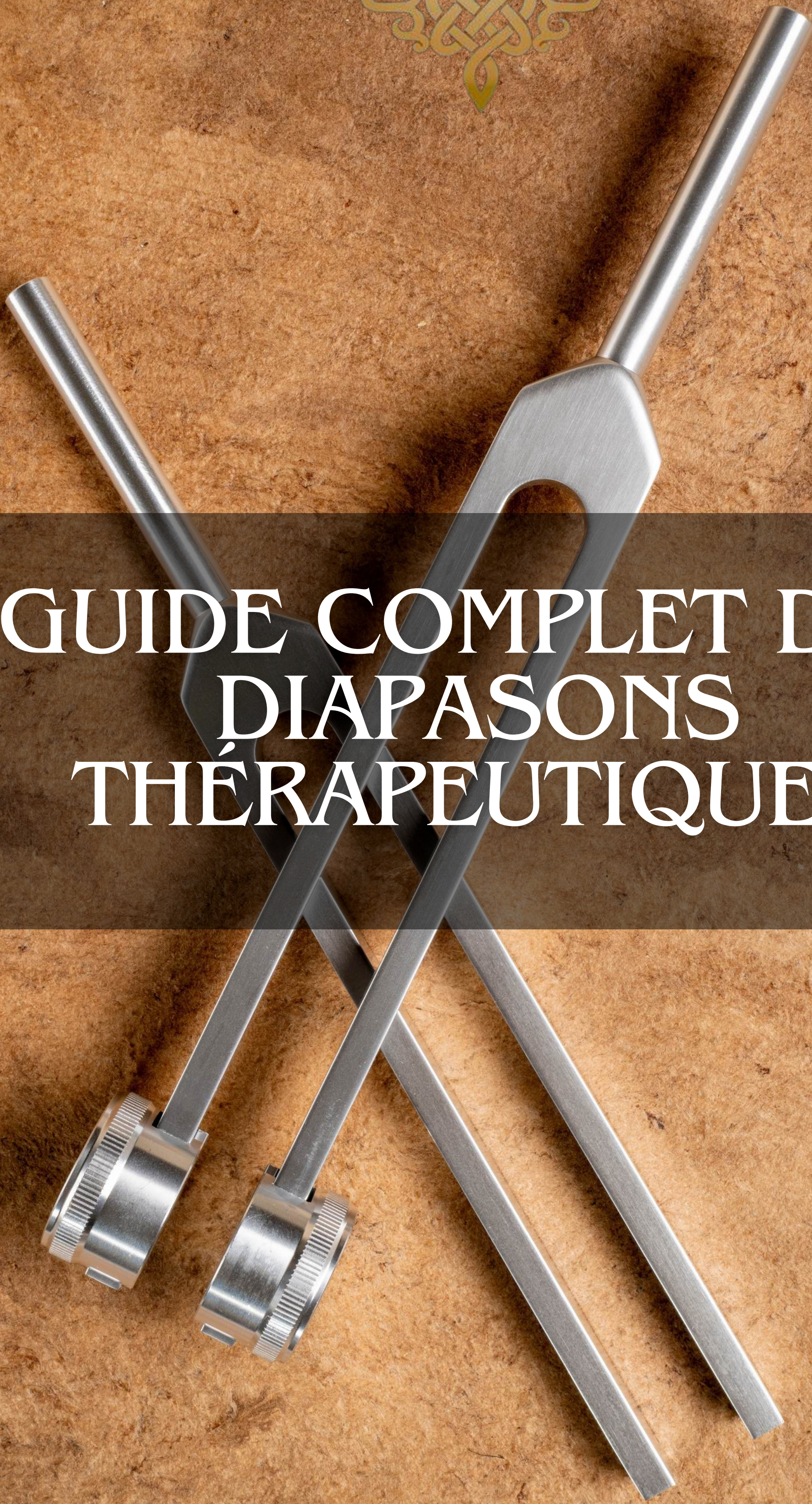


UNIVERS-TIBET.COM



GUIDE COMPLET DES DIAPASONS THÉRAPEUTIQUES





SOMMAIRE

Guide complet des diapasons thérapeutiques

Chapitre 1 : Comprendre les fréquences	4
Chapitre 2 : Les différents types de diapasons	7
Chapitre 3 : Les principales fréquences	9
Chapitre 4 : Les fréquences des chakras	12
Chapitre 5 : Les diapasons planétaires	14
Chapitre 6 : Comment utiliser un diapason	16
Chapitre 7 : Rituels simples	18
Chapitre 8 : Comment choisir son diapason ?	20



Et si le son pouvait vous aider à vous recentrer, à apaiser votre esprit et à retrouver un équilibre intérieur ?

Depuis des siècles, les vibrations sonores sont utilisées dans différentes traditions pour accompagner la méditation, favoriser la détente et soutenir l'harmonisation énergétique. Aujourd'hui, les diapasons thérapeutiques s'inscrivent dans cette continuité, offrant un outil simple, accessible et profondément apaisant. Grâce à leurs fréquences précises, ils permettent d'introduire dans le corps et l'environnement une vibration stable, capable de soutenir un retour à l'équilibre.

Dans ce guide, vous allez découvrir :

- ce que sont les diapasons thérapeutiques
- les différentes fréquences et leurs usages
- comment les utiliser concrètement
- des rituels simples à intégrer dans votre quotidien



CHAPITRE 1

Comprendre les fréquences





Chapitre 1 : Comprendre les fréquences

Qu'est-ce qu'une fréquence ?

Une fréquence correspond au nombre de vibrations par seconde, exprimé en Hertz (Hz).

Chaque son que nous percevons est en réalité une vibration.

Mais au-delà du son audible, tout ce qui nous entoure est vibration :

- le corps
- les émotions
- les pensées
- l'environnement

L'Interaction des Mantras avec la Conscience et le Corps

Les mantras influencent la conscience de manière subtile mais profonde. En répétant une formule sacrée, l'esprit se détache progressivement du tumulte mental et des pensées parasites. Cette concentration permet d'atteindre un état méditatif dans lequel les tensions se dissipent et la clarté intérieure s'installe. La récitation d'un mantra fonctionne ainsi comme un ancrage, ramenant l'esprit à l'instant présent et favorisant une stabilité émotionnelle.

Au-delà de l'aspect mental, les mantras agissent également sur le corps énergétique. Selon les traditions tibétaine et hindoue, l'être humain est composé de centres énergétiques appelés chakras, qui sont en lien avec notre bien-être physique et émotionnel. Les vibrations des mantras stimulent ces centres et aident à rétablir leur équilibre. Par exemple, un mantra associé au chakra du cœur peut favoriser l'ouverture à l'amour et la guérison émotionnelle, tandis qu'un mantra lié au chakra de la gorge peut améliorer la communication et l'expression de soi.



Chapitre 1 : Comprendre les fréquences

Pourquoi les vibrations influencent-elles le corps ?

Le corps humain est composé d'eau, de tissus, de structures osseuses... tous sensibles aux vibrations.

Lorsque nous sommes stressés ou fatigués, notre équilibre vibratoire peut être perturbé.

Les fréquences stables, comme celles des diapasons, peuvent alors aider à recréer une sensation d'harmonie.

Le principe de résonance

Le diapason agit par résonance :

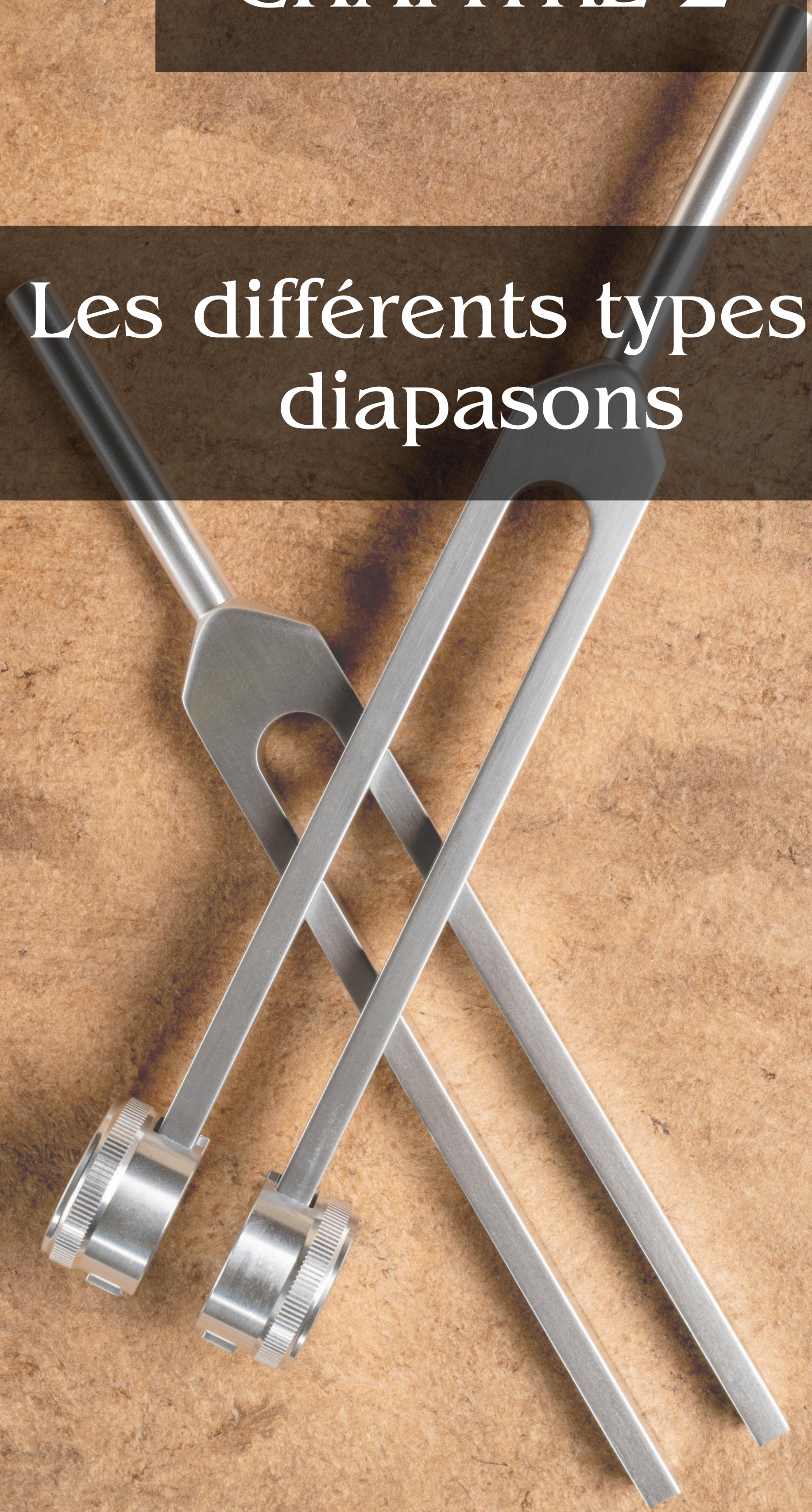
une vibration stable peut influencer une vibration déséquilibrée pour l'aider à retrouver sa cohérence.

C'est ce principe qui est au cœur des pratiques de sonothérapie.



CHAPITRE 2

Les différents types de diapasons





Chapitre 2 : Les différents types de diapasons

Les diapasons non lestés

Ils produisent un son clair et léger.

Utilisations principales :

- travail dans l'aura
- méditation
- purification énergétique
- recentrage mental

Les diapasons lestés

Ils possèdent des poids aux extrémités.

Ils produisent :

- une vibration plus profonde
- une sensation plus corporelle

Utilisations :

- application sur le corps
- relaxation musculaire
- travail vibratoire profond

Les diapasons planétaires

Basés sur des calculs liés aux cycles cosmiques, ils sont utilisés pour des pratiques méditatives profondes.

Les diapasons des chakras

Ils correspondent aux centres énergétiques du corps et permettent de travailler sur l'équilibre global.



CHAPITRE 3

Les principales Fréquences





Chapitre 3 : Les principales fréquences

128 Hz – Le retour au corps

Fréquence grave et enveloppante.

Elle favorise :

- la détente physique
- l'ancrage
- la présence

256 Hz – L'équilibre

Fréquence stable et structurante.

Elle accompagne :

- la concentration
- la clarté mentale
- le recentrage

384 Hz – L'harmonie intérieure

Elle invite à un état d'équilibre et de fluidité.

432 Hz – L'harmonie naturelle

Souvent associée aux rythmes naturels du vivant.

Elle est idéale pour :

- la relaxation
- la méditation
- l'apaisement émotionnel



Chapitre 3 : Les principales fréquences

528 Hz – La transformation

Fréquence souvent liée à l'équilibre émotionnel et à l'ouverture.

4096 Hz – La purification

Fréquence élevée utilisée pour :

- purifier un espace
- clarifier l'énergie
- accompagner les rituels

4160 Hz – La clarté

Elle soutient :

- la concentration
- la méditation
- la perception subtile

4225 Hz – L'intuition

Fréquence liée à :

- l'écoute intérieure
- l'intuition
- la perception fine



CHAPITRE 4

Les fréquences des chakras





Chapitre 4 : Les fréquences des chakras

Chaque chakra correspond à une vibration spécifique.

- 396 Hz – libération
- 417 Hz – transformation
- 528 Hz – équilibre
- 639 Hz – relations
- 741 Hz – expression
- 852 Hz – intuition
- 963 Hz – connexion

Travailler avec ces fréquences permet d'agir sur l'équilibre global.



CHAPITRE 5

Les diapasons planétaires





Chapitre 5 : Les diapasons planétaires

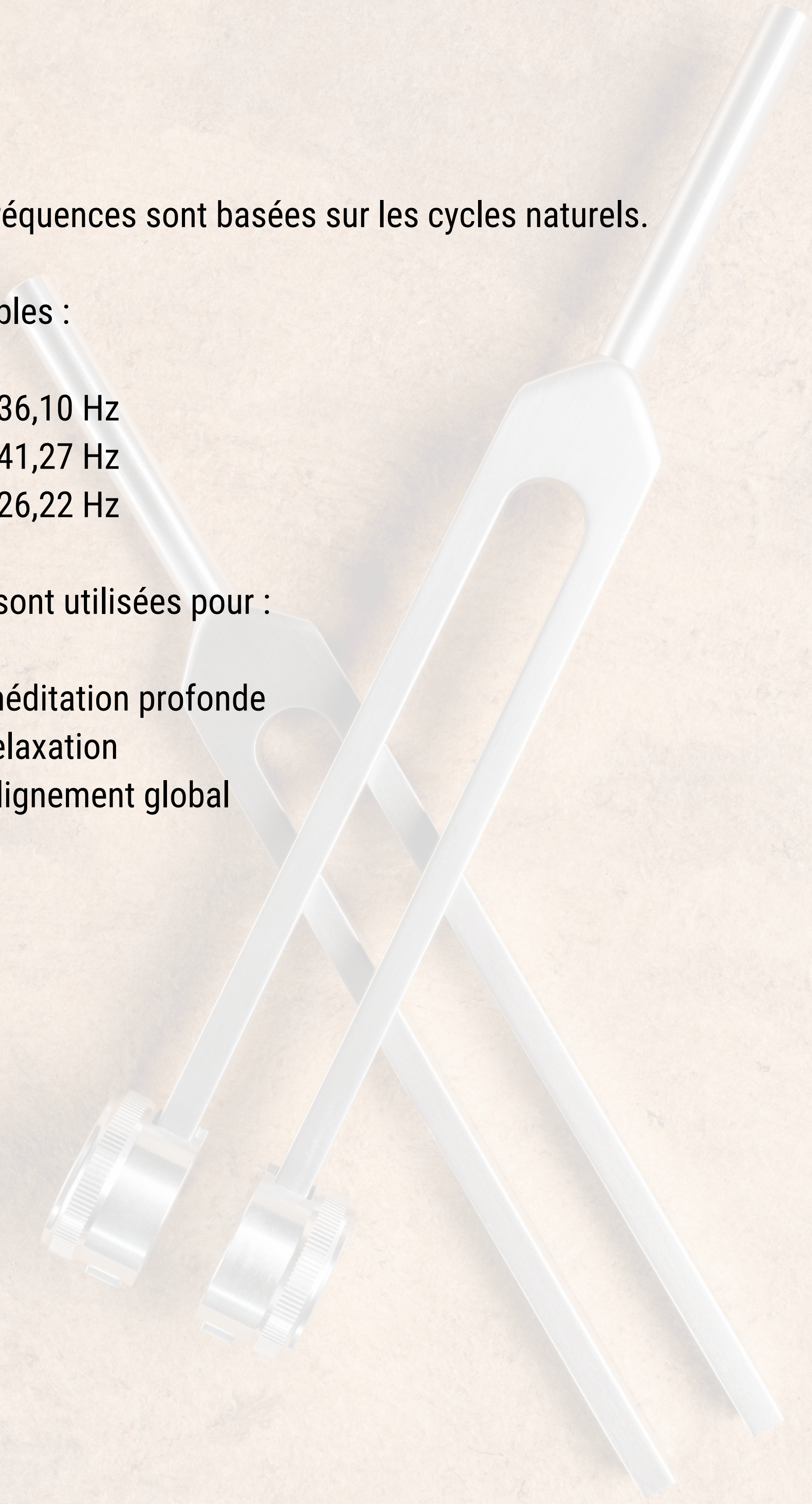
Ces fréquences sont basées sur les cycles naturels.

Exemples :

- 136,10 Hz
- 141,27 Hz
- 126,22 Hz

Elles sont utilisées pour :

- méditation profonde
- relaxation
- alignement global





CHAPITRE 6

Comment utiliser un diapason





Chapitre 6 : Comment utiliser un diapason

Activation

1. tenez le diapason par la tige
2. activez-le avec un maillet
3. laissez vibrer

Utilisation dans l'aura

Placez le diapason à quelques centimètres du corps.

Utilisation dans un espace

Faites vibrer le diapason dans une pièce pour créer une atmosphère apaisante.

Utilisation sur le corps (diapason lesté)

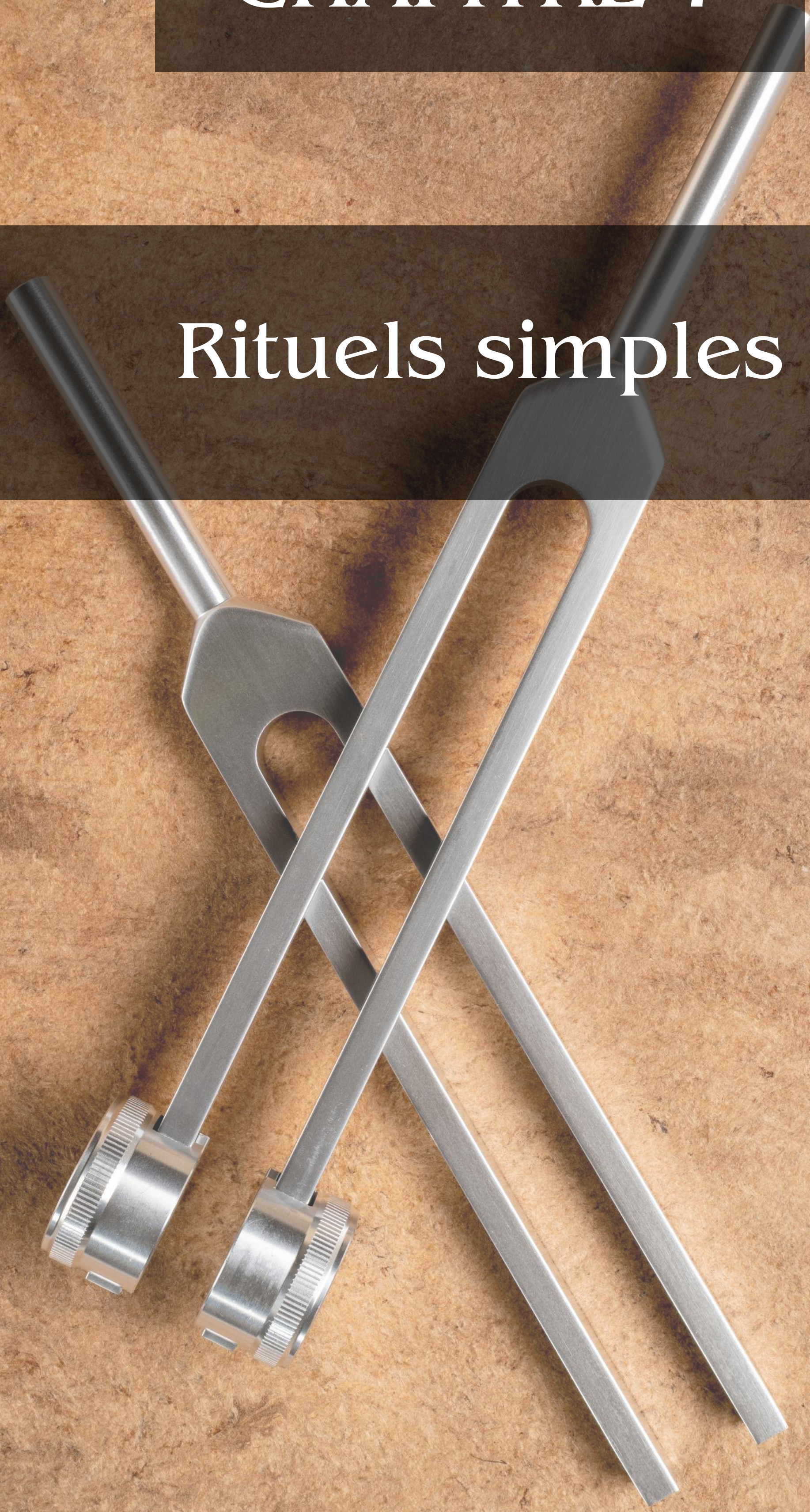
Appliquez sur des zones osseuses :

- épaules
- sternum
- bassin



CHAPITRE 7

Rituels simples





Chapitre 7 : Rituels simples

Rituel de purification

Faites vibrer un diapason élevé dans chaque coin de la pièce.

Rituel de méditation

Activez le diapason et concentrez-vous sur le son jusqu'à son extinction.

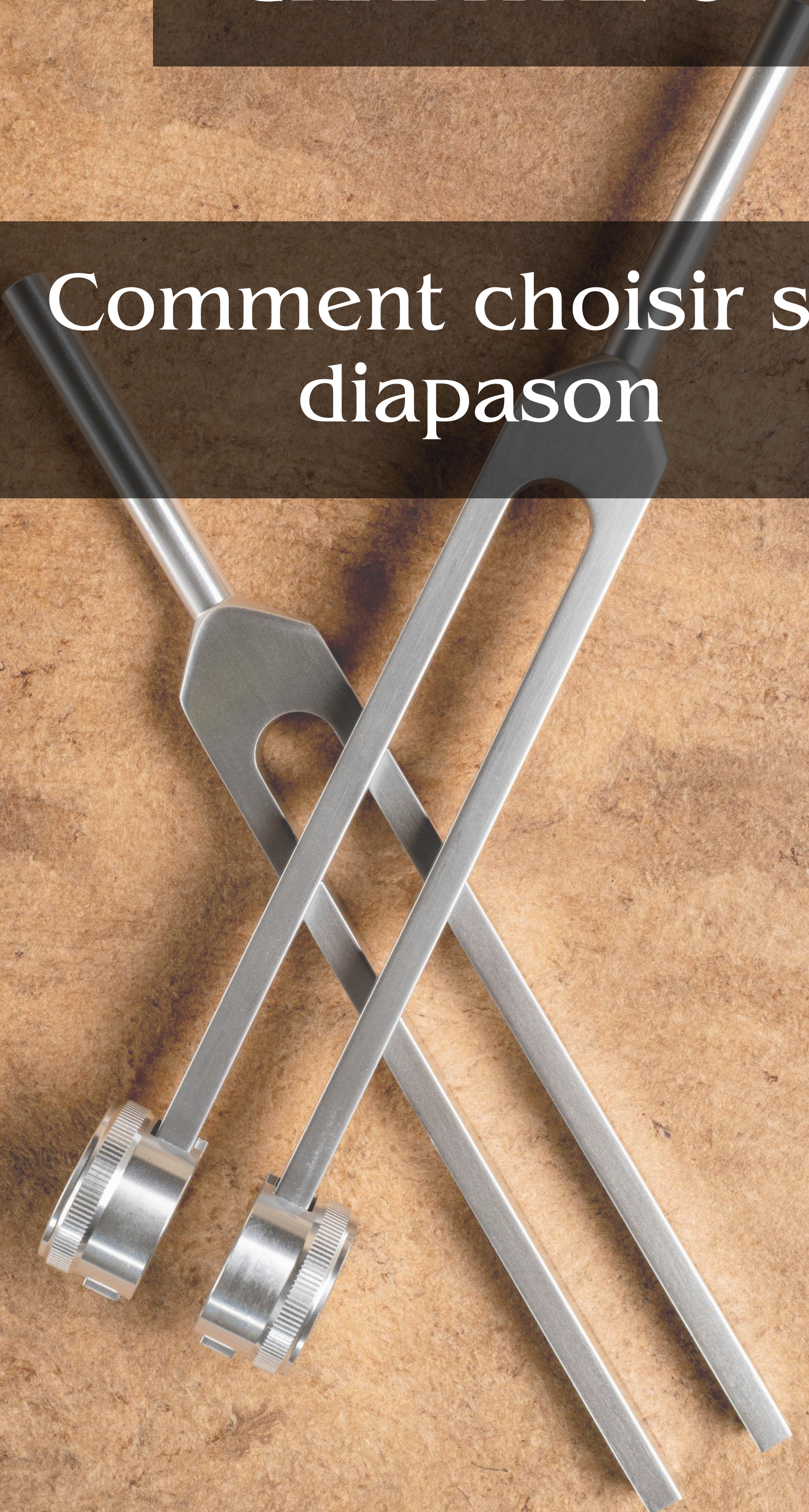
Rituel d'ancrage

Utilisez un diapason grave au niveau des pieds ou du bassin.



CHAPITRE 8

Comment choisir son diapason





Chapitre 8 : Comment choisir son diapason

Posez-vous ces questions :

- ai-je besoin de détente ?
- de clarté ?
- d'ancrage ?
- de méditation ?

Recommandations simples :

- débutant → 128 Hz ou 432 Hz
- méditation → 432 / 528 Hz
- énergétique → 4096 / 4160 / 4225 Hz



Les diapasons thérapeutiques sont des outils simples mais puissants.

Ils permettent de créer des moments de pause, de recentrage et d'harmonisation dans un quotidien souvent agité.

En explorant les différentes fréquences, vous pourrez progressivement construire une pratique qui vous ressemble, à votre rythme.

👉 Découvrez notre collection de diapasons thérapeutiques sur Univers Tibet et trouvez la fréquence qui vous correspond.