



Vibratis

Les bols tibétains

Origines et utilisation



Sommaire

Un peu d'histoire : l'origine des bols chantants tibétains	3
Les différents types de bols chantants.....	4
Les bols tibétains.....	4
Les bols de cristal de quartz	5
Quels sont les bienfaits liés à l'utilisation des bols chantant ?	6
Les sons des bols chantants agissent sur les chakras	6
Premier chakra : Muladhara, chakra racine	6
2ème chakra : Svadhisthana, chakra sacré.....	6
3ème chakra: Manipura, chakra du plexus solaire	7
4ème chakra :Anahata, chakra du coeur	7
5ème chakra : Vishuddha, chakra de la gorge	8
6ème chakra : Ajna, chakra du troisième oeil.....	8
7ème chakra: Sahasrara, chakra couronne	8
Méditation avec les bols chantants	9
Comment méditer avec un bol chantant ?.....	10
1. Ouvrir l'espace de méditation grâce au bol.....	10
2. Fixer son attention en un seul point grâce au bol chantant.....	10
Utilisation thérapeutique des bols chantants	11
Comment faire chanter un bol tibétain ?	13
Bien placer son bol chantant dans la paume de sa main	13
Faire chanter le bol avec votre maillet.....	14
Méthode 1 : frapper le bol avec le maillet.....	14
Méthode 2 : faire tourner le maillet autour du bol	14
Conclusion	16



Un peu d'histoire : l'origine des bols chantants tibétains

Il n'existe pas de trace écrite prouvant l'origine des bols tibétains. Selon la plupart des sources, les premiers bols auraient été fabriqués en Mongolie par des forgerons nomades il y a plus de 5000 ans. Les nomades travaillaient des alliages sophistiqués. Au fil des siècles les alliages se sont affinés de même que les techniques de martelage.

Les chamans mongols se seraient progressivement intéressés aux vibrations émises par ces bols, donnant naissance aux premiers bols chantants. Ces chamans les auraient, par la suite, emmenés en Himalaya et auraient enseigné leur utilisation aux prêtres Bôn Po, religion pratiquée dans la région avant le Bouddhisme.



Plus tard, lorsque le bouddhisme a supplanté la religion Bôn, la tradition se serait transmise chez les moines bouddhistes tibétains. Les alliages se sont encore améliorés grâce à la rencontre entre les Tibétains et les Népalais. Les premiers possédaient les métaux (principalement l'or) et les seconds les compétences. C'est des suites de cette rencontre que le bol tibétain 7 métaux est né.

Les moines tibétains disent souvent que les bols n'étaient à l'origine que des écuelles pour manger, laissant planer le mystère sur cet outil utilisé par les chamans dans le folklore. Dans le Lamaïsme, on sait que les bols étaient utilisés pour soigner, en entrant en contact avec le corps comme on le fait aujourd'hui.

Des témoignages d'explorateurs/exploratrice en relatent l'usage dans la littérature ésotérique du début du vingtième siècle. C'est notamment le cas dans le récit de Alexandra David Néel la première femme d'origine européenne à séjourner à Lhassa au Tibet.

Les différents types de bols chantants

Les bols tibétains

Les bols tibétains se présentent sous la forme de cloches renversées, composés d'un alliage de métal. Ils sont souvent accompagnés de maillets assez épais, que l'on utilise pour faire vibrer les bols et produire les sons et vibrations.

Il existe des bols fabriqués à partir de trois, cinq ou sept métaux principalement. La



plupart des bols sont majoritairement composés de cuivre, d'étain et de fer. S'ajoutent le plomb et le mercure dans les bols à cinq métaux, puis l'argent et l'or pour les bols à sept métaux. Le plomb, le mercure, l'argent et l'or ne représentent qu'une toute petite fraction de la composition, sauf pour certains bols plus rares et plus souvent anciens qui comportent alors plus d'or.

L'alliage de ces sept métaux est lié aux sept chakras, aux sept astres qui composent le système solaire et aux sept jours de la semaine.

Les correspondances liées aux sept métaux sont :

- L'argent, qui symbolise la lune et qui correspond au lundi.
- Le fer, qui symbolise la planète Mars et qui correspond au mardi.
- Le mercure, qui symbolise la planète Mercure et qui correspond au mercredi.
- L'étain, qui symbolise la planète Jupiter et qui correspond au jeudi.
- Le cuivre, qui symbolise la planète Vénus et qui correspond au vendredi.
- Le plomb, qui symbolise la planète Saturne et qui correspond au samedi.

- L'or, qui symbolise le soleil et qui correspond au dimanche.

Dans le processus de fabrication traditionnel, les bols sont martelés à chaud puis polis. Ils sont parfois gravés par la suite.

L'alliage de métaux et le procédé de fabrication sont des critères déterminants de la qualité du bol et du son.

Les bols chantants tibétains peuvent être utilisés pour :

- Le travail énergétique sur les différents corps
- Les massages sonores
- La purification et harmonisation d'un lieu

Les bols de cristal de quartz

Ces bols ne produisent qu'une seule note contrairement aux bols en métaux. Cette note est liée à un chakra. Les bols en cristal de quartz sont produits à partir de quartz fondu à très haute température et soufflé comme du verre. Le son est très clair, très pur.

Les bols de cristal ont pour principales vertus :

- La dynamisation et harmonisation des cellules
- Ré-harmonisation du chakra concerné
- Sensation de bien-être immédiat

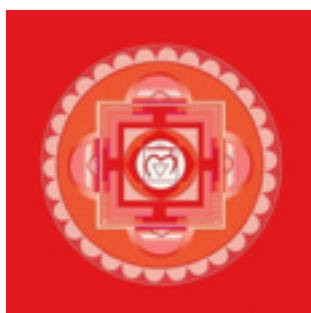


Quels sont les bienfaits liés à l'utilisation des bols chantant ?

Les sons des bols chantants agissent sur les chakras

Chaque note produite par le bol tibétain va agir sur un chakra en particulier :

Premier chakra : Muladhara, chakra racine



La note DO correspond au 1er chakra, celui de la racine – Muladhara.

Il est localisé au niveau du périnée, entre l'anus et les organes génitaux. Il est fondamental car c'est la porte d'entrée et le siège de l'énergie.

C'est le chakra de la terre. Sa couleur est le rouge, et il est représenté dans l'hindouisme par un lotus à quatre pétales. Il symbolise, par extension de son sens de « racine », l'ancrage, la stabilité, le sens de la sécurité et le foyer. C'est le chakra de la base, qui recouvre les besoins primordiaux.

Il gouverne la partie basse du corps : jambes, hanches, pieds et pelvis, ainsi que l'action et l'inaction.

2ème chakra : Svadhisthana, chakra sacré



La note RE correspond au 2ème chakra, celui du chakra sacré – Svadisthana. On l'appelle le chakra sacré, chakra du hara, ou du nombril, puisqu'il se situe environ 5 cm en dessous du nombril.

C'est le siège de la sexualité, de la fertilité et de la procréation. Sa couleur est l'orange et il est représenté par un lotus à six pétales et un croissant de lune. Il est lié à l'élément de l'eau, c'est donc le siège des émotions. Il régit la sexualité, la créativité, le plaisir, l'estime de soi et les relations intimes.

Il gouverne nos hormones, les organes sexuels, la vessie et les intestins. On l'associe au fer et à la planète Mars. Son mantra est VAM, on lui associe la note Ré,

qui correspond à 288Hz.

3ème chakra: Manipura, chakra du plexus solaire



La note MI correspond au 3ème chakra, celui du plexus solaire – Manipura.

Il se situe en dessous de la poitrine au niveau de la première lombaire, à l'avant du diaphragme.

C'est le chakra de l'action et de la confiance en soi, ou au contraire, s'il est en déséquilibre, de la difficulté à s'affirmer et d'être en relation avec le monde et les autres.

Ce chakra gouverne la digestion, les surrénales, le pancréas et la vésicule biliaire. On l'associe à l'étain et à Jupiter. Son mantra est RAM et on lui associe la note Mi, qui correspond à la fréquence associée de 320 Hz.

4ème chakra :Anahata, chakra du coeur



La note FA correspond au 4ème chakra, celui du cœur – Anahata.

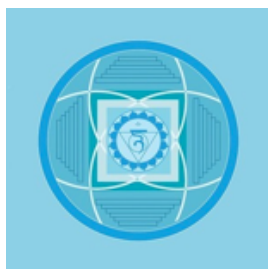
Il est localisé au niveau du coeur le long de l'axe central du corps.

Dans plusieurs traditions, ce chakra est double et un second chakra plus petit se situe dans le dos. C'est le chakra de l'amour, dans son sens le plus pur d'amour désintéressé, de compassion et de notre capacité à donner et recevoir.

Sa couleur est le vert (parfois accompagné du rose) et il est représenté par un lotus à douze pétales au sein duquel se situe un *yantra*, une étoile à six branches qui représente l'union du divin et du monde manifesté, ou encore Shiva et Shakti, les principes masculin et féminin.

Ce chakra gouverne le cœur, les poumons et le toucher. Il est associé à l'élément de l'air, à l'or et au soleil. Son mantra est YAM. On l'associe à la note Fa, proche de la fréquence associée de 341 Hz.

5ème chakra : Vishuddha, chakra de la gorge



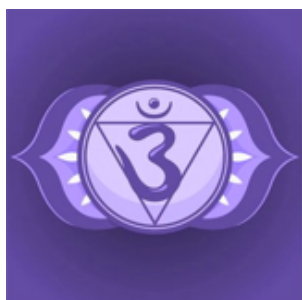
La note SOL correspond au 5ème chakra, celui de la gorge – Vishuddha. Il est situé au niveau de la gorge.

C'est celui de la communication, de l'expression de soi mais également de l'écoute.

Avoir un chakra de la gorge équilibré, c'est avoir une voix, dans tous les sens du terme. De façon plus abstraite et plus traditionnelle c'est aussi un chakra lié à la purification. Sa couleur est le bleu. Il est représenté par un lotus à seize pétales, où sont inscrites les seize voyelles du sanskrit.

Vishuddha gouverne notre système endocrinien et la thyroïde, la gorge, la mâchoire et les oreilles. Il est associé à l'éther, au cuivre et la à la planète Vénus. Son mantra est HAM. On l'associe à la note Sol qui correspond à la fréquence 384 Hz.

6ème chakra : Ajna, chakra du troisième œil



La note LA correspond au 6ème chakra, celui du troisième œil – Ajna.

C'est l'œil de l'intuition et de l'intellect, associé à la perception, la concentration mentale et l'acuité.

Le troisième œil se loge comme son nom l'indique sur le front entre les deux yeux. Il est lié au cerveau et en particulier à l'épiphyse, siège de la clairvoyance, du sixième sens. Sa couleur est l'indigo. On le représente par un lotus blanc à deux pétales, chaque pétale correspondant aux canaux énergétiques droite et gauche (*ida* et *pingala*).

Il est associé à la lumière, à l'argent et à la lune. C'est le chakra de la vision, de la clarté. Son mantra est OM. On lui associe la note La et la fréquence de 448 Hz.

7ème chakra: Sahasrara, chakra couronne



La note SI correspond au 7ème chakra, celui de la couronne – Sahasrara.

Il se situe au sommet du crâne dans le creux de la fontanelle, à l'extrémité du canal énergétique central.

C'est le chakra de la pure conscience, de la lucidité, de la

connaissance et du lien au divin et à l'univers.

Il gouverne la concentration, la pensée complexe, la musique et notre relation avec le temps et l'espace. Sa couleur est le violet. Il est associé à la planète Mercure et au métal du même nom. On lui associe soit le silence, soit le mantra OM. La note de musique qui lui correspond est le Si, correspondant à la fréquence 480 Hz.



Méditation avec les bols chantants

On ne peut dissocier les bols chantants de la méditation, car les sons que produisent les bols sont « linéaires ». Ils favorisent le passage du cerveau de l'onde bêta, état du cerveau lorsqu'on est en éveil et en pleine activité ou endormi, aux ondes alpha et thêta.

Le rythme alpha désigne une activité cérébrale qui se caractérise par le passage à un état de conscience modifié, à la relaxation totale qui précède le sommeil.

Le rythme thêta, désigne, lui, une activité cérébrale qui se caractérise par le passage à une relaxation profonde tout en restant éveillé.

L'utilisation des bols tibétains permet d'accompagner l'entrée dans un état de méditation profonde grâce notamment aux résonances harmoniques qu'ils produisent. C'est un puissant outil pour se détendre et lâcher prise.

Les chamans utilisent les sons produits par les bols pour entrer en transe et avoir des visions. En combinant certaines fréquences clefs, les sons sont propices à une entrée dans un état de conscience modifié.

Comment méditer avec un bol chantant ?

1. Ouvrir l'espace de méditation grâce au bol

Une fois que vous avez trouvé votre posture, il est bon de marquer l'ouverture de l'espace de méditation par un son. Le bol tibétain peut alors être frappé à cet effet pour ouvrir l'espace de méditation. Laissez chanter le bol tibétain et résonner le son pour ouvrir l'espace.

Une fois cet espace ouvert, restez immobile et respirez calmement pour commencer votre séance.

2. Fixer son attention en un seul point grâce au bol chantant

La méditation cherche le vide, le rien. Pourtant pendant la méditation, des pensées, des images ou des sensations peuvent apparaître. Laissez-les passer, avec équanimité. On peut choisir d'avoir recours aux bols lorsque l'on sent que sa concentration laisse à désirer.

Le son nous ramène au moment présent, nous aide à nous recentrer. On porte alors notre attention sur un point unique, ou fixe, une des techniques les plus anciennes et les plus fondamentales de la méditation.

Traditionnellement, les moines pratiquaient la « concentration en un seul point » à l'aide de la flamme d'une bougie qu'ils fixaient sans relâche.

Vous pouvez porter votre attention sur le son du bol tibétain, et développer votre écoute.

Soyez attentifs à ce qui se passe en vous, physiquement, émotionnellement et mentalement, sans laisser ces sensations prendre le dessus. On les observe et on les laisse passer, comme le son émis par le bol tibétain.

On peut également se concentrer en faisant tourner le bâton autour du bol chantant en maintenant le contact et le son de façon continue le plus longtemps possible. Cet exercice permet de nous concentrer plus facilement sans nous laisser distraire par les stimuli extérieurs. Le son nous soutient dans notre concentration. Il nous permet aussi d'apprécier par contraste le silence.

La première note qu'émet le bol tibétain est une note d'ancrage, et l'harmonique qui survient ensuite va elle être propice à l'élévation.

Si l'on souhaite travailler sur un point douloureux ou difficile avec les bols on peut rapprocher le bol de la zone du corps concernée et exercer un mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre pour apporter de l'énergie, ou dans le sens inverse pour faire sortir des énergies accumulées.

Le son émis par les bols aide à rééquilibrer le corps énergétique, restaure une circulation fluide des énergies et permet de se recentrer. C'est donc un travail de rééquilibrage subtil qui s'opère.



Utilisation thérapeutique des bols chantants

La pratique des bols tibétains peut soutenir diverses démarches thérapeutiques pour accompagner dans le combat contre les addictions et les dépendances, les troubles du sommeil ou le manque de volonté et de motivation. La pratique d'écoute des fréquences peut favoriser la concentration, la créativité et la productivité.

En thérapie alternative, les bols tibétains sont intégrés dans divers soins pour répondre à la demande de patients tels que :

- se remettre après un traumatisme
- se remettre après une maladie ou un traitement chirurgical
- combattre les effets du stress oxydatif

- favoriser la cicatrisation des plaies
- prévenir les maladies cardiovasculaires
- prévenir et soulager le diabète et autres maladies endocrines
- prévenir et traiter les troubles hormonaux
- développer une plus grande résistance aux maladies, etc.

Pour que les vibrations fassent le maximum d'effets, les bols chantants doivent être placés au plus près de la partie du corps à soigner. Le patient est allongé et le thérapeute dispose les bols sur son corps, à proximité ou en dessus de la zone à traiter. Il les fera par la suite chanter pour transmettre les vibrations sonores qui redonneront au corps équilibre et énergie, éléments nécessaires pour guérir.

Lorsque les bols sont trop lourds, les pratiquants ne les posent pas sur le corps. Ils les disposent sur la table ou les posent sur le sol. Pour que les vibrations fassent effet, il ne faut pas seulement les écouter, il faut essayer de les ressentir à l'intérieur de soi.

Certains thérapeutes proposent également que le patient tienne les bols dans leur main et les rapproche de l'endroit à traiter. Mais cela n'est possible qu'avec les bols de petites tailles.

Comment faire chanter un bol tibétain ?

Voici quelques conseils simples pour savoir comment faire chanter votre bol tibétain.

Bien placer son bol chantant dans la paume de sa main

Installez-vous confortablement. Comme pour toute méditation, préférez un lieu calme, confortable et agréable.

Placez votre bol sur la paume de votre main, en veillant à ce que votre paume soit la plus plate possible.

Si vous êtes droitier, placez le bol dans votre main gauche, et inversement. Assurez-vous que le bol est bien stable sur votre paume. Gardez votre posture fermement en ne bougeant pas la main qui soutient le bol.

Prenez garde à ce que vos doigts soient bien ouverts, et veillez à ce qu'ils n'entrent pas en contact avec le bol car ils absorberaient les vibrations et étoufferaient le son.



Faite chanter le bol avec votre maillet

Méthode 1 : frapper le bol avec le maillet

C'est la méthode la plus simple, frappez simplement le bol avec le maillet sur sa surface extérieure haute.

Ce sera la méthode à privilégier pour les très gros bols et pour certains bols artisanaux peints ou sculptés à la main.

Les bols artisanaux peints ou sculptés à la main comportent des irrégularités qui vont bloquer les vibrations lorsque l'on fait tourner le maillet autour du bol. Ce type de bol est donc difficile à faire chanter en faisant tourner le maillet autour du bol.

Néanmoins ils produisent un son long et agréable en frappant le maillet sur le bol.



Voici le lien d'une petite vidéo pour vous montrer comment faire chanter ce type de bol : <https://www.youtube.com/watch?v=Ps0c0M1AW8I>

Méthode 2 : faire tourner le maillet autour du bol

Tenez le maillet comme un stylo, entre le pouce, l'index et le majeur.

Pour commencer, frappez légèrement le bol (voir méthode 1). Vous obtenez un premier son.

Collez immédiatement le maillet contre la paroi extérieure haute du bol et exercez un mouvement de rotation du maillet sur le bord extérieur du bol. De la sorte, vous allez maintenir et faire évoluer le premier son obtenu. Au début le son peut ne pas apparaître tout de suite ou être étouffé.

Il n'est pas utile d'accélérer votre mouvement. Un mouvement lent, à pression constante et juste est la clef pour bien faire chanter votre bol tibétain.

Voici le lien d'une petite vidéo pour vous montrer le mouvement idéal :

<https://www.youtube.com/watch?v=JUXZGYQSJ6w>

Patience, continuez votre mouvement de rotation pendant quelques temps même si le son est très faible à l'origine. Si vous perdez le son complètement, recommencez l'opération.

Le mouvement doit venir du bras et non simplement de la main pour être plus homogène. Le poignet doit rester figé, c'est l'avant-bras qui effectue un mouvement de rotation souple.

À un moment donné, vous allez rencontrer une légère résistance dans votre mouvement, et obtenir un son de friction, plutôt grésillant, alors que votre mailloche va légèrement sursauter, quittant la paroi du bol un court instant. Vous avez atteint le point de saturation de votre bol, et devez doucement réduire la pression et ralentir votre mouvement. Il est important que le maillet reste en contact avec la paroi de façon ininterrompue et égale.

Conclusion

Utiliser un bol tibétain, c'est perpétuer une tradition et un savoir faire millénaire.

Nous espérons que ce petit guide vous permettra de faire bon usage de votre bol chantant.

Si vous n'avez pas encore de bol, nous vous recommandons de bien faire attention à sa provenance. Choisissez de préférence un bol fabriqué de manière artisanale, idéalement au Népal qui est le pays où est le mieux gardé cette tradition.

Notre équipe est à votre disposition si vous avez des questions ou besoin de plus d'information, n'hésitez pas à nous contacter par mail à contact@vibratis.fr

