

**106-Du geste corporel au son de sa voix - Vol oiseau****Temps 0,30mn****Allongé au sol**

Vous êtes tout d'abord au sol sur le ventre. Vous laissez s'échapper de votre corps des soupirs sans qu'aucune volonté de faire ne soit présente. Grace à l'effet de l'apesanteur, votre cage thoracique descend vers le sol à l'expire et accompagne ce soupir. Prenez le temps ainsi que cela devienne naturel. Ensuite vous allez soulever très très légèrement un côté de votre bassin, puis le reposer. Vous faites de même avec l'autre côté, et ainsi, vous mobilisez votre bassin tout en continuant de faire le soupir naturellement expulsé par le poids de votre cage. Puis vous relâchez tout, et simplement, vous restez à l'écoute de ce qui a changé dans la perception de votre corps, de votre souffle.

Vous vous retournez tout doucement pour être sur le dos, écoutez tout d'abord votre corps ainsi posé sur le sol. Ecoutez la place de votre respiration, et de son déroulement naturel (il parfois nécessaire de pratiquer la séquence des impulsions des chevilles). De la même manière que vous avez laissé glisser votre soupir avec le souffle, laissez "voler" votre voix sur l'air de votre souffle sans chercher à être précis. Vous pouvez imaginer que votre voix fait des envolées, tel le vol d'un oiseau sur l'appui de l'air. Qu'ainsi, il vole sans effort simplement en s'appuyant sur les courants. Votre voix vole ainsi sans intention, porté par le souffle de l'air. Parfois, des ascensions rapides vers le haut et l'aigu, se stabilisant parfois sur un courant stable. Redescendant en piquet vers les graves, faisant mille volutes dans l'air parfois incongru, créant des ruptures, des grands écarts, ou alors de toutes petites ascensions, et prenant parfois le temps de se stabiliser sans plus d'efforts. Plus cela va, plus son vol s'explore à monter vers les hauteurs, plus cela va plus il descend vers la terre. Il suffit juste de le laisser-faire et prendre plaisir à l'entendre ainsi.

Laisser chanter les vagues  
La voute étoilée  
L'empreinte du son  
Au niveau du cœur  
La Voix Source  
L'harmonique des voyelles  
Le niveau physique  
Savourer l'inspire  
La Voix Source  
Le niveau émotionnel