



« LES VIBRATIONS SONORES TOUCHENT  
LE CORPS, LE CŒUR ET L'ESPRIT »

à peu les potentialités de vie, de joie, de créativité qui sont à l'état de germe. Ces séances sont un massage cellulaire et organique qui homogénéise et dynamise. La vibration sonore est volatile et pourtant, tout comme un parfum, elle dépose et laisse sa trace profondément en nous.

**Pourquoi associer les sons et les huiles essentielles ?**

**A. Ghodbane-Richard :** L'odorat, qui est relié au cerveau reptilien, court-circuite le mental et amène directement des sensations, des images et des souvenirs. J'ai fait de longues années de psychothérapie de type analytique quand j'étais jeune puis de type psychocorporel ensuite. J'ai vite compris qu'il fallait lier le corps, l'esprit et les émotions. Je peux dire qu'à ce stade de ma vie, l'olfaction a été une vraie découverte et un processus ultrarapide pour débusquer des souvenirs enfouis et occultés. Les sons et les arômes mobilisent les sensations corporelles, tous deux délivrent des messages sensoriels

et visuels. C'est à chaque fois une nouvelle découverte de soi, de son paysage intérieur. Avec la vibration sonore et les huiles essentielles, nous sommes directement appelés vers des émotions authentiques puis vers notre être profond. Inspirer et s'imprégner de senteurs favorisent le recentrage et l'ancrage. C'est une voie directe vers l'écoute intérieure et un chemin

précieux pour ceux qui veulent se poser ou apprivoiser la méditation.

**Comment procéder, seule, chez soi ?**

**A. Ghodbane-Richard :** Voici comment tenter l'expérience à la maison : dans votre bain, versez quelques gouttes d'huiles essentielles de lavande, d'orange et de romarin ou choisissez des senteurs qui vous font plaisir. Faites attention à ce

que l'eau n'aille pas dans vos yeux. Immergez-vous dans ces effluves tout en écoutant de la musique douce dans la conscience de vos sensations et de vos émotions. Ressentez, prenez conscience des tensions physiques et respirez doucement. Inspirez et expirez puis relâchez le haut de votre corps, votre dos, puis les trapèzes, la nuque, le cou, décrivez vos mains, vos doigts, puis laissez aller votre respiration en pensant à chaque partie de votre corps, l'une après l'autre. Sans être dans votre bain, vous pouvez faire la même chose et ce sera tout autant profitable. Allongée ou assise, utilisez un diffuseur d'huiles essentielles ou déposez quelques gouttes sur un mouchoir près de vous. Recevez cette énergie aromatique en écoutant de la musique dans la conscience du corps, comme si elle vous massait là où vous en avez besoin, vous verrez l'effet est immédiat.

