



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

Postures d'ouverture au souffle

N°	Acquis	A conforter	En cours d'acquisition
2			

Pour explorer cette notion du fluide, nous avons un moyen puissant dans notre aventure vocale, c'est la relation que nous avons avec notre souffle. Ici dans la notion de postures, nous parlons de postures intérieures d'ouvertures, à la fois aux niveaux physique, émotionnelle et mentale, du mouvement du souffle. C'est pourquoi le mot posture est au pluriel. Il touche tous les plans de la personne. Le mouvement naturel du souffle est fluide, détendu, ouvert, avec de l'espace. Quand nous entreprenons ce voyage avec la voix, se relier à ces différentes qualités du souffle, va permettre de laisser émerger ces mêmes qualités dans notre chant.

C'est quelque part complètement relié, car notre voix ne peut pas prendre toute sa place si nous réduisons l'espace du mouvement du souffle à l'intérieur de nous. Et donc poser sa conscience et sa confiance dans les qualités du souffle pendant l'acte vocal, est un moyen d'avoir des indications précises sur l'état dans lequel nous nous trouvons. Et comme nous l'avons vu lors des ateliers, notre attention et d'abord de poser un regard sur l'état intérieur dans lequel nous sommes. Alors la voix, reliée au mouvement du souffle, prendra la place la plus juste qui sera pour elle à ce moment-là.

C'est pourquoi au début de l'aventure, il est essentiel ne pas porter de jugement sur les qualités de l'expression de notre voix qui émerge. Que ce soit esthétique, identitaire, musical, etc... Ce qui compte avant tout, c'est de développer l'écoute des états de ses qualités du souffle. Et de faire grandir ce sens, ou cette attention aux états dans lesquels notre respiration et nous-mêmes, nous nous trouvons. Une fois que nous sommes sereins avec ces postures d'écoutes, nous pouvons commencer à nous intéresser à l'écoute de ce que produisent nos propres voix. Mais cela va nous demander, au début, en permanence des aller/retour entre cette attention aux qualités du souffle et l'émergence de cette « nouvelle » écoute en parallèle du phénomène de notre voix en vibration.

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

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