

## 205 - Du son de sa voix à la parole et au chant – Dénouer les tensions par un corps en levier

Temps 20 à 40 mn

2 par 2

Première étape:

Une personne va s'allonger sur le dos, au sol, se déposer de son poids. L'autre personne, accompagnateur, va s'insérer en se glissant dessous de manière à opérer des changements dans les volumes du corps de la personne allongée qui se laisse faire complètement comme si elle était complètement inerte.

Pour la personne qui accompagne, l'idée est de se glisser et d'amener l'autre dans des postures dans lesquelles on va rester, de temps en temps, sans bouger pour laisser la respiration s'entremêler entre les deux corps (travail bilatéral). L'idée est autour du souffle et toutes les tensions qui pourraient apparaître dans certaines postures puissent être dénouées par la respiration autant que possible simultanée.

Tenter d'utiliser, de s'aider de la force de certaines parties du corps qu'on utilise pas souvent, les jambes, le torse pour pouvoir soulever l'autre.

Changer de rôle.

Etape 2:

Même déroulement sauf qu'ici au moment de se glisser sous la personne allongée, celle-ci va utiliser la parole, de manière très lâchée, très étirée, parole qui va s'amplifier quand le corps est mis en tension, en effort par les leviers du corps en action.

Changer de rôle