

# Frédérique Guardino

## Le Mouvement & le Son



VOIX • PRÉSENCE • VIBRATION

[mouvementetson.fr](http://mouvementetson.fr)

# Sommaire

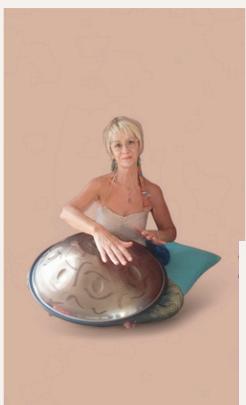
## 01. Introduction



## 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



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 mouvement juste ne vient pas de la volonté.



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

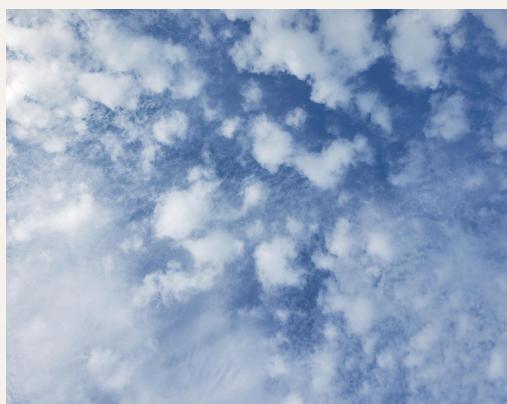
## Ce qui soutient la pratique



UNE PETITE GRAINE POSÉE AUJOURD'HUI  
*Laisser mon souffle et une voyelle résonner*  
Et toi quelle petite graine poses-tu?

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)

