

SEMINAIRE SONOTHERAPIE INFORMEE : GONG ET INTELLIGENCE DU VIDE

8 PLACES

Pré-requis

-Avoir suivi une formation de base au gong ou à la sonothérapie

(Académie française de sonothérapie , Zen and sound , Ecole Naad, Académie Peter Hess, Mandalia ...)

- Avoir une pratique régulière du Gong
- Avoir une pratique de la méditation , au moins occasionnelle
- **Dans l'idéal avoir une connaissance de base des frappés de la lignées du Gong Yoga (une révision sera proposée en début d'étude)**

PROGRAMME THEMATIQUE PREVISIONNEL :

Le programme est une proposition de départ susceptible d'évoluer selon la manière dont le groupe s'en empare , l'explore et l'interroge.

Pratique ressources en Yoga du son / Gong Yoga / Yoga traditionnels

- Méditation sur le souffle
- Méditation son et silence
- Mantra yoga / yantra yoga et méditation en forme exploration des espaces énergétiques (notamment chakras)
- Nidra yoga et relaxation profonde + approche de la posture allongée
- Écoutes contemplatives de la texture et matière sonore du gong
- Découverte de la shruti box
- Etude de soi et du fonctionnement humain sur la base de textes traditionnels et contemporains

Méthodologie et exploration de l'écoute profonde (deep listening) sur la base des travaux de P.Oliveiros et des yogas traditionnels

- Règles de base de l'écoute profonde et méthodologie avancée
- Écoute et concentration : quelles différences ? Quelle complémentarité ?
- Architecture spontanée et décisions : l'équilibre dynamique entre jouer le gong et se laisser jouer par le gong
- Écoute de l'espace , du corps et de l'énergie

Anatomie et Psychologies vibratoires comparée

- Physiologie de la réception du son d'un gong
- Zoom sur le sens du toucher
- Anatomie vibratoire de l'instrument et bio énergie de la texture sonore
- Gong , système nerveux et trauma

Approche approfondie des frappés et techniques du gong sur la bases des travaux de D.Conreaux et P.Garnier : après une révisions des frappés de bases dans la lignée du Gong Yoga

- une étude de la métaphysique et des symboliques des frappés
 - une étude de la thérapeutique des frappés (potentiels d'harmonisation etc..) et de leur combinaison
 - une étude de la relation des frappés aux états de conscience du donneur et du receveur
 - une étude de la relation des frappés à l'espace vibratoire : avant plan , arrière plan , entre -deux
- ...

-différentes structures d'agencement des frappés en bain sonore et soin individuel

Approche du comportement et de la texture sonore du Gong

- Harmoniques du Gong et théorie mathématique du chaos
- théorie de la résonance harmonique et Gong planétaires
- Gong symphonique et approche méditative
- Typologie indicative des dimensions énergétiques et symboliques de la texture sonore

Approche des cartographies et de la relation à la géométrie du vivant sur la bases des travaux de R.Rudis

Découverte d'une approche trauma informée de la sonothérapie du Gong sur la base des travaux de M.Bennett , S.Porges (théorie polyvagale) , P.Levine (somatic experienting) ...

Approche de l'énergétique du son , du gong et de l'être humain :

Souffle et jeu du gong , Gong et chakras , Gong et énergie émotionnelle , Gong , espace et mouvements énergétiques

Protocole soin individuel à 1 gong nickel silver :

- Entretien / Evaluation thérapeutique
- Travail sur le plan physique / corporel
- Travail énergétique harmonisation chakras
- Travail sur le plan mental et les mémoires

Structures d'agencement d'un bain sonore , typologie et exemple de bain de gong :

relaxation sonore au gong , soin énergétique au gong , méditation par le gong , bain sonore métaphysique et quête de vision

Mises en situation :

- soin individuel ou bain sonore en situation réelle + retour personnalisé
- Bain sonore d'étude réalisé en groupe
- Échange de soin progressif en duo
- Cérémonie de reliance Gong Puja (format soirée et pas nuit de gong)

Emploi du temps type :

7h15 - 8H15 : sadhana yoga du son / pratique ressource

8H15-9H : petit déjeuner

9H30 -13H : pratiques et enseignements

13H-15H : repas et repos

15H-18H30 : pratiques et enseignements

20H30-22H : soirée méditation + bain de gong

INSCRIPTIONS PAR MAIL : lavoieduson@hotmail.com

CONTACT ENSEIGNANT : 06 86 38 20 60