

Frédérique Guardino
Le Mouvement & le Son



VOIX • PRÉSENCE • VIBRATION
mouvementetson.fr

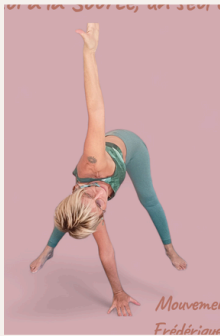
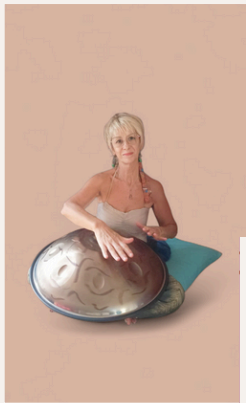
Sommaire



01. Introduction



02. Corps- Temple



03. Vibration Consciente

04. Mouvement juste

05. Voix Intérieure

06. Ce qui soutient la pratique



07. Conclusion

01. Introduction

Le Mouvement & le Son est né naturellement, sans que je le décide. C'est venu quand j'ai laissé tomber les noms, les méthodes, les postures codées, les techniques apprises.

Quand tout s'est déposé, il est resté une seule chose : la Présence dans le corps, le souffle et la vibration. Je ne parle plus de yoga. Le mot ne correspond plus à ce que je vis. Il porte trop d'histoires, trop d'attentes, trop de formes. Ce que je pratique aujourd'hui est plus simple,



**LE MOUVEMENT & LE SON,
C'EST :**

le corps qui se place sans
volonté

le souffle qui guide
la vibration vraie de la voix
l'Esprit qui prend sa place
Ce n'est pas une technique.
Ce n'est pas une méthode.
C'est un retour au corps-
temple, neutre et vivant.

Ce livret pose les bases,
pour retrouver l'essentiel :
le mouvement juste,
le son vrai,
la Présence qui éclaire.

Le corps sait:
Quand je me dépose, il se place



02. Corps Temple

Il n'a pas besoin qu'on le
force.

Il n'a pas besoin d'être
corrigé, redressé ou
perfectionné.

Quand on revient dans le
Corps-Temple,
on revient à l'essentiel :

sentir le poids

laisser tomber les tensions

laisser respirer la colonne

laisser la gravité guider

ne rien fabriquer

Le corps sait se placer.



Revenir dans le Corps-
Temple,
c'est sortir de la volonté,
sortir de la performance,
sortir du « je dois bien
faire ».

C'est revenir au vivant.

03. Vibration consciente

La vibration consciente, c'est le son sans effort.

Un son qui ne vient pas du mental, mais du souffle qui s'ouvre. Quand tu laisses vibrer, le corps devient résonance, l'espace devient plus large, et la présence devient simple.



La vibration consciente
ne cherche rien.

Elle se pose,
elle traverse,
elle éclaire.



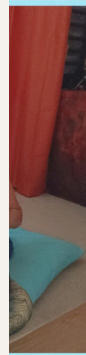
04. Mouvement Juste

Le mouvement
juste
ne vient pas de la
volonté.

Quand un son s'élève, je le laisse se déployer.
Je n'y mets rien d'émotionnel, je ne le dirige pas.
Je le laisse passer, comme un souffle vivant.
Et quand il s'achève, je ne remplis pas le silence : je l'écoute.



Le Mouvement juste : Il apparaît quand le corps se dépose et que le souffle ouvre le chemin. C'est un geste sans effort, sans intention, simplement guidé par la Présence. Le mouvement juste, c'est le vivant qui bouge à travers toi.



LE MOUVE

© Frédérique Gu

05.

Voix Intérieure



**La voix intérieure
n'est pas un son
qu'on produit.**

**C'est une vibration
qui monte
quand tout se
calme.**

**Elle naît du souffle,
de l'espace,
du silence qui écoute.**

**La voix intérieure
est la parole de l'Esprit
dans le corps.**

06

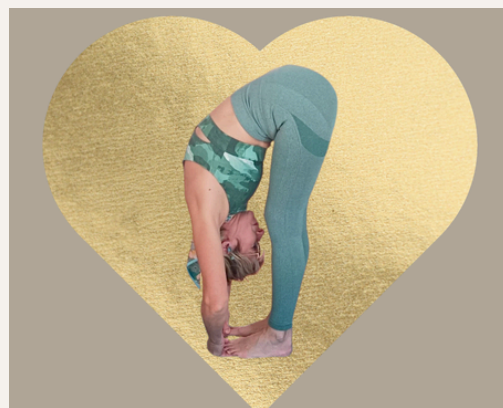
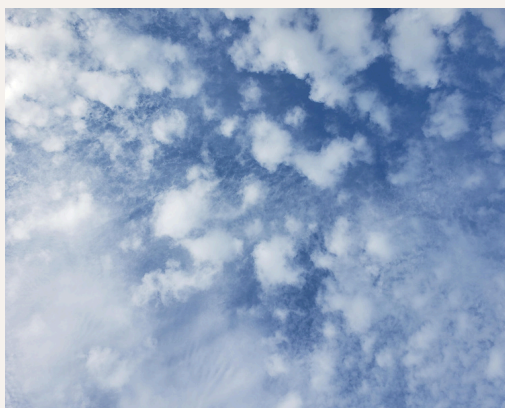
Ce qui soutient la pratique



Ce qui soutient la
pratique
n'est pas une méthode.
C'est la Présence
qui revient dans le
corps. C'est le souffle
qui se dépose. C'est
l'écoute intérieure
qui s'ouvre sans effort.

C'est le silence
qui rappelle
l'essentiel.

Ce qui soutient la
pratique,
c'est l'Esprit
qui prend sa place.



07. Conclusion

Dans le Mouvement & le Son,
il n'y a rien à atteindre.

Seulement revenir,
se déposer,
laisser vibrer.

Chaque geste,
chaque vibration,
est une porte vers l'intérieur.

Que ce livret t'accompagne
comme une lumière douce,
un rappel à ton propre espace,
à ton Esprit qui veille
et qui guide.

Merci pour ta présence

Que ce guide t'ait ouvert un espace clair,
un souffle plus vaste,
une vibration plus juste.

Chaque pas que tu fais vers toi
est déjà un retour à l'Essentiel.
Au plaisir de te retrouver dans un autre
espace de résonance.

RETROUVE-MOI ICI :

[HTTPS://WWW.MOUVEMENTETSON.FR/SEANCES-ET-ATELIERS](https://www.mouvementetson.fr/seances-et-ateliers)

