

Comment tout a commencé

Lorsque je me remémore ces dernières années et que je repense à l'évolution du massage sonore *Peter Hess* et aux méthodes qui en découlent, il me paraît évident que cette évolution est étroitement liée à mon propre parcours et à mes expériences personnelles. Il en va de même pour l'ensemble des participant(e)s qui, sous ma direction ou celle de mes collaborateurs et collaboratrices, ont appris le massage sonore, et qui, aujourd'hui, utilisent cette méthode dans un cadre professionnel ou privé.

J'aimerais revenir brièvement sur ces expériences de vie marquantes car elles ont fondamentalement influencé la perception que j'avais de l'être humain et par conséquent l'évolution des méthodes sonores *Peter Hess*.

Une scolarité difficile

Je suis né à Fulda en 1941 et ai grandi avec mes parents et mes trois frères et sœurs dans une localité de la Rhön, un massif montagneux situé au cœur de l'Allemagne. Mon père est mort à la guerre. Les conditions d'accouchement en temps de guerre dans « la froideur » d'un centre hospitalier régional et mon arrivée dans ce monde étaient tout sauf optimales. Je ne me sentais pas accepté par ce monde et j'avais l'impression d'être un poids pour les autres. Ma vie était loin d'être un long fleuve tranquille et je pensais que tout le monde était contre moi. À l'école, j'ai souvent tenu tête à mes professeurs. Je trouvais qu'ils me traitaient de façon injuste. J'avais l'impression que le système scolaire ne me convenait pas. Je m'en sentais exclu et j'étais convaincu que j'étais un mauvais élève. Je pense que c'est à cette époque que m'est venu le rêve de devenir enseignant. En effet, je voulais faire les choses différemment et de manière plus juste. C'est au monastère franciscain Frauenberg de Fulda que j'ai nourri l'envie de faire le bien autour de moi. Gamin, j'y passais une partie de mon temps et m'entretenais souvent avec les pères. On disait qu'ils faisaient énormément de bien à la population brésilienne démunie. Je voulais faire la même chose et quitter ma famille. Je me suis donc inscrit à l'examen d'entrée au monastère et l'ai réussi miraculeusement. En 1953, je me suis ainsi rendu, contre la volonté de ma famille, dans un internat, une école abbatiale des franciscains

située à Watersleyde en Hollande-Méridionale. Mon passage par cet internat a fait de moi non pas un prêtre mais un ingénieur physicien.

Mon premier voyage en Inde et mon expérience dans l'enseignement professionnel

En 1966, je me suis rendu en Inde en scooter de marque Heinkel. À l'époque, ce n'était pas tant la quête de mon identité qui m'a poussé à partir, mais plutôt l'envie de goûter à l'aventure. En Inde, j'ai cru qu'au vu de ma formation d'ingénieur, je savais tout mieux que les locaux et je me suis comporté comme un véritable idiot. Aujourd'hui, quand je repense à cette histoire, je ne peux m'empêcher de rougir.

De retour en Allemagne, j'ai travaillé pendant quatre années en tant qu'ingénieur avant d'entamer d'autres études à Darmstadt et de devenir professeur dans l'enseignement professionnel. Ces études coïncidaient avec la période de la « révolte étudiante », qui m'a fortement marqué. C'était l'époque où nous, les étudiants, décidions personnellement de l'apprentissage et du programme. L'apprentissage, né des besoins de la pratique, provoquait à nouveau des changements dans la pratique. J'avais personnellement découvert la « roue de la vie » qui, dans le bouddhisme, représente l'évolution incessante de la vie. J'ai alors également voulu appliquer cet apprentissage à la pratique de l'enseignement professionnel et je me suis tourné principalement vers des jeunes qui rencontraient des difficultés à l'école, dans leur apprentissage et dans leur vie privée. C'était très important pour moi de leur venir en aide car je pensais avoir vécu des expériences similaires. Une autre raison qui m'a poussé à les aider était le potentiel énorme et la chance d'évolution incessante que je voyais en l'être humain. J'ai cru en mes élèves. Dans une classe « difficile » composée de 16 élèves de nationalités différentes, seuls deux ou trois élèves obtenaient en règle générale leur certificat d'aptitude professionnelle. Tous les professeurs qui côtoyaient ces élèves étaient convaincus qu'ils étaient tous des incapables difficiles à gérer. Leurs résultats ne pouvaient donc être que médiocres. À mon cours, 14 des 16 élèves ont pourtant réussi leur examen du premier coup. Les deux élèves restants ont réussi l'examen de rattrapage. J'ai compris que c'étaient l'image, l'opinion, l'état d'esprit et le comportement qui en

découle qui pouvaient avoir une influence considérable sur la réussite ou l'échec des jeunes. C'est pourquoi je répétais sans cesse à mes collègues : « Ces gars sont bons. Si on s'adresse à la partie positive de l'être humain, alors celle-ci entre en résonance et son effet se déploie ». Ces expériences ont été très importantes pour moi ; à tel point que depuis lors, elles sont devenues un principe de vie. Aujourd'hui, je sais que ce sont les défis auxquels j'ai été confronté en permanence qui m'ont incité à aller plus loin dans ma démarche.

Découverte des méthodes de guérison alternatives

Autre élément important, nous avons toujours dû, dans ma famille, faire face à des maladies graves. Celles-ci m'ont fortement mis au défi et m'ont poussé vers des méthodes de guérison alternatives. Je me suis ainsi intéressé entre autres à la radiesthésie (utilisation des pendules et des baguettes de sourcier), à des méthodes qui, au fond, encouragent la personne à se laisser aller en toute confiance et à ressentir les choses. Tout ce qui nous entoure affecte notre corps, notre esprit et notre âme. Nous sommes blasés et souvent, nous n'arrivons plus à percevoir ces répercussions. Par exemple, nous pouvons très bien être influencés par des couleurs, des vibrations, des pierres précieuses, des essences mais aussi par des pensées. Nos propres pensées ont une influence considérable sur notre corps. Elles se reflètent par exemple directement dans le mouvement pendulaire. Il est donc possible de manipuler le pendule par une pensée délibérée et d'être ainsi en mesure d'exercer une influence sur autrui. Malheureusement, cette méthode est souvent utilisée de façon abusive et sa réputation s'en trouve souvent bafouée. À l'époque, je me suis souvent demandé comment il était possible de percevoir l'effet des corps subtils. Je me suis également intéressé à l'orgone, à la photographie Kirlian et à la mesure des énergies à partir des points d'acupuncture. Par ailleurs, j'ai étudié les mesures physiques du champ magnétique terrestre ainsi que les mesures d'ionisation et de la radioactivité à des lieux dits énergétiques.

L'arrivée des sons dans ma vie

L'année 1984 a, elle aussi, été une année synonyme de changement décisif puisqu'elle a marqué les véritables débuts du massage sonore. À cette époque,

j'avais des amis qui menaient des études au Népal. Ils me disaient : « Peter, pourquoi ne viens-tu pas nous rendre visite ? Tu vivrais des expériences fabuleuses ». C'est ainsi que j'ai demandé à l'école où j'enseignais une mise en disponibilité pour une période d'un an et que je me suis mis en route pour le Népal. Les conditions de voyage étaient bien différentes de celles que j'avais connues lors de mon premier voyage en Inde en 1966, et mon état d'esprit était, lui aussi, tout autre. Au Népal, j'ai étudié pas mal de lieux particuliers avec des méthodes très diverses et variées, j'ai visité des temples, rendu visite à des chamans et ai également participé à un nombre incalculable de rituels.



La photo (ci-dessous) montre un temple que j'ai eu la chance d'examiner. En le voyant, je me suis posé deux questions : « Pourquoi est-il géométrique ? » et « Quelle sorte d'énergie peut-il donc bien renfermer ? » Mon ami le professeur Niels Gutschow, architecte et expert en rituels, m'avait à l'époque souvent chargé d'analyser les emplacements des temples, les chemins rituels et les pierres particulières qui, par exemple, faisaient office de terrain réservé à une divinité. Il s'agissait de savoir ce qui rendait cet endroit si particulier. Est-ce que ce sont des zones géomantiques au même titre que les pierres retrouvées dans le nord de l'Écosse ou en Espagne, des plis terrestres ou bien s'agit-il d'autres phénomènes ?



Ce travail m'a conduit vers un musicologue qui s'intéressait à mes études. Ensemble, nous avons fait de nombreuses recherches. Il m'a poussé à participer à des fêtes rituelles dont le Gai Jatra, la fête annuelle commémorant les âmes mortes. En prenant part à cette fête, j'ai appris que le son pouvait mener au lâcher-prise. Cet homme m'a enseigné beaucoup de choses, par exemple qu'au Népal, l'apprentissage de la musique ne pouvait se faire qu'en harmonie avec les dieux. Il y a des divinités qui donnent de l'énergie et d'autres qui en font perdre. Le dieu Nasadjor émet des énergies harmoniques, il rend fort. Quant au dieu Haimadjor, il donne plutôt des énergies agressives et provocantes, des énergies auxquelles il faut se confronter.

J'ai appris que ces deux divinités étaient aussi importantes l'une que l'autre car elles représentent la polarité. Toute personne qui désire apprendre à jouer d'un instrument doit faire une offrande à chacune d'elles. J'étais étonné qu'on fasse une offrande à Haimadjor, le dieu agressif et provocant. Je voulais bien faire une offrande à la divinité bienfaisante et donatrice d'énergie, mais je préférais éviter tout contact avec l'autre divinité. Mais au Népal, je me suis rapidement aperçu que les deux énergies étaient toutes les deux très importantes pour l'être humain. L'une permet de se relaxer et de rendre fort, l'autre donne accès à un nouvel ordre. Atteindre ce nouvel

ordre constitue un défi de taille qui s'accompagne de processus. Aujourd'hui, nous parlons très souvent de relaxation, mais à quoi pourrait bien ressembler notre quotidien si cet état nous habitait en permanence ? Nous nous traînerions toute notre vie comme des « boulets » et rien ne se passerait. C'est pour cette raison que nous avons également besoin des énergies provocantes pour entrer dans un processus de nouvel ordre, processus qui se révèle souvent nécessaire pour pouvoir s'atteler à certaines tâches et en venir à bout. Nous avons besoin de défis pour avancer. Nous retrouvons ce principe de « relaxation et de défi » dans le massage sonore.

Ainsi, le massage sonore *Peter Hess* convient particulièrement au développement de la santé et au développement personnel continu.

Nada Brahma – Le monde est son

Au Népal, lorsqu'un musicien veut apprendre un instrument, il doit passer un examen devant Nasadjor, le dieu de la musique. Une frange de la population d'où le musicien est issu assiste à l'examen. Pendant l'épreuve, le musicien doit offrir aux spectateurs des sons qui touchent le plus profond de leur être. Si en jouant, il parvient à envoûter les spectateurs, les emmenant dans un état de transe, et qu'il arrive également à créer une harmonie entre les personnes présentes, l'environnement, le cosmos et son être, il aura alors réussi son examen.

Il est important de vivre en harmonie. Lorsque nous parvenons à atteindre cet état, nous adoptons une démarche sûre et forte et nous nous sentons capables de relever les défis et les tâches qui nous attendent. Le Népal a été pour moi une expérience unique et riche en découvertes. En prenant part à la vie de cette société traditionnelle et en participant à de nombreux rituels, j'ai découvert qui j'étais, je me suis senti fort, heureux et sûr de moi.

Lors de ce voyage, je me suis retrouvé un jour sur la grande place du temple de Bhaktapur. J'étais heureux et totalement satisfait de l'existence que j'avais menée jusqu'alors. Pour rien au monde je n'aurais voulu changer une seule seconde passée sur cette terre. J'étais en paix avec mes expériences antérieures. Tous les sentiments que j'éprouvais et qui se traduisaient par le désarroi, la tristesse et la lamentation avaient leur raison d'être et je comprenais que tout ce qui allait arriver à

l'avenir serait positif. Aujourd'hui, en 2010, cela fait 25 ans que je suis rentré de mon premier voyage au Népal, et je peux vous confirmer que tout s'est très bien passé. Que m'est-il arrivé là-bas ? Qu'est-ce qui a chamboulé mon être à l'époque ?

Aujourd'hui, je considère que le Népal m'a permis de renouer avec ma confiance originelle, de retrouver mon état de confiance profonde.

À l'est, il y a une explication à cela. Elle se nomme Nada Brahma. Nada Brahma signifie que le monde est, tout comme nous les hommes, né du son cosmique. Au Népal, j'ai pu retrouver mon état de confiance profonde grâce aux expériences que j'ai pu accumuler lors de nombreux rituels et rituels musicaux.

Les conditions particulières du pays m'ont permis de renouer avec mes expériences originelles, celles que chaque être humain a vécues lorsqu'il se trouvait encore dans le ventre de sa mère. Après tout, seuls les bruits et les sons nous accompagnent lorsque nous grandissons en toute sécurité dans cet espace protégé. Cette phase est d'une importance capitale : le son se noue à ce sentiment, à cette expérience prénatale. Même si par après la vie nous réserve des moments difficiles mais que nous parvenons quand même à renouer avec cette conscience originelle dans l'espace sonore, alors nous devenons confiants, sûrs et libres, nous pouvons faire ce qui nous fait du bien, à nous et aux autres, et nous devenons finalement des acteurs sociaux responsables. Nous sommes alors pris d'un sentiment océanique, d'un sentiment cosmique ; nous sommes pris d'un sentiment de sécurité semblable à celui que nous avons connu dans le ventre de notre mère où, à l'abri de tout danger, nous étions sûrs d'avoir tout ce dont nous avons besoin. Tout bien considéré, c'est le but de n'importe quelle thérapie sensée, et il me semble qu'à partir du moment où nous avons retrouvé notre confiance profonde, nous n'avons plus besoin de thérapie. Le massage sonore est un outil exceptionnel pour ceux qui souhaitent renouer avec leur confiance originelle.

Le lâcher-prise

J'ai également appris énormément de choses en participant à une pūjā. La pūjā est une méditation musicale bouddhiste qui, à l'instar du massage sonore, mêle une variété importante de sons. Il s'agit d'une cérémonie sonore très puissante qui, en l'espace de quelques secondes, libère des réactions corporelles. Cette méditation m'a profondément marqué et m'a permis de mieux comprendre certaines de mes réactions corporelles.

Cette diversité sonore, produite par des instruments tels que des gros tambours ou des cymbales, offre, lors de la méditation, une abondance de sons qui se font clairement sentir à l'intérieur du corps.

À cela viennent s'ajouter les marmonnements des mantras et des prières. Les sons produits font vibrer l'ensemble du corps. Les participants se retrouvent alors dans un état de transe comparable à celui qu'on éprouve lors d'une séance de massage sonore. Cet état de transe favorise le lâcher-prise et permet de repousser entre autres les doutes, les peurs, les tensions et le stress.

Cette « méditation musicale » bouddhiste sert à chasser les mauvais esprits du corps. Il s'agit entre autres d'en finir avec le manque d'assurance, la peur, l'avarice, l'avidité, la méfiance, la jalousie et tout autre élément source de stress et de maladie. Lorsque nous parvenons à nous libérer de ces maux, nous pouvons entrer en harmonie et recouvrer la santé.

Le bol chantant ou l'art d'entrer en transe

Tous les guérisseurs traditionnels, tels que les chamans et les sorciers, utilisent sur eux-mêmes ainsi que sur leurs « patients » des méthodes particulières (souvent basées sur le rythme – tambourinage, cliquetis, etc.) pour entrer en état de transe. Ce n'est que dans cet état de communion avec un au-delà que le lâcher-prise devient possible. Mais que les bols chantants soient, eux aussi, capables de provoquer ce lâcher-prise a été pour moi une découverte majeure.

J'ai découvert les bols chantants au Népal en suivant les conseils d'un musicologue et ai expérimenté à plusieurs reprises leurs effets sur le corps humain.

Les bols chantants étaient bien sûr connus en Europe bien avant que je n'en entende parler en Asie. Ce sont principalement les hippies qui, après un séjour au Népal ou en Inde, les ont ramenés sur le continent. Les hippies n'arrivaient pas à donner un sens à leur vie dans une Europe dominée par le matérialisme. En Inde, ils se sont rendus dans un ashram, ils ont appris le yoga ainsi que d'autres méthodes qui augmentent l'état de conscience et ont testé des drogues qui permettent d'accéder à une qualité de conscience supérieure. Durant leur séjour, ils ont aussi découvert les bols en bronze, des bols qu'on retrouve généralement dans les foyers traditionnels et dans les bazars. Certains de ces bols produisaient un son fantastique et les hippies ont appris que ces objets étaient idéaux pour jouer de la musique. En outre, ils ont remarqué que ces objets avaient non seulement un pouvoir de relaxation et de redécouverte du soi, mais qu'ils avaient en plus la capacité de transporter l'homme dans un état proche de la transe, un état qui décuple l'état de conscience. Le bol ménager aux sons mélodieux s'est ainsi transformé en un bol chantant. Les Occidentaux, fascinés par ces bols, les ont ramenés dans leur pays. Les bols chantants étaient désormais connus à l'ouest et beaucoup de personnes ont commencé à s'en servir, y compris les musiciens.

Le premier massage sonore

Déjà lors de mon premier voyage au Népal, j'ai fait énormément d'expériences au contact des bols chantants et ai appris à connaître leurs effets grandioses sur le corps en matière d'écoute et de ressenti. À l'époque, je suis ainsi revenu en Allemagne avec une trentaine de bols chantants dans mes bagages. Les expériences sur les effets des sons auxquelles j'avais pris part au Népal m'ont incité à intégrer les bols chantants dans mes séminaires. Il s'agissait ici de groupes de développement personnel, de personnes qui voulaient prendre soin d'elles, se sentir mieux, se libérer de blocages, prendre confiance en elles et développer leur créativité. J'ai commencé à utiliser méthodiquement les bols chantants lorsque des tensions corporelles apparaissaient chez les participants, et j'ai rapidement remarqué que ces instruments sonores luttaient efficacement contre les douleurs du bas-ventre et des articulations et contre la mauvaise circulation sanguine. L'aventure pouvait commencer !



C'est à cette époque-là que j'ai commencé les premiers cours de massage sonore. Les participants venaient tous d'horizons professionnels très différents et faisaient de plus en plus appel au massage sonore dans le cadre de leur domaine d'activité. On pouvait ainsi retrouver les bols chantants dans la préparation à l'accouchement, la pédagogie, les soins palliatifs, le traitement de plusieurs maladies et handicaps et dans les maisons de retraite. Aujourd'hui, on pourrait dire que le massage sonore est le remède à tous les maux, mais ce n'est certainement pas le cas. Le massage sonore est plutôt une **méthode holistique** qu'on utilise **pour accompagner et compléter d'autres traitements**. Il s'agit d'une méthode qui invite l'être humain à se relaxer et qui déploie, durant cette phase, son effet vitalisant et régénérateur. La méthode du massage sonore *Peter Hess* se conjugue également au savoir technique et à la personnalité de l'être humain qui veut accompagner et soutenir un client/patient.

Marchons ensemble vers l'avenir

Les expériences que j'ai emmagasinées au Népal et au Tibet ont été très importantes pour moi car elles m'ont ramené à mes origines et à ma confiance profonde. Cela m'a donné la liberté et la confiance nécessaires pour concrétiser mes idées et ainsi développer les méthodes sonores *Peter Hess*. En prenant part à tous ces rituels fantastiques, je me suis rappelé que notre culture occidentale connaissait des rituels semblables. Ils se sont juste perdus avec l'industrialisation de notre

société. Aujourd'hui, l'Église catholique a encore souvent recours à une partie de ces rituels même si la plupart du temps, ils ne sont plus vécus avec la même intensité. Les rituels du passé ne nous sont ainsi pas étrangers puisqu'ils étaient présents dans notre société auparavant. C'est en repensant à ces expériences et à ces connaissances que m'est venue l'idée de développer une méthode basée sur les bols chantants, une nouvelle méthode que j'appellerai le massage sonore *Peter Hess*.

C'est uniquement grâce aux nombreux praticiens et à leurs expériences que ma méthode a pu se développer pour devenir ce que nous appelons aujourd'hui les méthodes sonores *Peter Hess*, c'est-à-dire l'ensemble des formations, formations continues et formations complémentaires qu'offrent le Peter Hess Institut en Allemagne (PHI) et les académies Peter Hess à l'étranger (PHA).

Et je ne le répèterai jamais assez : il faut mettre les enseignements de la pratique au service de la pratique !

Les expériences qu'on fait et les leçons qu'on en tire, les confrontations, les aventures et la curiosité constituent le moteur de l'apprentissage, de la connaissance et du développement. C'est ainsi que je vois mon parcours et que je décris celui des méthodes sonores, un parcours que nous effectuons ensemble en partageant nos expériences. Nous pouvons ainsi sortir grandis de nos expériences en échangeant nos connaissances et en apportant de nouvelles idées pour la pratique. Apprendre par la pratique réflexive constitue pour moi la façon la plus efficace et la plus intensive pour apprendre. Cette forme d'apprentissage a fait ses preuves auprès de nombreux participants qui ont suivi les formations et les formations complémentaires *Peter Hess*.