

*La voix en liberté*



**Public :** Tous  
**Prérequis :** Aucun

## Chant de gorge et jeux de voix spontanée

### Objectifs

- S'initier à une pratique vocale ancestrale
- Apprendre à gérer son souffle grâce à cette technique
- Contacter sa nature sauvage, libérer et déconditionner sa voix
- Explorer et ouvrir sa voix(e) en douceur et en confiance, dans le respect de son appareil vocal, son corps et son état émotionnel
- Assumer sa puissance et sa joie

### Démarche pédagogique

Les différents ateliers proposés permettent de travailler sur les plans émotionnel, physique et mental, afin d'entrer dans son espace intérieur et se connecter à son être authentique.

Du silence aux sons, en passant par la respiration, une invitation à l'exploration sensorielle, vocale et corporelle.

### Du travail théorique et sensitif...

Visualisation de planches de dessins anatomiques, vidéos, écoute de sons, de la voix, d'instruments de musique, etc.

### ...à la mise en pratique ancrée dans le corps

Des exercices sur le souffle, un solide travail sur la voix, des temps d'explorations vocales personnelles, des jeux vocaux profonds, joyeux et rythmiques (joutes) par deux ou en cercle, etc.

### Chants ethniques ?

Inspirés des chants traditionnels mongols et tibétains pour la voix de gorge et des jeux de voix pratiqués par les femmes inuites de l'arctique canadien pour les joutes rythmiques, ces « rituels » bien que codés restent improvisés. Ils puisent à la source de toutes les traditions libres et connectées où la complicité et les rires sont naturellement intégrés aux chants.

Pratiqués depuis des millénaires pour leurs vertus harmonisantes, stimulantes et thérapeutiques, ces chants d'ancrages centrent profondément le chanteur.

# Ateliers

## A - Bain de sons

### **\* Prendre la posture de réceptivité \***

Des sons de voix, d'instruments de musique, bols tibétains... invitent à l'harmonisation du corps par la relaxation. Allongés, les participants lâchent leurs tensions et s'accordent à l'environnement sonore.

## B - Libération du souffle

### **\* Amener la conscience sur la respiration \***

Une série de mouvements et un temps de respiration longue et profonde permettent d'ouvrir la cage thoracique et de libérer le diaphragme, le cœur et les poumons. Cette technique amène confiance en sa respiration afin de pouvoir explorer d'autres techniques de souffle.

## C - Découverte du son de gorge et du son inuit

### **\* Se faire une représentation sensitive de ces sons \***

Les yeux fermés, en posture d'écoute, chacun est invité à sentir les représentations que ces sons (bandes sonores ou chant de Hombeline) évoquent en lui. Des vidéos de joutes de femmes permettent de découvrir une autre dimension du son inuit. Ensuite, le stagiaire expérimente en reproduisant les sons de manière spontanée, sans aide technique.

## D- Temps silencieux

### **\* Laisser le corps intégrer les informations \***

Un moment de silence inspiré de techniques méditatives propose un retour vers soi, tout en se reliant à son environnement.

## E - Initiation aux voix de gorges

### **\* Détendre la zone laryngée par une initiation pratique à une des techniques de base du chant de gorge \***

La pratique de vocalises graves et une méditation sonore de sons graves sont ici une clé d'entrée dans le corps : du larynx à la descente dans le bassin, en passant par les cervicales et les cordes vocales.

## F - Respiration chant inuit

### **\* Maîtriser la technique de respiration du chant inuit \***

Découverte et mise en pratique de la respiration alternée nez/bouche, jusqu'au voisement du souffle. Ce travail permet d'aborder la notion de polyrythmie.

## G - Pratique des sons inuits

### **\* Associer la technique du souffle et de la voix \***

Des exercices insolites permettent de voiser la respiration inuit. Mise en pratique en cercle ou par des joutes et jeux de voix en duo.

## H - Anatomie de la voix

### **\* Savoir situer dans son corps les organes de la phonation \***

Des planches anatomiques sont étudiées en groupe, avec des explications sur les cordes vocales et les bandes ventriculaires.

## I - Atelier de chorégraphie vocale

### **\* Varier la pratique du chant inuit \***

En partant d'une base d'improvisation, le groupe apprend comment composer une chorégraphie vocale. Proposer ou suivre un rythme proposé, chacun peut improviser tout en suivant des consignes dans un cadre donné.

## J - Rencontre de sa voix organique

### **\* Rencontrer son animalité pour plus de créativité \***

Cette expérience d'affranchissement des codes esthétiques est une invitation à se libérer du conditionnement de la voix. Des sons proches de la nature (gris, grognements, soupirs...) libèrent le corps de ses tensions et laissent place à la création de nouveaux sons.

## K - Immersion dans les rythmes ethniques

### **\* S'accorder à un rythme ethnique et contacter l'esprit tribal \***

Un cercle de tambours et voix invite à lâcher les inhibitions. En se laissant imprégner par le rythme, le stagiaire trouve son autonomie dans la cohésion de groupe.

*La sélection des ateliers abordés et leur degré d'approfondissement seront déterminés en fonction de l'avancée du groupe et du temps disponible.*