

102-Du geste corporel au son de sa voix - approche du souffle**Exercice préconisé debout**

(Mais après un temps certain d'expérimentation peut aussi se faire allonger)

Temps 0,3h (20 mn)

Le sens doit être **ascendant à l'inspiration**, c'est-à-dire que le mouvement part du ventre.

Une fois le ventre « plein », le mouvement continue jusqu'au pied. Pour ensuite « remonter » des plantes de pieds jusqu'aux épaules, et **descendant à l'expiration**, des épaules au ventre.

Lâcher prise « en haut » dans le commencement de l'expiration et se « poser » dans le bassin, sont deux aspects d'un seul et même mouvement.

Ensuite pour observer le manque de fluidité, laisser l'amplitude s'installer sans forcer. Pour cela, l'inspiration doit se faire principalement dans le premier temps de celle-ci dans le ventre et l'expiration dans le premier temps dans la poitrine. Enfin l'irrégularité du souffle est éliminée par un rythme approprié. Le minimum est d'égaliser ces deux phases, l'idéal est d'expirer plus longuement que ce que l'on inspire.

1 - Le premier pas est d'observer la respiration naturelle. Cette simple observation du souffle, sans le modifier d'aucune manière, est le moyen initial qui permet d'apprendre à connaître la respiration et de privilégier une détente physique et mentale.

2 - Expérimenter l'aspect psychique de la respiration. Pour pénétrer la dimension psychique du souffle, la personne est amenée à associer à la respiration naturelle, une circulation de la conscience à certains endroits. C'est pourquoi accompagner avec la conscience le chemin décrit au début de cet exercice va permettre au souffle de prendre une place vivante et reliée, c'est la création du lien de vous-même à votre souffle.

3 - Ralentir la respiration. La respiration complète est plus une respiration verticale qu'horizontale. Pour cela, il convient de favoriser la phase abdominale et **de travailler sur la conscience de ce lieu. Il descend à l'inspiration** pour permettre à la partie basse des poumons de se remplir, et il **pousse le ventre vers l'avant**, si l'abdomen est suffisamment relâché. A l'**expiration**, il **remonte sous les côtes**, pour assurer une expulsion optimale de l'air. En percevant ces mouvements, on arrive à les amplifier considérablement.

4 - Le bruit du souffle. C'est un léger bruissement généré par une petite contraction à l'avant du cou, entraînant une obturation partielle de la glotte. Il accompagne souvent les exercices, car il favorise l'introversion du mental. Seule la personne peut l'entendre et non les autres personnes. S'il est trop prononcé, cela signifie que la pratique est faite en force ou manque d'introversion. La respiration complète se transforme en un peu plus subtil, surtout si l'on garde l'attention sur le bruit produit dans la gorge par la friction de l'air. Dans l'expire, vous chassez tranquillement tout l'air de vos poumons, sans aller jusqu'à la sensation d'effort.

5 – La vague.

5-1 Cela fait donc un temps d'inspire, en silence, tout d'abord, avec la conscience de sens ascendant à l'inspiration (vers le sommet du crâne, c'est valable aussi si vous êtes couché). Vous imaginez que l'air en train d'être inspiré, monte en vous, en partant de votre centre de gravité, et remplit votre corps. Lorsque vous commencez une inspiration, vous pouvez imaginer que l'air, c'est de la lumière. Concentrez votre attention sur le fond du nez à l'endroit où il rencontre la gorge, comme si c'était l'ouverture d'un entonnoir. Cet air inspiré est de la lumière versée dans cet entonnoir qui l'entraîne au fond d'un tube très long. Tout en inspirant calmement et régulièrement, représentez-vous la lumière qui se déverse dedans et imaginez votre corps qui se gonfle lentement en partant de ce centre de gravité. Votre corps a cette souplesse de pouvoir s'expanser. Faites attention de ne pas trop le remplir afin qu'il n'éclate pas, soyez à l'écoute de vos limites. Une fois l'expansion de la partie basse du corps est optimum, le mouvement de la lumière continue à « remplir » en allant vers le bas du corps, en passant par le périnée jusqu'aux plantes de pieds, sentir la lumière toucher la plante des pieds. Une poussée partant des voutes plantaires est perceptible, un courant ascendant remonte de la plante des pieds, passant par la zone du ventre. C'est alors que la zone de la poitrine commence à se mettre en mouvement, s'expansant, pour venir se nourrir de l'air jusqu'aux têtes des clavicules. Arrêtez lorsqu'il est plein.

5-2 Goutez, l'air inspiré en vous quelques instants, en savourant cette agréable sensation de plénitude. Instants de suspension tranquille poumon plein, d'être nourri ainsi, goutez l'air que vous avez inspiré. Goutez son odeur, sa saveur, sa texture, sa densité, sa fraîcheur. Cette phase est importante, car c'est vraiment dans une attitude de gratitude à la vie que votre chant pourra alors être nourri. A chacune de vos inspires, la vie vous offre tout cela sans retenue, sans restriction. Comme un véritable cadeau, appréciez-le à sa juste valeur. Maintenant, préparez-vous à expirer. C'est le point haut de la respiration, la vague inspiratoire.

5-3 Pendant que vous expirez doucement, imaginez votre corps qui se dégonfle lentement tout en veillant à ce qu'il reste en place jusqu'à la fin de votre expiration. Vous redonnez, chargé de ce qui vous a été donné, un expiré qui génère un tout léger son blanc, couleur de cet air expiré. Vous en appréciez sa couleur, sa qualité. Ensuite, un temps de silence dans lequel vous chassez tranquillement le reste de l'air sans aller jusqu'à la sensation d'effort.

5-4 Et tout naturellement votre inspiration vous emporte dans ce mouvement ascendant.

Si le chemin est difficile pour laisser votre ventre être à l'origine du souffle. Vous pouvez vous aider de voyelle très légèrement sonore à l'inspire. Vous pouvez faire apparaître le son d'une voyelle dans le souffle pendant l'inspire (quelque chose d'un « i » inspiré mais très discret). En ajoutant la voyelle « i » inspirée, voir comment elle fait cheminer cet inspire dans le corps, l'accompagner avec votre conscience vers votre ventre, voire plus loin si c'est facile pour vous, vers le périnée. Mais ce son n'est là que pour vous apprendre à trouver ce chemin de l'origine du souffle dans votre ventre.

L'idée, qu'il faut principalement garder à l'esprit pendant tout ce temps, est d'essayer de mener ce processus avec le minimum d'effort, en allongeant doucement chacune des étapes (sauf le point haut et bas de la vague de la respiration) mais surtout sans perdre le lien (CAD, vous êtes dans un état de présence avec votre souffle, de lien), c'est ce qui va permettre de renforcer **le fluide** de ces différentes étapes.