

110-Du geste corporel au son de sa voix - L'appui de la voix dans le dos du corps

Glissando + vibrato (préambule)

Un autre moyen ici pour continuer à élargir la plasticité corporelle. Il s'agit encore de développer l'état de confort du corps d'y trouver relâchement, détente et pourquoi pas; plaisir de vibration sonore. Conscientiser des espaces intérieurs pour les agrandir et laisser place au souffle et au mouvement du son. Plus il y a de promenades à faire plus le plaisir de nouveaux décors nous est offert!

La présence de l'autre, du partenaire nous demande de lâcher prise et de faire confiance en sa présence: il nous réceptionne en apposant ses mains dans le dos. Son toucher permet de se relâcher. Le souffle accompagne le balancement vers les mains de l'autre dans un glissando (ajout d'un son) avec l'intention de le diriger au plus bas (vers le sol). Un ancrage s'opère. Notre visualisation interne de cette cartographie élargie les possibles espaces intérieurs et aide à accompagner un souffle ou un son plus large aussi. L'autre amènera une vibration par le mouvement de ses mains. Action permettant de nous amener à créer une vibration sonore (vibrato) très fine. La mémoire de ce chemin peut nous permettre de créer des improvisations.

Auto-évaluation N°6...

Déroulement:

par 2 (A et B)

Temps: 20 min

Une personne, B, est adossée au mur. Ses jambes sont pliées, elle est bien installée de manière à permettre une durée assez longue dans cette position. B va réceptionner A avec ses mains posées sous la base des omoplates. Elle accueille A jusqu'à lui, contre son torse.

A est devant B, présente son dos à B. Debout ancrée au sol, pose son attention sur sa respiration naturelle.

♦ A va se laisser aller en arrière et se laisser déposer dans les mains de B. B le ramène à la position debout. Répéter ce balancement, prendre le temps et trouver un rythme confortable sur une respiration un peu plus profonde. B s'adapte à A.

A commence à manifester l'expire. Faire descendre cet expire dans le dos. Aller vers un souffle dans un relâchement non volontaire, dans un acte identique au soupir, exprimé uniquement dans du souffle. B, à l'écoute de l'expire de A, va doucement ramener A à la verticale sur son inspire. Repartir et aller vers un souffle s'appuyant de plus en plus dans le dépôt. Poser son attention sur le mouvement de ce souffle et le chemin qu'il prend. Trouver le confort. Ce souffle sonore fait penser à la manifestation agréable que nous pouvons avoir après une activité remplie, satisfaisante, souffle de bien être!

♦ A Visualise une boucle de ce souffle. Lorsque ce geste semble suffisamment naturel pour lui, dans ce sillon du souffle, il bascule alors dans l'amorce corporelle du soupir, vers un son bas. B provoque toujours, de manière synchrone, la remontée de A devant à l'inspire. Puis petit à petit, A ajuste son geste dans l'amorce corporelle pour "dilater", dans le temps et dans le glissé, l'énergie "brut" de départ. Et ainsi, dans le mouvement de cette boucle qui s'est installée, il attrape petit à petit, l'accroche de cette amorce corporelle un peu plus haut, à son rythme, en s'appuyant sur ce mouvement cyclique. Ce glissando part de plus en plus de l'aiguë et redescend dans le dos, quand le corps se dépose dans les mains de B. Le son accompagne ce mouvement: créer un glissando sonore. Trouver un confort et un vrai plaisir dans ce mouvement et ce glissando.(souffle de satisfaction)

♦ Quand ce confort est installé, B va, sur la fin de l'expire (son grave) faire vibrer la cage thoracique et ainsi créer un vibrato. Répéter plusieurs fois. A pose son attention sur ce vibrato créé par l'action de l'autre.

Prolongements:

⇒ Individuellement

Le groupe est en cercle. Assis en tailleur. Chacun émet une boucle de glissando, plusieurs fois. Secouer les genoux pour activer un vibrato. La contraction du périnée peut aussi aider. Expérimenter et devenir acteur de ce vibrato.

⇒ En groupe

Retour en cercle, debout.

Séparer le groupe en 2.

- Une partie crée un bourdon, sur une note tenue. Le travail du bourdon est de créer un tapis sonore de soutien à l'improvisation. Il demande une vraie présence. A l'écoute du bourdon d'abord: gérer son souffle, le reprendre bien sûr quand on en éprouve le besoin tout en évitant un silence total tous ensemble! ce qui laisserait l'improvisateur dans le vide et bien seul! (alterner la reprise du souffle). A l'écoute de l'improvisateur aussi: gérer le volume (présence sonore sans dépasser le volume de celui qui improvise).
- 2 personnes de l'autre groupe se proposent pour créer un duo de glissandos dans lequel ils inscrivent des vibratos.

⇒ 4 personnes + 1 improvisateur au milieu.

Les 4 personnes créent un bourdon. La personne au centre improvise des glissandos (+ vibratos) en s'accrochant aux harmoniques produites par le bourdon.