

303-De la parole au chant - recevoir le chant**Temps 30 mn**

Phase préparatoire : un travail en amont est nécessaire avant. Qu'il soit de l'ordre d'une exploration des différents plans où naissent la voix, d'un travail « émotionnel » pour revenir à état réceptif et sensible, ou même d'une exploration vocale et musicale qui nous permet d'être touché physiquement et émotionnel.

Soit seul dans un espace acoustique, soit en présence de témoin

Comment se laisser toucher par sa propre voix ? L'un des vecteurs est l'attention à soi, l'attention de l'autre. L'attention que l'on pose sur ce que l'on ressent, et que l'on cherche à aller au cœur de se sensible de notre être. Il est parfois souvent nécessaire de prendre le temps de recevoir sa propre voix dans des temps de silence. De prendre le temps pour trouver le chemin dans notre voix, dans notre être pour être touché. L'intériorité est un mouvement qui nécessite de lâcher sur les artifices. Se positionner pour recevoir son propre chant, s'est se positionner pour aller vers ce que notre être a de sensible, d'accueillant, pour se recevoir soi-même.

Quand nous sommes là, nous savons que nous sommes là, et le ou les témoins savent que nous sommes là. L'attention est palpable pour tous, et c'est elle qui nous rassemble dans ce moment de création de l'instant. Alors le fil du dire peut se déployer, dans une tranquillité, sans inquiétude.

Deux par deux, les yeux dans les yeux

Deux personnes sont face à face, elles établissent le contact visuel, la communication à travers le regard. L'une des deux ayant fait le choix d'être dans cette posture du chant, elle va se positionner de la même manière que précédemment, mais dans la perspective de toucher l'autre au cœur de lui-même. Le partenaire silencieux par son regard va susciter un mouvement chez la personne, et cela va « tirer » le flux de son chant. L'attention des deux personnes va soutenir, nourrir ce flux et lui permettre de se déployer.