



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

MODULE 1 - Du geste corporel au son de sa voix

Le sillon du fluide dans la voix

La plasticité du corps dans la liberté dynamique du souffle

N°	Acquis	A conforter	En cours d'acquisition
1			

Tout d'abord, une notion capitale entre « l'intellect qui sait » et « le corps qui connaît ».

Bien sûr notre intellect a toute son importance sur le chemin, car il nous permet de comprendre et appréhender celui-ci. Mais parfois, voire, souvent, notre corps a besoin de certain temps sur ce chemin pour y arriver à l'intégrer, ce qui parfois échappe à notre intellect. C'est là que notre conscience et notre manière de positionner notre écoute entre en jeu.

Donc dans cette notion de plasticité du corps et de la liberté de la dynamique du souffle, il y a l'intellect qui va permettre de guider des explorations pour avoir certaines expériences et il y a ce que le corps va permettre. Cette notion d'explorer la plasticité du corps dans sa liberté du souffle, est à la fois simple et complexe. Simple dans le sens où le corps, si on se permet de lui faire confiance, connaît le chemin. Et complexe, car la disposition dans laquelle notre être se trouve à ce moment-là, va demander de parfois de prendre de nombreux détours pour accéder à cette simplicité.

Je ne peux que vous encourager à pratiquer ce fameux Yoga que nous nous explorons pendant les ateliers. Car une des clés de libération de celui-ci, est le souffle, mais sous cet angle que le souffle libère la vie dans le corps, cette vie instinctive.

Et là, nous touchons toutes les approches qui parlent de souffle (De très nombreuses pratiques en parlent, voire toutes à un certain niveau, des yogas, des gi gong, ... parlent de cette relation souffle, mais certainement pas sous cet angle très instinctif, organique (sauf à ma connaissance le fameux mouvement régénérateur)). Il y a donc ce côté instinctif de la respiration et la plasticité de ce mouvement dans le corps. Cette notion de plasticité, est une des manières d'entendre le mouvement de la vie au travers du souffle en nous, dans notre corps et dans notre être. Ce côté instinctif qui se libère au travers du processus enclenché par les mouvements de yoga, permet de lâcher, petit à petit, le mouvement de la respiration dans une amplitude la plus large possible.

Une fois ce cycle installé, nous basculons de manière intentionnelle de ce souffle vers la voix, au travers du glissé du soupire, et de ce fameux sillon du fluide dans la voix. Mais même là, il y a un ajustement à nouveau à trouver, car nous donnons déjà une direction à ce souffle (instinctif). Nous allons en direction de cet instinctif de la voix en accord avec le corps, de ces expressions archaïques du son de sa voix en accord avec son état corporel.

Donc, schématiquement, nous pourrions dire qu'il y a deux étapes. Établir ce souffle dans une liberté instinctive en accord avec le corps, et ensuite la relier ce mouvement enclenché avec l'amorce corporel de sa voix. Et de s'y ajuster tout en restant dans cette polarité instinctive.

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

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