

204-Du son de sa voix à la parole et au chant – Poupée de chiffon

Temps 20 à 40 mn

Deux par deux

(1 participant/1 guideur)

Le but de cet exercice est de permettre aux participants de porter son attention sur l'énergie de la voix au "centre de son corps" grâce à la voix parlée (tenue fondamentale) de l'intérieur de ce centre vers le corps aidé du souffle et des mouvements que va proposer le guideur. Conscientiser ce chemin vocal: déposer sa voix relâchée dans le mouvement induit sans mettre de tension.

Phase 1:

Pas de son.

Le participant est debout sur ses plantes de pied, les yeux fermés quelques instants afin de prendre conscience de son corps, de la globalité et de la tonicité de son corps.

Le guideur est derrière. Va commencer à induire des petits mouvements sur les poignets et relâcher. Conscientiser pour les 2 acteurs ces propositions (soutient et relâcher) si il y a encore de la volonté ou de la retenue dans la posture du corps, debout.

Petit à petit on va du poignet au coude, à l'épaule puis on va induire des mouvements sur les 2 mains, les coudes, épaules...on dégrappe, on assouplis. On se rend compte que l'on peut gagner un peu plus en mouvement. Puis on va aller vers les épaules, l'arrière des omoplates, le plexus sur la mobilité du haut du corps. Ne pas hésiter à entourer la taille pour aider à l'équilibre du participant et ainsi permettre l'amplitude des mouvements proposés.

Le guideur va doucement ralentir les propositions. Le participant va revenir progressivement à sa position initiale.

Le plus difficile est la vigilance à porter sur le maintien de la tête. Dans ce type d'exercice on peut vite relâcher la tête complètement hors il faut également la maintenir, trouver un juste milieu.

Prise de conscience du passage de l'air libre, entrer et sortir cet air avec la mâchoire relâchée sans faire de retenue: un accord se crée déjà avec l'énergie inutile et contenue quand l'air est contraint dans l'espace intérieur bouche fermée.

On peut ensuite changer de rôle ou enchaîner les 3 phases et changer de rôle à la toute fin..

Phase 2:

Même processus d'ancrage, yeux fermés. Le guideur derrière va impulser des petits mouvements.

Le participant va commencer à parler avec sa fondamentale, sa voix de tous les jours avec un tout petit degré d'énergie atonique c'est à dire un peu relâché en accord avec le même élan que propose le guideur. Porter attention que la voix va se câler, se glisser concrètement dans le mouvement proposé si on ne la retient pas. Mouvement de jeté du corps ou de retenus, soutient, relâchés etc...

On peut changer de rôle.

Phase 3:

Même processus d'induction de mouvements progressifs avec sa voix parlée.

Cette troisième phase a permis une fluidité du corps dans les propositions. Un laissé aller de la voix dans le sillon des mouvements.

On va constater que les relâchés, les soutiens, les postures dynamiques provoquent des tensions naturelles du corps. Le corps est mis en stress, en tension quand il est tiré vers l'arrière puis relancé vers l'avant (bras ballants) et va provoquer des aigus que l'on va visiter. Prendre le temps pour le participant d'arrêter les mouvements sur ces aigus. Le participant va alors écouter et explorer son espace aiguë.

La Voix Source
Trouver de l'émotion
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