

Créer des sessions de harpe-thérapie dans le domaine holistique

Marianne Gubri

International Harp Therapy Program

France

Les sessions individuelles

- Complément de sessions de Massage, Ayurveda, Shiatsu, Reiki, Aromathérapie, Kinésithérapie, soins dans les thermes, thalassothérapie...
- A approfondir: énergie électromagnétique, anatomie et énergie subtiles, pensée positive, affirmations positives, entrainement, gestion du stress
- Séance de harpe-thérapie individuelle 20- 40 min
- Douceur
- Les petites harpes sont suffisantes
- Entrainement
- Note de résonance
- Improvisation modale
- Répertoire: celtique, spirituel, mantra, musique ancienne, musique minimaliste, musiques de film...
- Cercle celtique
- Sons pré-enregistrés, sons de la nature
- Sons avec des petits instruments (bols chantants, koshis...)

Les sessions de groupe

- Complément de sessions de yoga, tai chi, méditation, chant et mantras, visualisations guidées, Feldenkrais, Alexander, Pilate, Gymnastique Douce, Bio gymnastique, Danse thérapeutique, art-thérapie, termes, thalassothérapie... Définir avec le professionnel si il faudra jouer tout le temps, seulement certains moments (début ou fin de séance)
- Sessions de harpe-thérapie de groupe
- A approfondir: chakras, 5 éléments chinois, énergie électromagnétique, anatomie et énergie subtiles, techniques de méditation, de visualisation créatives (Shakti Gawain), gestion du stress
- Séances en groupe en 40 min et 1h30
- Plus de volume sonore
- Les petites et les grandes harpes sont adaptées
- Entrainement
- Improvisation modale
- Cercle celtique
- Répertoire celtique, spirituel, mantra, musique ancienne, musiques minimalistes, musiques de film
- Chant
- Sons pré-enregistrés, musiques de la nature, Sons avec des petits instruments (bols chantants, koshis...), Musiques enregistrées

Entraînement

- L'entraînement décrit la dynamique temporelle de systèmes rythmiques en interaction.
- La psychoacoustique étudie comment les ondes sonores se transforment en charge électrique dans le cerveau puis en impulsion motrice. On l'observe dans la marche, la danse, le battement des mains (petits enfants). Nous nous adaptons de manière instantanée aux sons, de manière consciente ou moins consciente.
- Dans la nature, avec le vol des oiseaux ou la coordination des poissons
- Grace à la musique, il est possible de
- **Régulariser la pulsation** (Harmonisation)
- **Stabiliser le tempo** (Confirmation)
- **Accélérer le tempo** (Dynamiser, vitaliser)
- **Ralentir le tempo** (Pour aider au sommeil, Relaxer – donner de l'espace – gestion du stress) Chercher l'espace entre les notes, laisser le client prendre une respiration plus profonde

Synchronisation

La synchronisation est, comme le phénomène de résonance, une loi physique naturelle avec laquelle la musique et les sons agissent sur le corps physique, émotionnel et mental. La découverte de ce phénomène de synchronisation a été faite par le mathématicien hollandais **Christian Huygens** (1629-1695).

Voici comment il décrit cette découverte :

Ayant été obligé de garder la chambre pendant quelques jours, et même occupé à faire des observations sur mes deux horloges de la nouvelle fabrique, j'en ai remarqué un effet admirable, et auquel personne n'aurait jamais pu penser. C'est que ces deux horloges étant suspendues l'une à côté de l'autre, à la distance d'un ou deux pieds, gardent entre elles une justesse si exacte, que les deux pendules battent toujours ensemble, sans jamais varier. Ce qu'ayant fort admiré quelque temps; j'ai enfin trouvé que cela arrivait par une espèce de sympathie: en sorte que faisant battre les pendules par des coups entremêlés, j'ai trouvé que dans une demi-heure de temps, elles se remettaient toujours à la consonance, et la gardaient par après constamment, aussi longtemps que je les laissais aller.

Huygens, stupéfait par sa découverte, poursuit ses expériences en essayant d'expliquer ce phénomène sympathique. Il remarque qu'aucune synchronisation ne se produit lorsque la distance entre les deux horloges est trop importante! Donc, une certaine proximité est nécessaire pour que le phénomène de synchronisation fonctionne. <https://www.youtube.com/watch?v=W1TMZASCR-I&t=2s>

Biorythmes

- Pouls – pulsation (une des premières méthodes de médecine utilisée par Avicenne et Averroès)
- Rythme respiratoire
- Battement des cils
- Mouvements des bras, mains, jambes, corps
- Mouvements oculaires
- Rythmes cérébraux (delta, theta, alpha, betha)
- Rythme de la digestion
- Rythme circadien
- Rythme du cycle menstruel
- Rythme des saisons (perte de cheveux, fatigue...)
- Rythme des âges de la vie (enfance, jeunesse, âge adulte, vieillesse...)
- Rythmes de la nature, rythmes du soleil, de la lune, des planètes (musique des sphères)
- Rythmes dans le ventre de la maman (respiration, battement du cœur...)

Cohérence des biorythmes

- Les biorythmes sont tous interconnectés (ex. Respiration et battements du cœur) - Cohérence signifie aussi alignement et harmonie entre différents parties de notre être
- Mesure grâce aux biofeedback: Au sens large le **biofeedback** est un ensemble de techniques principalement relatives à la bioélectricité pour la mesure de fonctions organiques qui repose sur la visualisation, avec des appareils électriques, des signaux physiologiques d'un sujet conscient de ces mesures.
- Par exemple : L'électrocardiogramme (ECG) qui mesure l'activité cardiaque ou l'électroencéphalogramme (EEG) qui mesure les signaux électriques résultant de l'activité des neurones du cerveau.
- **Hearth Math** : Les produits, outils et techniques HeartMath reposent sur plus de 25 ans de recherches scientifiques menées à l'Institut HeartMath sur la psychophysiologie du stress, les émotions et les interactions entre le cœur et le cerveau. Plus de 300 études indépendantes ou évaluées par des pairs et utilisant les techniques ou technologies HeartMath pour obtenir des résultats bénéfiques ont été publiées. En alignant de manière cohérente vos systèmes physique, mental et émotionnel, vous commencez à avoir un meilleur accès aux conseils intuitifs de votre cœur. L'écoute de la sagesse de votre cœur crée un profond changement intérieur qui vous aide à aborder les situations avec plus d'équilibre émotionnel, de compassion, de clarté et de confiance personnelle. La plupart d'entre nous ont appris à l'école que le cœur répond constamment aux "ordres" envoyés par le cerveau sous forme de signaux neuronaux. Cependant, il est moins connu que le cœur envoie en fait plus de signaux au cerveau que le cerveau n'en envoie au cœur ! De plus, ces signaux cardiaques ont un effet significatif sur la fonction cérébrale, influençant le traitement des émotions ainsi que les facultés cognitives supérieures telles que l'attention, la perception, la mémoire et la résolution de problèmes. En d'autres termes, non seulement le cœur répond au cerveau, mais le cerveau répond continuellement au cœur.
<https://www.heartmath.com/>

Matching

- **L'empathie** a été décrite comme la capacité de s'imaginer à la place de quelqu'un d'autre, de se mettre à sa place et d'imaginer ce que cela peut être d'être lui, de ressentir ce qu'il ressent. Les neurones miroir sont à la base de notre capacité d'imiter et de comprendre l'autre. (Giacomo Rizzolati, *Les neurones miroir*)
- La correspondance musicale (**matching**) consiste à utiliser un degré de complexité rythmique, d'intensité dynamique et de structure mélodique et harmonique similaire à celui de la musique que vous entendez.
- **Mirroring, Synchronizing, Shadowing, Doubling (Miroir, Synchronisation, Ombrage, Doublage)** Cette technique est très différenciée quant à son appellation. Dans le livre *Defining Music Therapy*, Kenneth Bruscia définit l'acte de "synchronisation" comme "faire ce que le client fait en même temps que lui", mais cela peut inclure différents niveaux de synchronisation, de tous les éléments musicaux à un seul, comme le rythme. Il peut également s'agir d'une "synchronisation intermodale", par laquelle la musique d'un musicien est exprimée sous forme de mouvement chez un autre musicien, utilisé pour soutenir, stabiliser ou renforcer la réponse d'un autre musicien. Wigram utilise le terme "mirroring" pour désigner à la fois la musique et le langage corporel (comportement). Le terme de Music for People est "shadowing", qui est également un terme commun utilisé dans les activités de mouvement où une personne se tient derrière une autre et copie ses mouvements, comme une ombre.
- Il est possible aussi de créer une synchronisation sur la respiration, le langage verbal ou non verbal d'un client. Cette technique est particulièrement utilisée dans le cadre de la musicothérapie réceptive – musique thérapeutique.

Exercices

- Faire correspondre notre musique aux biorythmes du client
- Réaliser un accompagnement musical à ces vidéos
- Danse <https://www.youtube.com/watch?v=KCvrCQmzX5w>
- https://www.youtube.com/watch?v=s4dNIDd8u_M
- Pilate <https://www.youtube.com/watch?v=h7xpVZpdy3A>
- Yoga <https://www.youtube.com/watch?v=4m5SBUpsgUw>
- Rallentir un biorythme Tami Briggs, harpe-thérapeute
www.musicalreflections.com <https://www.youtube.com/watch?v=Aiom3qG2Xg4>
<https://www.youtube.com/watch?v=X5P9wAoylxM>
- Tami Briggs, *Grace Notes, Reflections on the Harp and Healing*
- Accélérer un bio-rythme <https://www.youtube.com/watch?v=qn06W-iBfkQ>