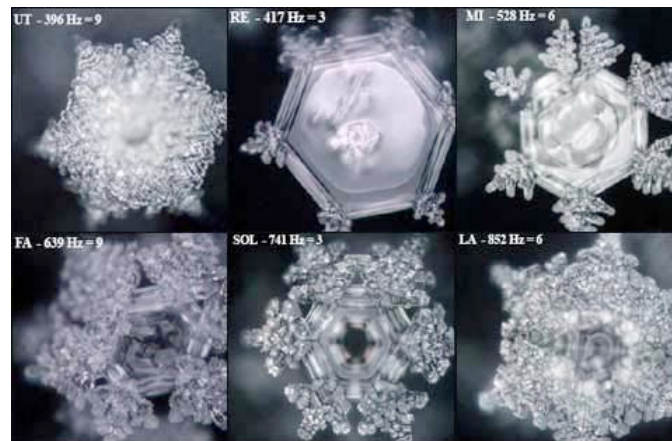
L'eau réagit aux sons, aux musiques, aux pensées, aux intentions



> **La cymatic**, dans la lignée de Chladni, explore les images créées par les vibrations des sons et des fréquences sur différentes matières.

> **L'épigénétique**, partie de la biologie qui étudie la modulation de l'expression de nos gènes à partir de nos comportements nous invite à penser (voir à panser) autrement. Elle affirme que l'expression de nos gènes peut être modulable en fonction de notre comportement quotidien. L'activité physique, l'alimentation, les relations sociales, le plaisir à vivre, l'environnement, l'état de bien-être influent sur l'expression de nos gènes.

Pour 85 % de nos gènes, selon l'épigénétique, leurs expressions peuvent être modulés : il peuvent devenir soit actif, soit muté, soit inhibé ... en fonction de notre comportement !



La légende de l'Album Fréquence 528

« La légende dit qu'il y a bien longtemps, une fréquence d'Amour était psalmodiée et chantée continuellement pour ouvrir les cœurs et apporter la paix. Il est dit que cette vibration redonnait confiance, sérénité et potentiel infini à qui l'entendait. Selon certains, cette onde sacrée favorisait les libérations émotionnelles, l'intuition, l'imagination et la réalisation de l'être. Elle était même surnommée « la fréquence miracle » car elle apportait transformation et réparation de l'ADN.

Il est dit qu'un jour, cette fréquence sonore serait révélée et présentée au centre d'une musique relaxante, une musique adaptée, permettant son écoute inlassablement. L'auditeur, pourrait ressentir sa présence dans différents environnements sonores. L'histoire raconte que cette fréquence rayonnerait et vibrerait aux doux sons d'instruments acoustiques. Accordéon, violoncelle, kora, chant, accordina, chant diphonique, kalimba, bols tibétains, diapasons, cloche tubulaire, harmoniseur, tingsha et kigonki accompagneraient cette fréquence vibratoire. Cette fréquence magique, selon la légende, porterait le nom de Fréquence 528. »

**La musique repose sur l'harmonie entre le Ciel et la Terre,
sur la coïncidence du trouble et du clair.**
Hermann Hesse, « Narcisse et Goldmund »



D) Epilogue

**La musique nous rassemble, la musique nous émeut.
La musique apporte le mouvement, la joie, la danse.
La musique libère les émotions.
La musique nous aide à ré-apprendre à écouter, à s'écouter et à
écouter l'autre.
La musique que l'on écoute est en quelque sorte notre miroir invisible.**

***S'accorder à la musique, c'est s'accorder à la nature, la musique est construite
sur les mêmes lois que la nature.***

**Nous avons la capacité de nous accompagner vers un mieux-être et la
musique, le chant, le son, les vibrations, les fréquences en sont des outils
magnifiques.**

La musique est utilisée depuis des millénaires pour nous accorder, et peut-être en
sommes nous au balbutiement de son emploi pour le bien de notre monde.

***La musique met l'âme en harmonie avec tout ce qui existe.* Oscar Wilde.**



Ce document pdf « Harmonisé par la musique »
a été réalisé par Anthony Doux,
musicien, praticien sonore et compositeur.

Annexe

La cohérence du cœur

« Cœur Symphonique »

- a) Présentation de l'album « Cœur symphonique »
- b) La cohérence cardiaque
- c) Utiliser l'album *Cœur symphonique* pour mon bien-être
- d) 7 conseils pour évoluer dans la cohérence cardiaque
- e) 7 moyens épanouissants pour aller plus loin

« *C'est le cœur seul qui peut rendre tranquille. Le cœur fait tout, le reste est inutile* » Jean de La Fontaine.

a) Présentation de l'album « Cœur symphonique »

Genèse de cette création.

Nous sommes conscient aujourd'hui des très nombreux **bénéfices de la méditation, de la respiration consciente et de la musique**. Pour autant, passer à la pratique s'avère quelques fois délicat et contraignant.

J'ai essayé beaucoup de techniques de respiration et de méditation jusqu'au jour où j'ai découvert la cohérence cardiaque. Mais la contrainte de cette pratique était de devoir, soit compter à l'aide d'un chronomètre, soit regarder un rond qui monte et qui descend sur une vidéo, afin d'être en rythme... En résumé, ce n'était pas assez zen dans la mise en œuvre et c'était compliqué d'être centré de part la nécessité d'un ordinateur ou d'un minuteur. Bref, pas assez pratique pour moi.

Pourtant, je pressentais le grand intérêt de cette technique de respiration agissant sur le cœur...

Alors pour pratiquer à mon aise, quand je le désirai et partout (même dans le métro), j'ai enregistré le souffle de l'accordéon, comme une vague régulière qui est agréable et facile à suivre : **Le souffle devient un guide naturel, permettant de se connecter à soi**, simplement.

Le souffle et la musique, enregistrés à un tempo précis, entraînent vers **un nouvel état d'harmonie**. Mmmh, ressentir le bonheur qui vient du cœur et de la respiration... Se laisser respirer dans un cocon sonore pour être tout entier en symphonie... C'était déjà magnifique !

Oui, mais pourquoi ne pas bénéficier en même temps des bénéfices de la cohérence cardiaque et d'un environnement sonore apaisant et adapté à la respiration ?

C'est pourquoi j'ai composé des musiques en lien à cette respiration naturelle afin de **profiter des bienfaits de la cohérence cardiaque et de la musique** ! « Cœur Symphonique » est né ainsi.

Respirer facilement et partout où vous allez avec l'album Cœur Symphonique!
Respirer intensément et partout où vous allez avec l'album Cœur Symphonique!

« **L'essentiel est invisible pour les yeux, on ne voit bien qu'avec le cœur** » Saint-Exupéry



Pratique simplissime !

Il vous suffit pour pratiquer la cohérence cardiaque d'écouter une piste sur votre chaîne stéréo, ou sur votre lecteur mp3 (pour pouvoir pratiquer partout où vous le souhaitez) et de respirer avec le souffle de l'accordéon qui rappelle étrangement le sac et le ressac de l'océan. Avec ce cd, c'est très agréable et d'une simplicité déconcertante ! Assis de préférence, pratiquer est une joie!

Au travers 13 univers sonores, cet album offre des bienfaits multiples et variés en rapport avec les choix de compositions, d'enregistrements et de mixages :

- > Les instruments : accordéon, bols tibétains, diapasons thérapeutiques, carillons, tambour, machikoué, voix, chant diphonique
- > Les fréquences : 528 Hz, fréquence centrale du Solfège sacré (pour la 13ème piste)
- > Les environnements sonores : de hautes qualités.
- > Les techniques de mixage : plug récent de l'Ircam et mixage à « effet Tomatis »



Adresser à qui ?

Basée sur le souffle, cette **pratique peut être individuel ou collective** (yoga, qi gong, tai chi...), **elle s'adresse à tout le monde.**

« Cœur symphonique » est intéressant également **pour les thérapeutes** : une plage musicale de 5 minutes permet de « se recharger » entre deux consultations.

C'est une musique qui apaise énormément comme accompagnement pendant des **séances de des massages ou de soins.**

b) La cohérence cardiaque

La Cohérence cardiaque, technique révélée par le Dr David Servan Schreiber il y a quelques années, est une expérience simplissime de relaxation/méditation par la respiration. La cohérence cardiaque est un état d'harmonisation corporel, obtenu grâce à une respiration effectuée à une vitesse précise. Le terme cohérence cardiaque » est en opposition à « variabilité cardiaque ». Sans que nous nous en rendions compte, notre cœur accélère et ralentit constamment en fonction de ce que l'on vit, c'est la variabilité cardiaque.

La cohérence cardiaque a de nombreuses vertus : elle renforce le **système immunitaire**, elle régule les **hormones du stress**, elle joue sur l'**hormone de jeunesse, l'hormone de l'amour**, elle aide le cerveau à « se poser », à **baissier en fréquence cérébrale**, elle impacte les neurotransmetteurs tel que la dopamine et la sérotonine, elle **régule l'hypertension...**

Une respiration rythmée, à une certaine fréquence, va mettre en résonance, « en cohérence », le cœur.

A l'heure où nous savons que le cœur possède des neurones qui communiquent avec le cerveau, la cohérence cardiaque prend tout son sens...

La résonance cardiaque se pratique sous forme de trois séances par jour, de (environs) 6 respirations par minutes pendant 5 minutes.

Un chiffre à retenir pour la pratique de la cohérence cardiaque: 365

Le chiffre 3 : trois fois par jour

Le chiffre 6 : six respirations par minute

Le chiffre 5 : cinq minutes durant

Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaitantes.

Copyright © 2018

Pourquoi 6 respiration par minutes?

La fréquence 6 est pour le corps humain une constante physiologique, comme l'est la température du corps par exemple. Respirer en fréquence 6 permet d'atteindre aisément l'état de cohérence cardiaque.

Respiration ralentie -> baisse de la fréquence cardiaque -> diminution de l'agitation mentale.

Pratiquer la cohérence cardiaque

- Inspirer par le nez et soufflez par la bouche
- Soufflez par la bouche avec une très légère pression des lèvres (comment pour faire de la buée sur des lunettes, ou le son shhh)
- Une posture confortable : installez-vous assis de préférence, le dos « disponible »
- Une attention portée en soi : sensations physiques, respirations...
- L'attention posée sur le cœur, accompagné d'une sensation agréable (très important). Pendant la pratique de la cohérence cardiaque, il est essentiel, en même temps que les respirations, de penser à quelqu'un ou quelque chose que vous aimez, une de vos qualités, un sentiment de réussite personnelle que vous appréciez particulièrement, etc.



Le poumon est le Maître du souffle. Cette méditation par la respiration en un balancement naturel répétitif et primitif nous amène à l'Instant présent et nous ramène à notre essence.

En parlant de la prière-respiration, Annick de Souza, dans son livre « *Le symbolisme du corps humain* » nous dit :

« La respiration devient alors mémorisation rythmo-mélodique obéissant à un balancement exact du corps. Mémorisation, car le balancement est le mouvement le plus archaïque qui rejoint l'expir-inspir originel dans un rythme binaire primordial: il donne force et vigueur au cerveau primitif appelé rhinencéphale, qui ramène l'Homme à une quasi-végétalisation, au « bois », à son essence donc. »

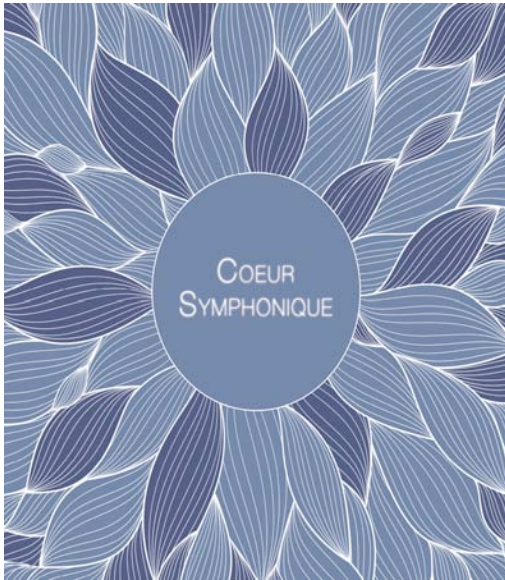
c) Utiliser l'album *Cœur symphonique* pour mon bien-être

Chaque plage apporte un univers musical et des bienfaits différents.

Conseils d'expérience :

Commencez par la plage 1 ou 3 pour vous familiariser avec la respiration naturelle. Ensuite passez progressivement aux plages suivantes pour bénéficier de l'apport thérapeutique des musiques.

- Si vous vous dites, « *ce matin je veux me connecter à ma respiration* » :
écoutez la piste 1 – *Souffle de vie* qui est construit uniquement sur le souffle.



- Si vous avez besoin de vous **connecter à la nature**,
choisissez la piste 3 – *Ondines* basée sur le souffle de
l'accordéon et le son d'une rivière enregistrée aux Eyzies de
Tayac.

- Imaginez que vous pensez « *Ce soir, j'ai envie de me sentir
détendu* », branchez-vous sur la piste 6 – *Corps d'Harmonie*.

- « *Je veux développer mon acuité auditive, mon centrage et
mon ouverture* »,
la piste 9 – *Vague sonore* basée sur les travaux de Tomatis est
conçue pour cela.

- « *Cet après midi, je veux être centré et lucide pour effectuer
un travail qui demande concentration* », choisissez la piste 7
– *Gaia's breath* où le tambour et machikoué vous

connecterons en plus à la Terre Mère.

- « *Je veux me libérer d'un blocage émotionnel* », la piste 8 – *Berceuse* vous entoure de
ses bras sonores pour vous apaiser.

- « *Aujourd'hui, je veux être en harmonie avec la fréquence sacrée 528 Hz, « la
fréquence miracle* », choisissez la piste 13 – *C528* pour être synchronisé à ces ondes
génératrices de bien être issues du solfège sacré.



d) 7 conseils pour évoluer dans la pratique de la cohérence cardiaque

1/ 365

3 pour 3x/jour, 6 pour 6 respirations par minutes et 5 pour une durée de 5 minutes.
Ceci afin de poursuivre (si possible) l'état de cohérence cardiaque toute la journée. Car à la
suite de la pratique, le corps reste en état d'harmonie cardiaque pendant 4 à 6 heures.
Cela dit, une fois le matin permet déjà de bien commencer la journée!!

2/ La position

Choisissez une position confortable assise (de préférence) ou debout, bien ancré sur les
ischions ou sur tout le pied, avec le dos détendu et droit, les épaules légèrement posées en
arrière, le « cœur disponible ».

Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaisantes.
Copyright © 2018

3/ La respiration

Inspirez par le nez et expirez par la bouche. L'expiration se réalise en soufflant par la bouche avec une très légère pression des lèvres. Imaginez-vous faire de la buée sur une vitre, avec la sensation de souffle chaud ou alors produisez le son shhh en expirant.

4/ La visualisation

Il est intéressant de « coupler » la pratique de la cohérence cardiaque avec la visualisation créatrice. Visualiser ce à quoi vous aspirez (pour votre plus grand bien et le plus grand bien de tous) : Imaginez-vous dans la situation désirée, ressentez, visualisez la scène, ajoutez des fantaisies « cartooniques », « exagérez les traits » du bonheur et remerciez.

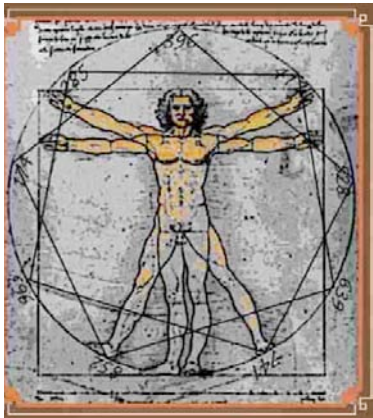
« Il faut être fou pour espérer le moindre changement, sans apporter aucune modification » Albert Einstein

5/ La respiration alternée

Cette technique appelée également Nadi shodhana, consiste à alterner l'inspire et l'expire en faisant circuler l'air par une seule narine à la fois. En utilisant le pouce d'un côté du nez et l'index et le majeur de l'autre côté, on bouche à tour de rôle la narine gauche et la narine droite.

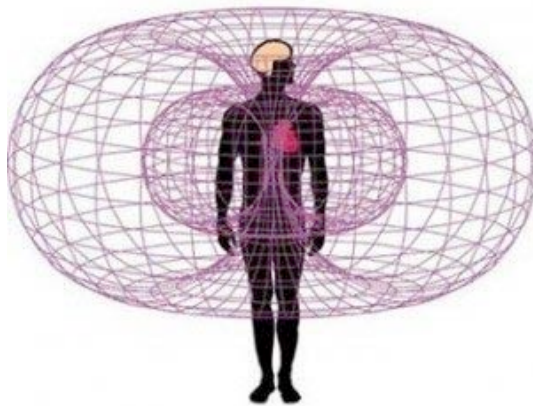
Voici un cycle (à commencer après avoir expirer complètement) : boucher la narine droite et inspirer avec la narine gauche – relâcher la narine droite, boucher la narine gauche et expirer avec la narine droite – inspirer avec la narine droite – relâcher la narine gauche, boucher la narine droite et expirer avec la narine gauche.

La musique donne une âme à nos cœurs et des ailes à la pensée. Platon



6/ Les affirmations positives

A l'image d'un mantra, répéter-vous intérieurement des affirmations positives dans le mouvement de la respiration. Il est toujours important de chercher à ressentir ce que l'on dit et à le visualiser aussi. Ex : « Je suis la vie », « Je suis un potentiel infini », « Je rayonne et exprime mes aptitudes », « je suis prospère », « je suis la joie »...



7/ La respiration du cœur

Prendre contact avec le cœur en portant l'attention sur la région du cœur au centre de la cage thoracique.

Imaginez le cœur comme un poing qui s'ouvre doucement à l'inspiration et se referme (un peu moins qu'il ne s'ouvre) à l'expiration

Ouvrez-le un peu plus à chaque inspiration, et ressentez son rayonnement

Pratiquez juste à ce que vous ressentiez un état de calme et de **communio**n avec votre cœur.

Réalisé par Anthony Doux, praticien sonore, musicien, compositeur de musiques bienfaitantes.

Copyright © 2018

e) 7 moyens épanouissants pour aller plus loin

Pratiquez chaque exercice plusieurs fois pour sentir comment il vous convient.

1) Transformer l'énergie d'une situation

A l'inspire : penser « *Tout est parfait (dans cette situation), j'accepte, j'accueille, je donne le droit, je remercie (gratitude)* »

A l'expire : penser « *Amour, j'envoie de l'amour (dans cette situation)* »

2) Développer l'union avec l'univers

A l'inspire : Lueur extérieur qui va vers l'intérieur, au cœur

A l'expire : Lueur qui par du cœur et qui s'offre à l'univers

3) Développer le lien avec ses cellules

A l'inspire : Lueur extérieur qui va vers l'intérieur, au cœur

A l'expire : Lueur qui par du cœur et qui s'ancre dans les cellules



4) Accentuer le lien au cœur et aux poumons et la circulation d'énergie avec un mudra

Un mudra est une position précise de la main et des doigts qui stimulent un ou plusieurs méridien afin de faire circuler l'énergie souhaitée.

Voici un mudra qui vous aidera à respirer naturellement et à ouvrir en souplesse votre cage thoracique :

- Placez vos deux mains, paumes face à face, à 10 cm environ l'une de l'autre.
- Pliez les deux majeurs pour que les bouts des deux ongles se touchent avec une légère pression. (Le méridien du majeur est le Maître du Cœur)
- Pratiquer naturellement la cohérence cardiaque en conservant ce mudra.

5) Mettre des couleurs pour vivifier, pour purifier

(Les couleurs sont des fréquences comme les sons, elles sont beaucoup plus rapides que les sons que l'on perçoit)

A l'inspire : Inspirer une couleur blanche par exemple qui va au cœur

A l'expire : La couleur repart du cœur et peut aller par exemple dans le corps à un endroit qui nécessite un mieux être.

6) Mettre du mouvement

Commencez à laisser le corps s'exprimer en bougeant au rythme de la respiration. Cela peut ressembler à une danse lente ou bien à du Tai chi, laissez-vous surprendre.

7) Etre dans l'ouverture

A l'inspire : pensez et ressentez « *je me prépare à accueillir le meilleur* »

A l'expire : pensez et ressentez « *je partage le meilleur autour de moi* »



Epilogue

Ecoutez, expérimentez et laissez-vous guider...

Sans la pratique, sans l'action, il n'y a pas d'expérience, il n'y a que de l'information. Le premier pas consiste à écouter et essayer. Seul le chemin est important. Je vous en souhaite un lumineux et harmonieux.

Nous avons la capacité de nous accompagner vers un mieux-être et la musique, le chant, le son, les vibrations, les fréquences sont des outils magnifiques... Joyeux rayonnements !

