

## A L'HORIZON DE CETTE SAISON 2024-2025

### ENCOURAGER L'ENGAGEMENT

Nous avons assistés ces dernières à la libération d'un rapport au temps souple et spontané où l'improvisation et le "laisser venir" ont pris une place très importante.

Cette période a été créatrice de nombreuses prises de conscience , de nouveaux horizons et d'un élan à se délester de l'inutile.

Notre sentiment, est qu'aujourd'hui, un nouveau cycle émerge.

Il nous semble qu'il passera par un goût de l'engagement clair et posé de chacun envers son propre futur.

Le futur est un peu comme une graine vibratoire qui aimante, façonne et transforme le présent .

Cultiver cette graine, nous amène à clarifier nos choix , à préciser les structures, personnes et énergies avec lesquelles nous souhaitons entrer en relation.

Dès que nous nous engageons dans un futur possible connecté à nos élan intérieurs , toute une énergie se mobilise , se déploie, circule puis se densifie pour aboutir ...

Parfois ailleurs que là où nous l'avions imaginé, mais toujours en apportant des ressources à notre confiance profonde.

Nous souhaitons encourager ce processus d'engagement dans lequel nous nous impliquons nous-même de plus en plus.

C'est pourquoi nous vous présentons dès cet été :

- **[un agenda annuel des principales propositions à venir pour cette nouvelle saison \( cliquez pour accéder\)](#)**

- **La possibilité de paiements échelonnés pour les retraites et cursus**

- **Des tarifs de plus en plus avantageux ( jusqu'à - 200€) pour les inscriptions validée entre 2 et 6 mois en avance**

Dans un contexte de plus en plus exigeant, c'est aussi une manière de rendre possible des propositions de qualité qui restent viables pour chacun: participants , intervenants , lieux d'accueil.

## **CULTIVER LA COMPREHENSION**

Cette année à venir , nous continuerons nous-même à nous former pour approfondir notre approche des yogas traditionnels "non posturaux": nada yoga, mantra et nidra yoga .

Dans la continuité de cet apprentissage personnel, nous transmettrons de nombreux éléments de discernement et de compréhension des pratiques liées au rapport entre l'énergie sonore , la conscience et la structure de la réalité.

Aujourd'hui, la sonothérapie et le yoga du son prennent un nouvel essor et les propositions se multiplient.

Beaucoup de personnes font sonner les bols, les gongs, le cristal, proposent des soins, des voyages ou bains sonores . Des cercles de chants , pratiques vocales et festivals de « mantras » émergent, partout sur le territoire .

Des «formations aux instruments vibratoires sont proposés , parfois en un ou deux jours seulement.

Parfois même avec une étude des méthodes et instruments uniquement « en ligne ».

On constate donc des approches, des parcours, des logiques et des horizons qui s'ouvrent sur des compétences extrêmement diverses et inégales.

Loin de nous l'idée de créer des hiérarchies.

Toutes les propositions ont leurs places et répondent à des besoins, envies , élans.

Mais, de nôtre point de vue , il est bon de ne pas tout mélanger.

Et de ne pas trop contribuer au fait de se perdre dans la diversité.

Car, comme dans toute démocratisation, une forme de flou et de confusion se propagent naturellement.

Par exemple , un loisir « bien-être » qui se concentre sur l'évasion ou la détente momentanée, n'est pas la même chose qu'une approche de thérapie avec un suivi. Une thérapie n'est elle-même pas la même chose qu'une recherche spirituelle. Une affirmation psychologique positive que l'on se répète chaque matin n'est pas un « mantra ». Un moment de partage musical autour de chants traditionnels chantés en cercle n'est pas forcément du mantra yoga ou du kirtan.

Toutes ces approches peuvent être complémentaires. Mais elles ne reviennent pas au même.

Il y a autour du monde sonore et vibratoire un flou grandissant entre tous ces niveaux, comme confondus dans un vague ensemble aux contours mal définis.

Dans ce contexte, le «comprendre» nous semble de plus en plus essentiel.

Comprendre par l'esprit et par le corps .

Comprendre on ce que l'on « fait », comprendre comment on le « fait » , comprendre pourquoi on le « fait » .

Et être capable ainsi d'exprimer en transparence *d'où l'on parle* .

Notamment en retraçant les origines des pratiques, des représentations et des méthodologies avec honnêteté.

Comprendre aussi bien sûr, qu'on ne peut pas tout comprendre, expliquer , trier ou « modéliser ». Qu'il y a un endroit où l'on la pensée ne peut que s'incliner devant le mystère et s'abandonner à ce qui constitue le coeur de ces pratiques : l'écoute.

Mais, contrairement à une confusion et à un malentendu très répandu dans le monde de «l'énergétique» et des soins vibratoires , cet abandon ne peut se décider.

On ne peut que le faciliter, notamment en conduisant la pensée avec le plus de clarté et de rigueur possible jusqu'à son point de bascule vers l'indicible. Penser clairement le réel, définir les mots, les concepts les représentations. Les éprouver par le corps et l'expérience sensorielle. Percevoir ce qui est, jusqu'aux limites du mental, qui, rappelons le, inclût lui-même le ressentir.

Sinon, on ne fait bien souvent qu'entretenir la confusion avec des grandes phrases comme « être dans l'instant présent » , « couper le mental » , « écouter son coeur », « faire confiance à ses intuitions » , « nettoyer ses chakras » ou autres impératifs du bien- être moderne , qui deviennent des commandements quelque peu débilissants.

Et qui sont surtout impossibles à mettre en place lorsque nous nous trouvons dans la confusion.

Pratiquer est important, crucial même.

Passer du temps avec les instruments et leurs vibration , avec la voix , le chant, les mantras, le silence aussi. Se concentrer, contempler, méditer, ressentir, jouer et se laisser jouer par les bols , les gongs, les diapasons ou le cristal.

Mais crucial ne veut pas dire essentiel.

La pratique reste certainement secondaire en face du « comprendre »,.

Surtout dans une culture encore hyper-matérialiste où tout est centré sur le faire et l'agir visibles.

Car sans la compréhension, essentielle, il est très facile de tomber dans une simple « collection » de pratiques, de protocoles, d'informations, de cartographies ou d'instruments que l'on accumule ou consomme sans réelle perspective, avec un discernement hésitant et un manque de lien profond à l'écoute de ce qui est.

Cette relation matérialiste, on pourrait dire « de surface », avec les bols, les gongs, la voix, le yoga ou ce qu'on appelle « la méditation » est fréquente, que l'on soit novice ou plus expérimenté.

Inévitablement, nous avançons parfois dans le vide, un peu « à l'aveugle » ou simplement, par automatisme, pour "meubler" le grand et mystérieux vide existentiel, qui souvent nous effraie.

Pratiquer ainsi n'est pas un problème. C'est aussi comme cela qu'on apprend. Cela procure bien souvent de la joie, du plaisir, de la détente. Mais s'en tenir là est dommage et réducteur.

Car les pratiques connectées au yoga du son et à la sonothérapie, dans leur essence, sont plus que des « pilules » pour supporter des systèmes et mécaniques aliénantes, en se relaxant quelques instants, avant de retourner se placer sous leur joug.

Dans ces démarches, la relaxation est une manière d'ouvrir sur le déconditionnement de l'être humain. Comme un prisonnier qui est « relaxé ».

Le mot yoga, désigne justement un « joug » d'un autre ordre, un lien qui soumet notre attachement à la souffrance, pour progressivement, le dissoudre. Une force qui nous réunit intérieurement et nous libère de cette forme « d'addiction » à la séparation, au conflit, à la lutte et à la violence inutile.

## **PHILOSOPHIE VIBRATOIRE**

Dans le miroir du son, la rencontre du yoga et de la sonothérapie engendre une ressource que nous avons nommé la philosophie vibratoire.

Elle nous propose un processus, plutôt qu'une pratique.

Un processus de clarification de la pensée et de dépouillement de l'action.

Un processus qui passe par la vibration : la vibration des instruments évidemment, mais aussi celle de la pensée, de la parole et des mots, de la voix et du chant, des différentes formes du « toucher » sonore...

Un processus par lequel la vibration peut nous amener à accueillir, à comprendre et à aimer une sagesse naturelle qui nous dés-encombre.

Celle du vivant.

Cette sagesse, véritable pont entre la nature et l'esprit , n'appartient à personne.

Elle nous aide donc à nous délester de notre propre besoin de posséder, d'accrocher, de saisir...

Naturellement , sans violence envers soi-même.

## **TRANSMISSION ET RELIANCE**

Nos propositions ont la spécificité de partir de l'expérience intérieure de cette sagesse, transmise de génération en génération.

Elles proposent donc des espaces de transmission sur la voie du son, plutôt que des formations en sonothérapie, stricto-sensu.

C'est une approche différente.

Dans une formation on poursuit principalement différents « objectifs », répertoriés sous la forme de compétences liées à des actions : « soigner » , « donner des voyages sonores » , « jouer le gong » etc... .

Dans une transmission, l'objectif a évidemment sa place , sous la forme d'une intention.

Mais il passe après la compréhension.

Il s'agit d'abord de se relier, de s'inclure, de se comprendre dans un réel qui nous dépasse.

A partir de là on peut apercevoir avec discernement ce que l'on pourrait y « faire », avec le plus de cohérence et de précision, de profondeur, de coeur et d'engagement.

Nôtre pédagogie est connectée à certaines lignées des yogas du son traditionnels et de la sonothérapie moderne et nourries par la rencontre d'enseignants, de maîtres et de représentants de ces lignées.

Nous essayons de prendre appui sur des enseignements précis et un héritage.

Avec une origine et histoire, que l'on peut, au moins en partie, retracer.

Justement aussi pour ne pas en faire un absolu ou une méthode valable à coup sûr qui « sécuriserait » définitivement la pratique sans avoir à prendre le risque de l'écoute.

Les modèles et représentations ne sont que des moyens. L'essentiel c'est le lien humain et trans-personnel comme véhicule de conscience et de vie.

Comme énergie de soutien aussi , à travers les âges.

Une transmission clairement située n'appartient à personne en propre. Elle bénéficie alors de l'énergie de tous ceux qui y ont contribué. Et à travers eux, de ce qui reste vivant et actif , au-delà des personnes, des modes passagers et des époques.

D'autres êtres humains ont cheminé avant nous.

Certains ont étudiés les liens entre la conscience, le son et le processus de libération individuel et collectif. Parfois avec une grande acuité. D'autres encore ont systématisé et ouvert une approche extrêmement précise et riche du jeu des instruments vibratoires pour des applications thérapeutiques ou spirituelles. En valorisant la quintessence de chaque instrument comme guide.

Comprendre et retracer avec précision et liberté, un chemin dans lequel certains ont déjà marché.

Continuer à le recevoir et à le partager au delà de l'espace-temps. Et évidemment, le poursuivre, le compléter, l'approfondir ensemble, dans l'équilibre juste entre hommage, respect et créativité.

## **TRANSMISSION , RELATION HUMAINE ET ETHIQUE**

Nous resterons très attentifs aussi, à discerner ce qui , dans l'attitude en face des héritages et traditions, justifie parfois des rapports de domination ou de manipulation entre humains.

La notion de maître, d'enseignant ou de professeur n'a pas à devenir un masque pour des agissements déplacés ou violents souvent basés sur l'impossibilité de reconnaître ouvertement une fuite de sa propre vulnérabilité, alors projetée vers le dehors.

Il est bon de déposer cela au bord du chemin car cela dénature la transmission et la sagesse qu'elle est censée exprimer et servir.

Nôtre époque est une époque de passage, qui nous semble cruciale sur ce point. Dans tous les domaines de la société. il nous faut devenir intransigeants avec les errances « traditionalistes » et les violences psychologiques de toutes sortes dans les actes, les paroles ou les positionnement sous jacents.

D'abord pour éviter que les magnifiques héritages spirituels ne deviennent des épouvantails qui justifient le modernisme ambiant, la perte de repères, le refus de penser et le manque de nuances qui l'accompagne.

Et plus fondamentalement encore , par cohérence et engagement de coeur envers le développement d'une humanité plus libre et épanouie.

La clé selon nous , n'est pas dans le jugement, le contrôle ou la discipline.

Elle est d'abord dans la reconnaissance des errances et de la faiblesse humaine. Ensuite dans la transparence au sein de la relation, grâce à la communication et à la parole . Pour ce qui nous occupe , dans la relation de transmission, dans l'ici et maintenant. Enfin et toujours dans la compréhension.

Cet aspect éthique es aussi un des enjeux de la défense de la notion de transmission aujourd'hui.

Nous en parlons non comme quelque chose d'extérieur à nous , que nous aurions définitivement dépassé, mais comme un point d'attention qui nous tient à coeur . Car les errances humaines sont en chacun d'entre nous . La reconnaissance commence là, de soi à soi. Pour les enseignants comme pour les participants.

## **LE DEVENIR ECOUTE COMME HORIZON**

Nous avons tous, une manière singulière de nous laisser traverser par le vivant. Le yoga du son autant que la sonothérapie nous apprennent à en prendre conscience et à l'accepter

Et dans le même temps ils nous rappellent qu'il n'y a qu'un seul et même vivant pour tous. Et au sein du vivant un seul et même mental humain que nous avons en partage dans ses grands principes de fonctionnement.

Ces pratiques nous délestent ainsi un peu de notre solitude dans l'expérience de la souffrance, et ouvrent un horizon de libération commun: écouter et accueillir patiemment ce qui, en chacun d'entre nous, transcende à chaque instant l'apparente frontière entre la vie et la mort, entre l'individuel et l'universel. Puis, peu à peu, devenir l'écoute elle-même qui s'offre et se donne à l'existence.

Et peut être, pressentir, ou qui sait, ressentir en soi, la paix profonde qui en découle.

## **AXES CONCRETS POUR CETTE SAISON ( ET LA SUIVANTE)**

Guidés par le goût de l'universel aussi bien que par l'aspiration personnelle à la liberté, attachés autant à la révérence qu'à l'esprit critique, plus que jamais sensibles à l'urgence d'une restauration de la dimension philosophique du monde, nous nous concentrerons cette année sur quelques intentions clés :

- **Faciliter la reliance à la sagesse du vivant**
- **Donner l'avantage à la compréhension sur le « faire »**
- **S'enraciner dans un héritage stable, précis et conscient de lui-même**
- **A partir de là déployer une méthodologie concrète des instruments vibratoires et une pensée claire de l'énergie sonore replacée au sein de l'existence humaine et de ses enjeux**
- **Diminuer la quantité de pratiques, approfondir chacune d'entre-elles selon les thématiques choisies**
- **Proposer une approche fouillée du yoga du son et de la voix, développer les cercles de chants aussi bien que la méditation**
- **Inclure plus de temps d'intégration dans les stages et retraites**
- **Accompagner chacun dans une intégration personnelle de la méthodologie, selon ses intentions et motivations**

- **Accentuer le suivi en maintenant des petits groupes de travail (entre 6 et 10 pour les retraites/entre 6 et 15 pour les stages de pratiques)**
- **Proposer de nouveaux formats : stages courts pour recevoir des ressources , transmission en individuel en yoga du son , cycles d'études et suivi de soutien à la pratique en ligne**

## RESEAUX ET CONTACTS

Site : <https://www.gwenngquery.fr/>

Facebook : notre page ayant été supprimée cet été par erreur vous pouvez nous suivre sur ce nouveau profil par demande d'amis :

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61563498655319>

Instagramm :

<https://www.instagram.com/gwenngquery/>

Mail pour réservation : [lavoieduson@hotmail.com](mailto:lavoieduson@hotmail.com)

Téléphone pour entretien avant validation de résa : **06 86 38 20 60**

**Premier contact par sms uniquement pour établir un rendez vous - mentionner vos disponibilités dans le message**

**Rdz téléphonique : merci de bien lire les présentation des stages et retraites sur le site avant de solliciter un entretien. Si cela est trop exigent , prenez au moins connaissance de la partie « l'essentiel » qui contient un programme résumé .**

