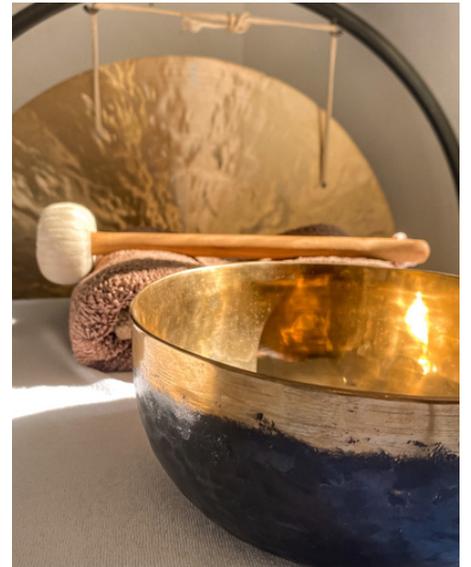


Les bols chantants tibétains

QU'EST CE QU'UN BOL TIBÉTAIN ?

Un bol tibétain est un instrument de sonothérapie ainsi qu'un accessoire de méditation permettant de se reconnecter à son esprit ainsi que de mieux se connaître, grâce à un voyage intérieur. Dans l'antiquité, les bols étaient considérés comme des bols d'offrandes, dotés de pouvoirs curatifs. Ce sont des instruments de rééquilibrage énergétique, constitués de 7 métaux correspondant aux 7 chakras principaux.



La fabrication

La première étape est celle de la pesée des 7 métaux : or, argent, cuivre, fer étain, zinc et platine



La deuxième étape est celle de la fonte de l'alliage dans un creuset

La troisième étape est celle du martelage. Grâce au coup de marteau qu'il reçoit, le bol prend peu à peu sa forme.



La quatrième étape est celle du cutting (mise à niveau) et du polissage qui permet de rendre le bol brillant et esthétique.

L'UTILISATION D'UN BOL TIBÉTAIN

1ÈRE TECHNIQUE : JOUER EN FRAPPANT LE BOL

A l'aide d'une mailloche, vous pouvez dans un premier temps frapper le bol et attendre que le son se dissipe, à la manière dont on joue d'un gong.

2ÈME TECHNIQUE : JOUER EN FROTTANT L'ARÊTE DU BOL

Le frottement d'un maillet sur la paroi du bol au niveau de l'arête supérieure est la manière la plus courante de jouer d'un bol tibétain. Afin que la pression soit constante et que la vitesse de mouvement soit régulière, il faut veiller à ce que le maillet ou bâton reste en permanence en contact avec la paroi du bol.



3ÈME TECHNIQUE : JOUER EN AMPLIFIANT LE SON AVEC LA BOUCHE

On peut utiliser le bol comme caisse de résonance avec sa propre voix. Cette dernière consiste à obtenir une vibration du bol à l'aide d'un maillet et d'y approcher sa bouche afin d'amplifier le son qui provient des cordes vocales.

4ÈME TECHNIQUE : JOUER EN VERSANT DE L'EAU DANS LE FOND DU BOL

Pour cette technique, vous devez remplir le bol avec suffisamment d'eau en veillant à ne pas mouiller l'arête. Faites chanter votre bol en frottant autour avec le maillet. Vous apercevrez l'eau frémir et le son s'élèvera.



Maillets de frottement indispensables

Différentes variantes de bols tibétains



Bol du Bengale



Bol ancien de l'Orissa



Bol Full Moon



Bol Thérapeute

Descriptif des catégories de nos bols chantants

Bol du Bengale,

Ce sont les principaux bols fabriqués aujourd'hui dans le monde. En effet, l'appellation des bols tibétains n'est aujourd'hui plus qu'un terme commercial : nous savons que les premiers bols ont été forgés par les Bôns Chamanes, dans les Himalayas (Népal, Bengale, Bhoutan, Tibet, Inde). La région du Bengale est une des régions productrices pour les bols tibétains, notamment en raison de sa position géographique et commerciale : c'est un véritable carrefour entre la Chine, le Népal, la Birmanie et tout le reste de l'Asie avec ses ports qui diffusent les marchandises à travers le monde entier.

Bol Full Moon,

Fabriqués en période de pleine Lune, les bols Full Moon sont plus rares. Ils emmagasinent une énergie spéciale et ont aussi une forme qui leur est propre et qui amplifie leur résonance : leur arrondi très prononcé rappelle la Lune. Ce sont des bols d'une qualité sonore supérieure.

Bol ancien de l'Orissa,

Ces bols rares de par leur ancienneté (entre 20 et 50 ans) sont des pièces de collection qui présentent des caractéristiques uniques : leur fond plat et leur légèreté permettent d'être des bols parfaits pour les soins et pour les positionner sur le corps avec stabilité. Leur son est d'une grande qualité, grâce aux proportions spécifiques des métaux et de leurs alliages.

Bol Thérapeute,

Le bol thérapeute porte ce nom car il est idéal pour les soins énergétiques et pour la relaxation profonde. Sa paroi élastique martelée longuement lui donne une vibration très pénétrante et un son apaisant de grande qualité. Sa forme évasée permet une diffusion du son qui lui est spécifique.

Bol Ramgandi,

Ces bols tibétains ont la particularité de résonner lentement en produisant des sonorités graves exclusivement. Ce sont des bols qui ne sont pas polis sur leur face externe, d'où leur aspect noir/brut. Ils sont sortis du feu avant d'être martelés. Ils sont parfaits pour les soins car très stables grâce à leur fond plat et donc favorisent l'ancrage et la relaxation profonde grâce à leurs sons de basses.

Bol Thick,

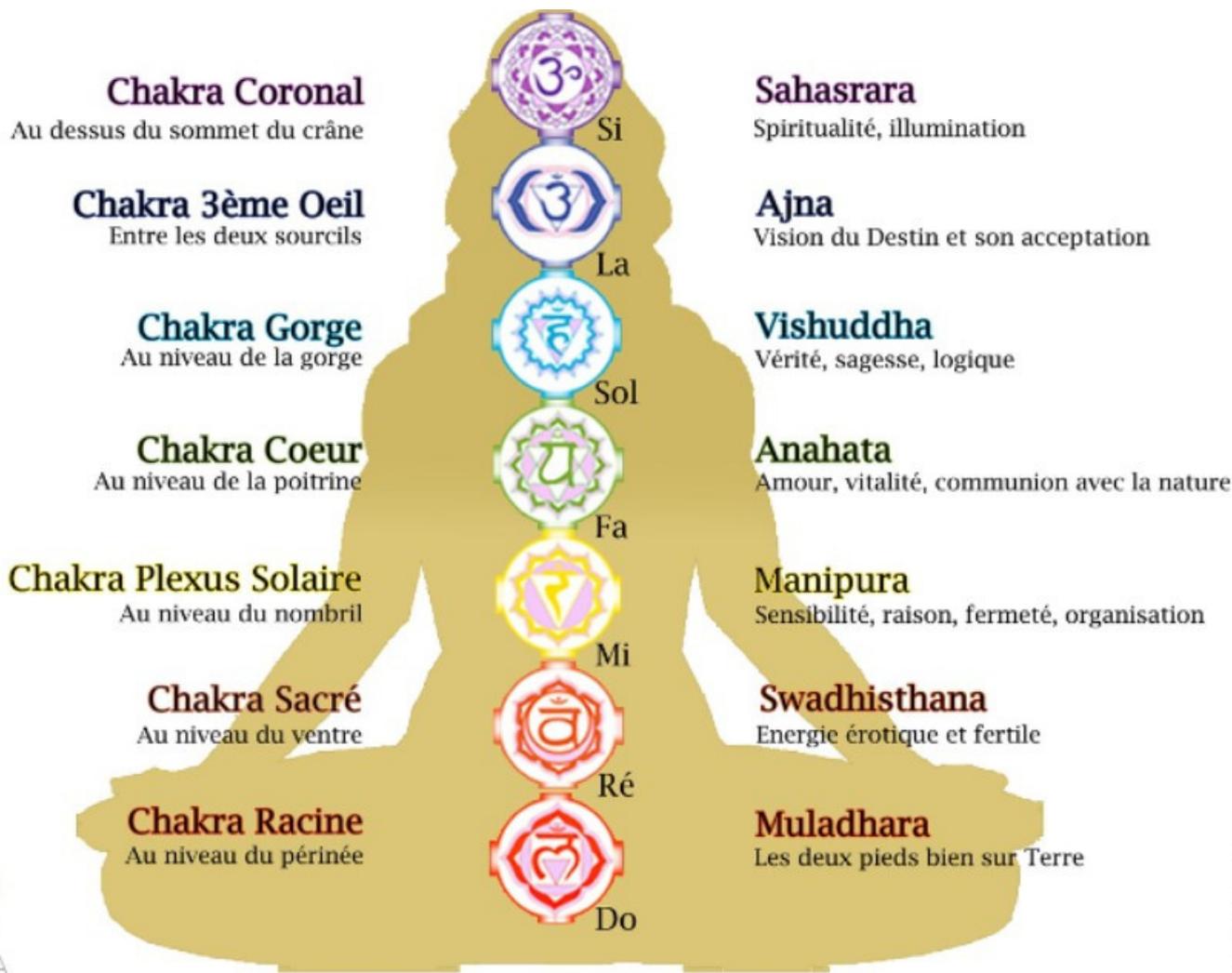
Ce sont en général des grands formats de bols qui produisent des sons et des vibrations très puissantes. Ils permettent de jouer 3 fréquences sonores distinctes simultanément: ils sont dits polyphoniques. Ces bols puissants et nuancés permettent de travailler l'énergie, la relaxation et de purifier.

Bol gros volume,

Le gros bol permet de procurer des expériences sonores et vibratoires hors du commun telle que la douche sonore. Les sons de basses et infra-basses permettent l'ancrage et les vibrations puissantes remontent dans la colonne vertébrale pour des effets démultipliés. Une pièce exceptionnelle qui fera l'unanimité et qui saura relaxer et soulager les plus réticents. Leur poids varie entre 7 et 20 kilos maximum.

Correspondance des 7 chakras avec les 7 notes de musique

Chaque note correspond à l'un des 7 chakras. Vous pouvez choisir un bol selon votre sensibilité au son qu'il produit et ainsi définir sur quel chakra vous allez travailler en méditant.



Les petits et moyens bols peuvent être posés sur des parties de votre corps pour effectuer un massage sonore. Les petits bols offrent des sons aigus, les bols de tailles moyennes trouvent un équilibre en aigus et grave. Les grands bols sont puissants et idéaux pour la sonothérapie.

→ **Chakra n°1** : la note **Do** qui se nomme **Chakra racine**, appelé Muladhara. Il peut être ressenti à la base de la colonne vertébrale et possède une correspondance avec un point situé entre les deux pieds, dans le creux de la voûte plantaire. Il s'ouvre vers le bas et est relié à l'élément terre.

→ **Chakra n°2** : la note **Ré** qui se nomme **Chakra Sacré**, Chakra du sexe, Swadhisthana. Situé entre le pubis et le nombril. La couleur dominante est l'orange. Sa fonction est de stimuler la créativité physique, artistique et sexuelle.

→ **Chakra n°3** : la note **Mi** qui se nomme **Chakra du plexus solaire**, Manipura. Situé au niveau du plexus solaire, abdomen. La couleur dominante est le jaune. Sa fonction est d'être le centre de toutes les énergies. Vous devenez fort, sain et capable de réaliser les choses qui vous tiennent à cœur. Sur le plan physique, elle touche l'adrénaline et les voies digestives supérieures.

→ **Chakra n°4** : la note **Fa** qui se nomme **Chakra du coeur**, Anahata. Situé entre les seins. La couleur dominante est le vert. Sa fonction est l'amour et favorise la communion d'idées. Elle touche le coeur et la circulation sanguine.

→ **Chakra n°5** : la note **Sol** qui se nomme **Chakra de la gorge**, centre de la communication, Vishuddha. Situé sur la gorge, s'étend sur les oreilles. La couleur dominante est le bleu clair, bleu vert. Sa fonction est la communication avec les autres (parler et écouter) et favorise la clarté d'audience. Au niveau physique, il régit la glande thyroïde, les oreilles et la gorge.

→ **Chakra n°6** : la note **La** qui se nomme **chakra du troisième œil**, chakra du front, chakra du commandement, Ajna. Il est situé entre les sourcils. La couleur dominante est le bleu indigo, bleu foncé et le violet. Sa fonction est l'intuition, l'équilibre intérieur, il favorise la clairvoyance. Au niveau physique, il régit le cerveau, le nez, les yeux, le système nerveux.

→ **Chakra n°7** : la note **Si** qui se nomme **Chakra de la couronne**, coronal, Sahasrara. Situé au sommet du crane. La couleur dominante est l'Or, blanc, violet. Sa fonction est la conscience cosmique, il nous relie au divin. Au niveau physique, il touche le corps énergétique, le cerveau.