



ORGANISATEUR

Cette journée autour des diverses approches corporelles et sensorielles de la voix a été organisée par l'association MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45 (ME45) et a bénéficié du partenariat du CEPRAVOI (Mission Voix en Région Centre)

OBJECTIFS

- la rencontre et l'échange entre professionnels et amateurs, intéressés par la voix
- l'alternance entre atelier-débat et atelier pratique favorisant l'expérimentation et la confrontation de l'apport de différentes techniques au service de l'art vocal :

PUBLIC

- pour tout professionnel de la musique, de la voix, de la relation d'aide : chanteurs, musiciens, enseignants, comédiens, médecins ORL, orthophonistes...
- pour les chanteurs et les choristes amateurs, les chefs de chœur, les danseurs...

INTERVENANTS

- **Irène Bourdat** : chanteuse, professeur de chant, titulaire d'un doctorat de musicologie sur les pratiques corporelles dans l'apprentissage vocal (Paris)
- **Dainourí Choque** : chef de chœur, propose un travail sur le son du chœur par la perception des harmoniques et sur le lien entre l'oreille et la voix.
- **Eric Conte** : professeur de Qi-Gong et Tai Ji Quan et psychothérapeute (Orléans)
- **Claire Gillie Guilbert** : chercheur au CNRS anthropologie psychanalytique ethnomusicologie, professeur à l'UFM (Paris X Nanterre)
- **Pierre Henry d'Aulnois** : praticien en psychothérapie vocale (Orléans)
- **Lina Souriant** : praticienne en fasciathérapie, pulsologie et mouvement corporel (MDB) (Toulouse)

Modérateur

- **Dr Isabelle Marié** : médecin phoniatre, professeur de technique vocale, musicothérapeute, directrice de Musicothérapie Expressions 45 (Orléans)

Candide

- **Michel Dietrich** : musicien et psychanalyste, intervenant à ME45 (Paris)

PROGRAMME

- 9h30 - 10h : MISE EN VOIX
- 10H- 12H : THEME ET VARIATIONS

ATELIER DEBAT

Engagement corporel dans la voix :
L Souriant, P Henry d'Aulnois, E Conte

ou

ATELIER SOLO

1. La voix éperdue : exploration des limites du geste vocal :
C Gillie Guilbert
2. Découverte des harmoniques : entendre le son complètement
pour utiliser sa voix : D Choque
3. Pratiques corporelles et apprentissage vocal : I Bourdat

- 12H - 12H30 : TUTTI, échange en commun

buffet ; amuse-bouche

- 14H- 16H : THEME ET VARIATIONS

ATELIER DEBAT

La voix hors-cadre, expérimentation limitée
C Gillie Guilbert, D Choque, I Bourdat

ou

ATELIER SOLO

4. Méthode MDB : une approche sensorielle du mouvement au service
de la voix : L Souriant
5. La voix et le corps, aspect psycho-affectif: P Henry d'Aulnois
6. Mouvements énergétiques chinois et voix : E Conte

pause

- 16H30 - 18H30 : DUO ; ateliers à 2 voix : 1,5/ 2/4 ;3/6
- 18h30 - 20h : TUTTI, échange en commun
lecture croisée à partir de documents vidéo

en-voix, clôture de la journée

INTERVENANTS

Isabelle Marié : MODERATEUR

Née en 1958, elle débute des études musicales au conservatoire de Chambéry ; pendant ses années universitaires en faculté de médecine, elle découvre le chant choral qu'elle n'a jamais cessé de pratiquer au sein de divers ensembles vocaux .

Après sa thèse en médecine générale et son mémoire de médecine du travail, elle poursuit ses recherches par une formation en musicothérapie (Paris 7) et de nombreux stages de pédagogie vocale et chorale (R Miller, MC Cottin, J Poole, D Choque) et approches corporelles (Feldenkrais, Alexander) qui la conduisent vers diverses activités autour de l'enseignement de la technique vocale et autour de la prévention, la rééducation et la prise en charge des pathologies de la communication.

Pour mettre en œuvre ces actions, elle crée en 1991 l'association Musicothérapie Expressions 45, composée d'une équipe d'une quinzaine de professionnels (des secteurs médical, para-médical, enseignement) et dont elle assure la coordination comme directrice.

Elle y anime des ateliers de développement personnel par la voix permettant de conjuguer ses différentes approches de technicienne vocale et de musico-thérapeute et assure des prises en charge individuelles pouvant s'inscrire en complément d'un suivi psychothérapeutique

Certaines actions visent un public particulier : « Handicap et culture » intégration des personnes handicapées ; « A.Venir » Accompagnement à la naissance ; prévention et réinsertion des toxicomanes et des délinquant sexuels en milieu carcéral...

D'autres sont en direction des professionnels (santé, social, enseignement, art):

- Formations « Voix et communication » en Région Centre (pour les élèves infirmiers à l'IFSI, élèves éducateurs à l'ERTS, les enseignants du privé (DDEC du Loiret, ARPEC Centre), et du public (IUFM de l'Académie Orléans-Tours, partenaire du 1^{er} séminaire « Voix musique et pédagogie »)
- conférences régulières, telle le séminaire sur la voix du Samedi 5 Avril 2003 intitulé « approches corporelles et sensorielles de la voix » auquel tous les professionnels de la voix sont conviés pour un temps d'expérimentation et d'échanges avec les amateurs.

En 2000 elle reprend des études médicales de phoniatrie ; depuis Janvier 2003, elle exerce en temps que médecin phoniatre au sein du service d'ORL du CHR d'Orléans, apportant ses compétences en matière de dépistage et de rééducation des troubles de la voix parlée et chantée chez l'enfant et chez l'adulte, notamment chez les professionnels de la voix : chanteurs, musiciens, enseignants dont elle est particulièrement préoccupée par la situation professionnelle et les risques encourus et pour qui elle anime des sessions de formation, information et prévention.

Son activité en temps que chanteuse, choriste et professeur de technique vocale dans les centres polyphoniques (CEPRAVOI, Région Musique Haute Normandie) lui fait rencontrer de nombreux musiciens, chanteurs et choristes, enfants et adultes qui ont besoin d'être rassurés et guidés dans leur pratique vocale afin qu'elle ne soit pas la cause de dysfonctionnement et pathologies des cordes vocales.

Michel Dietrich : CANDIDE

Musicien, compositeur, psychanalyste, il travaille dans différentes institutions sur Paris, auprès de personnes handicapées ; il est à l'initiative de la MAP (Maison de l'Art de et de la Parole) et est accueillant dans la Maison des Petits Pois, lieu d'accueil parent-enfant (inspirée des maisons vertes de F Dolto)

Au sein de l'association Musicothérapie Expressions 45, il anime des ateliers « soutien musique » de percussion d'improvisation, création auprès de travailleurs d'un CAT, handicapés visuels au sein et en collaboration avec les professeurs de musique de l'Ecole Nationale de Musique, à Orléans la Source.

Cette action « Culture et handicap » s'inscrit dans le cadre d'un jumelage avec la DRAC ; elle commence à s'ouvrir au milieu scolaire (échange avec des collégiens) et au secteur social (formation à l'Ecole Régionale du Travail Social)

Il anime également sur Orléans une formation « groupe d'échange de pratiques professionnelles » autour des activités d'expressions artistiques dont le but est de créer un lieu l'élaboration partagée au croisement d'expériences, de professionnels de statuts, références, pratiques et institutions différentes.(champs psychiatriques, médico-social, artistes, pédagogues...)

Il est, pour ce séminaire, l'empêcheur de tourner en rond.

Claire Gillie-Guilbert

Claire Gillie-Guilbert, née en 1953, actuellement chargée de recherche au laboratoire d'Ethnomusicologie du Musée de l'Homme (Paris, CNRS), poursuit ses recherches dans trois directions : dans le cadre de la sociologie, elle aborde la question des interactions entre le "cantus obscurior" de la voix parlée (envisagée dans une approche pluridisciplinaire) et sa résonance dans le champ social, resituant la voix dans la "boucle socio-phonatoire".

Cela l'a conduite à entreprendre une recherche parallèle sur la "filiation vocale" en approfondissant l'approche ethnomusicologique de la voix des enfants.

Elle termine actuellement, dans le cadre de l'école doctorale d'Anthropologie Psychanalytique et Pratiques Sociales (encadrée par P.-A. Assoun, M. Zafirooulos, M. Poizat), une thèse sur "La Voix au Risque de la Perte chez les enseignants".

Elle est par ailleurs diplômée supérieure d'orgue de l'Institut Catholique de Paris, et licence d'harmonie de l'Ecole Normale de Musique de Paris.

Agrégée d'éducation musicale, ancien professeur à l'IUFM de Versailles (centre Cergy), formatrice intervenant dans différents IUFM et CFMI, chargée de cours à l'Université de Nanterre en professionnalisation, elle s'est mise depuis des années, au service des voix malmenées des enseignants, des professionnels de la voix et des enfants, tant au niveau de ses écrits, de ses stages sur le plan national, que grâce à l'instauration d'ateliers de pratique vocale centrée sur l'imbrication corps-voix.

Dans ses ateliers, elle propose de travailler sur les extrêmes, les limites,

« La voix éperdue : les limites du geste vocal »

Il s'agirait de vivre une certaine approche de la voix qui serait sentée sortir d'un corps en mouvement, dans différentes activités, savoir comment faire pour qu'on ne risque pas de se faire mal, de régler la voix sur ce qu'on appelle la statique du corps et montrer comment, en cas de rupture d'équilibre on peut aller vers d'autres extrêmes.

« La voix hors cadre: expérimentation limite»

On sait utiliser sa voix dans un certain cadre. Comment passer des frontières culturelles et sociales ?

On essaiera d'obtenir un passeport pour la voix en allant ailleurs, chercher d'autres voix.

Aller ailleurs, dans d'autres cultures où il y a des voix qui ne sont pas du tout pathologiques et qui si elles déclenchent des pathologies n'effraient personne.

Ces voix ont des significations et font appel à notre corps.

Dainouri Choque

Chanteur, chef de chœur, il propose un travail sur la perception et l'émission contrôlée des harmoniques dans la voix naturelle, en relation avec le chant polyphonique et choral.

Il anime de nombreux stages dans toute la France, auprès des chanteurs, choristes, chefs de chœur amateurs et professionnels, au sein des chorales en lien avec les Centres Polyphoniques ou dans le cadre de stage découverte, approfondissement, stage d'été...

« Découverte des harmoniques : entendre le son complètement pour utiliser sa voix »

Préambule :

Notre perception auditive conditionne notre émission vocale.

La perception auditive des enfants et celle des adultes sont différentes : les jeunes enfants perçoivent entièrement les harmoniques contenues dans le timbre vocalique ; cette perception tend généralement à s'atrophier vers la fin de l'enfance pour disparaître quasi totalement chez la plupart des adultes

La perception de la majorité des adultes privilégie le fondamental de chaque son au détriment des harmoniques qui constituent le timbre.

Ce changement de perception est essentiellement lié à des facteurs socioculturels et éducatifs. Dans certaines cultures, ce changement de perception n'a pas lieu.

Objectif de l'atelier:

Réactualiser l'audition des harmoniques de la voix chantée afin de percevoir complètement et de manière analytique le timbre vocalique

Comprendre les conséquences de ce changement de perception et les intégrer dans sa pratique : chant, chant choral, enseignement musical...

Contenu :

- préparation au corporel par la mise en relation synchrone de la respiration avec les mouvements musculaires de la cage thoracique
- perception des harmoniques du timbre vocal dans l'unisson
- perception et contrôle de la série harmonique chantée
- perception des harmoniques dans la polyphonie
- conscience et construction de la résonance des voix dans la polyphonie

Irène Bourdat

Après des études approfondies de piano, elle obtient un prix de chant. Passionnée par la pédagogie de la voix, elle soutient une thèse de doctorat de musicologie en Sorbonne, intitulée: *Démarche corporelle et démarche scientifique dans la pédagogie vocale contemporaine*.

Elle enseigne la technique vocale en Sorbonne, puis en Centre Polyphonique. A l'Université de Paris V et à la Schola Cantorum, elle est chargée d'ateliers "voix et corps", à l'intention des étudiants en D.U. d'Art en thérapie et en musicothérapie.

En tant que chanteuse, elle participe à différentes productions dans les répertoires baroques et contemporains.

Son parcours de chanteuse, d'enseignante et de chercheuse lui permet d'approfondir la connaissance des disciplines scientifiques et corporelles nécessaires à une bonne compréhension de la technique vocale et d'un travail corporel adapté à l'apprentissage et la pédagogie du chant.

« Pratiques corporelles et apprentissage vocal »

Accorder le corps, support de la voix.

Grâce à des exercices pratiques issus de différentes méthodes, il s'agit de prendre conscience de son instrument corporel:

- Délier les zones de tension perturbant l'apprentissage du geste vocal : mise en disponibilité du corps par un travail de prise de conscience dans des postures variées et différents enchaînements de mouvements.
- Prendre conscience de la dynamique vertébrale et respiratoire, facteurs physiques essentiels dans l'émission de la voix
- Expérimentations variées autour du souffle phonatoire
- Connecter le mouvement avec la respiration et le son
- Découverte des attitudes physiques et mentales d'ouverture et de disponibilité nécessaires pour une émission vocale de qualité
- Expérimenter des jeux vocaux alliant explorations vocales et mouvement

Line Souriant

Licenciée en science et technique des activités physiques et sportives, fasciathérapeute, collaboratrice du Dr Marianne Vincent Roman, médecin ORL phoniatre. Dans le cadre du Centre de Mouvement à Toulouse, elles animent des stages de formation pour orthophonistes, médecins ORL, phoniatres et professionnels de la voix et des ateliers pour chanteurs amateurs et professionnels.

« Méthode MDB : une approche sensorielle du mouvement au service de la voix »

La méthode Danis Bois (MDB) est une méthode psycho-corporelle visant à développer les capacités perceptivo-motrices, les facultés d'apprentissage, d'adaptation et de mémorisation, la conscience sensorielle ou sens du mouvement, l'organisation temporo-spatiale, enrichissant le potentiel d'action et d'expression de la personne.

Les objectifs de la formation sont :

- Eveiller son corps de thérapeute ou d'enseignant en développant une sensibilité, une conscience et une mobilité corporelle
- Donner aux professionnels de la voix des outils pratiques directement applicables en éducation et en rééducation de la voix
- Enrichir sa pratique professionnelle vocale d'un nouveau regard sur le corps en mouvement

« Approche sensorielle du mouvement corporel MBD »

Dans l'atelier de 2H, je vais proposer :

- tout d'abord un réveil articulaire : expérimenter le fait qu'un verrouillage articulaire influe directement (positionnement laryngé) ou indirectement (limitation de l'amplitude d'écoute par ex.) sur la voix.
- puis des exercices de spatialisation de la respiration : percevoir sa colonne d'air par la turbulence du souffle, associée à des mouvements spécifiques, et percevoir, en mouvement, les différents volumes mobilisés dans la respiration phonatoire.

Dans l'atelier duo avec Dainouri, je vais articuler mon travail avec celui de Dainouri au travers de plusieurs thèmes :

- les mouvements linéaires et la lenteur : outils de la globalité corporelle
- la spatialisation de l'écoute (et notion de trois espaces de perception) : exercice spécifique
- l'attention, l'intention, le pré-mouvement

Nous interviendrons parfois ensemble sur des exercices vocaux ou d'écoute.

Eric Conte

Entre Ciel et Terre depuis 1952, découvre les pratiques orientales en 1971(arts martiaux japonais et yoga) puis le Qi Gong et le Tai Ji Quan en 1982. Il les enseigne comme disciplines pour « nourrir la vie » et faciliter la réalisation de nos potentiels.

« Mouvement énergétique chinois et voix »

« Depuis des millénaires, la cosmologie chinoise présente l'univers en tant que combinaison de souffles (ou QI, l'énergie), en perpétuelle mouvance et transformations, formelles et informelles. Tout ce qui existe n'est que manifestation plus ou moins grossière, matérialisée ou non, de ces souffles. La physique moderne n'a découvert ces processus que très récemment... »

Harmoniser ces souffles en soi pour communier avec l'univers, c'est la version chinoise d'un projet universellement humain .Le corps étant une forme matérialisée de ces souffles, le mouvement manifeste et rétroagit sur leur harmonie.

C'est pourquoi depuis 3000 ans la civilisation chinoise produit ces méthodes pour améliorer la vie humaine qu'aujourd'hui on dénomme QI GONG (conduite des souffles).

Soutien permanent de tous les arts (musical, pictural, culinaire, martial, etc...) le QI GONG sera présenté sous la forme de quelques mouvements fondamentaux classiques , auto massage et assise..

L'attention sera portée sur leur qualité d'exécution garante de leur qualité énergétique, leur capacité à «nourrir la vie» et soutenir toute expression artistique, relationnelle et quotidienne.

Dans l'atelier en duo, les mouvements harmonisés seront le support de la vocalisation.

Pierre Henry d'Aulnois

54 ans, il a rencontré le travail par la voix et le souffle avec Serge Wilfart en 1997. Après l'université (maîtrise de sociologie et de psychologie, certificat d'ethnologie) et un parcours incluant psychanalyse puis différentes approches corporelles, il s'est formé à la psychothérapie à l'Ecole française d'analyse psycho-organique.

Après 25 ans dans différents secteurs (professeur de lycée, chef d'entreprise, et consultant en sociologie du travail), il développe une approche de la psychothérapie et du développement personnel par le travail sur la voix, en y intégrant le travail sur l'émotionnel et la verbalisation, et la relation avec d'autres arts (sculpture, peinture)...

« La voix et le corps, aspect psycho-affectif »

Le travail psycho-vocal est fondé sur la notion de besoin et de son élaboration internes :

- de phylogénèse et d'éthologie
- d'évolution anatomique (station debout, évolution du larynx)
- aboutissant à l'organisation anatomo-physiologique actuelle et à ses performances

Le travail psycho-vocal : fondamentaux

- L'organisation de la verticalité (schéma corporel, systèmes de représentation, échelle de sons)
- L'espace des dualités (bruit/silence, masculin/féminin, manque/désir...)
- L'archétype du mythe d'Orphée

L'organisation du travail psycho-vocal

- une thérapie courte
- pour qui ? pour quoi ?

Conclusion : trouver sa voix entre plaisir et tragédie

MISE EN VOIX

Accueil

Dr Isabelle Marié

Isabelle Marié

Bienvenu à toutes et à tous. Je suis heureuse au nom de Musicothérapie Expressions 45 qui organise cette journée, de vous accueillir, nombreux, vous que je connais - adhérents, fidèles des ateliers de l'association, habitués de nos conférences, venant d'Orléans ou de la région-, et vous que je ne connais pas encore, dont certains viennent de loin (grâce à France Musique..).

Ce séminaire sur la voix est le deuxième du genre ; il fait suite à un premier qui a eu lieu en Avril 2002 à Orléans, en partenariat avec l'IUFM et l'Inspection Académique Orléans Tours, Le thème : « Musique Pédagogie Voix parlée et chantée » avait réuni autour d'une dizaine d'intervenants (chefs de chœur, musicien, orthophoniste, psychologues) des enseignants, des professionnels de santé, notamment du secteur psychiatrique mais également des musiciens professionnels et amateurs, chanteurs, choristes et chefs de chœur.

A l'issue de ce séminaire, Line Souriant et Daïnouri Choque ayant été très plébiscités, le thème de cette année « approches corporelles et sensorielles de la voix » s'est imposé à l'équipe et à moi tout particulièrement.

En effet, de nombreux stages d'approches corporelles (Feldenkrais, Alexander), un dernier avec Daïnouri, mes études récentes et ma nouvelle fonction de médecin phoniatre m'ont sensibilisée et convaincue de l'importance du corps dans le geste vocal.

Mon activité au sein de l'association se tourne de plus en plus vers le développement personnel, la pédagogie et la prévention vocale par une approche corporelle de la voix

Mon rôle aujourd'hui, sera celui de modérateur c'est à dire de faire en sorte que la parole circule entre nous tous, dans le respect des opinions de chacun, et surtout des plages horaires. Aussi, je ne vous dirai en introduction que ces quelques mots :

« Parler et chanter est un art, l'art d'être un corps résonant sa musique intérieure »

Le chant et la voix qui le porte, reflète notre qualité d'être, nécessitant une présence totale à l'instant, une capacité d'anticipation et une grande aisance corporelle et mentale.

Un trouble de la voix chez l'enfant ou l'adulte, laisse entendre l'histoire de chacun dans ses non-dits, ses traumatismes de la petite enfance ou récents ; leur prise en charge nécessite une écoute attentive et modeste.

Ils sont hélas encore trop souvent mal identifiés par les malades eux-mêmes et trop souvent méconnus ou banalisés par les professionnels de santé mal (in)formés. Beaucoup reste à faire pour que la voix soit entendue dans toute sa dimension humaine et sociale !

Parmi les intervenants, vous retrouverez trois anciens : Line Souriant et Daïnouri Choque ainsi que Michel Dietrich, Pierre Henry d'Aulnois dont j'ai fait la connaissance au séminaire de l'année dernière, Eric Conte qui participe à un de mes ateliers vocaux depuis 2 ans, Irène Bourdat et Claire Gillie Guilbert que je connais toutes deux par le Cpravoi, (Mission Voix en Région Centre), notre partenaire de cette année que je remercie de son soutien.

Dans ce séminaire, nous privilégions les temps d'expérimentation en vous proposant au choix des atelier-débat réunissant plusieurs intervenants et des ateliers pratiques avec 1 ou 2 intervenants ; notre ambition est toujours la même : favoriser la rencontre et l'échange entre les intervenants eux-mêmes et bien-sûr entre et avec vous tous, venus d'horizons très divers et probablement avec des attentes diverses.

J'espère que cette journée y répondra, tout en suscitant en vous des interrogations et qu'elle vous donnera surtout l'envie de revenir.

ATELIER DEBAT

ENGAGEMENT CORPOREL DANS LA VOIX

Eric Conte

Pierre Henri d'Aulnois

Léne Souriant

Eric Conte

Le début de la présentation n'a pas pu être enregistré

Je vais vous parler du rapport entre le corps et l'esprit selon la philosophie chinoise et le lien avec la voix .

Le souffle se manifeste par cinq mouvements (5 familles et non pas cinq éléments comme chez nous).

Ces mouvements peuvent se décrire selon cinq saisons : Printemps, été, automne, hiver et une cinquième saison qui sert de lien entre les autres. (schéma).

1 / Le printemps : C'est le mouvement du bois (qui pousse vers le haut)

Les organes : le foie

La couleur : le vert

2 / L'été : c'est le mouvement du feu (qui monte)

Les organes : le cœur

La couleur : le rouge

Le sentiment : la communication, l'expansion

3 / L'automne : c'est le mouvement du métal (qui descend, on trouve le métal dans la terre)

Les organes : les poumons

La couleur : le blanc

Le sentiment : la mélancolie, la nostalgie, le tri, c'est lié à l'instinct de survie

4 / L'hiver : c'est l'eau (qui descend)

Les organes : la vésicule biliaire

La couleur : le bleu

5 / La cinquième saison

Les organes : les reins, le pancréas (c'est ce qui reçoit tout)

La couleur : le noir

Le sentiment : la détermination, la volonté, le courage, c'est le lien aux ancêtres

...

Line Souriant :

Je ne chante pas, et je suis arrivée au travail sur la voix, un peu par le même biais que Claire ; j'étais enseignante et je perdais ma voix. Je passais la porte de mon travail, je perdais ma voix, et quand je ressortais, je retrouvais ma voix. Ça m'interrogeait beaucoup et depuis, j'ai changé de métier, je suis toujours enseignante mais pas dans le même cadre parce que ma voix m'avait signalé que je n'étais pas dans le bon cadre.

Je travaille avec Marianne Roman, médecin phoniatre à Toulouse et Michèle Zini, professeur de chant qui s'inspire de la méthode de Benoit Amy de La Bretèche, phoniatre sur Marseille. Nous avons mis au point une méthode mixte de ce que tout ce que nous a apporté Danis Bois par qui j'ai été formée en fasciathérapie.

C'est une thérapie manuelle et mouvement corporel, c'est une pédagogie évolutive dont le nom est la somato-psycho-pédagogie-sensorielle.

Je me sens donc très à l'aise pour venir à ce séminaire pour parler de l'approche corporelle et sensorielle de la voix parce que pour moi, pour émettre, il faut un corps, et que la méthode de Danis Bois (MDB) développe l'aspect sensoriel, perceptif.

Pourquoi le corps, au niveau de la voix ?

Pour émettre, on a besoin du corps (les cordes vocales, le diaphragme...)

Même si on est statique, le seul fait d'émettre induit un changement tonique ; le seul fait de l'intention d'émettre un son fait que mon corps se prépare à émettre le son.

Quand on écoute des gens parler ou chanter, il y a également un changement tonique des cordes vocales, on perçoit les différents positionnements du larynx en fonction des voix.

Ça vous est peut-être arrivé à un concert d'avoir des perturbations vocales ; c'est un phénomène qu'on appelle les neurones miroirs : il y a une espèce d'empathie neuronale entre deux personnes qui communiquent.

La méthode Danis Bois permet de nous aider à percevoir ce que le corps perçoit malgré nous.

Le monde sensoriel, c'est le rapport aux autres, au monde et un rapport à soi-même.

Les informations que l'on reçoit de l'intérieur sont incorporées et restituées ; il y a des systèmes corporels, sensoriels qui sont spécialisés dans le rapport à soi-même :

- Les capteurs interoceptifs : perception des organes
- Les capteurs kinesthésiques : le sens du mouvement : équilibre par les oreilles, pression, position, proprioception (capteurs dans les muscles qui s'allongent dans l'étirement, qui donnent des renseignements sur le positionnement de notre corps et la vitesse)

La sensorialité, c'est développer tous ces niveaux. Au départ, je ne m'intéressais qu'à l'extéroception mais il est intéressant de voir les différences quand on chante avec les organes (vessie, foie, rein ,intérieur de son crâne..)

intervention de la salle :

C'est ce qui se fait de façon inconsciente avec les images qu'utilisent les professeurs du chant pour faire sentir les sensations internes.

Line Souriant :

Mais la difficulté, c'est qu'ils ne disent jamais comment faire pour ressentir : avec la méthode on peut voir le mouvement comme une action réceptrice et non pas seulement motrice.

intervention de la salle :

Il faut avoir une représentation du corps bien établie

Line Souriant :

Comment prend-on conscience d'une partie de son corps que l'on ne connaît pas (ex :le dos) ? C'est simple, si je ne peux pas l'attraper, je vais le faire bouger.

Selon Dany Bois : « Tout ce qu'on ne perçoit pas de soi est une partie inconsciente de soi »

Quand on parle de la présence d'un chanteur, d'un comédien, c'est : quel est le rapport qu'a cette personne à lui-même ?

Si, pendant que je parle, j'ai un rapport très intime avec mon corps, ma relation à l'espace, aux autres, je vais avoir beaucoup plus de présence que si je parle dans un langage coupé de mon corps, sans chercher à se présenter aux autres.

Le travail que je propose, c'est : trouver comment se percevoir

Nous avons plusieurs outils :

Le premier : travailler au niveau de l'intention du geste et du pré-mouvement :

J'entends la note juste avant le mouvement où je peux intervenir. S'il y a quelque chose à modifier, c'est dans la préparation.

Soigner son intention ; avant de faire (ex: je vais émettre un son en orientant mon corps vers l'avant, l'arrière ; ou en étant en relation avec les différents espaces)

Le deuxième : soigner l'attention à son mouvement ; l'attention commune est de 3 secondes. Par le travail, on va augmenter sa capacité d'attention, effectuer une conversion de l'attention, une double conversion :

- conversion spatiale : habituellement, il y a une concentration de l'attention.

Là , on va avoir une attention ouverte : avoir une oreille sur mes cordes vocales, la position spatiale de mon corps, des différents segments, mon regard, la position de ma tête, mon cou, mon tronc, mes pieds ; il y a une dé-focalisation.

Etre attentif à ce qui se passe à l'intérieur de moi, savoir et modifier ce que je fais.

- conversion temporelle :

Dans un mouvement lent, il y a tout un suivi de contrôle des boucles neuronales qui permettent de modifier le mouvement à chaque instant. Sur un mouvement rapide, on ne peut rien changer.

Dans un même temps, on pose son attention dans plusieurs directions, on pense en même temps à tous les endroits de son corps.

Par quel moyen on va percevoir le mouvement?

En analysant les invariants du geste objectifs (spatiaux et temporels) et subjectifs

1. Invariants objectifs :

. Les paramètres spatiaux :

- Direction : quand je chante, j'ai une orientation et une amplitude du geste vocal (ex : des gens qui parlent devant, sur le côté) ; c'est objectif, ça se voit.
- Amplitude : je chante dans un périmètre intra-corporel, péri-corporel et extra-corporel.

Il y a des sons intérieurs et puis il y a des sons que l'on émet dans le champs péri-corporel.

Il y a des gens qui mettent en danger leur voix en essayant de projeter dans un espace extra-corporel. . Il faut repérer cela .

Moi, c'était mon problème. Le travail consiste à trouver comment faire son intériorité quand on parle ou quand on chante. On apprend à repérer tout cela par différents mouvements.

. Les paramètres temporels :

- la vitesse du geste, de l'émission,
- la séquence : une préparation, un top-départ, un déroulement, un top arrivée.

Il y a des gens qui n'ont jamais le top départ, d'autres ne savent pas ce qui s'est passé.

Dans le geste vocal, on peut travailler sur ces séquences.

Quelque chose qui n'est pas très connue, c'est le fait que tous les mouvements ont une circularité autour d'un axe : ça marche si on est immobile.

Dans la réalité de notre vie, les axes sont mobiles ; quelque soit le mouvement, pour avoir une circularité, il faut qu'il y ait un mouvement linéaire.

Ex : je ne peux pas incliner mon dos vers l'avant, s'il n'y pas à chaque niveau vertébral un léger recul des disques inter-vertébraux ; si je veux me pencher en avant sans tomber, je dois plier les hanches...

C'est tout un système, on le voit à la radio, dans un geste, il y a une harmonie et un équilibre qui se fait. Mais quand on ne le sait pas, et qu'on ne le fait pas, il peut y avoir des problèmes.

C'est l'histoire de la roue crantée ; quand on a une circularité dans un sens, on a un mouvement linéaire dans le sens opposé (ex : une flexion du bras est accompagnée d'un glissement articulaire au niveau du coude); travailler sur la conscience de ces mouvements linéaires, c'est très rapide, très facile car le mouvement linéaire donne une conscience des plans de glissement du corps.

La lenteur et le mouvement linéaire sont les conditions d'un « paroxysme perceptif » : c'est à dire être au top de ce que l'on peut percevoir de son corps.

Un autre invariant du geste, ce sont les schèmes associatifs de mouvement : il y a des mouvements qui s'aiment bien et d'autres qui ne s'aiment pas :

Les gens ont des problèmes de voix parce qu'ils essaient de mettre ensemble deux mouvements qui ne s'aiment pas.

Ex : un mouvement vers l'avant ou le haut et un mouvement vers l'arrière des cervicales en reculant le menton (en arrière); ça ne marche pas car le corps aime la globalité, l'harmonie.

Les mouvements qui s'aiment :

. mouvement avant et haut et rotation externe des membres avec inspire, circularité postérieure du tronc (extension) ;

. mouvement arrière et bas et rotation interne et expire, circularité antérieure du tronc (flexion).

Par le mouvement linéaire, on peut développer soit une inspire haute (les chanteurs connaissent parfaitement leur respiration diaphragmatique mais sont raides de la cage thoracique) ; il faut favoriser la liberté du mouvement de la cage thoracique : on inspire en ouvrant les clavicules en soufflant en position neutre, mais aussi le mouvement pour descendre et aider la descente du diaphragme et des organes avec un bon glissement viscéral au sein de son bassin ; si à l'inspire, on laisse glisser les viscères, c'est autant de gagner pour le diaphragme.

2. invariants subjectifs :

- Le biorythme sensoriel : le corps allongé immobile a une animation tissulaire :

15 secondes pour un aller, 15 secondes retour ; convergence /divergence ; quand on touche le tissu, on sent un enroulement et déroulement des fascia, une espèce de pouls tissulaire ;

- Le mouvement interne : la grande inconscience de 99% de la population.

Notre corps a un mouvement très lent (identique à celui utilisé par les chinois, c'est la part de l'homme universelle) en relation avec la lenteur cosmique. Quand on est en relation avec cette lenteur, on touche une part de nous-même plus indifférenciée, on a plus de choix.

Dans les ateliers, on va surtout travailler sur les paramètres circulaires et linéaires ; le biorythme qui aide à régler la séquence, la mise en espace de la respiration et un jeu sur les identités, chaque partie de notre corps.

J'ai beaucoup aimé la présentation d'Eric: chaque organe a une identité particulière : la rate est joyeuse, le poumon en délicatesse, le foie colérique.

Pierre Henry d'Aulnois :

Par rapport à la conscience du corps ; en relaxation, quand on demande de se concentrer sur une partie de son corps, on constate un flux de sang, et on parle des points d'articulation en analyse avec une imagerie du corps intuitive.

Line Souriant :

Il faut faire très attention à l'imagerie virtuelle : soit on donne des images qui sollicitent le corps, soit une imagerie virtuelle qui ne va pas toucher le corps. Le garant, même en position immobile, c'est de sentir la possibilité de faire un mouvement, il y a des boucles neuronales qui se mettent en route avec les neuro-transmetteurs.

Travailler sur les intentions uniquement peut devenir fatiguant et engendrer une asymétrie dangereuse.

Intervention de la salle :

Certaines relaxations sont proches de l'hypnose et sont assez ambiguës.

Line Souriant :

Etant dans le domaine de la perception, j'essaie de poser la question aux personnes s'il y a conscience du mouvement.

Eric Conte :

La conscience du corps, ce n'est pas de l'imaginaire. Mais je peux utiliser l'imaginaire pour amener la conscience du corps (si je pense « je pousse une montagne ») pour un résultat physique.

Comme on a un corps, il y a des tas de sensations sur lesquelles on n'a pas de mots, et qui peuvent paraître bizarres, des sensations des mouvements de l'énergie. Quelle est l'interface entre l'intention et l'afflux du sang au bout des doigts ? L'intention, c'est l'esprit ; l'esprit guide l'énergie et pousse la forme ; la forme, c'est le sang qui arrive au bout des doigts.

Quand on rentre dans des zones plus indifférenciées, énergétiques, on rentre dans un autre univers de perception qui est la conscience qu'on peut acquérir en terme très concret.

Line Souriant:

Ce sont des réalités subjectives, des réalités de l'imaginaire.

Michel Dietrich :

J'ai une réaction épidermique : je peux essayer de réhabiliter l'imaginaire ; ce que j'entend, c'est que ce n'est certainement pas une fantaisie, ce n'est pas quelque chose qui évoluerait comme délié du réel. Peut-être est-ce imaginaire, mais ce n'est pas pour autant une fantaisie.

J'ai une question qui me vient à propos de cette biologie des membranes, de cette hormone, le surfactant qui change le taux de perméabilité d'une membrane, en mettant en tension vos trois exposés :

La question de la voix, lieu d'un commencement ?

Ce dont il s'agit est un commencement logique, pas un point ou quelque chose qui chosifierait ou mécaniserait.

St Augustin articule quelque chose d'un commencement logique, en renversant la logique du péché originel, il distingue entre nature et personne : ce qui a été sanctionné quand tous les hommes étaient en un et expié par la grâce divine, c'est à dire qu'il décrit ce commencement comme étant en trois étapes : une chute, sorte d'événement réel, la reconnaissance de cette perte, comme processus de symbolisation puis une composition dynamique permanente, qui en passe par le recours nécessaire à la dimension de l'imaginaire.

Il serait question en fait d'un commencement permanent, d'une fonction de commencement.

La question d'un top départ, quand on pousse la montagne, est-ce qu'il existe un top ?

Eric Conte :

Le mouvement est déjà là. C'est comme une rivière qui est en train de couler, on peut se mettre dans le sens de la rivière ou en travers.

Line Souriant :

Nous sommes dans le même chemin.

Le pré-mouvement est invisible en dehors et en dedans, mais le top de départ, c'est le moment où la réalité de mon corps visible est dans le mouvement.

Eric Conte :

Cà me fait penser au poster du japonais qui a inventé le aikido dans une posture, relié à l'univers, dans l'immobilité; il n'y a rien à faire.

Line Souriant :

La puissance ne se situe pas dans la gesticulation, mais se situe au niveau de la mobilité interne. Au départ, je fais beaucoup bouger ; mais ensuite, je fais de moins en moins de mouvement.

Eric Conte:

C'est là où on contemple les fleurs...

Pierre :

Dans le chant, il y a ce qu'Augustin appelait en terme très pudique l'ineffable, il y a l'extase qui revient sur quelques notes, une prise d'air, une fulgurance de l'esprit ; mystique, érotique, elle passera par le sensoriel.

C'est un continuum ; cette position par rapport à l'extase, par rapport au paradis perdu est déterminante dans la manière dont on va prendre la note. Il y a un espace dilatant, exaltant, punitif, qui peut prendre toutes les couleurs, dans ce moment de l'inspiration.

Michel Dietrich :

Est-ce qu'on peut parler d'une quête, d'un lieu de commencement qui serait une intégration dynamique dépassant une représentation plate, pris à une structure, et dans la biologie évolutive des membranes; la voix serait quelque chose a même de transcender les deux catégories du dedans et du dehors par quelque chose qui requiert qu'à la place d'un liquide

réel qui pourrait s'écouler dans un flux bidimensionnel, quelque chose vienne là comme un processus de symbolisation circulatoire qui ferait volume logique, et enveloppe.

Ce liquide réel qui indéterminait le dedans du dehors pulmonaire de l'enfant in utero, pourrait être requis comme un processus continu de proto-symbolisation qu'est le langage ; de l'ordre d'une injonction : il faut que ça puisse circuler.

Pierre Henry d'Aulnois:

La circulation est personnelle ; les dualités dedans-dehors peuvent s'exercer. Mais avec la voix, c'est une circulation vers l'autre ; l'autre est toujours présent. Si l'autre n'est pas là , il n'y pas de voix. Je suis dans un processus de différenciation et en même temps de fusion. Chanter, c'est prendre le risque d'être en pleine ambivalence, en pleine ambiguïté, en accord et désaccord avec soi-même ; c'est l'épreuve intime de la vie.

Intervention de la salle

Ce que vous dites sur la voix relève toute la problématique de l'autisme.

Michel Dietrich

Quand on travaille avec des grands fous, ceci exprimé sans mépris, il n'y pas de top départ, ils ne chantent pas ; ils ont une manière d'être au mouvement hétérogène à la notre, tous ces top départ, on ne voit pas venir le coup, on ne sait pas d'où ça vient ; dans les soliloques, on ne sait pas d'où ça vient, il y a une atopie qui efface l'idée d'un commencement possible.

Eric Conte:

On retrouve le 5^{ème} élément qui est le lieu où tout peut arriver, le lieu du temps.

Michel Dietrich

Dans votre présentation à tous les trois, il y a quelque chose qui me vient à l'esprit : dans la pièce « en attendant Godot » ; quelqu'un dit « ça ne fait que commencer et pourtant, ça fait longtemps que ça dure »

On est peut être dans cette dialectique du plus commun et du plus singulier en même temps ; quand on entend le timbre d'une voix, c'est quelque chose d'absolument singulier et en même temps, c'est le chiffre de l'infini dans les possibilités de l'expression humaine.

Line Souriant

C'est du même ordre que le continu et le saccadé ; le linéaire et le circulaire ; le circulaire ne s'arrête jamais et est continu ; le linéaire a forcément un aller et un retour.

Pierre Henry d'Aulnois:

Cà fait longtemps que ça dure ;

Ce qui m'a frappé dans le développement de l'humain, c'est que cette fonction de voix et de chant est entièrement déduite ; ce sont des constructions faites par l'anthropologie.

On le déduit puisqu'on n'a plus les organes , on n'a plus que les os du crâne ; on déduit un mode de fonctionnement qui finalement ne peut être que ça.

On commence à assurer une certitude sur la première fonction de communication qui a pu exister, dont on n'a pas de trace ; on sait ce qui était présent au temps où les hommes parlaient, tout a disparu, et pourtant ça existe.

C'est comme la voix, le chant, la note poussée, le siège de l'oiseau ; on est toujours dans quelque chose qui nous fait exister mais qui n'existe pas.

Donc il faut l'affirmer, on est obligé de prendre un matériel imaginaire et symbolique pour la poser.

TUTTI

échange en commun

Isabelle Marié

Je vous propose un temps de mise en commun, questions, compte rendu des ateliers.

Daïnouri Choque

Si quelqu'un veut résumer l'expérience qui a été faite...

Intervention de la salle

C'est un peu magique cette possibilité d'écoute ; on a des possibilités de retrouver des sons qu'on avait dans l'enfance, les harmoniques, des sons qu'on n'entend pas d'habitude.

Daïnouri Choque

La question après, c'est : pouvez-vous intégrer cette écoute dans le quotidien, dans votre pratique musicale ? C'est un second pas, ça demande plus de temps.

Là j'ai essayé de vous mettre dans un bain de sons, un bain d'informations sonores plus riches que d'habitude et amener votre oreille dans une situation plus confortable, plus analytique et donc l'exercice permet d'ouvrir l'écoute sur toutes ces informations qui d'habitude sont globalisées à l'intérieur du fondamental du son.

Si vous vous amusez à pratiquer ces petits jeux, vous verrez que quelque chose va s'intégrer et que vous le retrouverez dans votre écoute, notamment du message musical, de la voix et que ça peut aller plus loin, puisqu'il s'agit d'un fonctionnement de votre écoute et donc de votre cerveau et qu'à un moment donné, lorsque le mode de fonctionnement a basculé de l'autre côté, alors on entend, on filtre les sons comme ça, y compris dans les bruits du quotidiens.

Intervention de la salle

Cà peut être très utile si on fait partie d'une chorale pour chanter de façon homogène parce que non seulement le son de base doit être le même mais l'harmonique aussi.

Daïnouri Choque

En polyphonie, c'est l'essentiel de mon travail, à part quand je fais de l'initiation comme aujourd'hui, j'utilise cette ré-ouverture de l'oreille pour amener les chanteurs, les chefs de chœur à comprendre dans la relation entre les voix, comment la résonance commune, l'identité sonore d'un ensemble vocal peut se construire du fait que l'on entre à l'intérieur du son lui-même dans ses paramètres de constitution, et comme l'addition des voix construit la résonance commune par les relations des harmoniques et la fusion des timbres, et bien très rapidement, il y a un changement qui s'opère.

Cà, c'est une application possible.

Intervention de la salle

Moi, je voudrais témoigner d'une autre application. Je n'ai pas travaillé avec toi ce matin mais on se connaît par un autre stage et moi, je m'en sers comme chanteur professionnel pour « chauffer » la voix ; ça m'a ouvert une autre dimension : réveiller la voix d'un chanteur, ce n'est pas chauffer les cordes vocales, mais il s'agit plus de réveiller le corps d'abord et ensuite de trouver la bonne place, la meilleure qualité de résonance.

Daïnouri Choque

C'est la relation entre l'écoute du timbre, la résonance, le corps et la voix qui vient finalement en dernier puisque l'émission viendra après toutes ces préparations ; de même qu'il y a une préparation du geste vocal, il y a une préparation auditive qui existe. Par rapport au chanteur, en temps qu'individu, en temps que voix soliste, cela a le grand avantage, lorsque vous percevez ces sons et que vous pouvez les émettre, de travailler de façon à ce que

vous soyez dans la réalité du timbre de votre voix et donc dans votre identité vocale parce que la technique vocale a son utilité, sa raison d'être, mais elle ne nous mène pas toujours vers une pleine émission de notre propre identité vocale.

Intervention de la salle

Et l'intérêt, c'est de dé-focaliser l'attention ; on se dé-focalise du diaphragme, des cordes vocales. Et du coup, ça permet de se caler sur autre chose.

Daïnouri Choque

Cà libère oui, ça permet que les choses se mettent en place avec un autre référent.

Line Souriant

Le corps sait faire, sait chanter à condition qu'on ait levé toutes les résistances.

Les résistances sont de différentes natures : psychologiques, somatiques ; sous forme de tension musculaire, de focalisation de l'attention, mais ce n'est pas toujours les mêmes formes de résistance. Plus on a une détente intérieure corporelle, plus on a de la place pour chanter.

Intervention de la salle

J'ai une question par rapport à notre groupe de travail ; c'est la question de la conscience.

Il y a eu une petite ambiguïté qui s'est installée. On a parlé d'amener à la conscience par le sens mais pour moi, la conscience par les sens ne veut pas dire obligatoirement élaboration sur le plan de la conscience.

Line Souriant

Je n'ai pas précisé, je parle de pensée kinesthésique ; pour ceux qui n'étaient pas là, il y a plusieurs formes de sensorialités, les 5 sens ou l'extéroception, l'intéroception et le sens kinesthésique, le sens du mouvement.

Le sens kinesthésique peut être considéré, comme le dit le professeur Rolle « le sens du mouvement » comme le premier sens : je ne peux pas voir si mes yeux ne sont pas mobiles, c'est le mouvement qui donne sens aux autres sens.

On peut émettre l'hypothèse qu'il y a une pensée kinesthésique qui soit support de la cognition, d'une pensée cognitive.

Quand on voit le processus évolutif de l'enfant, l'enfant se construit par le mouvement, et ses connaissances aussi .

Intervention de la salle

Moi, j'aurais une question à poser en lien avec l'enfant et l'adulte, par rapport à votre atelier et le fait que les enfants entendraient les harmoniques et que souvent dans notre culture, cela disparaît à l'âge adulte. Pour faire le lien avec l'atelier que j'ai suivi où on a travaillé d'autres interprétations du chant dans d'autres cultures, comment expliquer cette perte de l'écoute dans notre culture ?

Daïnouri Choque

Oui, mais on peut la retrouver ; c'est bien ce qui montre que c'est culturel ; ce qui fait qu'on perd sur le plan culturel, c'est que le système éducatif culturel va nous faire passer du sensoriel au sens ; l'utilisation concrète par rapport au fait que le son va devenir langage, écriture et qu'on va privilégier l'accumulation de connaissance au fait de rester dans le sensoriel, donc on va atrophier le sensoriel pour passer du côté du sens. Et si on est dans des milieux qui ont gardé une utilisation forte du sensoriel, et bien, ça se détériore moins.

Dans ce travail, je ramène votre écoute et votre cerveau à un équilibre entre les deux aspects : aspect global et analytique et l'aspect sensoriel et l'aspect organisation.

Ce matin, on a commencé par un petit test en disant : imaginez que le son est une petite boîte fermée ou ouverte au niveau de votre perception. Pour les enfants, elle est ouverte, pour nous, elle est fermée.

Je fais un test d'écoute au début : vous avez entendu quoi ? : ce matin sur 23 personnes, il n'y en a eu qu'une qui avait la boîte ouverte et elle avait déjà fait un stage avec moi.

2 heures après, tout le monde entend ; c'est déjà une première approche , il faut essayer d'aller plus loin ; on ne fait que ré-équilibrer les choses. Pour moi, on est dans un déséquilibre auditif qui est le témoignage d'un autre déséquilibre culturel qui est lié au mode d'apprentissage et aux conditions culturelles où l'on se trouve.

C'est pour cela que dans d'autres cultures, ça ne se perd pas, ça reste présent.

Ce que je constate, c'est la différence entre les milieux musicaux que je peux rencontrer.

Les gens qui pratiquent des musiques traditionnelles ont une oreille plus disponible sur ce plan là que les musiciens classiques parce qu'il y a un moule beaucoup plus fort et plus prégnant, voire contraignant. Ça n'empêche qu'on puisse se spécialiser, mais si on peut ré-équilibrer et garder ouvert sur la périphérie, ce sera mieux.

Pierre Henry d'Aulnois

J'aimerais intervenir par rapport à ce que vous dites sur le phénomène de disparition et réapparition de l'écoute chez l'enfant.

Le vivant se construit de manière additive et soustractive : il y a des choses qui disparaissent pour être digérées et reparaître sous une forme. On sait que chez l'enfant, il y a des fonctions qui disparaissent et ré-apparaissent. Le problème, c'est que notre organisation sociale laisse les choses à l'état latent .

Je ne connais pas le travail de Daïnouri ; la manière dont il en parle, c'est quelque chose qui ne demande qu'à être révélée, donc elle existe.

Dans le domaine de la musique, du chant, de la voix, du son, il y a des choses qu'on a jamais entendu et d'un seul coup, on les entend, on a l'impression de baigner dedans ; en fait, la nécessité de la disparition de certaines formes ne serait que le prélude à une bien meilleure organisation. Ce serait quelque chose à valider ; le vivant est construit comme ça.

Claire Gillie Guilbert

Je voulais réagir par rapport à la question sur la perte des harmoniques à entendre et sur la perte de la possibilité de nourrir la voix en harmoniques.

La première mue est à huit mois, quand intervient l'adulte qui répond à la voix de l'enfant en essayant que cette voix devienne langage (je vous ferai écouter des voix de bébés savoureuses où on entend déjà dans les voix de bébés de langue différente, l'amorce du langage).

En fait, l'adulte qui entend cette voix qui fait appel, va essayer que cette voix ne soit pas seulement du son qui s'exprime avec des affects mais des mots avec un code commun.

A partir du moment où l'adulte a tendance à donner la parole avec du sens, automatiquement, il va y avoir une perte en compensation, c'est à dire que ce qui va être gagné en parole, en sens, va être perdu en son.

Prenons un bébé anglais qui s'amuse des heures avec le mot « Toridge » qui ne veut rien dire mais « porridge » qui veut dire « gâteau » ; donc tous ces jeux qu'il faisait pour prononcer le « T », vont être irrémédiablement perdu ...sauf si Daïnouri arrive.

Ce qui est extraordinaire ; il serait prouvé, selon le psychanalyste Alain Delbe qui a appelé ça, le « stade vocal » : la parole viendrait castrer la voix ; nous serions tous ici, des vieux attardés de la nostalgie de nos 8 mois. Quand on est passionné de la voix, qu'on recherche des choses, la voix étant un objet perdu qu'on passe son temps à quêrir, ça veut dire qu'on est toujours en quête d'une autre voix , ce n'est pas la sienne qu'on cherche, c'est autre chose qu'on aurait oublié et ce serait une régression consentie et bienheureuse qui ferait qu'on retrouverait le plaisir de ses 8 mois. C'est une sensation de retrouver quelque chose ; c'est un fantasme .

Intervention de la salle

Il faudrait encourager les jeunes mamans à beaucoup chanter et babiller avec leurs enfants (baby talk) de façon à entretenir ça ; je fais du chant prénatal avec les femmes enceintes et je les incite à beaucoup babiller avec leur enfant pour laisser toutes les portes ouvertes.

Claire Gillie Guilbert

Oui mais, il faut que les parents se méfient, parce qu'on dès qu'on parle à un enfant, on se met tout de suite à parler d'une voix un peu spéciale (aigue) ; le baby talk, c'est bien la voix qui n'est plus la voix de l'adulte.

Intervention de la salle

Ce que je voulais dire, c'est bien le jeu de répondre par la même vocalise.

Pierre Henry d'Aulnois

C'est aussi le rôle des grands-parents.

Daïnouri Choque

Juste une chose par rapport à la différence d'écoute quand on entend avec la boîte fermée et la boîte ouverte. Il y a une différence par rapport à l'espace.

Tout se passe comme si, lorsque vous êtes dans l'écoute globalisante, on est sur deux dimensions, alors que lorsque l'on est ouvert, le son est sur trois dimensions et on a une écoute spatiale, vraiment autre, totalement différente et ça., c'est un phénomène très intéressant à entendre, à vivre, et à sentir dans le corps aussi.

La relation corporelle à l'espace change par l'écoute et à travers le fonctionnement de la boucle audio-phonatoire, il y a des choses qui se mettent en place au niveau de l'articulation, de la phonation, du chant dont parlait Line qui sont gérées en partie par l'oreille mais qu'on ne sait plus gérer si l'oreille n'est pas disponible pour le faire.

Intervention de la salle

Pour réagir sur les voix de bébé à préserver cette écoute : en rééducation de certaines dysphasies, on repart de toutes les lallations de l'enfance.

Isabelle Marié

Vous êtes orthophoniste ? En temps que médecin phoniatre, je travaille en rééducation vocale, de plus en plus en lien avec l'approche de la voix avec les femmes enceintes et l'écoute des harmoniques du son, de l'ouverture de l'oreille..

Daïnouri Choque

Je trouve très intéressant l'information qu'a donnée Claire qu'à 8 mois, le bébé va avoir une perte au niveau de l'audition ; tout se passe comme si on était sur un terrain en friche, vierge au départ et que par l'apprentissage du langage, langage musical, on va faire des spécialisations, des petites boîtes à l'intérieur mais pour que ces petites boîtes existent, il faut élaguer, il faut enlever des informations.

Effectivement, il y a une perte, mais si on est enfant et dans un milieu pluri-linguistique, l'enfant apprend 3, 4 langues, beaucoup plus facilement qu'à l'âge adulte quand on apprend seulement la théorie sans laboratoire de langue où on n'a pas intégré les sonorités ; si on intègre les sons sur une seule langue, on a fermé sur les autres et ça prend du temps pour ré-ouvrir et là encore, c'est le son qui nous manque toujours.

Line Souriant:

On parle du son ; il en est de même pour tous les comportements : les comportements alimentaires, la tonicité du corps ...il y a des familles d'hypertoniques.

Eric Conte

Cà me paraît très riche ; j'avais noté tout à l'heure la distinction entre le sens et les sens J'ai eu l'impression qu'il y avait une sorte de dissociation, alors que pour moi, c'est en passant par l'un qu'on va trouver plus de l'autre. Cette dé-focalisation, ce sens de l'espace avec ses trois dimensions, c'est en passant par les 5 sens bien développés, qu'il se produit quelque chose qui, plus que les 5 sens, où on a cette écoute très large, cet espace tout à fait différent qui s'ouvre à l'intérieur et où on peut trouver un sens plus élevé, plus de sens.

Cà ne me paraît pas du tout antinomique et dans le système du mouvement à la chinoise, on a l'harmonisation du mouvement.

L'an dernier, j'ai fait un atelier avec Daïnouri et je lui ai dit : « j'ai fait du Qi Gong pendant une heure ».

Irène Bourdat

Le travail que j'aimerais proposer, c'est retrouver la corporéité du geste vocal du nourrisson. Quand un nourrisson crie, il le fait des pieds à la tête. Le corps d'un nourrisson est expressif et au fur et à mesure de l'acquisition du langage, de la socialisation, le geste vocal devient plus dissocié.

Chanter, c'est retrouver cette dynamique de projection, telle qu'elle existe chez le petit enfant

Claire Gillie Guilbert

Dans l'impulsion du geste, oui. Mais la grande différence, c'est que pour nous, adulte, la voix, une fois qu'elle est produite là, elle doit franchir un tube coudé tandis que pour le bébé, c'est en pente douce. Plus on évolue, plus on grandit, plus c'est plein d'angles, d'écluses (Le Huche appelle ça des robinets) moi je préfère dire écluse parce que ça laisse la possibilité d'ouvrir pour laisser passer le flux.

Il n'y a qu'à penser à la puissance vocale des bébés qui sont rarement aphones, c'est à dire qu'il n'y a pas tous ces nœuds ; ils perdent des phonèmes mais ils ne perdent pas la voix.

Il n'y a effectivement pas d'obstacle. Plus on grandit, plus les obstacles d'éducation, de civilisation, physiologiques arrivent et on passe son temps à les contourner, détourner pour essayer de retrouver quelque chose de ce temps béni.

intervention de la salle

Justement, dans ma pratique quotidienne où je suis missionnée à l'école, je constate qu'il y a de plus en plus d'enfants avec des pathologies vocales, des aphonies à répétition, des voix très voilées et abîmées et en même temps, je ne trouve plus de bourdon mais on trouve des voix abîmées dès le CP, dès six ans.

Pour moi, c'est inquiétant.

Claire Gillie Guilbert

Tu parlais tout à l'heure de la boucle audio-phonatoire, je parlerai de la boucle socio-phonatoire, c'est à dire qu'on va reproduire ce qu'on entend ; alors, prenons le phénomène Garou, qui actuellement est dieu pour pas mal de nos garçons. C'est quelqu'un qui va très très bien sur le plan anatomo-physiologique ; il contrôle très bien son geste, il a des cordes vocales parfaites, il a appris à imiter ces voix noires américaines qui comme celle d'Amstrong a un polype, gros comme un petit pois qui passe 440 fois de par et d'autre de la glotte .

Quelqu'un comme Garou, a, lui seul, l'image des 4 pathologies vocales : il y a la raucité, l'éraïllement, le souffle, la bi-tonalité.

Le garçon, lorsqu'il va imiter cette voix là, va soit chopper le symptôme, ou chopper la voix du symptôme. S'il est vraiment comme Garou, il n'aura pas de symptômes.

Nous, nous vivons avec l'idée que la voix de l'enfant est pure, angélique, de cristal, alors que sur le plan strictement physiologique, il y a au dessus des cordes vocales, les bandes ventriculaires, un deuxième étranglement de la trachée et bien plus tuméfié, bien plus sujet à empêcher la sortie du son entre 7 ans et 10 ans.

La voix de l'enfant serait plus disposée à être rauque que pure.

Donc peut-être que la voix de Garou l'arrange, plutôt que d'être voué comme il y trois siècles à la castration, surtout que pour un garçon, au moment de la puberté, ses nodules disparaissent ; c'est une sorte de magie que les filles ne connaissent pas ; les filles à nodules peuvent devenir des femmes à nodules.

C'est effectivement ce problème des raucités qui interviennent et des pathologies qui font qu'on envoie de plus en plus d'enfants chez le phoniatre.

On pose souvent la question des répertoires et de la notion de performance vocale.

On pense aux voix des filles à qui on demande des aigus qui n'ont plus cour actuellement dans les modèles musicaux avec des femmes qui chantent avec des voix d'homme sans le savoir.

Isabelle Marié

Presque toutes les chanteuses actuelles sont dans l'extrême grave et donnent un très mauvais exemple vocal ; avec le micro, on fait des merveilles, sans amplification, on abîme sa voix.

intervention de la salle

Il y a des œuvres qui ne sont plus chantées, parce qu'il n'y a plus de voix de femmes qui peuvent les chanter.

intervention de la salle

Je parlais tout à l'heure des élèves fille. Je suis chanteuse et professeur de musique en collègue et donne des cours de chant; je me rends compte que les gamines veulent absolument imiter parmi la panoplie des chanteuses, des chanteuses à voix, type Céline Dion, Lara Fabian qui ont des voix très larges et bien écrasées et c'est tout un boulot pour essayer de leur faire comprendre que ce n'est pas leur voix et qu'elle sont en train de l'abîmer.

intervention de la salle

On rencontre ça aussi chez les hommes.

En fait, c'est la question des registres. Il y a un écrasement et une sorte d'homogénéisation des registres dans le même style ; et le problème de ces voix comme Céline Dion, c'est qu'elle monte en voix de poitrine, très aigu ; c'est rare et assez exceptionnel. Elles veulent chanter aussi aigu mais elles ne peuvent pas passer en voix de tête.

intervention de la salle

Je voudrais faire part d'une constatation sur les voix d'enfant : depuis 5 ans, il y a une multiplication, et il semble y avoir une relation entre la raucité infantile, une déhiscence de la ligne blanche de l'abdomen et des torticolis congénitaux.

intervention de la salle

Je n'ai pas de données là dessus.

En revanche, je voulais rebondir par rapport aux enfants dysphoniques. Ça fait résonance pour moi avec ce que vous appelez la boucle socio-phonatoire ; moi j'en vois quelque uns en consultation, je suis ORL et ces enfants sont souvent en représentation.

Il y a toujours une question que je pose aux mamans, c'est leur heure de coucher.

Je vais faire le candide, mais quand j'étais petit, à 6 ans, à 20h30, j'étais au lit ...et Garou, on l'entend où ? A la télévision et star academy , on le regarde régulièrement. Effectivement, ça donne des idées d'identité aux enfants.

On a fait un exercice très intéressant dans l'atelier de Claire, en cherchant la voix qu'on a le matin, quand on est complètement avachi ; ça m'a beaucoup interpellé car effectivement, on ne va pas commencer à chanter et surtout pas comme un chanteur professionnel.

C'est une interprétation possible pour expliquer le grand nombre d'enfants dysphoniques avec heureusement un bon pronostic chez les garçons, c'est vrai.

Si l'identité se fait par la voix et que la voix se casse, alors rien ne va plus.

A l'inverse, on voit des mamans qui amènent des petits garçons qui sont au foot et hurlent sur le terrain, ceux-là ne s'en plaignent pas de leur voix, c'est plus une pression familiale classique.

intervention de la salle

Moi, je trouve qu'il n'y a pas beaucoup de conscience des parents de cette pathologie.

Michel Dietrich

Une métaphore me trotte depuis que je vous écoute. Il a quelque chose qu'on disait, dans le corps médical pour dire de quelqu'un en bonne santé, c'est le silence des organes.

Il faudrait essayer de bricoler ce silence des organes en disant qu'il y a deux conditions de silence : l'une qui ne requiert pas d'être manifesté comme symptôme et la crispation d'être taisant, de devoir être dans la dimension d'un faux secret.

Il y a quelque chose de remarquable dans cette boucle socio-phonatoire, on a abordé la notion de la perte ; le grandir d'un petit enfant, on voit bien ça quand un petit garçon, dans une maison verte style Françoise Dolto pousse quelque chose en mettant sa voix en sifflet, on a souvent une maman qui dit « je ne supporte pas quand il fait ça »

Hors, on ne peut pas répondre et il y a quelque chose de l'ordre de perdu avec lequel finalement ce qui nous requiert de grandir, c'est de renouer.

Mais si on doit renouer, on renoue dans la composition d'une boucle logique; c'est ça peut-être qui faisait dire à Lacan que : « parler, c'est avant tout parler à d'autres ».La stricte soliloque, celle du psychotique, ne serait pas considérée comme une parole ; ça induirait des torsions dans la boucle socio-phonatoire.

Ce sont des gens à la scène qui sont représentés comme des bouts de corps et plus comme des êtres vivants ; ça crée des identités, des identifications imaginaires extrêmement pathogènes et en effet, comme c'est en phase avec une béance des différents discours, politiques, familiaux et éducatifs, ce n'est pas repris, ce n'est pas entendu comme faisant signe, ça ne s'inscrit pas comme le chiffre de quelque chose qu'on pourrait parler.

.....(grand silence).....

Isabelle Marié

Cà, c'est le silence des organes !

Interventions de la salle

Le silence est chargé de sens....

.....Moi, mes organes ne sont pas silencieux.....

.....Cà gargouille !..... Le silence est chargé de sens !!!.....

ATELIER DEBAT

LA VOIX HORS CADRE
expérimentation limitée

Dainourí Choque
Claire Gillie Guilbert
Irène Bourdat

Dainouri Choque

Je vais vous proposer une approche des sons graves des voix tibétaines qui est vraiment hors de notre culture et vous montrer que vous pouvez le faire ou à peu près ; il y a un mécanisme qui le permet .

Claire Gillie Guilbert

Je reconnais dans l'atelier des personnes qui étaient là ce matin ; ce sont des fanas. du hors-cadre, du hors-piste On a expérimenté ce matin quels étaient les risques à aller se promener aux limites de la voix, sachant qu'il y a des limites qui sont nos peurs, peur de perdre la voix entre autre.

Cette après-midi, on essaiera d'obtenir un passeport pour la voix ; on sait utiliser sa voix dans un certain cadre. Comment passer des frontières culturelles et sociales ?

Aller ailleurs, alors qu'ailleurs, il y a des voix qui ne sont pas du tout pathologiques et qui si elles déclenchent des pathologies n'effraient personne. Ces voix ont des significations mais elles font appel à notre corps.

Pour les personnes qui étaient là ce matin, je disais que souvent les enseignants avaient une voix très appuyée où l'on s'applique beaucoup pour la dictée, une sorte de voix qui rappelle des images (une école arrive) ; cette voix là est une voix de gorge, complètement appuyée qui fait peur, hors dans une autre esthétique, ce sont les voix bulgares.

On va essayer de faire des jeux très simples, des expérimentations de voix d'ailleurs sur des courtes phrases, de sentir dans notre corps à quoi ça fait appel.

Irène Bourdat

Moi, je vais vous proposer un autre aspect de l'expérimentation vocale dans la musique contemporaine classique.

Je vais vous présenter un extrait d'une œuvre vocale la « sequensa n°3 » de Berio où on utilise différents modes d'émission : voix murmurée, voix chuchotée, le rire, le cri, où on trafique la voix en mettant la main sur la bouche, un jeu sur la désarticulation des mots, on travaille sur les syllabes, on isole les voyelles, tout une série de modes de production qui ne sont pas du tout classiques.

Je vous le présenterai et on essaiera de s'amuser là-dessus avec la partition en vous expliquant le mode de notation extra-classique.

Avec cette œuvre clé de la musique vocale contemporaine, est né un certain type de notation propre aux différentes productions vocales qui ouvrent la voix vers des horizons différents.

Dainouri Choque

Quand on fait un travail de perception fine de la résonance, des harmoniques, ça nous amène à une perception plus claire du timbre de la voix.

Hors, ce qui caractérise la différence entre toutes les voix, c'est le timbre ; nous allons découvrir ce qui fait qu'on est dans une identité vocale autre et qui nous apparaît comme étrangère sur le plan culturel.

Il y a des timbres qu'on n'entend pas du tout. : j'ai fait l'expérience une fois par hasard, en me retrouvant dans un aéroport à Taiwan, j'avais 3 heures à attendre et j'ai entendu cette langue dans les annonces avec des couleurs de voyelles que je n'avais jamais entendues de ma vie. Je me suis dit « ouvre ton oreille et laisse toi imprégner de ce timbre que tu ne connais pas ». La première réaction était que c'était vraiment étranger, c'était des sons que je ne connaissais pas ; et puis en écoutant bien, j'ai fini par les trouver beaux, il y a un aspect esthétique qui s'est installé .

La façon dont on reçoit l'impact de ces sons à travers l'écoute du timbre est très importante .

1^{er} exercice

Je vais vous demander, de faire une petite préparation physique pour détendre le larynx.

C'est un exercice dont vous pouvez vous servir d'une manière générale pour vous détendre :

Je fais une flexion des cervicales, (pas les dorsales) ; je vais poser la tête sur un doigt, je laisse la mâchoire s'ouvrir complètement.

Je laisse le mouvement respiratoire se faire seul, je vais aller chercher la relation entre ce mouvement respiratoire et ce qui se passe tout en bas au niveau abdominal, voire plus bas, je laisse faire 2 à 3 mouvements respiratoires et à un moment donné, ça déclenche un réflexe par le bâillement qui va redresser la tête.

Le doigt vient soutenir la tête, au niveau de la base du nez, sur l'os frontal, il y a une petite bosse, la tête est légèrement fléchie.

Le bâillement a pour conséquence, au niveau de la zone de l'émission de la voix, de vous détendre et d'ouvrir le pharynx. Si les sons viennent, vous laissez venir, sans retenir ; quand ça marche bien, vous laissez la tête se relever, on a l'impression que c'est comme une vague, comme si le mouvement était au delà du corps.

Ça se voit aux yeux, quand les yeux sont humides, c'est que ça a marché, parfois on a l'impression que le regard est plus net, l'acuité visuelle est meilleure.

En fait, c'est un raccourci d'un exercice que j'ai fait ce matin .

2^{ème} exercice

Vous laissez la mâchoire descendre, vous laissez la langue s'installer proche des dents, étalée ; sentez la fraîcheur de l'air sur le voile du palais et ensuite, vous prenez vos bouts de doigts sur les côtes flottantes et essayez de connecter dans votre observation mentalement le mouvement de l'air qui circule dans votre bouche librement et le mouvement musculaire sous vos doigts.

Vos doigts ne sont que des stéthoscopes, ils ne font que sentir le mouvement ; quand les deux mouvements sont synchrones, la cage thoracique s'ouvre davantage, vous obtenez des étirements des muscles intercostaux et vous baillez davantage, ce qui vous détend encore plus. On travaille directement sur le système nerveux qui automatiquement réactive les fonctions physiologiques

Si la bouche est fermée, ce n'est pas possible.

On fait la même chose sur les doigts sur les côtés de la cage thoracique.

Est-ce que de même que le poisson peut garder la bouche ouverte dans l'eau sans que l'eau soit troublée, est-ce que nous, en tant qu'être humain, nous pouvons laisser l'air circuler de l'intérieur à l'extérieur et de l'extérieur à l'intérieur sans sensation de freinage ou d'obstacle ? Est-ce que vous pouvez sentir que votre cage thoracique réagit tranquillement aux mouvements respiratoires ?

Vous n'avez rien à faire, laissez les mouvements se faire seuls et si ça se fait seul, ça baille, ça libère votre diaphragme, ça libère les tensions musculaires.

On met les doigts en haut, proche du larynx, si ça s'ouvre, ça veut dire que ça se détend, que le larynx se trouve pris entre l'ouverture du pharynx par le bâillement et l'ouverture du haut de la cage thoracique, sous vos clavicules ; ça commence à chanter.

C'est le son du corps ...au bout des doigts !

Même chose, au niveau de la ceinture abdominale, sous le nombril, imaginez que vous avez un petit tuyau qui vient accueillir l'air dans votre bouche ouverte, et qui vient irriguer vos muscles sous vos doigts, vous attendez que vos muscles viennent pousser tranquillement vos doigts, à un moment, vous aurez la sensation que vos doigts s'étalent.

Le bâillement, c'est comme le sourire, il n'est complet que lorsqu'il fait le tour des oreilles...

Vous devez sentir toute cette zone qui devient active et qui détend le conduit auditif en même temps.

Vous allez le faire en arrière dans le dos ; c'est une zone qui ne bouge pas d'habitude.

Si ça bouge, vous sentez que le mouvement va vers le bas et vous l'accompagnez en mettant les mains jusque dans les muscles fessiers, en relation avec le mouvement respiratoire.

Le bâillement est réprimé en société ; son rôle est de ré-équilibrer les hémisphères cérébraux, de détendre le diaphragme, de ré-oxygéner la musculature, il est là pour vous apporter plein de bonnes choses.

Vous faites ce genre d'exercice, quand vous êtes fatigués en dehors de vos préoccupations vocales.

Claire Gillie Guilbert

Je peux te demander comment tu es assis ?

Daïnouri Choque

Légèrement en avant. Mais ça, ça dépend du mouvement musculaire, s'il descend jusqu'au périnée, là j'essaie de sentir, entre les ischions l'appui sur la chaise Il peut y avoir une légère bascule des ischions vers l'avant mais pas à l'arrière.

3^{ème} exercice : Démonstration des sons tibétains dans l'extrême grave : « O A eu..... »

Pour faire ça, ça demande d'avoir un espace laryngé très ouvert.

C'est sur cette détente là que nous allons travailler.

On peut faire ça en force.....et on risque de se faire mal.

Je travaille avec des chanteurs dans le milieu des musiques amplifiées pour leur donner des cours de techniques vocales et la première chose, c'est de leur apprendre à faire (exemple vocal en voix rauque et forte)... la même chose, sans se faire mal sinon au bout de trois concerts, ils n'ont plus de voix.

La base, c'est de trouver l'accolement initial de vos cordes vocales.

Vous allez mettre un doigt au niveau du creux du cou, très doux ; tout doit se passer dans une extrême douceur, et vous allez faire comme si vous faisiez un gargarisme en sentant là.....

... « A A A A A A A A », très détendu, la mâchoire descendue, ouverte comme si c'était un grand A, mais c'est pas encore une voyelle, c'est avant le A.

Vous pouvez essayer de ralentir le mouvement des cordes vocales, à diminuer la pression de l'air, faire moins fort, plus lent, plus petit, jusqu'à ce que vous trouviez la limite.

Alors, on peut aussi faire ça....(*très léger bruit...*)

Là, on a un accolement des cordes vocales, un à chaque fois, vous pouvez partir de là et mettre le moteur en route, doucement... On est dans le pouf d'air qui passe, pas encore dans le son.

Ouvrez la mâchoire, n'essayez surtout pas d'avoir l'air intelligent, ce n'est que l'air qui sort dans le flux continu, si possible..... “ a .a .a .a .a “ ...

Si vous avez la moindre gêne, si vous êtes en très de pousser, il faut arrêter immédiatement, sinon, vous allez avoir une irritation vocale pour toute la journée.

Ne faites que des accolements courts. Si vous faites sur la longueur, plus de 5 secondes et que vous êtes en tension, vous risquez de vous faire mal. Vous les faites courts, comme cela, vous êtes sûr de ne pas être en irritation.

Il y a des trucs; je vais vous en donner un, mais ça va vous faire très peur.

Vous savez comment font les moines tibétains ?

Il y a deux histoires qui circulent :

La première : on leur casse les cordes vocales en leur faisant manger de la glace, ce que personnellement, je trouve criminel.

La deuxième est vraie et plus intéressante : on prend un bout de viande crue, on l'attache à un bout de ficelle et on l'introduit jusqu'au fond de la gorge et il ne faut pas que ça touche (évidemment parce qu'ils sont végétariens) ; ça oblige à ouvrir !

C'est un réflexe que l'on peut mettre en œuvre même sans le bout de viande. Si vous mettez votre doigt dans la bouche, vous aurez un réflexe d'ouverture, parce qu'on a peur de vomir.

Tant que ça ne touche pas, il n'y a pas de problème.

4^{ème} exercice :

Etape suivante : vous allez faire des mouvements de la cavité buccale, comme si vous étiez en train de mâcher quelque chose ; ça va faire des pré-voyelles.

Vous êtes en train d'explorer la série harmonique avant d'être dans le son voyellique ; ça crée un univers sonore autour du groupe qui est mi-aquatique, mi-caverneux, qui peut faire de très belles improvisations utilisées en musique contemporaine.

Vous allez entendre à l'intérieur de votre bouche des pré-voyelles ; plus ce sera lent, plus vous aurez toutes les graduations, plus vous contrôlerez l'ouverture du larynx. Si vous avez une irritation prenez un peu d'eau. On peut même parler ; dans cette articulation, on peut remettre un peu de son comme un ordinateur des années 60: « *allo oui oui* »

« »

5^{ème} exercice :

Une autre façon de faire, c'est le gamin qui est grognon « *MMM* », celui qui boude, il y a une participation des résonateurs du nez , ça donne : « *mmmmmmaaaaaaooooo* »

Dès qu'on est sorti du danger de l'irritation, la continuité va permettre d'augmenter la détente.

6^{ème} exercice :

Essayons bouche fermée, à la hauteur qui vous convient.

Ce n'est pas un son grave ; ça paraît grave parce qu'on obtient, en faisant ce travail, un son qui est à l'octave inférieure du son réel. Il y a un dédoublement, ce qu'on appelle des sous-harmoniques qui est un terme critiqué ou sous-fondamentaux.

Je ne suis jamais en réalité sur le son du bas *O*, le son réel, c'est : *o* il va devenir *O*

Je vous montre : « *ooooo (son réel)OOOOO(+ l'octave grave)ooooooOOOOOAAAAEEE* »

Le plus important, c'est la détente de la mâchoire, qui est une zone de tension et de rétention. En général, si vous appuyez dessus, c'est douloureux. Donc, cherchez où c'est douloureux, souvent sous l'os, dans les creux, pour nettoyer un petit peu.

La suite consiste à remettre l'énergie de la voyelle en gardant l'ouverture, comme si on timbrairait beaucoup.

On part du grain et vous essayez de chanter sur A ou O (très fermé devant et ouvert derrière)

Vous démarrez doucement sur le raclement, puis mettez les pré-voyelles, puis essayez de mettre l'énergie du son, grand ouvert.

La puissance vient très lentement ; il faut de la pratique.

Moi, j'ai mis deux ans. J'ai constaté que c'était dépendant de mon état physique

On peut descendre plus bas, dans la symétrie de la série harmonique, avec octave, quinte, octave tierce Et on peut donc descendre, le son se dédouble ; il faut vraiment que ça soit très détendu. Ça ouvre des espaces très bas, dans le corps.

Intervention de la salle

On a l'impression de voir la voix tomber

On a l'impression de s'asseoir dans le son

Daïnouri termine son atelier en faisant une démonstration sur le spectrogramme qui permet de visualiser les harmoniques et le spectre fréquentiel des sons.

Claire Gillie Guilbert

Nous allons découvrir ensemble la technique des voix bulgares.

Je vous propose un exercice qui est parfois pris en orthophonie, pour éviter d'être dans la projection.

Vous prenez quelqu'un dans le feu de votre regard, regard neutre, bouche à peine ouverte, on va retirer ici la cavité antérieure et vous êtes obligés de compenser en essayant d' « ouvrir » (parce qu'on n'a pas de dilatateur) la cavité postérieure de la bouche.

« *comei comei comei tsai me !!!* »

Vous pouvez vérifier avec une main l'endroit où ça résonne..

Et puis maintenant, on va faire très appliqué, au contraire, avec la gorge en avant, c'est une voix qu'on ne doit pas utiliser..... et puis on s'énerve un peu plus.....on n'en fait pas plus parce que vous sentez tout de suite ce qui se passe. Ça force beaucoup.

On passe par le 16^{ème}, une anglaise qui a vécu dans le 16^{ème}

Et puis on combine les 3 modes...

Les poings sur les hanches, vous vous enroulez sur votre chaise, plus assis sur vos ischions, le ventre tout plat, :mais on est en mégère :

On fait : « *t'ententi pas ?* » et vous sentez qu'il y a un endroit qui pousse sur vos côtes :
« *t'ententi pas ?* » « *t'ententi pas ?* » « *t'ententi pas ?* »

Je vous demande d'avoir ce visage détendu, idiot et vous cherchez à entendre, glotte ouverte. Ce qui m'intéresse , c'est d'avoir les yeux vivants.

Puis vous ne reprenez pas d'air et vous dites : « *comei comei comei tsai me* »

On enchaîne : « *t'ententi pas ? (inspire rapide) comei comei comei tsai me* »

Vous entendez ce qui sort sans prendre beaucoup d'énergie et ce que je voudrais que vous fassiez, au fur et à mesure, c'est de vous enfoncer de plus en plus dans le dossier de votre chaise ; vous devez sentir au moment où vous vous enroulez, ce geste qui pousse sur vos côtes. Je ne parle pas de tension.

On essaie en silence, glotte ouverte, on sent que la voix ne demande qu'à sortir.

On fait un quart de tour et on se met à haranguer autour de vous : « *comei comei ...* », mais vous avez le même sans appui. .. *le même sur une note.....* à la Jane Birkin, très léger....je reprend mes poings..... 16^{ème}

Je me moque de celui qui est en face de moi et je le toise :

« *comei comei comei tsai me* »..... « *tse hei hei, tse hei hei, tse hei hei* »

C'est à la fois mélangé du sanglot, et à l'appui, si on le fait à plat , ça me fatigue.

On le fait depuis le début en essayant de gagner en nasalité :

« *tententipas? comei comei comei tsai me....tse hei hei, tse hei hei, tse hei hei* »

Vous sentez un peu plus de présence de gorge sauf que logiquement, ça n'accroche pas.

C'est une voix bourrée d'harmoniques, le corps se redresse, ce n'est pas un corps qui est en train de s'appliquer pour s'adresser à l'autre, c'est une voix et un corps qui prend tout le monde dans son champs visuel. Le geste vocal est totalement différent.

Voici un autre exercice qui fait travailler sur les voix nasalisées.

Ce sont des défauts qui conduisent à se faire soigner comme pathologiques.

Dans d'autres pays, ce sont des voix reconnues, parce que l'esprit partant par le nez, si quelqu'un a une voix nasalisée, cela veut dire qu'il est habité par un esprit donc on ne va absolument pas jeter une voix nasalisée, au contraire, on va rechercher certains timbres nasalisés.

On va essayer avec une petite chanson avec des mélanges de créoles et d'autres nationalités. En anglais : « *whose that taping at the window* » avec le petit accroc de voix, à la manière de Lara Fabian « *je t'aime* » avec la voix qui rentre dans vos chaussettes. « *Whose that taping at the door ; mamy's taping at the window, papy's taping at the door* » on rajoute de la nasalité, on allège et on vise l'autre avec son nez.

On le fait à la bulgare pour terminer ; tout à l'heure on a parlé de timbre. quand on parle du timbre de la voix, c'est faux, il faut parler des timbres de la voix . On est deux fois timbrés : le premier timbre , ce sont les voyelles que l'on parle : si je dis : « les wagons jaunes de papa », une fois normalement et une autre, avec l'accent du Nord, vous reconnaissez ma voix et je change mon timbre vocalique parce que je change d'accent. Maintenant, si je dis la même phrase comme Jane Birkin ou comme Baladur, ou Devilliers, je change de timbre extra-vocalique, je change de personne.

On commence en reprenant le timbre vocalique et on rajoute le timbre extra-vocalique des voix bulgares ; on intériorise le geste vocal, bien enroulé : « *Whose that taping at the door ; mamy's taping at the window, papy's taping at the door* » Vous entendez, ça écorche les oreilles mais ça n'écorche pas la voix, car on ne force pas sur l'intensité mais on enrichit le spectre harmonique de toute la série des harmoniques.

Claire termine par une démonstration sur le spectrogramme :l'enseignante de cycle 2, voix bulgare, Jane birkin....

Ce petit outil permet de travailler et d'avoir le contrôle par la vue. Le spectrographe est dans le fichier mis dans la disquette que vous pouvez vous procurer auprès de ME45.

Irène Bourdat

Je vous ai fait des photocopies de la partition et traduit l'explication de la correspondance entre la notation et la façon d'émettre les sons.

Si vous regardez la partition, vous voyez qu'il y a beaucoup de changements d'état émotif : l'interprète, selon les modes d'émission utilisés, doit marmonner, exprimer des choses dans l'urgence, lointaines et rêveuses, spirituelles, très tendues, émettre des rires nerveux, hystériques, être imperturbable, avoir le vertige, être soulagé, mélancolique, extasié, larmoyant, faible, effarouché, alangui, joyeux...

A chaque petite notation, on exprime un sentiment différent ; on est tenu de passer d'un extrême à l'autre.

On peut aussi exprimer, laisser venir des gestes spontanément avec tout son corps, visage, main, comme une illustration plutôt qu'un descriptif travaillé à l'avance.

Sinon, il y a toutes sortes d'annotations : l'interprète arrive en marchant sur scène, comme si elle se racontait une histoire en venant des coulisses.

Elle peut chanter ou murmurer ; la frontière entre la voix parlée et chantée est trouble.

On ne cherche pas un timbre chanté lyrique ; on peut mettre de l'air dans la voix, ce qui est banni dans la voix occidentale puisqu'elle est basée, justement, sur l'homogénéité du son et sur la pureté de l'émission.

Donc, dans ce type de partition, ici, mais aussi ailleurs, on peut vraiment avoir le loisir et le droit de mettre de l'air dans la voix ; on essaiera de le faire.

Quand il y a 3 lignes, on peut chanter mais suivant votre tessiture propre, il n'y a pas de son donné, c'est un son comme vous le sentez.

Quand il n'y a qu'une seule ligne, c'est plutôt parlé, mais il y a des directions dans le son ; vers l'aigu, il y a de la virtuosité avec des fusées, dire les choses le plus vite possible.

On ne travaille pas vraiment sur un texte donné.

A la base, il y a une phrase : « *give me a few words for women to sing a truth....* »

Mais en fait, on ne va jamais utiliser ce texte, on va désarticuler le texte, le lire dans tous les sens possible.

par ex : au début de la partition : « *to for us for thee* », il faut le dire dans tous les sens possibles. On peut le travailler et improviser.

par ex : « *sing to me* » on peut le dire très rapidement.

La partition dure 8 minutes, je me propose de vous chanter 4 minutes

Irène chante.....

On a le droit de faire des choses sans voix, donc, on va faire quelques petites expériences :

1^{er} exercice

Vous marmonnez, vous racontez votre vie, et vous regardez les sensations que ça procure dans la gorge, la poitrine.....et vous sentez l'état de corps que ça induit,..... le plus vite que vous pouvez, voyez toutes les sensations au niveau de l'articulation.....

On va essayer de faire émerger de ce marmonnement des sons mi-chantés très brefs, comme une sorte d'exclamation, et voyez ce que ça procure, la différence entre le marmonnement et les petites impulsions vers l'aigu, quand je mets la main en l'air, vers le grave, la main en bas C'est assez rigolo de voir ce qui se passe au niveau physique : il y a un élan.

On peut jouer aussi sur ce murmure et choisir une phrase en sonorisant les consonnes.
J'ai choisi une phrase qui vient d'une pièce de Pascal Dusapin « *kiss my lips* »
On va jouer sur le murmure, avec l'idée de rapidité, en insistant sur les consonnes :
Kkkii sss m mma lllii ppp sss ;

Dîtes cette phrase, de façon sensuelle avec de l'air dans la voix et petit à petit, vous allez insister plus sur les consonnes et introduisez un petit peu de voix..... et voyez quand il y a des vibrations des cordes vocales.

A l'intérieur de ça, rajoutons des inspires et des expires bruyants parce qu'on a le droit dans ces écritures là ; souvent on utilise le souffle comme un élément expressif.
KKK ...mm''''aa'a'a'''' MM''Kkmamma''''SSSSS

On peut le faire aussi sur des voyelles :
On part d'une voix timbrée et on introduit de l'air dans : *OOOO''''''AAA''''''*
Voyez ce qui se passe au niveau des appuis respiratoires, des vibrations que l'on sent au début et qui se perdent dans le souffle. Essayez d'en faire quelque chose d'expressif.
Prenez la voyelle de votre choix, sur la hauteur que vous désirez.
OOOO''''''''aaa''''''''AA''''''''
Faites le avec soulagement, laissez aller le son, avec l'idée du soupir, langoureux...

On peut travailler sur le timbre, sur la voyelle :
Dans cette partition, il faut changer de couleur vocalique de manière imperceptible, passer d'une voyelle à une autre : *ex : o a é i*
Sentez les modifications des positions de la langue dans votre bouche et goûtez les avec du plaisir, les couleurs doivent être encore plus indéterminées, comme une sorte de magma, de boule de son que vous sentez dans votre bouche .
Maintenant, vous le faites comme indiqué, distant et rêveur et vous allez bouger votre main en coupe sur la bouche, c'est à dire que vous allez affecter le son avec ce résonateur supplémentaire ; vous jouez avec la main, en tapant sur votre bouche.

Pour terminer, on essaie de rire, de sentir ce qui se passe au creux de l'estomac.
Avec une intention joyeuse, faire des petites cascades, en fusée, essayez de voir ce qui se passe au niveau des appuis du souffle, de la mâchoire. Déboulez-vous un peu.
Et puis on peut terminer par un rire ouvert, un peu gras. ; on était un peu sur la poitrine

Essayons un peu de sifflet : « *bidou bidou bidou bidou bidou* » dans la liesse, dans le registre extrême en haut, les hommes peuvent y aller aussi ; une fois fort, une fois en écho.

Voilà, je vous ai donné un petit aperçu de ce qu'on peut proposer en musique vocale contemporaine.

ANNEXES

Atelier solo : C Gillie Guilbert
Méthode MDB

ATELIER SOLO LA VOIX PERDUE

Claire Gillie Guilbert

Dans cet atelier, nous allons non pas parler mais vivre une certaine approche de la voix qui serait sentée sortir d'un corps en mouvement, le principal étant de plonger dans différentes activités .

Dans un premier temps, il s'agirait de régler la voix sur ce qu'on appelle la statique du corps : ancrage, schéma corporel vocal et montrer comment, en cas de rupture d'équilibre on peut aller vers d'autres extrêmes.

Le but du jeu de la journée est de travailler sur les extrêmes, les limites, savoir comment faire pour qu'on ne risque pas de se faire mal, sachant qu'il y a certaines manières pathologiques de parler comme certains enseignants de cycle 2 (grande section maternelle et CP CE1) qui appuient sur leur voix et ça, ça arrive quand on est dans un effort, qu'on s'applique, on pense à ce qu'on dit, on se projette vers les gens.

Vous avez aussi la voix comme Baladur, on tire en arrière en retenant le souffle

Donc, il y a des voix qui sont liées à un mouvement du corps ; la voix manifeste l'intention du corps.

On va travailler à 2 niveaux : cet extrême, d'aller déséquilibrer la voix, jusqu'à sa limite mais vous ne risquez rien aujourd'hui parce qu'il suffit de pouvoir re-contrôler un mouvement du corps.

Nous allons prendre des gestes simples de la vie quotidienne ; je me place avec vous en pédagogue pour savoir s'il y aurait des choses à prendre quand on fait travailler soi même des adultes ou des enfants ou quand on veut travailler sa voix.

Différentes propositions :

- 1 le corps dans l'espace, le corps avec les autres
- 2 le souffle, le soutien et les mouvements en utilisant des situations qui font appel
- 3 le jogging des cordes vocales, pour assurer le marathon vocal
- 4 les résonateurs avec un travail d'imitation

Cet après-midi, on jouera avec des voix d'autres sociétés, pour voir qu'il y a des choses qui sont parfaitement légitimées ailleurs et qu'elles ne sont pas dangereuses parce qu'elles s'inscrivent dans d'autres habitudes corporelles, c'est à dire que même ma voix d'enseignante cycle 2 qui fait mal, c'est la technique du chant bulgare mais vécue dans un tout autre contexte.

Donc on s'attache à saisir des outils, saisir leur signification pour soi, voir ce qu'on peut en faire.

La première chose qu'on va apprendre , c'est de ne rien faire. On a tous des habitudes vocales. Trouver un temps de récupération, à l'écoute de son corps : un déhanchement, les mains dont on ne sait pas quoi faire, les pieds à 11h05 ; instinctivement, on a construit ce triangle.

- On va mettre nos pieds parallèles écartés de la longueur d'un pied, en tendant les jambes et on écoute nos genoux : ce n'est pas formidable, on a l'impression que les genoux rentrent (genu valgum) et d'instinct, pour que ça aille mieux, on va accepter d'être moins grand qu'on ne pensait, les genoux vont se plier et si on met les mains, une sur le ventre et l'autre sur la courbure lombaire ; si on retend les jambes et on détend les genoux, on sent le mouvement de rétro-bascule du bassin. ; si je rompt cette attitude et j'essaie de retrouver cette position, dans n'importe quelle situation, en mettant la main sur la troisième lombaire sur lequel s'attache le diaphragme très bas;

en suivant le trajet des côtes, on trouve un point d'attache devant . Quand on fait ce petit mouvement de rétro-bascule du bassin, on mobilise le diaphragme.

- On se met un peu en arrière comme si on posait ses fesses sur un buffet et on pousse un soupir PRRR. ; les épaules tombent ; même soupir avec inspire en baillant, en faisant rentrer de l'air sur le voile de palais et l'expire allégée.
- On se traîne dans l'espace, pas réveillé, en train de râler, en baillant, la voix dans les chaussettes ; il n'y a rien de moteur, c'est un corps passif, avachi, c'est comme une voix de poitrine mais ce sont les bandes ventriculaires au dessus des cordes vocales « oui », différent de « ouais », comme au téléphone quand on a rien à dire. Quand je vous dit d'arrêter, on retrouve la position de point neutre.
- On se dépêche, hyper-stressé et vous invectivez les passants qui vous empêchent de passer : qu'est-ce qui part en premier dans notre corps ? c'est le buste ; hors quand je parle à quelqu'un, quand je suis en situation de communication, je fais appel, je cours ; ça monte car mon corps est tendu, mes cordes vocales sont plus tendues, plus fines et vibrent plus rapidement, la voix monte.
- Dans le 16^{ème}, petite jupe serrée, chaussure à talon (le centre de gravité monte) en promenant votre petit chien et vous discutez toiletteage ; qu'est ce qui se passe ? Comme disait une cantatrice « la peau de ventre collée à la peau du dos » ; les fesses serrées, la bouche en cul de poule, la voix c'est un tube coudé, on ferme la partie antérieure de la bouche qui est une cavité de résonance, derrière, la voix se loge où elle peut, ça résonne mais pour la communication, ce n'est pas terrible.

Combien de mécanismes de voix ? quatre : Strobass, poitrine, tête, sifflet (hystérique)

- Les 2 pieds parallèles, chercher un grand cerceau par terre, le soulever tous ensemble, dans le cercle et le remonter : on constate qu'il y a un manque d'ensemble parce que vous ne vous connaissez pas .. chacun développe sa stratégie, tension, votre respiration très lente, on inspire en allant chercher par terre, on se met en apnée en bas ; chaque geste se règle sur le souffle et permet d'être ensemble : dans une chorale, ça permet de se mettre à l'écoute, de re-concentrer l'énergie (se référer au chœur antique)
- Une main sur le ventre, une sur la poitrine, une mauvaise nouvelle : respiration surprise ; on serre à nouveau le ventre et on gonfle en haut : la glotte est serrée ; si je fais « t'entend », la respiration est haute mais la glotte est ouverte.
- On pense au plat de fruit de mer, et on s'en imbibe déjà, on le déguste la bouche ouverte, le ventre se gonfle, on garde une bulle d'air, je l'envoie en haut et en bas , le plus vite possible.
- Les mains sur les côtes, on vide les poumons : « Chut, tss » on sent la crispation des abdominaux et on écarte les côtes ; je vais refaire le mouvement en rentrant le ventre et en écartant les côtes ; au moment de lâcher, la glotte est aspirée ; ça fait un auto-massage du diaphragme ; ça parle encore mieux dans la position du match de hockey
- Les gros sabots : « ben alors, t'entend t'y pas » , j'envoie de l'air et les côtes s'écartent : « non, non,non,non,nonoon » : la mâchoire complètement relâchée, ça

donne de la puissance pour le moteur de la voix de poitrine ; on se fait entendre dans le grave

Vous avez les muscles obliques et transverses, le grand droit se contracte;

Le soutien, c'est la capacité de garder la position du diaphragme les côtes écartées.

Le plus important est de retrouver le geste vocal même sans le son.

- « T'entend ? » (glotte ouverte, prête à sortir, mon son bien placé) ; je n'ai besoin de rien, je n'ai pas pris d'air « OUIiiii » (très fort, différents oui) sans jamais d'attaque de glotte.
- Bord de plage, les doigts de pied en éventail, les mains derrière en éventail, écroulé, la tête encastrée dans les épaules, la tête va en arrière en baillant, et je regarde d'un côté, de l'autre puis le ventre en rajoutant 2 kilos de plus, en faisant un soupir « PRRR », A vide sans inspiration, on fait tourner les omoplates, redressée, si je respire, je vois ma poitrine se soulever, ça fait appel d'air et on sifflote pourquoi ? je ferme la bouche et je remets de la pression.
- Dos rond, en appui sur les coudes et les genoux ; on prend les chevilles en étirant, on sonorise les bâillements, on se déplie sur le côté, on écrase les mégots par terre, on se relève doucement, on donne des coups de pied, on retrouve la position verticale
- Un petit clapping des jambes de la cheville, du mollet, jusqu'aux genoux, doucement le long du circuit lymphatique ; avant, arrière, on masse les genoux, l'arrière des genoux (creux poplité), cuisse, friction de la jambe et mouvement de remontée de la cheville en tirant vers les cuisses et on rame.. Même chose sur l'autre jambe, on enlève toute la misère du monde. J'écoute : Je sens des fourmillements jusqu'au ventre
- on tape le ventre, la poitrine, les trapèzes en les prenant à pleine main, la peau du cou et vous mettez vos mains sur votre cou et on le sent plus chaud que les mains ; (la chaleur est montée par l'intérieur) on masse bien, on efface son triple menton ; le massage coiffeur, faire bouger son scalp, (les migraineux, trop d'harmoniques aiguës, cycle 2) ; mouvement de tai ji, les 2 avant-bras parallèles, paumes jointes.
- « t'entend ? OUIII !!! »
- sieste dans le midi, allongée, les mains sur le ventre, on regarde passer les gens « Si SI Si Sylvie ; SSaperlipopette !! Ssaucisson, Siii », voyelle , j'insiste...

(la fin de l'atelier n'a pas été enregistrée)

METHODE MDB (documentations)

Líne Souríant

CONTRIBUTION DE LA METHODE DANIS BOIS A UNE AISANCE DE L'EMISSION VOCALE PARLEE OU CHANTEE

« Libérer la voix, ce n'est pas travailler avec l'appareil vocal en fixant son attention sur lui, mais il faut au contraire travailler comme si le corps chantait, le corps parlait. » J. Grotowski

1 - Les **apports de la MDB** à l'émission vocale consistent en trois points :

- **se situer**, c'est à dire savoir comment le corps s'organise pour parler ou chanter, percevoir les différents paramètres d'agencement de l'action d'émission :

- c'est situer l'anatomie de l'émission vocale dans le corps (repérer et ressentir l'action des différents muscles par exemple)
- c'est situer le corps émettant dans l'espace (s'écouter chanter en avançant ou en reculant, par exemple, produit des effets acoustiques différents)
- c'est situer son émission en séquences temporelles (les fonctions corporelles sont rythmiques, percevoir l'organisation qui sous-tend ces rythmicités soutient l'action)

- **acquérir une conscience perceptive** des appuis de la voix sûre et précise :

- des appuis du souffle dans les résonateurs
- des appuis du corps en mouvement soutenant le souffle (conscience de la stabilité des premières vertèbres lombaires ou de la charnière cervico-dorsale par exemple)
- des appuis dans la conscience de l'espace tridimensionnel et du temps (biorythme sensoriel) donnant l'équilibre corporel

- **libérer la voix de ses entraves**, car l'émission vocale est une fonction physiologique faite pour s'adapter au contexte d'intention, de lieu, de culture etc. :

- perception d'une part des immobilités corporelles qui gênent l'émission vocale (tensions musculaires, crispations membraneuses, densités osseuses), d'autre part des mouvements qui animent le corps (mouvements tissulaires élans du corps, intentions de gestes)
- libération de l'action corporelle par les techniques propres à la MDB (perception des « angles morts » du mouvement, points d'appuis, cohérence des synergies de mouvement...)

2 – La méthode Danis Bois utilise des **outils** qui lui sont spécifiques :

- La **lenteur du mouvement** permet une grande finesse de perception et une action sur les phases de préparation du geste vocal.
- La présence aux **mouvements linéaires** joue un rôle essentiel dans la perception du geste, elle régule la relation des muscles agonistes (moteurs) et antagonistes (sensoriels) permettant l'action dans le moindre effort.
- Les **coordinations fondamentales de base** et les **schèmes associatifs de mouvement** rétablissent l'équilibre du geste par la répartition physiologique du tonus musculaire.

3 – Les **thèmes développés** dans la pratique du mouvement corporel (MDB) au service de la voix sont :

- **La respiration**, avec les notions d'espaces intérieurs, de colonne d'air, de respiration corporelle ...
- **L'écoute**, avec une notion de spatialisation de l'écoute liée au positionnement laryngé.
- **La verticalité**, avec la notion de l'engagement des volumes corporels dans l'acte vocal et celle de la globalité.
- **L'articulé**, avec la notion d'appuis corporels de la voix, de couplages et de cohérence articulaire dans le geste vocal.
- **Les rythmes** comme véhicules de créativité et d'expression de soi.

La Méthode Danis Bois appliquée à l'équilibre du chanteur

LA VERTICALITE

DEFINITION

Selon le Larousse, la verticalité est l'état, la nature de ce qui a la direction du fil à plomb.

Pour le chanteur, la verticalité est avant tout la reconnaissance d'un espace ou plutôt d'un volume qui s'étend du sommet de la tête à la plante des pieds et que l'on appelle sa hauteur. Cette sensation de verticalité dépend beaucoup de l'endroit d'où l'on regarde sa hauteur (regarder sa hauteur depuis ses pieds ne procure pas la même sensation que la regarder depuis sa tête), et de comment on la mesure.

La verticalité du corps est un état d'équilibre reposant sur l'articulation et la répartition du poids des différents segments et demandant un ajustement postural permanent.

En position debout pieds joints, cet équilibre n'est autre qu'une succession d'équilibres et de déséquilibres si le corps est relâché. L'immobilité parfaite n'est pas naturelle pour l'être humain. Elle demande un effort musculaire très important. L'équilibre du corps humain en position debout relâché est un équilibre mobile présentant des oscillations de plus ou moins grande amplitude. Ces oscillations sont normalement le fruit d'une mobilité de toutes les articulations distales et proximales, mais la plupart des personnes (et surtout en occident) bloquent au moins une articulation des membres inférieurs. La colonne vertébrale doit donc compenser ce manque de mobilité des membres inférieurs en amplifiant les oscillations vertébrales.

En position assise, l'équilibre du tronc est également dépendant de la qualité de l'appui des pieds au sol et de la position du bassin.

Donc, la verticalité et la stabilité du tronc, qui intéressent le chanteur parce qu'elles sont les préalables à un positionnement laryngé efficace (bas, large, stable, détendu), reposent avant tout sur la verticalité et la stabilité du bassin, mais encore sur de bons appuis des pieds au sol.

REPERES DE LA VERTICALITE CORPORELLE

Debout :

- les pieds sont parallèles, leur écartement dépend du mouvement que l'on veut réaliser et de la stabilité latérale dont on a besoin, plus on écarte les pieds plus on est stable par élargissement du polygone de sustentation.
- les articulations des chevilles, des genoux et des hanches sont mobiles c'est à dire non verrouillées, mais pas fléchies non plus, on doit conserver une sensation de « hauteur articulaire ». En physiologie posturale, on parle de « stratégie de chevilles, de hanches ou de genoux » pour le maintien de l'équilibre. En effet, si l'on subit une accélération ou un brusque freinage latéral, les hanches (si elles ne sont pas bloquées) se chargent de rétablir l'équilibre, si le déséquilibre est antérieur ou postérieur, les chevilles

réagissent, si le mouvement est celui d'un ascenseur, les genoux amortissent le déséquilibre.

- pour trouver l'alignement articulaire du membre inférieur, il faut trouver le point d'équilibre entre les muscles agonistes et antagoniste, quadriceps / ischio jambiers et tibial antérieur / muscles jumeaux et soléaire, on sent alors le poids du corps passer dans les os : fémurs, tibias.

- quand la position relâchée des jambes est trouvée, le bassin est naturellement vertical (il n'a pas à rechercher sa position par des anté ou retroversions) et le dos peut déposer ses tensions et donc trouver sa verticalité naturelle.

C'est une position de repos.

En revanche, chercher à redresser son dos en effaçant les courbures, en tirant la tête ou le tronc vers le haut, limite énormément le mouvement respiratoire, et celui du tronc dans son ensemble. Le larynx est pris dans un bloc non adaptable.

Toute bascule du bassin antéro postérieure ou latérale entraîne un mouvement compensatoire de la colonne vertébrale afin de maintenir l'horizontalité du regard. Le mouvement compensatoire entraîne un changement de position du larynx.

Assis :

- on doit être assis suffisamment au bord du siège pour avoir de bons appuis sur ses pieds comme lorsque l'on veut se relever.

- pour trouver la verticalité du bassin, dans un premier temps on prend des repères : on bascule le bassin en avant jusqu'à appuyer le pubis sur le siège, on bascule le bassin en arrière pour appuyer le coccyx sur le siège, dans un deuxième temps, on trouve l'équilibre de poids entre le pubis et le coccyx, c'est là où l'on sent le mieux la répartition du poids du corps sur la largeur des ischions. Dans un troisième temps il est important de prendre conscience de la présence viscérale entre les deux ailes iliaques, ce qui permet un relâchement des muscles fessiers, psoas et carrés des lombes.

Le bassin est comme une bassine, le tronc et les viscères comme de l'eau dans la bassine, si le bassin est équilibré, l'eau n'est pas renversée.

- comme en position debout, la verticalité du tronc devient alors naturelle et correspond à la loi du moindre effort. Il faut absolument éviter de tirer la tête vers le haut, ce qui tendrait beaucoup trop le pharynx.

INTERET

La verticalité de l'humain a eu dès son origine trois fonctions essentielles :

- d'une part, élever le regard et lui offrir l'horizontalité et, par là même, une plus grande possibilité de rotation, donc une ouverture du champ visuel. Cette fonction de maintien de l'horizontalité du regard n'est pas à négliger pour le chanteur car elle peut mettre en péril la stabilité du larynx. En effet, toute bascule du bassin entraîne, pour garder le regard horizontal, un mouvement compensatoire vertébral qui va « déposer » le larynx et donc demander un réajustement musculaire pour ne pas déstabiliser la voix. Le support d'une bonne technique vocale est un positionnement laryngé supportant le moins de contraintes musculaires ou membraneuses possible. La verticalité du corps est au service de l'horizontalité du regard ; elle est sous contrôle plurimodalitaire (vision, équilibre de l'oreille interne,

proprioception, tact). Donc si le mobile médian (tronc, tête) est stable, cela laisse plus de disponibilité pour le traitement des informations musicales.

- d'autre part, libérer les membres supérieurs de leurs appuis et offrir ainsi à l'humain un outil merveilleux : une main,
- mais encore, placer les plis vocaux à l'horizontale dans le cou ce qui a permis au larynx de descendre et d'avoir une plus grande mobilité et permettre l'articulation. Les « belles voix » (dans le contexte occidental actuel) sont généralement émises de larynx souples, bas et stables.

La verticalité est un signe de liberté d'action et de communication pour l'espèce humaine.

La verticalité libère, en dégageant le haut du tronc de certaines contraintes, les muscles pharyngés.

PRINCIPAUX DEFAUTS DE LA VERTICALITE CHEZ LE CHANTEUR

Les défauts sont des positions fixes et non évolutives, des positions corporelles néfastes pour le geste vocal que le chanteur adopte sans en être conscient ou s'il en est conscient qu'il ne peut pas modifier. On peut chanter librement dans toutes sortes de positions, ce qui est gênant, c'est la fixité des « mauvaises postures », leur caractère invariant et incontournable donc non adaptable et leur caractère inconscient.

- Le bassin est en antéversion ce qui accentue la lordose lombaire, soit les autres courbures compensent en s'accroissant et il y a alors une projection du larynx vers l'avant, soit une raideur du dos s'établit avec un recul forcé du larynx. Dans les deux cas, le travail, essentiel pour le chant, des muscles abdominaux, grands obliques notamment est gêné.

- Le bassin est en rétroversion, ce qui témoigne souvent de hanches verrouillées en extension, le sternum et les épaules sont alors projetés en avant avec la tête qui avance et il y a rupture de la colonne d'air ou la tête maintenue en arrière et il y a une raideur des muscles du pharynx. Dans les deux cas, le diaphragme et les basses côtes perdent en amplitude de mouvement donc en efficacité pour la phonation.

- Le bassin est instable, il bouge dès que le diaphragme est sollicité.

- Les basses côtes tirent en permanence en largeur ce qui bloque l'élasticité du tronc, la souplesse du larynx sera difficile à trouver. De plus ces chanteurs ne s'autorisent pas à souffler, à relâcher leurs muscles intercostaux externes, ils finissent par s'essouffler, les piliers du diaphragme peuvent être douloureux. L'ouverture des côtes est naturelle lors d'une respiration diaphragmatique profonde.

- Le sternum est projeté en avant, les appuis dans le dos sont perdus donc le diaphragme descend moins à l'inspiration, le chanteur perd en précision dans la localisation de la résonance et en harmoniques. De plus il y a là aussi une incidence sur la position de tête par compensation.

- La tête ou les yeux tirent la verticalité vers le haut, le larynx est aussi entraîné vers le haut, la respiration est également moins efficace puisque la descente du diaphragme est retenue. Cette position rigidifie les résonateurs d'où la perte de certaines harmoniques.

- L'ouverture de la bouche, notamment dans les notes aiguës, se fait en reculant le cou, ce qui est à l'inverse du schème physiologique de mouvement, rigidifie le larynx et provoque à la longue des lésions cervicales.

EDUCATION OU REEDUCATION DE LA VERTICALITE DU CHANTEUR

Le propos ici n'est pas de faire une liste d'exercices appropriés à la verticalité et encore moins de les décrire mais de donner une idée de notre manière de travailler en citant les thèmes de pratiques incontournables.

La notion d'intention est très importante car un même exercice peut avoir des effets très différents suivant l'orientation de l'intention du praticien. Cela demande une attention toute particulière portée aux consignes données.

La notion d'attention est aussi essentielle. Une attention soutenue est sollicitée chez l'élève, elle permet de découvrir tous les détails qui composent un mouvement.

La lenteur est l'outil de base et une des spécificités de la méthode Danis Bois. La lenteur est porteuse d'un paroxysme perceptif car elle laisse le temps à la saisie et à la discrimination des différents paramètres et composants du mouvement.

L'ancrage au sol se réalise par différents exercices de prise de conscience des appuis, de relance des mouvements des articulations des pieds mais aussi par la mobilisation des chevilles et des segments jambiers souvent inconscients (un certain nombre de personnes ont de bons appuis au sol mais manquent d'équilibre ou d'assurance car elles ne font pas le lien entre les pieds et le bassin).

La verticalité du bassin si essentielle à la verticalité du chanteur sera obtenue d'une part par des exercices de mobilisation et de prise de conscience du bassin lui-même (osseux, articulaire, musculaire, viscéral), d'autre part par la mise en relation consciente du bassin avec les autres parties du corps. Là, l'un des axes de travail prioritaire est souvent la libération de l'articulation de la hanche.

Les mouvements de base sont des mouvements réalisés à une vitesse très **lente** (quinze secondes pour un aller), dans une **globalité** corporelle articulée (c'est à dire que chaque segment corporel dans son orientation, son amplitude et sa vitesse propre accompagne une intention directionnelle unique, par exemple pour que j'avance, certaines parties du corps doivent reculer et l'épaule ne va pas à la même vitesse que la main), avec une intention de direction **linéaire** (tout le corps s'engage vers l'avant par exemple).

Ces mouvements de base permettent au corps de se structurer dans les différents plans de l'espace, ainsi nous réalisons des mouvements de base avant arrière, droite gauche et haut bas, qui vont nous mettre en relation perceptive avec notre épaisseur, notre largeur et notre hauteur, données d'ordre corporel. Par la pratique de ces mouvements de base, les espaces intra corporels (d'où naissent les sons),

péri corporels(espace de résonance) et extra corporels(utile à la présence sur scène notamment) seront explorés.

La notion de verticalité s'ancre dans un espace en trois dimensions et l'espace du corps se définit dans l'espace en général.

Les mouvements de base vont permettre d'unir les différentes parties du corps et consolider ainsi sa structure et son équilibre. Cette recherche d'équilibre passe par un travail de la **symétrie** (qu'il serait trop long d'explicitier ici).

Les schèmes d'association de mouvements représentent la trame structurelle de la gestion de nos équilibres. Un mouvement d'un segment n'est jamais isolé, il s'accompagne de mouvements de réajustement de la posture. Tous les ajustements naturels sont très organisés dans l'espace, ainsi il y a des mouvements qui sont en affinités, d'autres ne sont pas compatibles. Par exemple, si j'avance le sternum il m'est facile d'élever le tronc et de cambrer mais impossible de faire le dos rond et descendre les côtes. Sont ainsi établis les schèmes de convergence, de divergence, de transversalité droite, gauche, de verticalité haute et basse. La pratique consciente de ces associations de mouvement permet une meilleure gestion de ses équilibres et une plus grande souplesse de sa verticalité car chaque articulation est sollicitée et il n'y a plus de segment « absent » du mouvement.

Le biorythme sensoriel (BRS) est un rythme intra corporel autonome, involontaire qui ne produit pas de déplacement dans l'espace. Il est envisagé en apesanteur. Le BRS est invariant dans ses paramètres de vitesse (sa vitesse est lente et invariable), de cadence (rythme de 2 fois par minute), d'orientation (le BRS utilise les schèmes associatifs antérieur et postérieur). L'apparition du BRS signe une posture libre et équilibrée.

CONCLUSION

La notion de verticalité n'est pas seulement une notion de physique appliquée à l'anatomie humaine, elle représente une part de notre identité profonde. Le chanteur est en quelque sorte le porte parole de notre identité d'espèce, de culture (sociale, familiale), d'individu. Dans la recherche de sa verticalité, le chanteur sera confronté à des questions de sens incontournables, à des choix d'esthétiques. Le sens de son message passera d'autant mieux qu'il sera pleinement et consciemment engagé dans son acte de chanter. Le travail proposé dans cette méthode peut aider le chanteur à mieux se définir, dans l'espace, dans son corps, dans son identité.

LES VERROUILLAGES ARTICULAIRES

Le verrouillage articulaire est une technique de prise de conscience des articulations.

I) Principes :

1) Il s'agit d'empêcher le mouvement d'une ou de plusieurs articulations sans crispation. On parle de **verrouillage relâché**.

2) Quand l'articulation choisie est verrouillée, **on bouge tout le reste du corps** sans chercher à contrôler le mouvement, en laissant le corps bouger comme il en a envie.

3) Puis on **déverrouille** l'articulation **en explorant** tous les mouvements possibles.

4) On **observe** les conséquences du verrouillage sur différents paramètres du mouvement pendant le verrouillage et le déverrouillage :

- l'espace :

- * l'*orientation*, c'est à dire quel mouvement de base est possible, lequel est absent.
- * l'*amplitude*, c'est à dire que l'on observe si le fait de verrouiller telle articulation augmente ou réduit l'espace occupé par le corps. Certains verrouillages modifient l'amplitude du mouvement de parties du corps, d'autres ont un effet global.
- * les *trois espaces de perception*, c'est à dire que certains verrouillages limitent le mouvement soit à l'espace corporel, soit à l'espace péri corporel, soit à l'espace extra corporel.
- * la *forme* que dessine le mouvement dans l'espace peut être très différente suivant les articulations verrouillées, par exemple des lignes courbes, beaucoup d'angles etc...

- le temps :

- * la *vitesse* du mouvement varie selon les verrouillages pratiqués.
- * le *rythme* du mouvement est variable en fonction de l'articulation verrouillée .
- * les *cycles* de mouvement sont modifiés dans leur longueurs et leur changements suivant l'articulation verrouillée.

- la résonance :

- * la *voix* est modifiée dans sa résonance.
- * chaque articulation est en relation avec une ou plusieurs autres articulations, on parle de *couplage articulaire*. Ainsi, quand on verrouille une articulation, les articulations en résonance vont réagir soit en se verrouillant aussi, soit en bougeant encore plus, comme pour compenser.
- * le verrouillage modifie la *façon d'être* et on se sent dans la peau d'un personnage que l'on peut identifier.

II) Effets

- 1) Rend la **conscience des articulations** que l'on verrouille et par là même leur redonne une mobilité.
- 2) Permet de **repérer les blocages** articulaires mineurs et donc de comprendre mieux les postures ou attitudes permanentes ou passagères.
- 3) **Libère les stéréotypes** d'attitude.
- 4) Donne des **éléments de lecture** du mouvement.

BIBLIOGRAPHIE

Irène Bourdat :

- ALEXANDER (Frédéric Matthias), *L'usage de soi*, Paris/Bruxelles, Contredanses, 1996, 135 p.
- BONHOMME (Jacques), *La Voix énergie*, St Jean de Braye, éditions Dangles, collection Psycho-Soma, 214 p.
- BOURDAT (Irène),
- *Démarche corporelle et démarche scientifique dans la pédagogie vocale contemporaine*, Doctorat de musicologie, tome II, Paris IV, 1995, direction Gilles Léothaud/Serge Gut.
 - *Apport et limites de certains concepts des techniques corporelles pour l'apprentissage vocal et instrumental*, dans la revue « Médecine des Arts », n°15, mars 1996.
- CALAIS-GERMAIN.(Blandine), *Anatomie pour le mouvement, introduction à l'analyse des techniques corporelles* (tome 1) et *Base d'exercices*, (tome 2), Arques, 1999, 298 p.¹
- CHENG (Stephen Chun-Tao), *Le Tao de la voix*, Paris, Presses Pocket, 1993, 201 p.
- DE ALCANTARA (Pedro), *La technique Alexander*, St Jean de Braye, éditions Dangles, 1997, 219 p.
- FELDENKRAIS (Moshé):²
- *La conscience du corps*, Paris, Marabout, 1985, 284 p.
 - *L'être et la maturité du comportement*, Paris, Espace du Temps Présent, 1992, 271 p.
- FOURNIER (Cécile), *La voix, un art et un métier*, éditions Comp'Act, 1994, 316 p. nouvelle édition en 2001.
- ROUQUET (Odile), *La tête aux pieds*³, Paris, librairie Bonaparte, 1991, 155 p.

Eric Conte:

- LAADING (Isabelle), *Les 5 Saisons de l'Energie*, éditions Désiris.
- JAVARY (Cyrille), *Les rouages du Yi jing*, éditions Ph. Picquier (120 p)
- DE MIRIBEL, *Sagesses chinoises*, éditions Dominos Flammarion (120p)

Dainouri Choque :

- AURIOL (Bernard) *La clé des sons*, éditions Erès
- CROSS (Richard) *La voix dévoilée*, éditions Romillat
- TOMATIS (Alfred)
- *L'oreille et la voix*, éditions Robert Laffont, Cool Réponses
 - *Nous sommes tous nés polyglottes*, éditions Livre de Poche
- MATRAS (Jean Jacques) *Le son*, éditions PUF, col Que sais-je
- LEIP (Emile) *Acoustique et musique*, éditions Masson

Quelques sites internet sur le chant diphonique

- <http://www.chantdegorge.com>
- <http://www.soundtransformations.btinternet.co.uk>
- <http://www.kiku.com/electric-samourai/virtual-mongol/khoomei-h.html>
- <http://www.coursdechant.qc.ca/chantharmonique.html>
- <http://www.khoomei.com/vids.html>
- <http://www.ccti.ch/-mbillaud/htmlp/chant.html>
- <http://www.khoomei.com/klinks.html>

¹ <http://www.calais-germain.com> ou *Anatomie pour le mouvement*, B.P. 68, 11304, Limoux cedex.

² les livres de Feldenkrais sont disponibles à l'Espace du temps présent", 30, rue Monsieur le Prince, 75006 Paris. tél. 01 43 25 30 24.

³ Disponible à la librairie Bonaparte, 31, rue Bonaparte, 75006 Paris. Tél.: 01 43 26 97 56

Line Souriant :

- Méthode Danis Bois : éditions point d'appui, 24 rue Michal 75013 Paris, tél. 01 45 65 96 84

Danis Bois, *Le sensible et le mouvement* 2001

Danis Bois, *Dolphin* 1999

Danis Bois, *Un effort pour être heureux* 2002

Congrès International, *Thérapie et mouvement* 2001

Eve Berger, *Le mouvement dans tous ses états, Les recherches de Danis Bois* 1998

Agnès Noël, *La gymnastique sensorielle* 2000

Hélène Courraud Bourhis, *La biomécanique sensorielle* 1999

Christian Courraud, *Fasciathérapie et sport, le match de la santé* 1999

Didier Austray et Eve Berger, *Le mouvement : action et sensation* 2000

Hélène Courraud Bourhis, *Le sens de l'équilibre* 2002

Christian Courraud, *Attention et performance* 2002

- Videos :

Le mouvement codifié

La rééducation sensorielle

- CD

La perception

Intériorisation et perception

Pierre Henry D'Aulnois

WILFART (Serge), *Le chant de l'être*, éditions Albin Michel

LE HUCHE ALLALI, *La voix*, T4 3^{ème} éditions Masson

CORNUT (Guy), *La voix*, Que sais-je, éditions PUF

NETTER (Franck), *Atlas d'anatomie humaine*, éditions Novartis/Maloine

HUSSON (Raoul), *Le chant*, Que sais-je, éditions PUF

PINKOLA ESTES (Clarina), *Femmes qui courent avec les loups*, éditions Poche 2001

CLOTTES (Jean) WILLIAMS (Levis), *Les chamanes de la préhistoire*, 1^{ère} partie éditions Seuil

Claire Gillie Guilbert

Technique F. M. Alexander

DUARTE, Fernando, *The principles of the Alexander Technique applied to singing : the significance of the "preparatory set"* (Les principes de la méthode Alexander appliqués au chant: la signification de "l'ajustement préparatoire", *The Journal of research in singing*, n°33, 1989, pp. 7-8.

FARKAS, Alexander, *Alexander and voice*, (Alexander et la voix), *The Nats Journal*, volume 50, n°4, mars-avril 1994, pp. 15-18.

HEIRICH, Jane, *The Alexander Technique and voice pedagogy*, *The Nats Journal*, mai-juin 1993, p. 16.

JONES, Franck Pierce, *Une technique pour les musiciens*, article diffusé par l'association F. M. Alexander, traduction française de l'article publié sous le titre *Awareness, Freedom and Muscular Control*, dans la revue *Musical America*, Janvier, 1949, pp. 1 -8.

TINBERGER, Nicolas, extrait d'une brochure éditée avec l'autorisation de la fondation Nobel, intitulée *La technique Matthias Alexander*, discours du prix Nobel de médecine 1973, *Ethologie et maladies de stress*, 4 p.

Eutonie

- ALEXANDER, G., *Le corps retrouvé par l'Eutonie*, Paris, Tchou, collection "Le corps à vivre", 1988, 221 p.
BRIEGHEL Müller, Gunna, *Eutonie et relaxation*, éditions Delachaux et Niestié, 1986, 136 p.
DIEGELMANN, D., *L'Eutonie de Gerda Alexander*, CEMEA, éditions du Scarabée, 1971, 135 p.

Méthode Feldenkrais

- FELDENKRAIS, M., *Aspects d'une technique*, Premier Congrès international du psychodrame, Paris, Chiron éditions, 1964, pp. 1 -18.
FELDENKRAIS, M., *Article non titré*, Bulletin n°1 de l'assoc " Le Geste Vocal ", 1988, pp. 17-27.
FELDENKRAIS, Moshé, *article non titré*, Bulletin de l'association " Le geste vocal ", 1989, P.21.
FELDENKRAIS, M., *entretien avec Jacques Mousseau*, Psychologie, n°105, octobre 1978, p.60.
FELDENKRAIS, M., *La conscience du corps*, (Der Aufrechte Gang), traduction française par les éditions Robert Laffont, Paris, Marabout, 1985, 284 p.
FELDENKRAIS, M., *La puissance du moi*, (The potent self, Carol communication, 1985), traduction de Martine Thomas, Paris, Robert Laffont, collection "Réponses", 1990, 305 p.
FELDENKRAIS, M., *L'être et la maturité du comportement*, (*Body and mature behavior ; a study of anxiety, sex, gravitation and learning*, International Universities Press, New York, 1949), traduction de Patrice Auquier, Paris, Espace du Temps Présent, 1992, 271 p.
FELDENKRAIS, M., *Le cas Doris, aventures dans la jungle cérébrale*, (*The case of Nora, Harper and Row*, 1977), traduction d'Etienne Lalou, Paris, Hachette, 1978, 137 p.

Yoga

- DANIELOU, A., *Yoga, méthode de réintégration*, Paris, L'arche, 1983, 211 p. ELIADE, M., *Techniques du yoga*, Paris, Gallimard, 1975, 313 p.
RUCHPAUL, E., *Le yoga*, Paris, éditions Denoël, collection Livre de poche, 1985, 221 p.
TARA, M., *Yoga*, Paris, Seuil, 1995, 234 p.
VAN LYSEBETH, A., *J'apprends le yoga*, Paris, Flammarion, 1987, 334 p.
VAN LYSEBETH, A., *Pranayâma, la dynamique du souffle*, Paris, Flammarion, 1981, 331 p.
DURCKHEIM, K.-G., *Hara Centre vital de l'homme*, Paris, Le courrier du Livre, 1974, 254p.

Relaxation

- DESOBEAU, E., *Relaxations ou relaxation*, Thérapie psychomotrice, n°27, août 1975 (numéro consacré à la relaxation)
DURAND DE BOUSINGER, R., *La relaxation*, PUF, collection "Que sais-je ?" n°1987.
GEISSMANN et DURAND DE BOUSINGER, *Les méthodes de relaxation*, Bruxelles, Desart, 1970.
SCHULTZ, J. H., *Le training autogène*, PUF, 1958
JAKOBSON, Dr Ed., *Savoir relaxer pour combattre la stress*, Montréal, Editions de l'Homme, 1980,

Sophrologie

- ETCHELECOU, B., *Manuel de sophrologie pédagogique et thérapeutique*, Maloine Ed., 1990.
BILSTIN, Y., *Méthode psycho-physiologique d'Enseignement Musical*, tome 1 Relaxation, Paris, 1927

Anti-gymnastique

- BERTHERAT, T., *Le corps a ses raisons*, Paris, Seuil, 1976, 201 p.
BERTHERAT, T., *Le repaire du tigre*, Seuil, 1989, 216 p. Courrier du corps, BERTHERAT, T., *Nouvelles voies de l'anti-gymnastique*, Paris, Seuil, 1980, 215 p.
COMBEAU, François, *Le corps inspiré*, in Les Cahiers du Cenam : La voix, mars 1987, n°44, pp. 12-
BOURDAT, Irène *Résultats d'une enquête menée sur une population de professeurs de chant de l'AFPC*, Le journal de l'AFPC, n°2 / mars 1995, P15-17.

MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45

présentation

ATELIERS - FORMATIONS CONFERENCES

Proposés par Musicothérapie Expressions 45 :

Ateliers parents- enfant, accompagnement à la naissance

action « A.Venir »: séances en salle et en milieu aquatique, lieux d'échanges, temps de bien-être et de bien être pour les femmes enceintes, les mamans et leur famille : les nouveaux-nés, les enfants, les pères...

Soutien musique

pour enfants, adolescents, adultes en recherche, personnes handicapées

Développement personnel par la voix

Cours collectifs pour chanteurs amateurs de tout niveau : découverte de la voix, technique vocale et respiratoire, chant, jeux sonores, polyphonie

Stages voix et corps

« Le corps en voix parlée et chantée »

Pour chanteurs amateurs : recherche de l'aisance vocale

Pour professionnels de la voix : prévention, hygiène, efficacité vocale

Formations professionnelles

Techniques psychomusicales, corporelles et vocales

Groupe d'échange de pratiques professionnelles

Conférences

Réunion « découverte de la musicothérapie »,

séminaire autour de la voix (Voix Musique Pédagogie, actes Avril 2002)

LA MUSICOTHERAPIE DEVELOPPE LA CREATIVITE

Comment ?

à travers toutes les musiques, le jeu, le dialogue, l'improvisation ...

L'expression sonore

Laisser sortir sa voix, jouer...
avec le souffle, les vibrations sonores, la voix parlée et chantée,
les instruments de musique : percussions, objets sonores

L'expression verbale

à partir d'écoutes musicales : laisser libre cours...
... aux images, souvenirs, mots, histoires, sensations, émotions

L'expression corporelle

Explorer et laisser parler son corps : regard, attitude, posture, rythme, mouvement, danse,
éveiller les sens, le toucher, par le massage, la relaxation

Pourquoi ?

apporter confiance en soi, épanouissement

procurer mieux être, plaisir, détente

améliorer la relation à l'autre

développer l'intuition, la spontanéité, l'empathie

sortir de l'isolement, de l'exclusion

dépasser le handicap, l'échec, la dépendance

PARTENARIATS

L'association ME 45 élabore des projets spécifiques de formation professionnelle ou d'action de prévention, réinsertion, auprès des personnes handicapées ou en situation de précarité en lien avec les institutions et les associations :

Dans le Cadre du jumelage DRAC

« Musique, Handicap et Intégration culturelle »

- La Direction Régionale des Affaires Culturelles du Centre
- L'Ecole Nationale de Musique d'Orléans
- La Maison de la Musique et de la Danse de St Jean de la Ruelle
- Les institutions pour personnes handicapées : CAT, MAS, foyers

Dans le Cadre de formations de Pédagogie vocale et chorale

- La Direction Diocésaine de l'Enseignement Catholique du Loiret
- L'Institut Universitaire de Formation des Maîtres
- L'Inspection Académique Orléans -Tours

Dans le Cadre d'actions de prévention et réinsertion sociale

- La Maison d'Arrêt d'Orléans
- Le Centre Hospitalier Daumezon de Fleury les Aubrais

Dans le Cadre de l'action « A.Venir »

« Accompagnement à la Naissance »

- Les Centres d'animation sociale et le service Petite Enfance de la ville d'Orléans
- La DRASS du Centre et la DDASS du Loiret
- Les services de PMI et Le Conseil Général du Loiret
- La CAF du Loiret
- Le groupe Spheria Val de France (Mutuelle du Loiret)
- La PolyClinique des Longues Allées de St Jean de Braye
- La Mission Locale de l'Orléanais
- Les associations d'aide à domicile : AFAD et AMFD

SOMMAIRE

PRESENTATION	1 - 2
Organisateur, objectifs, public, intervenants	1
Programme de la journée	2
INTERVENANTS : biographie	4 12
MISE EN VOIX : accueil par Isabelle Marié	13 -14
ATELIER DEBAT	15 - 22
Engagement corporel dans la voix	
Eric comte	15
Line Souriant	16
Pierre Henry d'Aulnois	19
TUTTI : échange en commun	23 - 30
ATELIER DEBAT	31 - 40
La voix hors-cadre : expérimentation limitée	
Dainouri Choque	31 -36
Claire Gillie Guilbert	37- 38
Irène Bourdat	39 - 40
ANNEXES	41 - 55
Atelier C Gillie Guilbert : la voix éperdue	42- 45
Méthode MDB : L Souriant	46- 55
BIBLIOGRAPHIE	56 - 59
MUSICOTHERAPIE EXPRESSIONS 45	60- 63
SOMMAIRE	64