

La Voix Source – Protocole – Corps – Souffle – Voix

Temps 1h20/1h30

Phase 1 - D'abord allongé au sol

Préparation :

Les pistes audio de votre CD sont diffusables facilement en mode répétition et la possibilité de régler l'intensité sonore facilement.

Une feuille de papier et des crayons de couleurs sont à votre portée.

Seul couché sur un tapis, vos pieds sans chaussettes, bien en contact avec le sol

- Tout d'abord, tout simplement se poser, prendre conscience des appuis, de la densité de votre corps. (a -)

- Puis poser votre attention sur le souffle, sans changer quoi que ce soit. (b -)

- Juste le mouvement de cet expire et cet inspire

- **A -** Faire ensuite la séquence des chevilles en gardant cette attention au souffle (c -)

- **B -** Puis relâcher tout, observer les changements

- **C -** Mettez le mouvement de fluidité du souffle dans le geste de l'infini, en essayant d'être dans cette notion de liant, de lien. C'est un mouvement continu, sans arrêt. (d -)

- **B -** Relâcher tout, observer les changements

- **D -** Puis laisser vibrer votre son fondamental, mettez-vous à l'écoute de sa couleur particulière telle que vous la percevez. Soyez en accord parfait avec ce son dans lequel vous vibrez. (e -)

- laissez-vous vous déposer en s'accompagnant de ce son et juste goûter d'être ainsi nourri.

- **C -** Reprendre le mouvement de l'infini avec la main

- **A -** Y ajouter l'impulse des chevilles

- Prenez le temps que tout cela se fasse de manière « naturelle », non transformée

- **E -** Ensuite, à partir de ce son intérieur vous vous mettez en action dans la vibrante « z »

- **B -** Relâcher tout, observer les changements, lâchez le mouvement de l'infini et les voyelles

Jouer avec toutes les combinaisons de ces différentes composantes du travail proposé. Une fois que vous êtes en accord avec vous-même, vous restez uniquement sur « Z » qui vous met dans une certaine tonicité pendant sa production sonore. Puis vous allez remonter petit à petit vers la verticale. En prenant tout le temps de dérouler chacun des gestes qui vont vous amener vers la position verticale. Le plus doucement possible, et avec le plus de douceur avec vous-même. Avec comme consigne : *être en action, en mouvement, veut dire que vous êtes en même temps dans la production de ce son. Ainsi être dans le temps de l'inspire veut dire pause, veut dire prendre le temps de goûter, de laisser déposer. Une fois complètement debout et immobile.*

Vous allez alors mettre la plage de la fondamentale de votre CD à un niveau sonore à peine perceptible. C'est celle qui correspond à ce que vous avez émis pendant cette première partie. Vous ajustez la hauteur des pistes, tout en chantant votre son fondamentale en changeant de piste. Jusqu'à retrouver

Pour approfondir :

- **A – Impulse des chevilles**

- **B – Observer**

- **C – Fluidité du Souffle**

- **D – Son fondamental**

- **E – La vibrante « Z »**

a - Si vous avez le temps, faire de temps en temps, la séquence complète décrite dans le document : 1- EV Parti 1 - Corps - Je me lâche

b - prendre le temps d'explorer la proposition : 9- EV Parti 1 - Souffle - Le son du souffle

c - lire : 11 - EV Parti 1 - Corps – Impulse des chevilles

d - lire : 12 - EV Parti 1 - Corps – Ruban de Moebius

e - lire : 13 - EV Parti 1 – Voix - L'amorce corporel

celle que vous avez émise. Puis revenez au silence.

Phase 2 - Vous êtes debout

- Goutez les appuis de vos pieds, la sensation de votre souffle et l'appui que vous apporte cette verticalité (b -)
 - C - Reprendre le mouvement de l'infini avec la main. (d -)
 - E - Ensuite mise en action de la vibrante « z » sur la fondamentale choisie.
 - Reprendre le son fondamental (en pensant un o), remonter chacune des étapes d'attention de son dans le corps pour arriver à la porte de vos lèvres sur un « O fermé puis vers O ouvert »(e -)
 - En vous s'appuyant sur cette première voyelle « o », laisser danser vos mains en relation avec la danse de votre geste vocal. Pour passer de ce « o » fermé qui signifie la porte du son intérieur vers le « o » ouvert qui est à la lisière de l'aérien.
 - Vivez suffisamment cela pour ancrer la perception de cette fondamentale dans votre corps et du lien étroit qu'il y a entre le geste de vos mains et votre voix.
 - Puis vous passez de la fondamentale en passant par tout le tétracorde jusqu'à la quinte avec ce « o » ouvert. (f -)
 - Sur la séquence des voyelles « o, eu, é, i, u, ou... ou, u, i, é, eu, o », le mouvement de vos mains faisant bouger votre geste vocal, et/ou inversement. Votre geste vocal fait bouger les gestes de vos mains en lien avec ces micromouvements du passage d'une voyelle à l'autre. (g -)
 - Laisser monter un sillon sonore, une ritournelle, que votre chant initie mais uniquement grâce aux voyelles. En recherchant le tuilage naturel qui emboîte chacune des voyelles, l'une dans l'autre.
 - En restant vigilant sur la relation étroite entre le relâchement des parties de la mâchoire, du larynx, du cou et du relâchement de vos appuis au sol.
 - Quand vous sentez que votre source se tarit, ne mettez pas de volonté pour que cela dure encore.
 - Passez alors de la quinte à la fondamentale avec ce « o » ouvert. Augmenter le niveau sonore de la plage. (f -)
- Vous restez uniquement sur « o » qui vous met dans une certaine tonicité pendant sa production sonore. Puis vous allez petit à petit revenir au sol. En prenant tout le temps de dérouler chacun des gestes qui vont vous amener à la position couchée. Le plus doucement possible, et avec le plus de douceur avec vous-même
- Avec comme consigne : *être en action, en mouvement, veut dire que vous êtes en même temps dans la production de ce son.* Et donc, être dans le temps de l'inspire veut dire *pause*, veut dire prendre le temps de goûter, de laisser déposer.

Phase 3 – A nouveau au sol

- Une fois au sol, conserver l'émission de ce « o » sur la fondamentale. Prenez le temps de vous déposer au sol avec ce « o ».
- B - Puis relâcher tout, observer les changements, prenez vraiment le temps
- A - Faire ensuite la séquence des chevilles (c -)
- Fermez les yeux si ce n'est déjà fait. Sentez-vous, à nouveau, soutenu par la terre. Goutez votre corps et votre souffle ainsi en contact avec le sol.
- Imaginez alors que vous êtes couché sous le ciel étoilé, les yeux de votre imaginaire observant la voûte céleste. (h -)
- Commencer alors votre voyage vocal, tout en observant ce qui se passe dans ce ciel. Imaginez qu'il y a comme des lucioles d'étoiles qui se mettent dans une vibration lumineuse quand votre voix se met à vibrer. Observez

Pour approfondir :

- A – Impulse des chevilles
- B – Observer
- C – Fluidité du Souffle
- D – Son fondamental
- E – La vibrante « Z »

b - prendre le temps d'explorer la proposition : 9- EV Parti 1 - Souffle - Le son du souffle

d - lire : 12 - EV Parti 1 - Corps – Ruban de Moebius

e - lire : 13 - EV Parti 1 – Voix - L'amorce corporel

f - lire : 14 - EV Parti 1 – Voix – Tonique-tétracorde-quinte

g - lire : 15 - EV Parti 1 – Voix – L'harmonique des voyelles

c - lire : 11 - EV Parti 1 - Corps – Impulse des chevilles

h - lire : 16 - EV Parti 1 – Voix – La voûte céleste.doc

alors les couleurs, les mouvements qui se créent ainsi. Il y a une totale concordance entre la vibration de votre voix et les vibrations lumineuses de ces lucioles étoilées.

Entrevoyez les différents niveaux d'attention :

- La danse de votre son est reliée aux bouts de vos doigts comme au bout de vos lèvres, de votre langue, de votre espace buccal en présence avec vous-même comme individu. Portez votre attention sur ce lien étroit entre les mains et votre geste vocal. (i-)

- Proposez-vous pendant ce voyage de garder à l'esprit ce qui suit : dans les premières expériences prenez le temps de goûter, et laissez se faire au moins deux respirations complètes après chacune de vos émissions sonores. Avec une attention particulière à l'inspire. (j-)

- Votre attention se porte aussi sur ce qui se passe dans ce paysage coloré, au-dessus de vous, pendant toute l'exploration.

- Poser également votre attention sur l'espace physique du cœur, votre plexus solaire. Entendre s'expanser cet espace du cœur, comme si votre voix pouvait jaillir de cet endroit. (k-)

- Quand la source tarit, n'essayez pas de la réalimenter par la volonté. Laisser retomber, le temps est aussi variable que votre intérieur est variable. Finissez les dernières de ce voyage dans les graves, voire les très graves.

- Ensuite aller vers un son Guttural et grave (vers le fry). C'est comme si vous vous relâchiez de toutes tensions. Après une danse vibratoire, c'est comme si vous relâchiez votre corps de danseur sonore après l'effort.

- **B** - Enfin relâcher tout, observer les changements, prenez vraiment le temps

- Revenez petit à petit à la pièce. Mettez-vous doucement en mouvement, en mobilisant vos doigts, vos poignets, vos chevilles, etc...réveillez chacune parties de votre corps. Puis vous allez vous relever. Arrêtez la diffusion de la boucle de la fondamentale sur votre appareil.

- En restant habité par l'empreinte de ce voyage vibratoire et dans un silence total. Juste en contact avec votre respiration. Vous allez prendre une feuille et vos crayons (ou tout ce qui vous permet de mettre en couleur). A partir de la couleur du paysage, de sa tonalité, vous allez vous laisser dessiner ce que représente pour vous ce voyage. (l-)

- Une fois fait, vous allez lui trouver un titre.

Quelques points de repères :

- Quand vous vous sentez dans un effort volontaire, arrêtez et revenez à votre respiration. Votre seul geste « volontaire » est de poser correctement l'archet de l'air sur votre corps sonore.

- Si une ritournelle apparaît, goûtez son empreinte dans le temps de silence, puis laisser le sillon se creuser seul.

- Quand vous trouvez un nouvel espace, tachez de rester dans la même couleur sans chercher la rupture. Ne faites pas des sauts quantiques, cherchez le liant, l'articulation de ce qui se raconte.

- Faites confiance au chemin que creuse votre chant, grâce à l'énergie qu'elle dégage. Prenez le temps, et si cela semble s'emballer, freiner le mouvement afin de bien sentir monter l'énergie de ce mouvement.

i- lire : 17 - EV Parti 1 – Voix –
Geste de la main et geste
vocale

j- lire : 18 - EV Parti 1 – Souffle
– Le temps de l'inspire

k- lire : 19 - EV Parti 1 – Voix –
Le cœur dans la Voix

l- lire : 20 - EV Parti 1 – Voix –
Dessiner le voyage vibratoire