



## SAUVÉS PAR LE GONG

Par Caroline Ithurbide

■ Originaires d'Orient – on en retrouve des traces notamment au Népal –, les gongs ont été considérés depuis l'Antiquité comme des instruments sacrés de guérison, capables de plonger l'homme dans un état de conscience modifié, une relaxation profonde, semblable à celle d'une bonne nuit de sommeil destinée à régénérer les énergies internes. Zen & Sounds a su traduire ce rite méditatif : matelas posés à même le sol, coussins pour la tête et pieds surélevés, des couvertures et un bandeau pour les yeux ! Premier du genre en Europe, ce centre de sonothérapie a ouvert ses portes en 2018, devenant en peu de temps une référence en la matière et un repaire pour néo-urbains en quête de calme, et de sens. Ici, on pratique le bain de gong : la promesse d'un voyage émotionnel d'une heure et demie au son de différents instruments venant masser le corps de l'intérieur et apaiser les tensions. Face aux participants, toujours plus nombreux, treize imposants gongs planétaires et symphoniques de toutes tailles et, sur l'impeccable parquet, une collection de petits bols provenant du Kerala, du Tibet ou de Birmanie, des percussions, des carillons Koshi, quelques « arbres de pluie », des mailloches pour marteler et une cloche de temple. La séance peut commencer, le cours se joue en collectif, orchestré d'une main de maître par un thérapeute sonore, sorte de DJ des temps modernes censé remettre le corps au diapason. Mais le principe n'est pas si simple et nécessite de véritables connaissances : « Les gongs développent des fréquences parfois très basses, appelées ondes delta, que l'oreille humaine [SUITE PAGE 114]

Un déferlement d'ondes et de vibrations pour lâcher prise, telle est la promesse de ces bains sonores, technique ancestrale venue d'Asie. Zoom sur une méthode relaxante qui fait de nouveaux adeptes.

### SONOTHÉRAPIE

Le centre  
Zen & Sounds  
à Paris.



En Asie, les gongs sont considérés comme des instruments sacrés de guérison

Ambiance  
méditative au  
centre Bloom.

n'entend pas. Elles pénètrent le corps par le système lymphatique et sanguin et permettent de plonger dans un état méditatif au bout de quelques minutes», explique Swann, fondateur des lieux.

Mais comment ces sons, subtile symphonie, peuvent-ils agir de manière aussi puissante sur le corps humain? Pour l'explication, il faut aller chercher du côté des scientifiques et se souvenir que le corps émet un champ électromagnétique, source de vibrations. Oui, nos organes et nos cellules vibrent. Or, quand il y a des blocages, des tensions ou des maladies, la fréquence

de ces vibrations est perturbée. C'est là que les gongs et autres bols chantants interviennent, puisque, grâce à leurs fréquences spécifiques, ils entrent en résonance avec le corps pour le réharmoniser. Le conducteur? L'eau, qui constitue 65 % du corps humain. Si les études démontrent les bienfaits du bain de gong sur le stress et diverses inflammations, émotionnellement, tout le monde ne réagit pas de la même façon. «Certains s'endorment en quelques minutes, d'autres vont avoir la sensation de sortir de leur corps et de planer, d'autres encore vont se mettre à tousser bruyamment ou à pleurer. C'est un nettoyage profond et puissant.» Pas étonnant que les gongs aient conquis le monde occidental, d'autant plus que les différentes crises sanitaires, sociales et économiques liées au Covid ont clairement déclenché un engouement sans précédent pour le mieux-être. Aujourd'hui, six Français sur dix jugent que, pour gérer leurs émotions, les thérapies alternatives sont aussi efficaces que la médecine classique... Un avis partagé par les célébrités adeptes de la vie saine, à l'instar de la top model brésilienne Gisèle Bündchen et de la gourou du «wellness» outre-Atlantique, Gwyneth Paltrow, qui pratiquent ces bains sonores au moins une fois par mois pour garder la forme... — Caroline Ithurbide

#### CONTRE-INDICATIONS

Déconseillé aux femmes

enceintes dans les trois premiers mois et deux derniers mois de la grossesse, aux épileptiques et aux personnes porteuses de pacemaker.

Six Français sur dix  
jugent que, pour gérer  
leurs émotions, les  
thérapies alternatives sont  
aussi efficaces que  
la médecine classique...

## CARNET D'ADRESSES

### Zen & Sounds

88, bd de Charonne, Paris XX<sup>e</sup>.  
Quartier des Hortes, Saint-  
Jean-de-la-Blaquière (34).  
zen-and-sounds.com.

### Bloom

4, rue Étienne-Marcel, Paris II<sup>e</sup>.  
30, rue Laffitte, Paris IX<sup>e</sup>.  
114, route de la Reine,  
Boulogne-Billancourt (92).  
welovebloom.co.

### Gong Sun

1, rue Bocaud,  
Montpellier (34).  
151, avenue des Costières,  
Saint-Aunès (34).  
gong-sun.fr.

### L'Atelier de Soi

27, rue Fernand-Dol,  
Aix-en-Provence (13).  
atelierdesoi.fr.

### Maison du Qi Gong

4, rue Dumengey, Lyon IV<sup>e</sup>.  
maisonduqigong.com.

### Centre Prana

4, rue des Bateliers,  
Strasbourg (67).  
centreprana-strasbourg.fr

