

# Diapason Thérapeutique 128 Hz

*Guide pratique*



[www.meditasons.fr](http://www.meditasons.fr)

# Diapason Thérapeutique 128 Hz

## Bienfaits et utilisation

Les diapasons, bien connus pour accorder les instruments de musique, possèdent également des propriétés thérapeutiques puissantes. Utilisés en médecine alternative, ils permettent de favoriser la relaxation, de soulager la douleur et d'équilibrer l'énergie corporelle. Ce guide présente leur histoire, leurs bienfaits et leur utilisation pratique.

### Histoire du diapason 128 Hz

Le diapason **128 Hz**, utilisé aujourd’hui en thérapie vibratoire, trouve ses origines dans **l’histoire des diapasons en général**, qui remontent au **XVIIIe siècle**. Voici un aperçu de son évolution et de son adoption dans le domaine de la santé et du bien-être.

### L’invention du diapason

- **1700** : Le diapason est inventé par **John Shore**, un trompettiste et luthiste anglais. Son objectif était d’obtenir une note constante pour accorder les instruments de musique.
- Le premier diapason vibrait à **423,5 Hz**, bien loin des fréquences thérapeutiques utilisées aujourd’hui.

### L’émergence des fréquences thérapeutiques

- **XIXe siècle** : Des médecins et scientifiques s’intéressent aux effets des vibrations sur le corps humain. Les premiers tests montrent que certaines fréquences influencent la circulation sanguine et les tissus musculaires.
- **1900-1950** : Des chercheurs comme **Albert Abrams** et **Royal Rife** explorent les thérapies vibratoires. L’idée que des fréquences spécifiques peuvent harmoniser le corps gagne en popularité.

## L'adoption du 128 Hz en thérapie

- **Milieu du XXe siècle :** Le diapason **128 Hz** est utilisé en **ostéopathie et médecine alternative** pour ses effets profonds sur les os, les muscles et le système nerveux.
  - Les ostéopathes commencent à l'utiliser pour évaluer les structures osseuses et favoriser la guérison.
  - Son association avec les ondes cérébrales **alpha** (8-14 Hz) en fait un outil idéal pour la **relaxation et la gestion du stress**.
- 

## Son utilisation moderne

Aujourd'hui, le **diapason 128 Hz** est couramment utilisé pour :

- L'ostéopathie** : Vérification de la conduction osseuse et soulagement des tensions.
  - Les thérapies sonores** : Relaxation et équilibrage énergétique.
  - La gestion de la douleur** : Stimulation des zones douloureuses pour un effet analgésique.
  - La réflexologie et l'acupuncture** : Activation des points énergétiques du corps.
- 

## Pourquoi cette fréquence spécifique ?

- ◆ **Correspondance avec les ondes cérébrales Alpha** (8-14 Hz) → Favorise un état méditatif et calme.
- ◆ **Résonance osseuse** : Le 128 Hz pénètre en profondeur et vibre dans les tissus et les os.
- ◆ **Utilisé en ostéopathie et acupuncture** pour détendre et harmoniser les énergies corporelles.
- ◆ **Compatible avec d'autres fréquences thérapeutiques** (ex : 64 Hz pour un effet équilibré).

En bref, c'est le diapason le plus polyvalent !

## **Les vibrations émises par les diapasons ont de nombreux effets thérapeutiques :**

- Soulagement du stress et de l'anxiété : Favorise une relaxation profonde.
- Réduction des douleurs musculaires et articulaires : Stimule les tissus et apaise les tensions.
- Amélioration de la circulation sanguine : Augmente l'oxygénation des cellules et favorise la récupération.
- Harmonisation de l'énergie corporelle : En activant certains points du corps selon la médecine chinoise.
- Stimulation de l'auto-guérison : Renforce les capacités naturelles du corps à se régénérer.

## **Utilisation en réflexologie**

Les diapasons peuvent être appliqués sur les points réflexes des pieds et des mains pour agir sur des organes spécifiques :

- Pieds : Amélioration du système digestif, circulation, relaxation nerveuse.
- Mains : Réduction du stress, stimulation du système lymphatique.

## **Thérapie sonore et bien-être mental**

L'utilisation des diapasons autour de la tête peut aider à traiter divers troubles :

<b>Trouble</b>	<b>Application</b>
Anxiété	Autour des oreilles et tempes
Insomnie	Près de la nuque et des tempes
Fatigue mentale	Autour du front et des tempes
Stress	Autour de la tête
Douleurs musculaires	Application locale
Acouphènes	Approcher doucement des oreilles en alternant les cotés (idéal avec 2 diapasons)

## **Comment utiliser un diapason thérapeutique de 128 Hz ?**

Le diapason **128 Hz** est largement utilisé en thérapie vibratoire pour ses effets **apaisants et profonds**. Il favorise la détente, améliore la circulation sanguine et soulage les douleurs musculaires et articulaires.

---

### **1. Activation du diapason**

**1. Frappez** le diapason contre un objet adapté :

- Avec le maillet en caoutchouc fourni
- Le bord de votre main (pour une activation plus douce)
- Un activateur spécifique pour diapason ou un **tapis souris** posé sur une table (solution privilégiée!)

**2. Écoutez** les vibrations et ressentez-les avant l'application.

---

### **Méthodes d'application**

#### **Application sur le corps (contact direct)**

- Placez la base du diapason sur une zone douloureuse (articulation, muscle, points d'acupuncture).
- Laissez vibrer jusqu'à l'atténuation du son (~30 secondes).
- Répétez 2 à 3 fois sur la même zone si nécessaire.
- Cette méthode est efficace pour **les tensions musculaires, douleurs articulaires et troubles circulatoires**.

#### **Thérapie sonore (sans contact direct)**

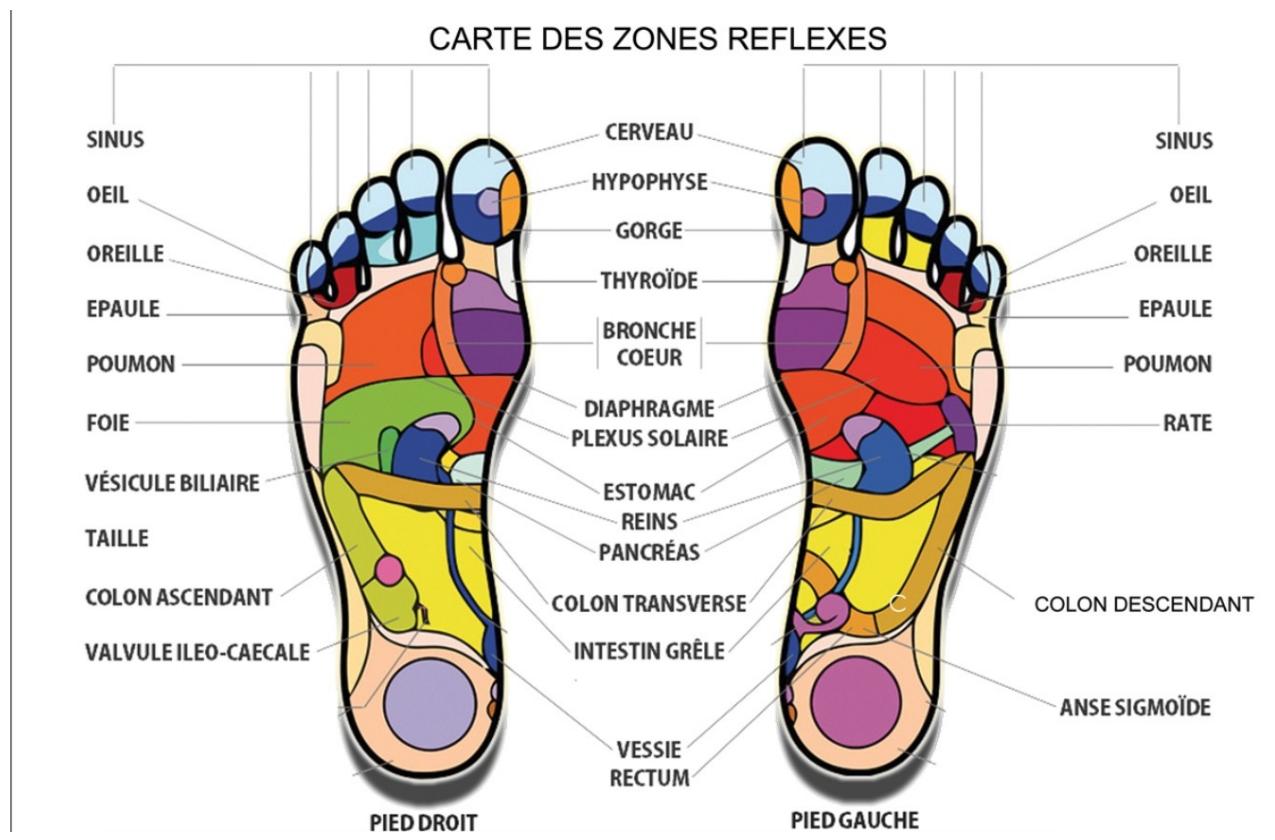
- Placez le diapason à **2-5 cm de la zone** à traiter (par exemple autour de la tête pour la relaxation).
- Déplacez-le lentement pour diffuser les vibrations.
- Idéal pour **le stress, l'anxiété et l'harmonisation énergétique**.

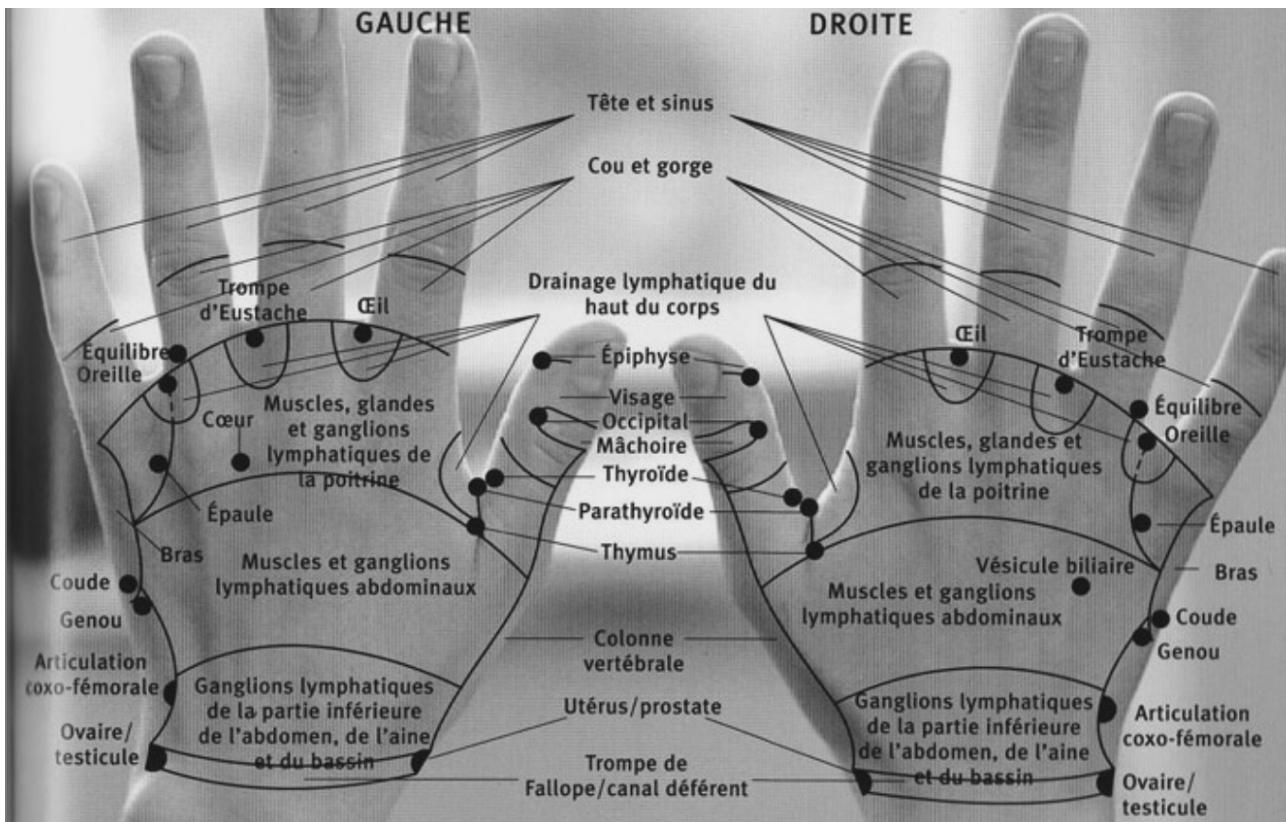
## Rééquilibrage des 2 hémisphères cérébraux

L'idéal est d'utiliser 2 diapasons 128Hz en les positionnant chacun devant une oreille. Observez votre ressenti auditif, comment votre perception évolue en quelques minutes.

# Réflexologie et acupuncture

- Appliquez-le sur des points d'acupuncture ou de réflexologie pour stimuler l'énergie vitale (**Qi**).
    - Par exemple :
    - **Sous les pieds et les mains** (pour équilibrer l'énergie générale). Voir schémas
    - **Sur le plexus solaire** (pour apaiser le stress).
    - **Sur la nuque et les épaules** (pour relâcher les tensions cervicales).





## Fréquence et durée d'utilisation

- **Durée :** 5 à 15 minutes par session.
- **Fréquence :** 1 à 2 fois par jour selon le besoin.
- **Effets immédiats :** Détente et soulagement rapide.
- **Effets à long terme :** Amélioration progressive du bien-être et réduction des douleurs chroniques.

## Conseils supplémentaires

- ✓ Testez plusieurs zones pour trouver l'endroit où l'effet est le plus bénéfique.
- ✓ Évitez d'utiliser un diapason en cas d'inflammation aiguë ou de fracture récente.
- ✓ Complétez avec une respiration profonde pour amplifier les effets relaxants.

En intégrant le **diapason 128 Hz** à votre routine, vous pouvez améliorer votre bien-être de manière naturelle et progressive. 😊 Youtube : nombreux conseils pratiques sur la chaîne suivante **BE Light TT**

[www.meditasons.fr](http://www.meditasons.fr)