

BOLS TIBETAINS CHANTANTS : FICHE PRATIQUE

Offert par Zeny Boutique, la boutique Zen et formations en thérapies alternatives association « Ondes et Habitat »



Tenue et maintien du bol chantant tibétain :

Il faut tenir votre bol de façon à éviter au maximum d'être en contact avec les parois de celui-ci, car vos doigts vont absorber le son, l'empêchant de résonner, de sonner ou de chanter. Le son sera atténué, absent ou étouffé.



Faire sonner mon bol chantant tibétain :

Pour faire sonner votre bol tibétain, il faut le percuter, le frapper sur le bord supérieur, doucement, considérez une bande virtuelle de 1,5 à 2 cm sur le tour supérieur de votre bol, c'est en le frappant à cet endroit que la résonance sera optimale.



Faire chanter mon bol tibétain :

C'est le son le plus compliqué à obtenir, le chant du bol, mais avec un peu d'entraînement vous y arriverez très bien.

Positionnez votre bâton comme sur la photo, sur la lèvre de votre bol, presque à la verticale en conservant une très légère inclinaison, bâton en contact avec le bord supérieur de votre bol, le bâton peut être utilisé côté peau sinon côté bois (le côté bois est plus facile quand on débute).

Tout en conservant un léger appui sur le bord supérieur de votre bol, tournez tout autour du bol, lentement pour commencer, avec une plus ou moins grande pression, jusqu'à l'entendre chanter.

N'hésitez pas à réessayer en mettant une plus ou moins forte pression en tournant, la pression sur la lèvre du bol devra rester constante...

Vous pouvez accélérer le démarrage du chant de votre bol, en le faisant sonner un petit coup au préalable, et immédiatement après, vous tournez en l'effleurant.

Il faut toujours garder un contact avec le bol pendant que vous tournez.

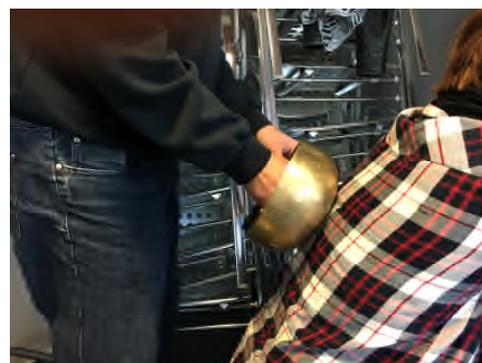
Et voilà, votre bol chante, ou va chanter ou chantera, persévérez...



Tenue du bol lors de soins, application sur le corps et maintien en soins énergétiques :

Lorsque vous utilisez votre bol en soins physiques ou énergétiques, nous pouvons être amené à mettre votre bol dans des positions de déséquilibres, afin de le maintenir même à la verticale et de réussir à le faire sonner sans qu'il ne tombe, on peut placer la main à l'intérieur, en exerçant une pression du bout des doigts au centre du bol, en maintenant un appui ferme et sécurisé.

Attention de ne pas toucher avec vos doigts ou poignet les parois du bol, sous peine de tuer le son de votre bol, un contact avec ses parois l'empêchant de résonner, atténuant le son.



Bonne pratique à toutes et tous.