

# *Paysages*

à écouter, à ressentir.

d'après des paysages sonores de Sandie Spena

*« Oublier est un acte involontaire.  
Plus on essaie de laisser quelque chose derrière soi,  
Plus cette chose vous poursuit. »  
William Jonas Barkley*

**Paysages sonores**

Les paysages sonores proposés sont d'aspect « naturalistes », avec le souhait de restituer l'acoustique des lieux et leurs sources sonores proches et lointaines. Pour écouter, il s'agit d'ouvrir grand les oreilles, jusqu'à « ouvrir » le corps lui-même. Comme l'air que l'on respire, le son pénètre dans le corps et vient « résonner » en des points précis.

Ecouter des paysages sonores et être à l'écoute de leurs effets dans le corps (physiologique, émotionnel, etc...) est le premier pas avant de ressentir directement en soi, avec la Feeling Box, l'onde scalaire de chaque paysage, pour la laisser agir. La Feeling Box est un outil qui vous permettra de développer ou d'approfondir un ressenti conscient des paysages sonores et donc une nouvelle acuité auditive.

### Lecture du dessin relatif au rayonnement du paysage sonore :

Les traits de couleur :

- Rouge correspondent à une sensation de picotement (signaux excités).
- Orange correspondent à une sensation de chaleur (signaux augmentés).
- Turquoise correspondent à une sensation de mise à la terre (descente de l'énergie vers le sol – combinaison de signaux lisses et diminués).
- Bleu et noir correspondent à un froid ou une douleur (signaux diminués).
- Vert correspondent à une sensation lisse ou harmonieuse (signaux lisses).



### Composition de l'album :

Vous trouverez cette notice, les fichiers audios à écouter et leurs fichiers FB correspondants à utiliser avec la feeling box.

La feeling box est en vente sur : <http://www.croisee-des-chemins.fr/index.php/boutique?id=30> .

Les fichiers pour la feeling box ont été réalisés grâce au Life Vibration Analyser par mesure du son du paysage sonore. Les phrases des mémoires ou de la psychologie induite est une synthèse réalisée à partir des données fournies par le Life Vibration Analyser.

### Les conditions d'écoute :

Les sons paysagés enregistrés n'ont pas été « compressés » (comme le sont la plupart des musiques aujourd'hui) au moment du montage, ni du mixage afin de conserver un aspect authentique de la dynamique du son. C'est pourquoi, il est préférable d'écouter avec un bon casque ou bien avec un home studio, ou une chaîne hifi classique. Les enceintes de bureau et les hauts parleurs d'ordinateurs ne sont pas adaptés.

## Les rubriques des fiches :

Le ressenti corporel : correspond aux organes les plus en résonance avec les fréquences sonores.

Le profil psychologique des personnes sensibles au paysage : a été établi en utilisant les phrases les plus importantes données par le LVA. Ce profil est le plus probable mais il n'est pas limitatif.

Les qualités les plus importantes :

Immédiate : C'est l'état émotionnel qui sera le plus cité par les auditeurs.

Potentialités : Nécessite une écoute sans le mental, un lâcher prise. Cet état d'être peut-être atteint après un temps plus long d'imprégnation.

Le paysage sonore agit sur les mémoires : L'histoire est reconstituée avec les phrases les plus importantes. Cette histoire peut être la vôtre, celle d'un parent ou d'un ancêtre et rentrer en résonance avec vos mémoires cellulaires. Il est possible d'écrire d'autres histoires à partir des phrases du LVA. Elle n'est donc pas limitative.

## Décodage du ressenti :

Les éléments des fiches sont là pour aider à la compréhension de son ressenti et faire les liens entre son ressenti, son état émotionnel et ses mémoires.

Le ressenti est toujours personnel car il passe par son 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 enseignement.

Les auteurs proposent régulièrement des stages « d'écoute et de ressenti » qui permettent de développer l'écoute consciente et de comprendre notre relation corporelle à l'environnement.

## Les auteurs :

**Sandie Spéna** est artiste plasticienne, diplômée des Beaux-Arts de Bordeaux. Sensible à l'environnement et à la place de l'homme dans la nature, elle s'est rapidement tournée vers le mouvement de l'écologie sonore par la pratique du field-recording. Dans le cadre de ses recherches, elle développe des processus et des outils, permettant d'expérimenter différentes qualités d'écoute, qui établissent des liens avec la nature et notre propre corps. Elle est pratiquante en chant psychophonique, en yoga de la voix et a expérimenté sur une année la méthode Tomatis .

Elle se forme de façon continue à travers des enseignements, à une compréhension plus approfondie des relations entre l'homme et la Terre : pratiques taoïstes (qi qong, taïchi chuan), pratiques chamaniques (originaires du Népal et de l'Indonésie) et géobiologie.

Son activité se répartie depuis 17 ans, entre la transmission sous forme d'ateliers, la recherche et la création.

**Jean-Pierre Marty** est géobiologue et psycho-énergéticien. Après une formation universitaire d'ingénieur en mécanique, il s'est d'abord orienté vers l'enseignement. Après avoir vécu différentes expériences dans la restauration de bâtiments anciens, par des techniques écologiques, il s'est tourné vers le monde subtil des énergies des lieux et des personnes.

Voulant faire les liens entre les pseudo-sciences et les sciences, il s'est formé à l'utilisation de la caméra GDV qui permet d'avoir une image de l'aura photonique des personnes. C'est en 2017 qui rentre dans le projet du **Life Vibration Analyser**, il en est un des spécialistes français reconnus.

Il a été formé à la géobiologie, à la bioénergie, au GDV et au LVA par Stéphane Cardinaux. Il aborde ces thèmes des énergies de façon très pragmatique et cherche à faire les liens entre le ressenti d'un lieu et la psychologie induite.

Son activité se répartie entre la recherche, la formation, les expertises des lieux et les bilans psycho-énergétiques des personnes.

*Les paysages sonores :*

*Les chants d'oiseaux*

*Les marais au printemps*

*La montagne*

*Les vagues contre la jetée*

*L'orage*

*Les lagunes*

*Les enfants sur la dune*

*Le brame du cerf*

*Les criquets et les grillons*

*Les choukas*

## Les vagues contre la jetée

1min22

Enregistrées au bord de l'océan Atlantique, ces vagues agitées, déferlent à un rythme soutenu, l'intensité sonore est forte, provoquant un effet de saturation. Les oreilles sont « brassées » par les flots et leur bruit blanc. Il s'agit presque d'un corps à corps avec ces masses d'eau, obligeant le mental et la respiration à s'y abandonner.

### Ressenti corporel du paysage :

L'énergie augmente dans l'aorte, le cœur et les dorsales (effet de bouée). Elle travaille dans la tête. Elle vide le sinus avec le nez, les lobes occipitaux et temporaux. Elle lisse la fontanelle et le corps calleux. Elle met à la terre le lobe pariétal.

On se sent lourd, figé, le regard fixe et le mental vide.

### Profil psychologique des personnes sensibles au paysage :

Ce fichier plaira aux personnes qui sont trop sensibles et/ou dans « leur bulle ».

A celles qui ont besoin de prendre leur vie en main.

Elles pourront ne plus se sentir agressées par l'environnement et pourront écouter leur intuition, pour faire des choix en toute confiance.

### Qualités les plus importantes :

#### Immédiat :

Capacité à mettre de l'harmonie dans son corps.

Être dans l'instant présent.

#### Potentialités :

S'accepter en prenant en compte ses limites.

### Le paysage sonore agit sur les mémoires :

D'une personne pleine de peurs diverses et variées, qui a l'impression de revivre toujours les mêmes situations. Elle n'arrive pas à prendre sa vie en main.



## Les enfants sur la dune

2min15

C'est un après-midi de Juin sur la Dune du Pila. Les voix sur la plage prennent une texture et un timbre particulier, dû au sable, qui « absorbe » les sons d'une manière singulière. Les estivants sont installés sur les hauteurs de la dune, là où les sons des vagues et des vents de bord de mer ne parviennent pas. Seules les voix humaines, les bruits de mouvements ou de jeux sont audibles. Enfants et parents prennent le soleil et s'amuse.

### Ressenti corporel du paysage :

L'énergie vide et lisse particulièrement le sacrum, le bas ventre, le thymus, les épaules et les poumons.

Grande détente dans tout le corps, sentiment de relaxation. Le mental est au repos.

### Profil psychologique des personnes sensibles au paysage :

Ce fichier est favorable aux personnes hypersensibles, introverties ou hyperactives.

Il donnera un sentiment de sécurité et de plénitude. Il permettra d'être stable et à sa juste place et de prendre du temps pour soi.

### Qualités les plus importantes :

#### Immédiat :

Sécurité et stabilité.

Prendre du temps pour soi.

#### Potentialités :

Se sentir libre.

Rayonner une autorité naturelle.

### Le paysage sonore agit sur les mémoires :

D'un enfant sensible, introverti et souvent malade qui a vécu de grande peine et qui reprend confiance dans la vie.

