

Stage « Écouter avec le corps » niveau 1

De l'onde sonore à l'onde scalaire.

« **Écouter, c'est toucher à distance** » *R. Murray Schafer*

- Expérimenter des écoutes conscientes
- Activer différentes perceptions de l'espace et du corps
- Développer un ressenti en prise avec son environnement
- Comprendre et appréhender des écoutes propres à chacun

Les pratiques corporelles et expérimentations proposées, sont élaborées par Sandie Spéna. Dans ses recherches, elle s'appuie sur les travaux d'écologie sonore, de bioacoustique et de médecines traditionnelles. Jean Pierre Marty identifie et précise le pendant bioénergétique de l'écoute, ses propositions et enseignements s'appuient sur les travaux de Stéphane Cardinaux.

Toutes les dimensions de l'être sont prises en compte : physique, énergétique, émotionnelle et mentale, afin de mieux se connaître soi et son rapport à l'environnement.

Les exercices proposés développent l'écoute consciente et le ressenti corporel ; ils permettent de travailler les liens du corps à son environnement. Nos supports de travail sont des enregistrements sonores de paysages, en version audio et ondes scalaires, utilisant le Feeling Box2, ainsi que l'écoute en extérieur.

L'ouïe est le point de départ qui nous permet « d'ouvrir » le corps. Comme l'air que l'on respire, le son pénètre en nous et vient « couler » en des points précis. Aussi par la peau et les organes les ondes sonores viennent résonner.

L'activation de différentes écoutes, font des paysages sonores une nourriture vivante pour le corps et l'esprit. Cela permet de cultiver et d'affiner en soi un ressenti

C'est à cet endroit du ressenti, que se rejoignent les sons et les ondes scalaires. Celui-ci est toujours personnel car il passe par notre propre filtre. Ce filtre est constitué par nos mémoires cellulaires.

Les fréquences sonores sont porteuses d'un champ d'information. Chacune de nos cellules aura la possibilité de rentrer en résonance avec ce champ d'information.

Il n'est pas possible de dire qu'un paysage est bon ou mauvais pour soi. Le ressenti d'un paysage ne fait que mettre en exergue la singularité propre à chacun. Le comprendre est donc toujours riche en enseignements.