

## BOLS TIBETAIN



Massage aux Bols Tibétains

Détente musculaire - Lâcher prise - Rééquilibrage - Énergie

### Origine

Le massage tibétain est un soin complet aux nombreuses propriétés améliorant la santé physique et mentale, qui s'appuie sur les principes de base de la philosophie chinoise.

La transmission des techniques asiatiques se faisait de générations en générations. Il se pratique encore dans certains monastères...

Le docteur MANGESQ nous ramène en France, ce merveilleux massage complet, après avoir passé sept ans au Tibet.

Ce massage postule que tout est énergie.

Sa première caractéristique est qu'il constitue un massage holistique.

Selon la philosophie asiatique, l'homme forme un tout en soi, et chacune de ses parties est reliée aux autres.

Le massage aux bols tibétain va suivre ce principe en se préoccupant de toutes les parties du corps; c'est en ce sens que l'on peut parler d'un massage

holistique.

C'est avant tout une technique d'harmonisation des énergies reliant le corps et l'esprit.

Ce massage va nous aider à conserver un bon équilibre métabolique, améliorer le fonctionnement organique, sachant qu'un organe déficient crée des perturbations au niveau de l'organisme tout entier.

#### Techniques manuelles

Le massage tibétain a recours à diverses techniques, allant des pressions aux frottements, en passant par de petits coups, le tout étant destiné à améliorer les troubles émotionnels.

Il débute concrètement par un massage tonique, constitué de pressions fermes, accompagnées de pétrissage et de frictions, dont le but est de dénouer le corps, de l'assouplir pour libérer son énergie.

Nous allons agir dans ce massage, sur les différentes fonctions des principaux organes, afin de relancer le métabolisme global, qui jouera un rôle prépondérant dans des domaines qui intéressent les professionnels du bien être...



#### Techniques avec les bols sonores ou bols chantants

Quant à l'utilisation de ces bols, elle permet, par l'émission de sons vibratoires, de stimuler l'équilibre énergétique entre le corps et l'esprit du receveur.

Après quelques techniques manuelles et toniques, nous utilisons donc les bols tibétains, qui vont créer une vibration comme une fréquence harmonieuse sur le corps.

Ce dernier retrouve alors son énergie initiale en créant lui-même sa propre vibration. Il se ré-harmonise avec l'esprit, se reconnecte avec ses ressentis

intérieurs, ses émotions et ses mouvements.

Dans cette pratique, les bols tibétains agissent autant sur le corps que sur l'esprit, ils ont pour objectif de créer un chant harmonieux, de redonner équilibre à chacune des personnes qui le reçoivent.

### Composition des bols tibétains

Ces bols sont constitués d'un alliage de 7 métaux en relation avec les 7 planètes, les 7 chakras principaux et les 7 jours de la semaine.

### Bienfaits

Disons tout d'abord qu'il s'agit d'un massage

- Relaxant
- Décontractant
- Amincissant
- Assouplissant de tout le corps
- Énergétique

Ceci fait en effet beaucoup, semble-t-il pour un seul et même massage et c'est pourtant la réalité !

Cela s'explique, car le massage tibétain se compose de diverses phases qui ont chacune une propriété spécifique.

Mais il a pour principal objectif de donner une impression de relâchement total et de détente.

Les bols tibétains sont utilisés ponctuellement durant la séance; cela permet au massage de se focaliser sur un endroit précis du tissu corporel.

D'une manière générale, il a pour effet d'apporter une sensation de tranquillité profonde.

Il est également idéal pour prévenir le stress dans la mesure où il crée une certaine harmonie entre notre corps et notre esprit. En effet, par son action sur le corps, il aide à mieux drainer les tissus, à revitaliser la peau en lui donnant une texture plus douce et veloutée, à purifier l'aspect physique.

À qui est destiné le massage aux bols tibétains ?

C'est un soin adapté à tous, enfants, adultes et personnes âgées. Il convient à tous ceux qui souhaitent se détendre, s'offrir un lâcher-prise global et intense, et vivre une nouvelle expérience !

## Conclusion

La réalisation de ce massage se déroule en plusieurs phases successives. Il repose sur l'idée que notre vie et notre environnement influent sur notre état de santé. Il permet de prévenir et de gérer le stress ainsi que le manque de concentration. Il stimule l'élimination des toxines, lutte contre la fatigue, les insomnies et la dépression, et facilite la circulation veineuse. Ce soin tibétain permet avant tout de retrouver l'harmonie et l'équilibre énergétique entre le corps et l'esprit. Grâce aux ondes sonores émises par les bols chantants, les tensions, le stress, la fatigue et les désordres émotionnels de la personne massée sont évacués.

## Pourquoi choisir ce type de massage ?

Parce que les effets sont multiples.

Il agit sur les manifestations du stress (troubles du sommeil, sautes d'humeur, angoisse, etc...), soulage les articulations et les muscles, prévient les maux de tête, élimine les toxines et les graisses de l'organisme.

De plus, ce soin présente également des propriétés exfoliantes et nourrissantes pour la peau. Il est aussi à noter que ce type de massage permet de recharger l'équilibre énergétique du corps.

Défatiguant et déstressant, ce soin est particulièrement conseillé pour retrouver une bonne vitalité.