Développement personnel et bien-être

Si l'on perçoit l'importance de bouger pour entretenir son corps, on ne réalise pas toujours qu'il est aussi important d'entretenir son cerveau. C'est en le stimulant par l'envoi de messages sensoriels qu'il nous dynamise et nous détend. Comme l'oreille est le plus important canal de passage des messages sensoriels du corps humain, on comprend sans difficulté son rôle.

Cette stimulation peut être déficiente lorsque le cerveau déclenche un mécanisme de protection. Ce mécanisme peut se produire à la suite d'un évènement ponctuel traumatisant appelé choc émotionnel. Le cerveau a également tendance à se protéger progressivement lorsque l'environnement externe l'agresse. Ce peut être le cas de personnes confrontées à une réorganisation du rythme de vie, à l'accroissement de responsabilités, à la perte de repères, à la pression sociale.

L'oreille humaine assure une fonction de « charge corticale ». Elle a donc besoin d'être stimulée pour énergiser le cerveau et le corps. Le son est nécessaire pour notre épanouissement personnel. Plus il est riche en harmoniques hautes, plus son effet est efficace. En effet, les sons riches en harmoniques hautes stimulent un vaste réseau nerveux, appelé « formation réticulée », qui contrôle le niveau d'activité globale de l'activité cérébrale. L'action dynamisante de la Méthode Tomatis® est doublée d'un effet relaxant au niveau corporel ce qui va entrainer une action positive sur la régulation de l'angoisse et du stress.