

# BAIN

relaxation par le son  
massage binaural  
musique soporative.

# SONORES

## Sacha Bernardson

musicien, auteur compositeur-arrangeur,  
professeur de chant et guide en méditation.



### A propos :

*« Originaire de Bayonne, j'ai étudié en école d'art, puis le chant lyrique, la musique contemporaine et la composition au conservatoire. J'ai passé une dizaine d'années à l'étranger, des Pays Bas aux Etats-Unis, en passant par le Royaume-Unis et l'Islande.*

*Je travaille dans la production musicale et la composition depuis 14 ans, j'ai produit et édité une dizaine d'albums et EPs entre musique pop et expérimentale. J'ai eu la chance de parcourir le monde lors de différentes tournées en Europe aux Etats Unis et au Japon. J'ai grandi accompagné par le yoga que je pratique quotidiennement et j'ai développé une curiosité pour les musiques méditatives : Son histoire est vaste et ancienne, des drones traditionnels en Inde jusqu'à l'ambient électronique actuel.*

*Je travaille dans le domaine visuel pour la musique, également en tant que musicien et arrangeur. Depuis trois ans, j'enseigne le chant et des techniques de respirations. J'ai commencé à explorer la thérapie par le son dans ma pratique de la méditation.*

*J'ai décidé de prendre cette voie de manière intuitive, tout en cohérence avec mon parcours musical. J'ai choisi comme outils les bols en cristal pour leur minimalisme, leur précision et leur dimension féérique. Les diapasons pour un voyage plus en profondeur et intérieur, grâce à leur capacité révélatrice qui sonde l'intérieur du corps et leur sonorités inhabituelles.»*

«Je travaille aussi avec la musique binaurale que je combine avec la voix et la respiration, c'est une matière qui m'est particulièrement familière, puisqu'elle se façonne comme une composition électronique.

Début 2021, j'ai quitté Toulouse pour Cordes sur Ciel, où j'ai cofondé la résidence artistique Alto. C'est là que j'ai ouvert mon salon de sonothérapie. J'y propose des bains et massages sonores, des méditations, des ateliers autour de la voix et de la respiration.

Mon objectif est non seulement de fournir un environnement relaxant, mais aussi d'accompagner, d'enseigner des pratiques quotidiennes que chacun peut pratiquer individuellement.

J'ai développé un concept de massage sonore au casque et des formations autour de la pédagogie de l'enseignement du chant. J'ai créé en collaboration avec la musicienne harpiste Elise Esther une performance de sieste musical ou concert de sleep-core, un concept d'installation sonore qui se rapproche des bains de sons qui propose une ambiance contemplative et invite à la relaxation. »





## Massage Sonore au casque :

Déroulement : Une séance de massage sonore commence autour d'un questionnaire afin de définir les goûts, les envies et l'humeur du moment. Certaines pathologies ou peurs peuvent être évoquées comme à l'inverse, des préférences, des projections et des envies particulières.

A partir d'une banque de son largement détaillée, le masseur va ainsi sélectionner un certain nombre de sons et d'ambiances, allant du simple paysage jusqu'à des stimulations précises. La voix, et des instruments vont venir compléter une improvisation orchestrée autour du questionnaire.

L'utilisation de son binauraux vont venir accentuer la sensation de massage et de flottement, des fréquences symboliques vont amplifier la stimulation recherchée : trouver le sommeil, se relaxer, ou bien exhorter du dynamisme, de la clarté et de la vitalité.

Ainsi, chaque massage sonore a son déroulement et son empreinte digitale propre.

Une séance se déroule entre 15, 20 ou 40 minutes.



## Musique Binaurale :

Le son binaural est un artéfact auditif, une perception provoquée par un stimulus physique.

Lorsque le son est entendu, le cerveau interprète une pulsation, lorsque deux sons de fréquences légèrement différentes sont présentés indépendamment à chaque oreille de l'auditeur.

Par exemple, si la différence entre les deux fréquences est de 4 hertz (200Hz dans l'oreille droite, 204Hz dans l'oreille gauche), l'auditeur entendra 4 battements par seconde.

Selon la hauteur des fréquences confrontée cette vague sonore peut provoquer une sensation d'élan, de massage entre les deux oreilles



*« Je propose une immersion au casque pendant 10 à 20 minutes et une improvisation personnalisée.*

*L'objectif est d'inviter le calme et d'ouvrir l'imaginaire, dans une méditation guidée et presque sans mots. Grâce à de nombreux outils de production, j'ai la possibilité d'accompagner l'auditeur dans un voyage très lointain, et de définir par le son les symboles qui peuvent le guider à la sérénité, à l'éveil, à l'ancrage et à la créativité.*

*J'utilise également des compositions de musique binaurales, produites par mes soins, pour élargir les paysages sonores qui accompagnent les méditations et les massages. »*

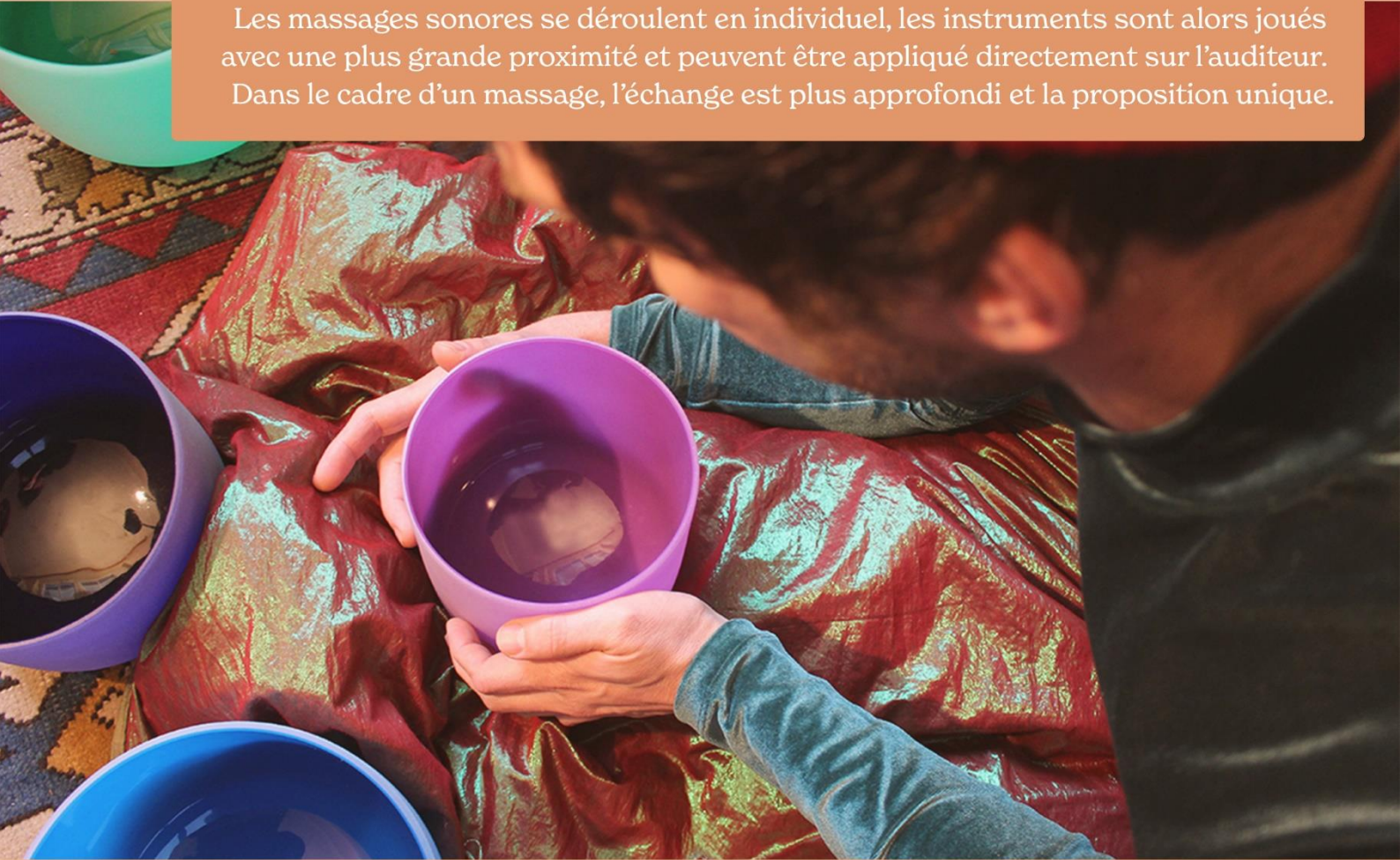


## Bain de son :

Le bain sonore est une forme de médiation dans laquelle on peut employer la voix, et différents instruments de musique dédiés, comme les bols tibétains, la harpes, des gongs, ou des bols de cristal. Comme lorsqu'on se plonge dans l'eau, les sons produits par les instruments vont envelopper l'auditeur et inviter à une profonde détente.

Les méditations peuvent avoir lieu en groupe et se déroulent sur environ une heure. Les sessions groupées renforcent la cohérence d'un cercle et invite à l'esprit d'équipe.

Les massages sonores se déroulent en individuel, les instruments sont alors joués avec une plus grande proximité et peuvent être appliqué directement sur l'auditeur. Dans le cadre d'un massage, l'échange est plus approfondi et la proposition unique.



*« Je travaille avec un instrumentarium composé de 7 bols en cristal, 8 diapasons, une harpe celtique ainsi qu'une installation électroacoustique pour l'utilisation des sons binauraux et designs sonores.*

*Contrairement à d'autres formes de méditations, le bain sonore ne demande aucune pratique, elle peut être perçue comme un concert très calme, ou comme une sieste musicale. L'auditeur a la possibilité de s'asseoir ou de s'allonger, la plupart du temps équipé d'un tapis de yoga, d'un coussin et d'une couverture.*

*Le déroulement de la séance se définit autour d'une entrevue. Après une série de respirations, l'auditeur est invité à s'allonger confortablement. Pendant environ une heure, je fais sonner mes instruments. La musique du cristal, très enveloppante, et la vibration délicate des diapasons invitent à une profonde méditation et une grande relaxation. »*





# LIENS ET

[Soundcloud Chateau Chariot](#)

[www.sachabernardson.com/alto](http://www.sachabernardson.com/alto)

[sacha.bernardson.info@gmail.com](mailto:sacha.bernardson.info@gmail.com)

00336.29.67.95.49

Sacha Bernardson,  
Résidence Alto  
25 av du 11 novembre 1918  
81 170 Cordes sur Ciel

# CONTRACT

