

((((la résonance))) Magasin, Cabinet, Atelier

Association Suisse du Bien-être Sonore et Aquatique

AquaDouce ((♫≈)))

Schweizer Verband für Klang- und Wasserwellness

BodyFloater ≈ © Les flotteurs / Die Schwimmhilfe



Miriam Wieland

# SONOTHÉRAPIE



Elle exerce un effet holistique, complet et intégral. Les sons harmoniques avec leurs vibrations et fréquences harmoniques ont un effet créatif et équilibrant sur le corps, l'âme et l'esprit; c'est une profonde et équilibrante récupération et détente, bien mieux que lors de courtes vacances; elle soutient votre activité, santé et joie de vivre.

## Sur le plan physique:

Des bols chantants sont positionnés sur les chakras, les articulations, à côté des blessures, sur et à côté du corps. Les fréquences harmoniques activent l'auto-guérison, stimulent la guérison postopératoire et influencent favorablement la cicatrisation; elles drainent les parties enflées du corps, et par la détente profonde des muscles, les douleurs sont fortement diminuées. Tous les organes sont massés doucement, les intestins activés et la circulation sanguine harmonisée. Les fréquences des harmoniques traversent les blocages et ouvrent la voie énergétique.

Acouphène: le meilleur résultat de guérison s'obtient dans les 3 premiers mois - donc: dépêchez-vous. Pour s'occuper d'un acouphène établi depuis plus longtemps, il y a une multitude d'applications et de procédés pour alléger voire résoudre le phénomène.

## Sur le plan psychique:

Les sons harmoniques trouvent en nous de la résonance et nous amènent directement dans notre fort intérieur, ce qui est ressenti comme pur bonheur. Un champ de fréquences égales s'établit à l'extérieur comme à l'intérieur, et l'âme trouve ainsi un terrain de méditation profonde.

## Sur le plan mental:

On arrive facilement à l'état alpha jusqu'à thêta, donc l'état entre le sommeil et l'éveil, où des pensées et rêves émergent. L'effet est le même pendant la phase du sommeil profond, dans la nuit, pendant laquelle les faits du jour sont "regardés" et "triés". On peut réveiller des mémoires physiques ou des thèmes, prêts à être transformés. Bien des personnes utilisent activement ces informations pour faire du travail sur elles-mêmes. - Les hémisphères du cerveau sont synchronisés; les fréquences des cellules du cerveau sont abaissées; la capacité de concentration, de créativité et de productivité est augmentée, l'influence de l'extérieur est fortement amoindrie.

- c'est une grande aide pour la méditation, l'entraînement autogène, avec effet de réduction de stress d'une manière soutenue et durable sur le moment ainsi que les jours suivants.

## Sur le plan scientifique (renseignements utiles):

Fréquences des ondes du cerveau: l'activité électrique du cerveau peut être divisée en gammes de fréquences et exprimée par l'électroencéphalographie (EEG). On connaît 4 gammes de fréquences distinctes:

- fréquences beta (14 à 18 Hz): état d'éveil soutenu.
- fréquences alpha (8 à 13 Hz): état d'éveil tranquille, détendu ou créatif.
- fréquences thêta (4 à 8 Hz): état de somnolence entre l'éveil et le sommeil.
- fréquences delta (4 Hz): phase de récupération, de sommeil, de rêves.

## Fréquences thêta:

Pendant une séance de sono thérapie ce plan est introduit, il ouvre l'accès à des situations non conscientes, à des rêves, des associations libres, au savoir inconscient et à des idées créatives. Les scientifiques ont mis longtemps à prouver ce fait car maintenir cet état d'une manière consciente reste problématique. La plupart des personnes s'endorment au moment de la production de fréquences thêta.

Depuis l'Antiquité, l'humanité utilise l'état de détente profonde comme source de créativité. Les exemples, les plus connus sont:

Archimède dans son bain ("Eureka" - le principe d'Archimède), Newton sous un pommier (la découverte des lois de la gravitation), ainsi que Albert Einstein qui utilisait avec succès sa baignoire comme endroit et moment idéal pour ses "voyages dans sa conscience profonde." Beaucoup d'histoires circulent sur des moments d'inspiration et de créativité survenus pendant des moments de somnolence, quand les personnes fixent le ciel ou le feu. Elles décrivent toujours un état de sommeil, de détente, d'une foule d'images intérieures et d'autres signes typiques pour l'état thêta.

MIRIAM WIELAND

Rossmatt 100

CH 2829 Vermes-Envelier

Atelier +41 32 422 64 71

Cabinet +41 32 499 98 52

Mobile +41 79 473 71 74

[www.laresonance.ch](http://www.laresonance.ch)

[info@laresonance.ch](mailto:info@laresonance.ch)