

Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

CIV-Physio-organique & le module 1

Entre organique et artificiel

Pour Stanilaski et Grotowski, les impulsions sont à la source des actions physiques, et les émotions sont la conséquence naturelle du processus organique de l'acteur fondé sur les impulsions.

L'organicité est liée à la vie intime du corps. Afin que le travail de l'acteur soit fondé sur l'impulsion, c'est-à-dire qu'il soit organique, il doit s'efforcer de « toujours faire précéder la forme de ce qui doit la précéder, de la précéder par un processus qui mène à la forme ». Deux pôles opposés qui, d'après Grotowsky, étaient toujours présents dans l'acte créateur : le pôle de l'organicité et celui de l'artificialité, dans le sens noble du terme.

L'organicité se rapporte à l'existence du processus vivant authentique qui caractérise une expression non élaborée à l'avance.

Pour l'artificialité, c'est un aspect qui caractérise tout effort humain de mettre en forme, de structurer et de composer. Toute réalisation artistique est donc artificielle.

Bio : Jerzy Grotowski, *La lignée organique au théâtre et dans le rituel* (2 CD), *Le Livre Qui Parle*, coll. "Collège de France", 2008

Ouvrir l'organique du corps

Par le souffle

Yoga d'inspiration tibétaine

Le Yoga d'Inspiration Tibétaine, accessible à tous par sa pédagogie et le naturel de ses mouvements, aide par la respiration et le souffle, à restaurer la libre circulation de l'Energie Vie en nous. Partant du corps il se pratique sans chercher l'effort ou la performance, au travers d'étirements, de gestes, de postures, de concentrations, de phases statiques ou dynamiques. Il permet ainsi de respirer plus pleinement, de dénouer progressivement les tensions du corps et de conduire à davantage de conscience d'être et de tranquillité intérieure.

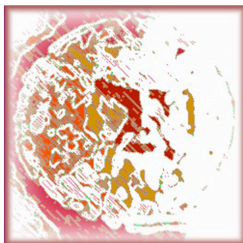
Par le corps

Mouvement régénérateur de Itsuo Tsuda

Le Mouvement régénérateur se pratique par la suspension momentanée du système volontaire. Il ne nécessite aucune connaissance, ni technique. Au contraire il faut nous en décharger. La recherche d'une finalité préalablement déterminée ne fait qu'entraver l'évolution naturelle de notre être. Le principe que nous avons formulé est donc : « sans connaissance, sans technique, sans but ». Pour qui voit le Mouvement régénérateur pour la première fois le spectacle est assez surprenant. Comme on est accoutumé à des mouvements plus ou moins contrôlés,

Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier

www.lavoixsource.org
lavoixsource@melperso.net
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z



Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

intellectualisés, voire même recherchés, un mouvement qui dépasse le cadre volontaire fait penser à la maladie, à la folie, ou à l'hypnose; le Mouvement régénérateur semble se prêter à de telles interprétations.

Bio : Le non-faire - École de la respiration - Itsuo Tsuda – Le courrier du livre

Conduire l'organique par le flux du mouvement

La proprioception du corps

Au début du XIXème siècle, un physiologiste britannique du nom de Sherrington (1900) découvre, grâce à ses recherches sur le système nerveux, la perception intéroceptive qu'il nomme proprioception. Celle-ci se distingue de la perception extéroceptive du fait qu'elle capte et véhicule des informations qui proviennent de l'intérieur du corps en mouvement. Ces informations parlent au cerveau grâce aux capteurs sensoriels répartis dans tous les muscles, tous les tendons, toutes les articulations et à l'intérieur de la peau. C'est la totalité de notre corps qui est concernée par ce flux sensoriel continu mais inconscient grâce auquel notre position, notre équilibre, notre tonus sont sans cesse adaptés. Ainsi, nous sommes informés en permanence, via le cerveau, du mouvement et de la position de notre corps dans l'espace.

Mouvement fondamental - Danis bois

Vivre des mouvements choisis, lents, doux, fluides, loin de toute exigence d'un but à réaliser, sans autre objectif que d'être ressentis et compris comme un langage, permet une lecture et un changement en profondeur du vécu de ses mouvements et du mouvement lui-même : c'est ce que nous propose le mouvement sensoriel.

Bio : <https://www.youtube.com/watch?v=WKNCwuqUric>

Le fondamental en mouvement - Danis bois - Souffle d'Or

Le seigneur de la danse - Danis bois - Guy Trédaniel Editeur

La proprioception de sa Voix

Ressentir en même temps que l'on émet

Processus mis en place dans l'exercice en lecture - **110-Du geste corporel au son de sa voix – L'appui de la voix dans le dos du corps.pdf** :

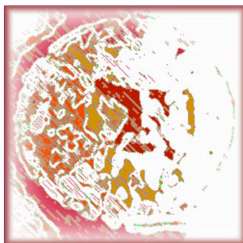
De l'organique à l'artificiel :

- Allez vers l'organique du soupir : physiologie du corps et du dépôt de l'expire dans le corps
=> dépôt du dos dans l'appui des mains du partenaire => dépôt du souffle du corps dans l'appui des mains du partenaire => dépôt du son du soupir (amorce corporelle). (le relâchement du corps amène le relâchement de l'expire, contenant de la voix articulée et non-articulée).

- Allez de l'organique de l'amorce corporelle au glissando sensoriel (mouvement de la voix) :

Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier

www.lavoixsource.org
lavoixsource@melperso.net
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z



Association « La Voix Source »
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé
34090 Montpellier
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z
Organisme de formation : 76 34 09052 34

déployer l'amorce corporelle dans cet ajustement, entre naturel et intention, pour l'étirer dans la sensorialité du corps => d'abord dans une boucle de la durée, énergie diffuser dans le temps => puis dans la géographie de son mouvement, départ de l'amorce de plus en plus élevé dans le tonus et la perception

- Allez du glissando sensoriel, à l'émotionnel musical => le temps de ce glissando organique, y apporter la composante de référentiel « musical » par le bourdon, et trouver dans ce mode d'étirement, des temps naturels de posture tenu (comme un vol d'oiseau sur un souffle d'air descendant) => se laisser alors ressentir les accords émotionnel acoustiques dans ces retenus éphémères du glissando. => atterrir sans y mettre de volonté musicale sur les retenues de son vol, créant les intervalles qui nous touchent émotionnellement.

- Les suites possibles : l'ouverture vers la voyelle, vers les harmoniques des voyelles, ... Les bourdons bougent et s'harmonisent...

Du point de de vue du processus physique :

Phase de relâchement du corps : relâchement de la tonicité intérieur (phase souffle/soupir) , accrochage d'une nouvelle composante (amorce corporelle) appuyant le relâchement déjà engagé, puis favoriser à aller plus loin dans ce relâchement avec les vibrations des mains.

Phase pour re-tonifié le corps/voix dans une posture « saine » : glissando vers la voix fondamentale en bouche fermée, puis aller vers une ouverture dans l'aérien sans changer de tonus/posture, puis de la voyelle aller vers les harmoniques des voyelles pour ré-energiser le corps et la voix.