

105-Du geste corporel au son de sa voix - L'amorce corporelle

Temps 20mn

1 - Son intérieur, amorce corporelle :

- **La fréquence fondamentale** de la voix est un élément distinctif très important. Chaque voix oscille autour d'une valeur moyenne qui dépend des caractéristiques physiques de la personne.

Technique : en parlant normalement, chaque personne maintient sa fondamentale à l'intérieur d'une certaine gamme : plus étroite, si la voix est monotone, plus ample, si la voix est mélodieuse.

- La fréquence fondamentale chez l'homme adulte se situe entre les fréquences allant de 100 et 125 Hz, soit retranscrit dans la gamme occidentale entre le La1 et le Ré2
- La fréquence fondamentale chez la femme adulte se situe entre les fréquences allant de 200 et 250 Hz, soit retranscrit dans la gamme occidentale entre le La2 et le Ré3
- La fréquence fondamentale chez l'enfant se situe entre les fréquences allant de 350 et 500 Hz, soit retranscrit dans la gamme occidentale autour du La3

Les bourdons qui accompagnent le chant en inde sont :

Tempura male 39" - tunes de sib ~ ré

Tempura femelle 33" - tunes de sol G ~ sib octave sup

Tempura ténor 30" - tunes de Ré à Sol entre male and femelle

- **L'amorce corporelle**, pour la trouver et être en lien précis avec cette fréquence fondamentale, vous parlez normalement, et à un moment donné produisez un son qui ressemble à un « hum-hum », comme si vous deviez exprimer votre approbation. Repérer (en vous appuyant sur vos sensations corporelles) la hauteur de ce son pour ensuite l'appliquer sur cette amorce corporelle.

☞ Relier les deux : **fréquence fondamentale et amorce corporelle**

Vous vous mettez à l'écoute de cette friction de l'air quand vous amplifiez votre souffle, votre colonne d'air. Vous pouvez alors percevoir :

- soit des voyelles quand vous changez la couleur sonore de la colonne d'air. Cela peut varier entre les différentes voyelles « a – o – eu – i – é ».
- soit des hauteurs quand vous changez la couleur sonore de la colonne d'air. Comme si la friction de l'air augmentait ou descendait en fréquence.

Ces perceptions dépendent de votre prédominance à ce moment du travail. Nous travaillerons sur l'harmonique naturel des voyelles pour ouvrir ce champ de perception. Mais aujourd'hui, soit vous êtes « câblé » sur le cerveau gauche, sur le langage et vous entendez des voyelles, soit vous êtes « câblé » sur le cerveau droit est vous êtes plutôt sur la musique.

Toujours est-il que vous utilisez un de ces points de repères, soit une voyelle qui vous paraît correspondre à votre fréquence fondamentale, soit à la hauteur que vous entendez et qui vous sert de repère.

Une fois que vous vous sentez stabilisé sur la perception/ production dans le bruit de la friction de la colonne d'air. Vous mettez doucement en résonance vos cordes vocales avec cette fréquence/voyelle, juste quelques instants puis vous revenez au bruissement de l'air. Puis vous recommencez, il faut que vous ayez la sensation qu'il n'y a aucune différence entre le son de votre colonne d'air et le son de votre amorce corporelle. Donc jouez avec les sensations entre le corps en vibration et la colonne d'air avec juste le bruissement de l'air.

Si c'est une voyelle que vous entendez dans votre souffle, par exemple un « a », vous entrez dans la perception de l'empreinte de ce « a » et vous le mettez doucement en résonance avec votre corps sonore. Pour aider à entrer dans cette relation air/corps sonore, prenons la métaphore du violoncelle.

Votre corps sonore est comme les cordes de ce violoncelle, l'archet est comme votre souffle. Pour mettre en vibration ce corps sonore, la prise de contact avec ces cordes / corps sonore demande une attention particulière pour la suite de la production sonore.

Si c'est une hauteur que vous entendez dans votre souffle, vous entrez dans la perception de l'empreinte de cette hauteur et vous la mettez doucement en résonance avec votre corps sonore.

C'est pourquoi cette étape est importante, vous pouvez jouer avec ce passage entre ce souffle et cette mise en vibration de ce corps sonore.

Une fois que tout vous semble stabilisé, vous restez sur le son, mais en essayant de trouver le meilleur positionnement corporel pour avoir le moins d'effort physique/psychique pour produire le son. C'est comme s'il s'auto-créeait lui-même, qu'il n'y ait plus rien à faire, juste à l'écouter, avec une sensation d'expansion, un son ample, sans pourtant avoir à fournir d'effort supplémentaire. Votre corps se met peu à peu en résonance avec ce son. Ce son fondamental, cette amorce corporelle, se fait bouche fermée. Que vous ouvriez ou fermiez la bouche, cela ne fait aucune différence sur le son produit.

Puis doucement vous allez passer du son fondamental bouche fermée, vers l'entre deux du monde sonore intérieur (bouche fermé) vers le monde sonore vers l'extérieur (bouche ouverte).

Comme pour le souffle, vous allez percevoir que ce son naît de votre ventre. Et avec votre conscience vous allez petit à petit le faire vibrer au niveau de votre cœur. Puis de votre gorge, et enfin de votre bouche. En essayant de ne pas perdre contact avec l'ancrage de la vibration d'origine qui se situe au niveau du ventre. Au niveau de la bouche, celle-ci est légèrement entrouverte mais pas crispée, toujours avec la même idée de garder une même sensation physique entre ce monde sonore intérieur et le monde sonore vers l'extérieur.

Dans le mode des vibrantes, pour vous aider, vous pouvez vous appuyer sur cette empreinte du son fondamental, en produisant cette même matière sonore. Le « Z » vous permet de produire à la fois un son intérieur, faisant référence à ce son fondamental, mais aussi un son extérieur, faisant référence au mode aérien.

Puis vous êtes bouche ouverte sans perte de lien avec cette empreinte sonore de départ, qui a pris sa racine dans le souffle (l'archet), la couleur ou la voyelle de ce souffle (au début, pensez un « o » ceci même en production bouche fermé), passant par l'amorce corporelle (l'archet qui se pose sur ce corps sonore) et donner toute sa couleur à l'extérieur dans le mode bouche ouverte. Pour cela vous pouvez aussi imaginer que les ouvertures du corps de ce violoncelle sont obturées par vos mains (comme le font vos lèvres) et vous écartez doucement vos mains pour laisser résonner toute la caisse de résonance intérieure du corps du violoncelle. D'ailleurs pour vous aider dans ce passage vous pouvez vous aider de vos mains, en accompagnant le geste d'ouverture, de passage avec les mouvements de vos mains.

Une fois en mode bouche ouverte, le but est resté en contact avec cette empreinte de départ, de rester en contact et d'être touché par votre propre production sonore.