

Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

MODULE 1 - Du geste corporel au son de sa voix

Le sillon du fluide dans la voix

Objet de la formation

Mettre **sa voix** en **vibration**, aussi tenue soit-elle, nous demande d'être dans une **posture paradoxale** : Il nous faut être à la fois **soutenu** et **relâché** dans notre corps.

L'ajustement dans cette posture est fondamental pour la fluidité de la voix.

Pendant ces journées, nous nous appuierons sur les **principes physiologiques** du corps et de la voix afin de plonger de plus en plus finement vers **cet ajustement**.

Petit à petit, **un sillon** va s'inscrire dans le corps, soutenu par une habitude de plus en plus **plus naturelle**. Ce sillon permettra de **s'alléger** de tous les efforts inutiles et parasites pour **poser sa voix**. Sur ces bases pourra naître un **chant fluide**, propre à chacun, en **contact intime** avec son être.

Modalités pédagogiques

Travail en solo ou à plusieurs à partir de propositions en lien avec la voix du corps et l'impact de la prise de conscience du souffle dans la voix.

L'attention sera portée principalement sur l'**accordance** de la voix avec le corps dans sa posture. Les différents exercices mettent en avant la nécessité de retrouver une **bonne relation** entre le corps, le souffle et le mouvement de la voix. Dans un premier temps, le travail sera abordé dans une **dimension individuelle**, il pourra ensuite se développer dans des temps à plusieurs.

- Formation organisée à l'initiative de la Voix Source ou en intra à la demande de collectifs divers.

Public concerné

Toute personne qui souhaite expérimenter la musicalité de la langue et aller à la source du chant. Particulièrement adapté aux professionnels qui font usage de leur voix professionnellement (acteur, conteur, chanteur,...)

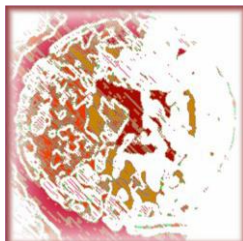
Aucun pré requis exigé

Outils pédagogiques

Diffusion du son avec amplificateur Bose, enregistrement avec un Irig Mic professionnel, utilisation des applications iTablat Pandit (bourdon au centième de ton).

Programme

- La plasticité du corps dans la liberté dynamique du souffle



Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

- Postures d'ouverture au souffle
- Gestion posturale du souffle en position couchée, assise, et debout
- Ajustement postural de la tenue vocale (position couchée, assise, et debout)
- Elargissement de l'assise de la voix dans le processus d'exploration de la note fondamentale du corps vocal (sillon du soupir)
- Synchronisme de cycle physiologique du souffle (inspir / expir) et du geste vocal
- Approfondissement de la notion du fluide de son geste vocal en relation avec celui du corps
- Ancrage et appuis du corps dans la dynamique du fluide
- De son amorce corporelle aux voyelles (geste d'ouverture de la voix à l'aérien)
- Trouver le naturel de ce double geste qu'est la tenue du soutien vocal et du lâcher du reste du corps dans un ancrage dynamique.
- Principes fondamentaux du bourdon pour explorer les registres de sa voix (consonances, attractions, fusion)
- Ecoute intérieure et écoute extérieure de sa voix (voix en soi avec celle des autres, fusion, dé-fusion)
- L'inspir au commencement du chant (cycle hivers-printemps-été-automne)

Formateur

Bernard GARAT - Chanteur - Formateur voix - Psychopraticien en Thérapie Brève
Titulaire de la formation longue à l'improvisation et à la création vocale (Maévé Production), formé à L'art de L'écoute Méthode François Louche , à l'animation GTDP (Groupes de Thérapie et de Développement Personnel), Titulaire TBSI (Thérapie Brève Self Inductive)

Durée

De 2 à 5 jours de 9h à 17h selon plan de formation personnalisé et groupe constitué.

Nombre de participants

8 à 12 personnes.

Lieu

Salle d'au moins 50 m2, aménagée pour pouvoir réaliser un travail au sol.

Suivi pédagogique

A l'issue du stage, accès personnalisé au site de « la voix source » avec possibilité de reprise des documents de travail utilisés durant la formation, d'accès à des articles d'approfondissement, à des pistes de travail audio, et à des tutoriels sur support vidéo.