

VOYAGE SONORE ET INITIATIQUE

Les bols chantants tibétains de Guillaume

Connaissez-vous le massage sonore ? C'est la spécialité de Guillaume Gonin. Sans même vous toucher, ce magicien des sons est capable de masser toutes les cellules de votre corps, à la simple vibration de ses bols chantants tibétains. Après avoir testé l'expérience lors d'une séance de relaxation, j'ai voulu interviewer ce musicien qui a passé plusieurs années à parcourir le monde en quête de spiritualité. Rencontre avec ce jeune homme inspirant, qui nous propose un voyage un peu spécial : une véritable leçon de méditation et de lâcher-prise. Good vibes only !

Magali Renard
Le Bar à Voyages

Bonjour Guillaume, peux-tu te présenter en quelques mots ?

J'ai bientôt 30 ans et je suis masseur sonore à Angoulême. Je suis tombé amoureux de la batterie à 12 ans et la musique a rapidement pris beaucoup de place dans ma vie. J'en ai donc fait mon métier.

J'ai passé mon adolescence et ma vie de très jeune adulte avec la croyance forte que réaliser ce rêve m'ouvrirait les portes du bonheur. La réalité était tout autre ! À 24 ans, j'ai donc quitté mes groupes, mes élèves et vendu tous mes instruments pour partir à l'autre bout du monde. J'ai voyagé pendant près de 4 ans en Asie, Australie et Europe à la recherche du bonheur. C'est ainsi que j'ai découvert la voie de la paix intérieure, avec la méditation et le yoga. Je suis rentré auprès de ma famille avec des bols chantants tibétains pour offrir au plus grand nombre de personnes possible le fruit de mes recherches.



Parle-nous des bols chantants tibétains. D'où viennent-ils, quelle est l'origine de cette pratique ?

Les bols chantants sont originaires des pays autour de l'Himalaya, même si leurs origines et leurs utilisations ancestrales restent assez vagues. Il y a peu de documentation à ce sujet et les avis divergent. Ce que l'on sait, c'est qu'ils connaissent un essor fulgurant depuis la deuxième moitié du XX^e siècle, lorsqu'une poignée d'occidentaux a rapporté des bols de ses voyages pour étudier et utiliser leurs propriétés sonores, relaxantes et propices à la méditation.

Il s'agit en effet d'outils d'une puissance incroyable pour permettre le lâcher-prise et l'exploration d'états de conscience modifiée. Ces bols permettent également au corps et à l'esprit d'être suffisamment détendus pour laisser les différents processus d'auto-régénération s'exprimer et prendre place. Le mieux, c'est encore de venir tester cette pratique lors d'une prochaine séance de relaxation sonore.

Quel est le voyage qui t'a le plus marqué et pourquoi ?

Mon voyage en Australie. J'y ai passé 2 ans et j'y ai fait de nombreuses rencontres qui m'ont profondément nourri. Ses déserts, ses plages longues de 150 km sans qu'on n'y voie personne, ses espaces nus et ses paysages sauvages extraordinaires m'ont permis d'explorer une liberté intérieure et extérieure totale. Il m'est arrivé d'être au milieu de l'Australie Occidentale avec presque aucune personne à 500 km à la ronde. En comparaison, cela serait comme d'être à Limoges, en sachant que la France entière serait vide d'êtres humains. Troublant et excitant à la fois.



Une rencontre inoubliable qui a tout changé pour toi ?

La plus inoubliable de toutes est certainement la rencontre avec moi-même. En passant toutes ces heures à méditer, à m'ouvrir, à me tester, à me découvrir et à rompre mes schémas de pensée, j'ai vraiment eu l'occasion d'entrer en contact avec mon for intérieur, mon ego, mon mental, mes qualités et mes défauts. Cela m'a permis d'accepter ma part de lumière, mais aussi ma part d'ombre. J'ai appris beaucoup plus sur moi pendant ces quelques années à voyager que pendant le reste de ma vie passée.



Il y a tellement de moyens d'accéder à la spiritualité. La voie qui nous correspond le plus n'est pas nécessairement la même pour les autres



Le Bar à Voyages est un blog pour les assoiffés de bons plans, conseils pratiques, bonnes adresses, lieux incontournables, anecdotes surprenantes et rencontres atypiques autour du monde. Ce blog a été créé par 3 amies, Claire, Magali et Sophie, amoureuses des escapades en France et passionnées de voyages. Tel un bar de quartier, Le Bar à Voyages c'est le bistrot du coin version 2.0 ! Un lieu virtuel mais convivial où l'on aime se retrouver dans une ambiance décontractée pour refaire le monde, partager, échanger et raconter nos expériences, nos découvertes et nos voyages.

- Bar à Voyages
- @BarAVoyages
- @baravoyages

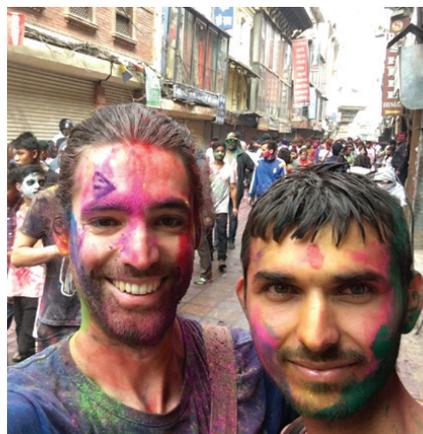
Pour en savoir plus :
silence-sonore.fr



Ta plus mauvaise expérience en voyage ?

Voyager c'est aussi sortir régulièrement de sa zone de confort. Il est donc possible de voyager dans notre ville en osant pousser de nouvelles portes. Cela veut aussi dire prendre un risque, qu'il faut savoir mesurer et accepter.

L'une des expériences les plus difficiles était en Thaïlande. Arrivé sans mon traitement de fond pour une maladie auto-immune, je me suis retrouvé à voyager en scooter avec des douleurs terribles. À tel point que j'ai dû rester allongé dans ma chambre pendant plusieurs jours. Je



savais que je n'aurais pas accès à ce traitement pendant 2 mois, et j'ai alors ressenti un grand sentiment d'impuissance, dans un pays que je ne connaissais pas, avec un système médical bien différent du nôtre. Ce fut également une grande leçon de lâcher-prise.

Quel est ton rêve le plus fou ?

J'aimerais voir les enfants apprendre à méditer au quotidien et à se connaître réellement, comme on leur apprend les mathématiques ou l'histoire. J'aimerais voir l'humanité se découvrir et s'accomplir.

Pour finir, quels conseils donnerais-tu aux voyageurs en quête de spiritualité ?

Un conseil que j'essaie d'appliquer, non sans difficulté : rester tolérant. Il y a tellement de moyens d'accéder à la spiritualité. La voie qui nous correspond le plus n'est pas nécessairement la même pour les autres. ■

