

Institut de Musicothérapie de Nantes

Interventions voix et corps Roy Hart -2022-2023

Intervenante : Véronique Thomas

Rappel de certains exercices réalisés en ateliers :

1) échauffement corporel et mise en disponibilité du corps :

- étirements multiples du corps, comme si le corps se mettait à bailler dans chaque tendon, chaque muscle, chaque articulation. Laisser venir les étirements propres à chacun, ceux qui appellent dans l'énergie du moment. Cela commence à libérer le souffle et à ouvrir les espaces corporels pour dégager la respiration.
Variante possible : Diriger un peu plus les étirements : en nommant par exemple chaque articulation à ouvrir, libérer et à déverrouiller. Dans ce cas, commencer par la tête (le poids, lâcher de la nuque, rotations...) puis épaules/trapèzes : mouvements haut-bas, rotations avant-arrière, déverrouillage des épaules avec vibrations en alternance... fermer-ouvrir les épaules ce qui a un impact sur le sternum et l'arrière des omoplates, mains sur côté d'un côté : pousser, repousser, relâcher en ouvrant la respiration, idem autre côté, rotations du sternum (comme dans un cerceau) rotation des côtes (idem) fermer-ouvrir côtes et

diaphragme, rotations bassin dans un sens, dans l'autre, descendre poids du sacrum avec une main posée dessus et accompagnée par l'expir.

Déverrouiller chaque hanche et mettant poids du corps sur une jambe : fermer-ouvrir la hanche et soulever genou, libérer l'articulation du genou ... mouvements dans différentes directions, reposer pied et inverser de l'autre côté... Soulever un pied et rotations chevilles, pied pointé , flexe... inverser.

Final : onduler tout le corps en essayant d'ouvrir et de s'accompagner avec un souffle conscient. Englober le haut et le bas du corps . Cela peut être accompagné par de petites glissades douces avec la bouche fermée (Mmm).

- Se masser le corps, frotter, et faire des « taping » avec des sons aussi. Incorporer et incarner notre contenant qui est le support du chant.
- Insister sur massage diaphragme. Sur l'expir : étirer le diaphragme du centre des côtes vers l'extérieur et le bas en invitant les doigts à se courber et le buste à s'incurver vers l'avant. Plusieurs fois.
- Inviter à fermer-ouvrir le corps en utilisant différents segments et en partant à la découverte de tous les possibles : par exemple : je vais à la recherche de tous les mouvements que je peux faire avec chacun de mes coudes, puis les 2 et je laisse mon corps se bouger et être entraîné par cela. J'y mets de la conscience...
- lâcher tête et enrouler vers le bas : rester en bas, en pliant les genoux, et en respirant dans les lombaires, puis sacrum, puis coccyx, puis périnée. Remonter très lentement en écoutant les étages de la colonne. La

lenteur est importante dans ce travail de corps.

- Exercice à faire à 2 : s'accrocher par le poignet et au ralenti, se laisser mutuellement bouger, onduler lentement, en respirant profondément. Changer de bras. Sentir les ouvertures dorsales, thoraciques, droite-gauche, inviter la recherche de sensations, puis idem avec les 2 poignets accrochés. Rester dans la conscience corporelle. Cet exercice est très utile car il invite à venir s'asseoir dans son bassin et à s'ancrer. Pour terminer et pour jouer avec les autres personnes présentes : prendre un élan en s'asseyant dans le bassin et en inspirant, poignet avec poignet accroché et sur l'expir, se laisser rebondir dans l'élan soudain et relâché en lâchant un son libre et joyeux.

Soyez inventif pour chercher vous-même les exercices qui vous correspondent et que vous aimez faire. Il est intéressant de mettre des sons sur les exercices d'échauffement corporels pour inviter aussi la voix à bénéficier de tout ce travail de connexion corps et voix.

2) Entrer progressivement dans l'échauffement vocal :

- Allongé sur un tapis au sol : genoux pliés, pieds plantés, faire de la buée chaude sur A soufflé, en invitant la bouche à s'ouvrir grand. Ne pas refermer la bouche et sentir l'impact sur l'ouverture de la gorge à l'intérieur/ Idem sur tenue du S----- long en posant les mains sur le ventre(soutien, régularité...)
- puis poser les 2 mains superposées sur votre bas-ventre et faire une vibration rapide, vers l'intérieur, en chantant un O et en cherchant la couleur sombre de la

voix, comme si la voix était caverneuse, profonde.

Ressentir les vibrations des sons dans le corps. Le faire un bon moment avec des sons graves. Puis un peu après, une fois que le son est bien ancré et arrimé dans le bassin et le ventre, faire glisser la voix en gardant le O en allant dans les aigus sans forcer mais en maintenant l'ancrage et la résonance dans le corps.

- Important pour cet exercice : il faut que la bouche et la gorge soit suffisamment ouvertes pour laisser passer le son dans le corps. L'idée ici est de laisser le corps être traverser par les sons sans vraiment agir dessus. Ce qui permet une détente vocale et une aisance.
- Variante : on peut aussi faire le chemin inverse et ne faire que des soupirs sonores de différentes longueurs mais en partant dans la résonance de la région de la tête. Chanter dans les yeux, dans le front et laisser descendre la voix sans refermer la bouche. La voyelle A est très bien pour cela. Mais il est utile d'aller le faire sur différentes voyelles pour explorer et faire des découvertes.
- Debout : machouiller les sons « Mmm » en laissant-faire et en prenant conscience de la fluidité et flexibilité de la mâchoire du bas. Écouter les résonances dans le corps. Ceci est un bon échauffement qui ne tire pas et aide à se relâcher.
- Important : n'oubliez pas que l'important est de toujours veiller à chanter dans une détente, une souplesse, et une conscientisation et écoute intérieure de ce qui se passe en vous au moment de l'émission du chant. Comme si vous étiez un observateur.
- Debout : **Ouverture voix poitrine profonde.**

pieds parallèles, même écart que les hanches : retrouver ce son caverneux et profond avec le chant du bassin-ventre. Idée de vocalise (à changer et à explorer) à utiliser : O mon son, tout rond/ voluptueux et chaleureux, tout rond, tout chaud... Monter du grave vers le médium aigue en gardant bien la voix sombre et profonde comme dans une grotte. Travail sur une certaine qualité dans la voix, en lien avec l'élément Terre.

- **Ouverture voix poitrine légère ou plus pharyngée** (comme des appels : cf voix bulgares...)

assis sur chaises , pieds bien posés dans le sol : parler et faire résonner des sons A avec une main qui visite les espaces du thorax. Puis chanter des sons A avec repères piano dans la zone médium de la voix. L'idée est de bouger ces espaces côtes/ sternum/ diaphragme et imaginant qu'une balle de sons sortirait de ces zones. Il y a une certaine force dans le son. Visiter aussi les ondulations du cerceau à différents endroits du thorax tout en chantant. Progressivement inviter le corps à résonner davantage, à ouvrir les espaces de résonance. Varier et surtout ressentir et écouter, le faire seul ou à 2... inventer d'autres exercices à partir de ça.

- Puis tout d'un coup, laisser le corps se mettre debout en conscientisant les appuis des pieds, des ischions dans la chaise et laisser faire le jaillissement de la voix sur A, tous ensemble, ou en décalé, sur un même son, ou sur des sons différents... Dès qu'il y a jaillissement avec l'aide des appuis du corps, les sons traversent le corps et il n'y a pas d'efforts à faire. Ca chante à travers le corps avec une conscience de ce qui se passe. On peut

utiliser des mots : Voilà ! C'est ça ! C'est comme ça !
Etc...

- **Et inventez vos propres vocalises pour jouer avec les voix et pour étendre les possibilités...**

3) Travail de voix et corps :

ce qui a été expérimenté sur les 2 premiers ateliers :

- se déplacer dans l'espace avec le regard qui choisit des directions, trajectoires droites et une émission de voyelles au choix, et dans des hauteurs différentes. Le groupe entier si la taille de la salle le permet. Le fait de marcher libère aussi la respiration. **Inspir sur place pour choisir une nouvelle direction/ et expir sur la voyelle choisie et en se déplaçant.** S'écouter et écouter le rendu sonore, comme une trame sonore qui bouge, s'arrête parfois de manière aléatoire, repart. Chacun suivant son parcours. Très important : à l'arrivée de chaque son, prendre le temps de se poser et d'inspirer tout en choisissant avec les yeux, la nouvelle direction. Si les yeux n'ont pas choisi la direction, ne pas se déplacer.

Variante : se regrouper aléatoirement par 2-3 et écouter les assemblages de sons puis repartir sur son chemin en solo

développer écoute, impact émotionnel, ressentis et états intérieurs

partage commun.

Variante : 1 groupe le fait/ l'autre écoute : se laisser embarquer dans une autre écoute, différente de

d'habitude, sentir les changements
d'atmosphère...Inverser rôles.

- Jeu du miroir à 2 : commencer assis au sol, ou assis sur chaises (à privilégier pour la posture). Comment uniquement avec le visage seul. N° 1 mène et n°2 copie/ Signal sonore : inverser rôles...

Petit à petit, rajouter différentes parties du corps en plus du visage : épaules/ Puis bras et mains/ puis thorax. Puis se mettre debout (quelqu'un enlève les chaises) et continuer avec tout le corps. Laisser les histoires se raconter avec le corps et la voix. Ne pas laisser le mental mener. Prendre le temps des pauses pour ressentir. Partir de l'organique, de ce qui vous inspire dans le moment présent, des sensations intérieures...

progressivement, il n'y a plus quelqu'un qui mène mais seulement l'écoute à 2, le fait de ne pas savoir où cela vous emmène, lâcher-prise et accueillez les surprises spontanés, impulsées par votre imaginaire...

continuer et regroupez-vous par 4 ou 6, puis finir en 2 grand groupes ou l'histoire continue à évoluer dans l'écoute collective, en ne sachant pas qui mène : c'est là que les découvertes sont les plus importantes.