

**112-Du geste corporel au son de sa voix - Ancrage - l'inspire prend naissance dans la terre.**

Travail individuel. On est debout, en cercle.

Travail sur la prise de terre:

Juste avec du souffle, une bascule légère du bassin qui fait déverrouiller les genoux. On va faire une synchronisation au moment de l'inspire, au moment de l'hiver, cette charnière quand l'inspire devient nécessaire et qu'elle se cale dans le ventre, bascule du bassin, genoux déverrouillés et une poussée des pieds comme si on voulait repousser la terre (la marge de manœuvre est très courte), on fait alors, une sifflante (langue derrière les dents) jusqu'à la fin du souffle, l'hiver (poumons vides) et là, naturellement vient le besoin de reprendre son souffle. Dans cette poussée de la terre on visite fortement les talons, l'arrière du dos et le sommet de la tête vers le ciel. Poussée de la terre par les talons/poussée du ciel par le crâne. A nouveau on repart dans ce lâcher de la tenue du bas du corps et où tout vient vers la terre.

Quand ce cycle est bien installé, on va émettre des sons, tenus, des voyelles (E, notamment) et on va aller vers du chant en étant toujours connecté à ce mouvement pour qu'il vienne s'inscrire de manière naturelle et organique.

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