

# Son et fréquences pour se recentrer

■ INTENTION	■ DURÉE	■ MATÉRIEL
Utiliser la musique et certaines fréquences comme support de détente, de centrage ou de méditation.	5 à 30 minutes, selon ton envie	Écouteurs ou haut-parleur, playlists de fréquences (disponibles sur YouTube, Spotify, Insight Timer).

*La musique agit directement sur le système nerveux et l'état émotionnel. Des recherches montrent qu'écouter de la musique apaisante réduit le cortisol, ralentit la fréquence cardiaque et favorise la production de dopamine. Certaines fréquences sont utilisées comme supports de méditation et de relaxation.*

*Note : les effets des fréquences spécifiques sont encore étudiés. Utilise-les comme soutien de relaxation, pas comme traitement médical.*

## Les fréquences et leurs intentions associées

### 396 Hz — Libération de la peur et de la culpabilité

*Associée à la libération des émotions négatives enfouies, à la réduction de la honte et de la culpabilité.*

### 432 Hz — Harmonie et détente profonde

*Considérée comme la fréquence naturelle de la Terre. Souvent décrite comme particulièrement douce et apaisante pour le système nerveux.*

### 528 Hz — Transformation et réduction du stress

*Appelée la « fréquence de l'amour » dans certaines traditions. Utilisée pour la méditation de transformation et le centrage.*

### 639 Hz — Connexion et communication

*Associée à l'harmonisation des relations, à la communication du cœur et à la réouverture après la fermeture émotionnelle.*

## Comment utiliser les fréquences

- Mets la fréquence en fond sonore pendant que tu médites, écris, respires ou te reposes.
- Tu n'as pas à te concentrer sur la musique — laisse-toi simplement porter par le son.
- Volume doux à modéré, idéalement avec des écouteurs pour une immersion complète.

# Son et fréquences pour se recentrer



5.2

- Cherche « 528 Hz » ou « musique 432 Hz » sur YouTube ou Spotify — de nombreuses playlists gratuites existent.

## Autres musiques apaisantes

- Nature : sons de pluie, ruisseau, forêt, vagues — efficaces pour réduire l'hypervigilance.
  - Classique : Bach, Debussy, Satie — associés à la réduction du stress.
  - Musique instrumentale à 60 BPM : synchronise naturellement la fréquence cardiaque.
- ◆ *Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise musique — il y a ce qui t'apaise, toi. Fais confiance à ce que ton corps ressent en écoutant.*