

402-Chant collectif et approches rythmiques – Talas**Temps 15 mn****Seul ou à tous**

En marchant avec un lien invisible entre vous et se déplaçant autour d'un centre imaginaire, la conscience est positionnée sur la sensation de la propre dynamique de sa marche, son mouvement, mais aussi de déplacement des autres autour de ce centre. Quand cette dynamique est bien installée. Vous pouvez décliner sur vos pas un des talas, par exemple le Ta Ka Di Mi. Vous avez alors l'accordance de votre pas et votre tala qui scande les quatre pas du Ta Ka Di Mi. Quand cette dynamique est bien installée, c'est-à-dire que le positionnement de conscience est autant sur la sensation du pas que de l'onomatopée dans le vocal. Vous ajoutez la percussion corporelle qui correspond au tala. Là dans notre exemple, Ta : frappé main droite sur poitrine droite, Ka : frappé main gauche sur poitrine gauche, Di : frappé main droite sur ventre à droite, Mi : frappé main gauche sur ventre à gauche. Quand cette dynamique est bien installée, c'est-à-dire que le positionnement de conscience est autant sur la sensation du pas sur le frappé de la main que de l'onomatopée dans le vocal. Vous « perturbez » votre pas par des mouvements asynchrones du bas du corps, des marchés en accélérés, en ralentie, des arrêts, des pas de danse, des sauts. Votre pulsation reste identique dans vos mains et votre vocal. Vous mettez à « l'épreuve » la stabilité de la pulsation et du cycle dans la re-liaison, frappés de main et geste vocal. Quand cette dynamique est bien installée, c'est-à-dire que le positionnement de conscience est autant sur la sensation du frappé des mains que de l'onomatopée dans le vocal, sans être perturbé par les changements de dynamique du bas du corps. Votre cycle et votre pulsation restent identiques au niveau vocal. Vous lâchez alors le geste des mains, le corps se trouve alors totalement engagé dans des mouvements globaux et asynchrones dans tout le corps. Vous mettez à « l'épreuve » la stabilité de la pulsation et du cycle dans votre geste vocal. Si la stabilité « s'échappe », reprenez appui sur le frappé des mains. Faites des aller/retour incessants entre ces différentes sphères de votre être.

Temps 15 mn**Seul ou à tous**

Après avoir bien pratiqué la phase précédente, vous pouvez être soit assis, soit debout. Si vous êtes debout continuez à stabiliser la pulsation et le cycle avec une marche sur place (attention, ce n'est pas un frappé des pieds au sol, c'est à l'identique de votre sensation dans votre marche, mais sur un espace restreint). Si vous êtes assis, vous pouvez aussi combiner le frappé des mains et une marche assise (même si cela peut paraître étrange, mais vous pouvez imaginer que vous avancez sur un chemin ainsi assis avec vos pieds qui avancent). Tout est bien synchrone, marche des pieds, frappés des mains et onomatopées du Tala au niveau vocal. Quand cette dynamique est bien installée, c'est-à-dire que le positionnement de la conscience ne se perd pas et que le cycle du Tala et la pulsation reste stable. Si vous êtes en cercle, vous faites tourner une improvisation vocale pour chacun. Un cycle du Tala avec les onomatopées qui la scandent à tous. Et ensuite pour qui c'est le tour, il improvise vocalement pendant un cycle tout en gardant la dynamique du cycle dans tout le corps. Toujours la même idée, son phrasé vocal est le plus possible asynchrone de cycle installé pour « perturber » le corps. Puis retour à un cycle scandé à tous sur le Tala, et c'est à la personne suivante qui

improvise. Quand l'ensemble des personnes du cercle est stable dans ce mouvement. Nous pouvons passer à des changements de temps des phases du cycle. Vous pouvez doubler les temps de chacune des phases, avoir deux temps de cycle d'improvisation et un seul cycle de Tala scandé à tous, etc, etc. Il peut même y avoir un chef de cycle qui change les règles au fur et à mesure, en temps réel, comme il le sent.

La Voix Source
Trouver de l'enthousiasme
Le souffle, la vague
Le ruban Moebius
La Voix Source
Le son fondamentale
Laisser chanter les mains
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