

Instruments de musique utilisés en relaxation active



La relaxation par la musique : véritable trésor pour le bien-être !

Découvrez ma sélection d'instruments de musique qui peuvent être joués de manière improvisée et intuitive, sans connaissance du solfège : bols, carillons, tambours, gongs...

À travers la musique :

- On maintient les capacités de communication et d'expression,
- On communique par l'interaction sociale du jeu musical,
- On ouvre des horizons créatifs pour sortir de l'isolement,
- On se réapproprie notre corps dans la gestuelle, la respiration et l'écoute...

Le bol tibétain



Pour vous accompagner dans vos séances de **méditation**.

Héritier de l'Âge de Bronze, ce bel objet traditionnel du Tibet est entouré de mystère. Le frottement du maillet en bois sur les parois martelées de ce **bol chantant** fait naître un son unique. Vibrant d'une belle intensité, il favorise l'inspiration, la **détente** et la **méditation**.

Selon une légende tibétaine, ce bol chantant est composé d'un alliage subtil de **sept métaux**, liés chacun à un **astre** : cuivre, plomb, or, argent, fer, mercure et étain. Il a été réalisé en Inde.



Le carillon Zaphir



Le carillon **Zaphir** est une création originale connue depuis plus de 30 ans et appréciée pour sa qualité, le **son cristallin** et ses couleurs éclatantes.

Au fil du temps les Zaphirs avec leurs douces mélodies apaisantes sont devenus d'excellents outils pour la relaxation, le yoga, la méditation etc.



Le zenko



Le Zenko est un tongue drum créé et fabriqué en France. Cette **percussion mélodique** en métal est le résultat d'un long travail de recherche et développement : du choix du matériau (acier inoxydable), au mode de découpe des lames, en passant par l'assemblage et les finitions, tout a été étudié pour en faire un instrument original de grande qualité.

Le son du **Zenko** se propage en ondes douces et rondes. Sa richesse harmonique vient d'un accordage précis et fiable dans la durée. Disposant d'une puissance acoustique notable il produira des sons différents selon qu'il est joué à la **main** ou avec **les baguettes** (fournies). Instrument résistant qui ne se désaccorde pas, et facile à transporter le Zenko offre de nombreux champs d'application : **éveil musical**, studio, musique de film, contes, musiques du monde, **musicothérapie**...

Le nataraj medium 30cm



Nataraj est le nom du dieu Shiva dansant

Un son doux et profond. Mailloches douces. Ce steel tongue drum super **intuitif** par sa gamme pentatonique est idéal pour toute personne qui ne connaît pas la musique.

Il peut être **joué à la main** et avec des **mailloches** qui peuvent se frictionner sur les lames pour produire des chants de baleine.



Sansula



Envoûtant et merveilleux.

Portable et pratique, idéale pour un massage sonore, se relaxer et apaiser un enfant. L'accordage permet à tout le monde de produire des sons merveilleux.

La **sansula** est une **kalimba** fixée sur une caisse de résonance recouverte d'une peau tendue. Le son est absolument incroyable : intime, très doux et très réconfortant.

Chao Gong



Gong chinois avec maillet pour créer une ambiance zen dans le cadre de vos activités musicales (avec ou sans enfants) L'alliage de métaux de cette **percussion asiatique** par excellence lui confère une **sonorité riche** à base d'harmoniques pleines et entières !

Les crotales chinoises



Les crotales, petits disques en bronze liés par une cordelette de cuir étaient très répandus dans l'Antiquité grecque et égyptienne.

Le son est produit **entrechoquant les deux disques** puis en laissant le son résonner.

Ils sont utilisés pour marquer le **début ou la fin d'un moment de méditation**, de relaxation ou de voyage sonore...

Pour tirer le meilleur parti sonore de vos crotales, **frappez les bords** perpendiculairement !

Ces crotales, collectés en **Inde**, offrent une couleur, une durée de résonance et une plénitude sonores tout à fait incomparables.

Timbre très cristallin, richesse des harmoniques !



Tambour d'océan ø 25 cm



Tambour sur cadre, à double membrane (animale) ayant une épaisseur légèrement différente, pour obtenir des timbres différents.

À l'intérieur sont glissées des **billes en acier** qui roulent et **imitent à merveille le bruit de la mer** et des vagues sur le rivage.

L'utilisateur contrôle, par des **mouvements rotatifs** d'inclinaison adaptés, la puissance sonore et la rapidité des flux et reflux.

Idéal pour la **relaxation**, l'éveil musical et sensoriel des petits, pour les conteurs...

Origine : Pakistan

Bâton de pluie



Idiophone constitué d'un tube de **cactus** séché rempli de petits fragments de coquillages ou de gravier que l'on incline pour obtenir le **son de l'eau** qui coule ou de la **pluie**.

Longueur : 50 cm

Sites conseillés pour acheter ces instruments et consulter des vidéos de démonstration :

- <https://www.lugdivine.com/>
- <https://www.mandalia-music.com/>
- <https://www.fuzeau.com/>

