

Week-end de préparation corporelle au chant, et pas que....

Ces séances sont un travail en amont ..ou en parallèle,
de la technique vocale

[Une voix qui sonne et qui résonne :](#)

Pourquoi un instrument sonne-t-il bien ?

La qualité sonore découle de la densité, de la liberté, de la souplesse des matériaux .

De même notre voix sonne selon la densité , la souplesse et la liberté de tout notre corps.

La démarche pédagogique :

Lors de ces séances nous explorons ensemble à travers des consignes précises, des mouvements doux mais hors habitudes..

Ré-explorer ces « chemins oubliés » aide à retrouver des postures plus libres et des mouvements plus fonctionnels.

Cette exploration guidée rend peu à peu obsolètes les resserrements ou limitations mises en place (à bon escient) à certaines époques de notre vie, mais qui s'avèrent limitantes au présent.

Les espaces de la tête de la poitrine, du dos....par exemple.. sont des "caisses de résonances ".

Plus ils sont disponibles, souples, mobiles....plus ils s'adaptent à nos intentions expressives...sonores...mais pas que..

[Une voix qui se projette:](#)

La source de l'énergie :

La voix prend son essor dans tout le corps
(cf un nourrisson qui pleure...et "tend" tout son petit corps) .

De même la dynamique vocale jaillit de l'enracinement, traverse les espaces en gagnant en énergie (ou pas)
pour prendre forme dans l'expression chantée.

L'enjeu de notre travail est de peu à peu " dégager" le chemin des pieds

à la tête pour permettre à l'élan vital / vocal de s'exprimer..

La démarche pédagogique :

Nous réveillons par de petits mouvements, et en conscience, une multitude de possibilités et de combinaisons gestuelles .

Quand les circuits plus fonctionnels se remettent en route, ils sont disponibles pour le cerveau qui peut les utiliser de façon spontanée, lors du chant par exemple.

Pas à pas, la voix chantée devient plus spontanée, tonique, modulable et naturelle.

Exemple de séance :

L'articulation est une des facettes de la voix chantée..

La personne qui chante aura beau " décider" avec son mental, d'articuler...de positionner ainsi ou ainsi tel ou tel espace des lèvres, de la mâchoire etc..

Si elle n'a pas la sensation d'abord, puis la maîtrise fine des multiples combinaisons motrices...

Si les " commandes" réflexes, immédiates et spontanées des petits muscles qui constituent ces espaces ne sont pas disponibles et fonctionnels pour l'intention de chanter, de façon autonome...

Alors,.... dès que la personne engagera son mental sur la mémoire des paroles..ou le rythme..ou l'attention au chef de chœur...etc....

le " pilote autonome " du cerveau ne " gèrera " pas spontanément l'articulation optimale ...sauf à « re-conditionner » les habitudes en répétant beaucoup les nouvelles « formes ».

L'objectif est donc ici de donner l'occasion au cerveau de revisiter des combinaisons de gestique fine, des repères, des sensations...afin de réveiller les **aptitudes autonomes et réflexes**....que le bébé active par tout son joyeux " babillage" ... mais que nous avons oublié ou occulté .

La joie de retrouver ces possibles et ces libertés, se connecte ainsi "a-temporellement" au dedans de chacun, avec celle qui a animé le petit être « explorateur de lui- même " que nous avons été ..
un être ouvert à tous ses possibles.