

206 - Du son de sa voix à la parole et au chant – Ouvrir le canal central avec le son de sa voix**Temps 20 à 40 mn**

2 par 2

Avant cette phase, il est nécessaire de faire [le travail précédent \(fiche 111\)](#).

Cette phase peut se faire assis ou debout dans l'énergie du contre-temps: au lieu que les 2 partenaires respirent en même temps, ici quand A inspire, B expire.

l'ouverture du souffle s'est faite dans la phase de préparation.

Maintenant:

à l'expire, bouche fermée, on va inciter un son à venir se véhiculer à travers les sinus avec l'idée de grogner. Pensez au chien grogneur qui exprime sa voix dans cette zone pour défendre son territoire ou manifester de l'agressivité face à un danger. Donc au moment de l'éjection de l'expire on va retrousser la lèvre supérieure et montrer les dents, comme le chien retrousse ses babines et montre ses canines. Chercher donc à travers l'expire et le grognement la vibration des sinus.

A l'inspire on va écarter ses narines comme un cheval peut le faire.

Si les "grognements", à l'expire, raclent le fond de la gorge, ce qui arrive souvent, c'est qu'on est mal positionné au niveau du canal central, il faut alors explorer un meilleur passage en renouvelant le trajet.

Quand ceci est bien installé, on peut faire un essai de façon synchrone avec son partenaire puis on se met sur un mode alterné, mode du contre-temps. La plupart des chants d'énergie se font en mode de question/réponse (contre-temps), l'un envoie l'énergie (guide) et l'autre répond. En alternance quand l'un fait l'autre est en train d'inspirer et quand l'un reçoit l'autre est en train d'expirer.

On évolue ainsi de manière tranquille jusqu'à accélérer, comme on l'a fait avec le souffle en faisant attention à ne pas hyperventiler et à ne pas perdre son partenaire dans cette joute de sons. Les chants inuits, même si leur jeu est beaucoup plus fin, ont cette intention de questions/réponses toujours avec l'idée de grognements et de faire vibrer cette zone sinusale.