



Les chakras servent à absorber l'énergie du champ universel, aussi appelé "*champ universel de santé*", qui nous entoure. L'énergie reçue est alors **métabolisée** par chaque chakra puis envoyée dans les parties du corps dépendant du système nerveux majeur le plus proche. Cette énergie est indispensable au **bon fonctionnement du champ aurique et du corps physique**. *La tradition orientale lui donne le nom de PRANA ou de C'HI.*



Le son a un effet direct sur notre champ aurique, qu'il s'agisse de musique, tumulte de la circulation, fracas des usines ou sons intacts de la nature.

► Si vous vivez dans une grande ville, **surveillez la pollution du bruit** qui vous menace. Même si vous arrivez à dormir, c'est mauvais pour votre champ. Renforcez les vitres, mettez des rideaux épais. Évitez les bruits au travail autant que possible et si vous vous trouvez dans une grande pièce bruyante protégez vos oreilles.



La musique joue un rôle important dans la santé et la guérison.

Les guérisseurs y ont souvent recours pour calmer le champ aurique ou l'amener à des sommets de vibrations qui favorisent la guérison.

L'infinie variété de la musique en multiplie les effets :

► il en est de **douces**, d'autres qui **chargent le champ** ; certaines favorisent un **changement d'état**, d'autres **réveillent l'esprit rationnel**. *Une musique de tambour* est excellente pour se mettre en prise avec les **énergies terrestres** et ouvrir les **Premier et Deuxième Chakras**. *Le Rock* épanouit la **sexualité**, fait bien bouger corps et champ et augmente le **flux d'énergie**. *Les chansons d'amour* ouvrent le **Quatrième Chakra** et nous aident à établir des liens réciproques. *La musique de méditation produite sur synthétiseur* exalte notre **spiritualité**. *De la musique à la harpe* nous aide à atteindre l'essence du **Noyau**... Tout instrument bien utilisé peut nous faire traverser tous les degrés de l'expérience humaine.*



* Barbara Ann Brennan, *Guérir par la Lumière*



Musicothérapie



De tout temps, on a reconnu un effet thérapeutique à la musique.

Les Anciens et les cultures traditionnelles la considéraient comme étant une science sacrée. On croit même que la musique a déjà servi à réduire les tensions sexuelles au sein des sociétés primitives¹.

Selon la personnalité, les affections et les objectifs des individus, le musicothérapeute peut se servir de deux approches.

La musicothérapie « active » facilite l'expression de soi. Elle privilégie des techniques d'intervention comme le chant, l'improvisation instrumentale ou gestuelle, la composition de chansons et l'exécution de mouvements rythmiques au son de la musique.

En mode « réceptif », l'écoute de la musique peut stimuler l'énergie créative et aider à accroître la concentration et la mémoire. La musique peut aussi faire surgir des émotions, parfois oubliées ou profondément enfouies. Le thérapeute pourra utiliser ces émotions pour enrichir la démarche thérapeutique, et mettre de nouveau la musique à contribution.

Parce qu'elle atteint les gens « au cœur d'eux-mêmes », la musique est particulièrement efficace pour aider à sortir de leur isolement les personnes ayant des difficultés à communiquer. Chez l'enfant autiste, par exemple, on a constaté que les stimuli sonores diminuent l'anxiété face à la réalité extérieure, qu'ils améliorent le comportement socio-affectif et procurent une meilleure confiance en soi. Il en est de même chez les enfants qui présentent **des troubles du langage : le chant contribue à améliorer l'articulation ainsi que le rythme et le contrôle de la respiration**. En raison de son effet physiologique, **une musique relaxante peut atténuer la douleur et l'anxiété** en faisant baisser le taux de cortisol (hormone associée au stress) et en libérant des endorphines, aux propriétés à la fois calmantes, analgésiques et euphorisantes.

Les applications thérapeutiques de la musicothérapie sont très nombreuses. Impossible d'en dresser ici une liste exhaustive. À titre d'exemple, l'une de ses principales applications : plusieurs études indiquent que la musicothérapie peut contribuer à **améliorer l'humeur**, auprès de diverses populations, dans diverses situations. Ainsi, par exemple, elle aurait des effets positifs sur les patients hospitalisés en rendant le séjour à l'hôpital plus agréable pour eux comme pour les membres de leur famille...

Les risques associés à la musicothérapie sont quasiment inexistants et relèvent du bon sens.

Il est possible que certains patients, dans des conditions particulières, soient influencés négativement par certains types de musique –comme **le heavy metal ou le hard rock**– et se retrouvent, par exemple, dans un état d'excitation non désiré². Évidemment, le volume sonore doit être approprié et adapté aux circonstances et aux participants à la thérapie³. Les services d'un professionnel reconnu sont fortement conseillés afin que la musique devienne véritablement thérapeutique.

¹ Fukui H. Music and testosterone. A new hypothesis for the origin and function of music. Ann N Y Acad Sci 2001 Jun. Glausiusz Josie. The Genetic Mystery of Music, Discover, vol. 22, n° 8, August 2001. www.discover.com.

² Savarimuthu D, Bunnell T. The effects of music on clients with learning disabilities: a literature review. Complement Ther Nurs Midwifery. 2002.

Attention à certains rythmes de la musique Rock qui, martelant les chakras, les ouvrent de façon désastreuse aux énergies négatives extérieures (Santé spirituelle T1, § Chakra et Alpha, note*)

³ Kemper KJ, Danhauer SC. Music as therapy. South Med J. 2005.

Standley JM. A meta-analysis of the efficacy of music therapy for premature infants. J Pediatr Nurs. 2002.