

Le corps au service du chef, des chanteurs, du groupe

Maud Hamon-Loisance
Singing Roadshow – mardi 24/10/17

Introduction :

- C'est sur les bons conseils d'un de mes professeurs de direction de chœur que je me suis mise à la pratique du Taïchi vers 18 ans. Après des débuts difficiles, je me suis rendue compte que cette activité pouvait avoir un impact positif sur ma manière de chanter et de diriger.
- Au même moment, j'ai pris la responsabilité de groupes d'enfants, d'adolescents et d'adultes et je me suis interrogée : certains étaient très timides, d'autres très extravertis, certains pas très à l'aise dans leurs corps, d'autres n'arrêtaient pas de bouger et avaient du mal à se concentrer... Je me suis rendue compte très vite que le lien que chacun entretenait avec son corps avait un impact sur le son qu'il produisait et sur celui du groupe.
- En tant que professeur de direction de chœur ensuite, je me suis rendue compte que pour apprendre à un élève à diriger, il fallait l'aider à être en cohérence avec son corps, à trouver la détente mais aussi l'énergie nécessaire et canalisée.
- Grâce à la pratique du taïchi mais aussi du yoga, de la méditation, du théâtre, du mime, de la danse, je me suis mise à réfléchir pour transposer ou transformer des exercices qui puissent servir le chanteur comme le chef, et d'une manière plus large, aider chacun à être mieux avec son corps et avec lui-même : être mieux connecté à soi pour mieux entrer en connexion avec les autres !

a. L'aisance

- En cercle, je propose (puis quelqu'un d'autre du groupe propose), et le reste du groupe répète, à la fois le geste et son.
 - Le souffle
 - Mise en route de la machine
 - Réponse intuitive du bon mouvement à répéter (réponse corporelle sans passer par la mentalisation) / lâcher prise
 - Exploration de différentes manières de produire des sons soufflés
 - Fun !
 - La mise en vibration (brrr)
 - Connecter respiration et vibration par le mouvement rapide des lèvres, en ajoutant un sens dramatique comme pour une conversation (toujours dans l'idée de ne pas laisser faire le jugement du mental)
 - La voix parlée
 - Exploration de la tessiture
 - Lien avec les intentions, jeu théâtral
 - Lâcher prise
 - Fun !
 - La voix chantée, sons courts
 - Profiter de « oui » (rapidité de prononciation avec la diphtongue, voyelle qui permet plus facilement l'accroche du son) pour commencer à placer en voix de tête
 - Explorer la tessiture avec différentes phrases
 - Fun !
 - La voix chantée, sons tenus
 - Mieux connecter l'oreille de manière fine avec son son et celui des autres
 - Gérer le débit d'air sur une phrase plus longue

b. La connexion

- Le centrage et l'ancrage sont les fondamentaux essentiels pour le chanteur comme pour le chef. Le chanteur a besoin de les trouver pour permettre à sa voix de se développer. Le chef en a besoin pour permettre à son geste d'évoluer de manière organique.
- Être ancré ne veut pas dire nécessairement rester toujours les deux pieds au sol ni donner de la force dans les jambes de manière volontaire. Le centrage et l'ancrage sont un juste équilibre des forces, la reliance à la fois avec la terre et le ciel. Être ancré c'est accepter notre corps tel qu'il est, c'est l'aimer avec ses qualités et ses défauts, c'est être présent totalement à soi et aux autres.
- La pratique corporelle que j'utilise le plus pour travailler le centrage est le yoga. Le yoga existe depuis environ 5000 ans et trouve ses origines en Inde. Il a atteint les côtes de l'Europe et de l'Amérique il y a 100 ans et s'est développé particulièrement à partir des années 60. Il compte de plus en plus d'adeptes à travers le monde. Le mot yoga signifie en sanskrit « union » et « discipline ». Il y a plein de formes différentes de yoga mais elles ont en commun de chercher à mettre en connexion le corps, le souffle et du mental.
- La pratique des postures de Hata Yoga est un formidable exercice pour développer l'aisance corporelle, la souplesse, calmer l'esprit et se concentrer sur l'instant présent dans toute sa dimension.
- Une chose importante dans le yoga est la non-violence envers soi-même et envers les autres : on va jusqu'où cela nous est possible en fonction de notre ressenti, il est important de savoir s'écouter.
- Dans la posture de l'arbre, il s'agit à chaque fois de sentir l'enracinement dans le sol et l'élévation des branches dans le ciel. Il est possible d'utiliser cette visualisation tout au long de l'exercice.

"Tel un arbre qui puise sa force dans la terre nourricière pour atteindre le ciel, c'est en s'enracinant que l'être humain s'élève."

POSTURE DE L'ARBRE

- Mains jointes devant la poitrine, souffler. En inspirant monter les bras au-dessus de la tête. Garder les poumons pleins et la cage thoracique ouverte. Quand le besoin d'expirer se fait sentir, relâcher la posture.
- Même chose, avec les bras tendus
- Même chose, sur la pointe des pieds
- Même chose, en équilibre à droite
- Même chose, en équilibre à gauche

POSTURE DU GUERRIER

- En fente avant, ouverture des jambes d'une distance de deux coudés, les jambes sont tendues
- Le pied avant est ouvert
- Le corps est tourné
- Mains jointes devant la poitrine, corps et regard au centre, souffler
- En inspirant, ouvrir les bras (le bras droit est au-dessus de la jambe droite, le bras gauche au-dessus de la jambe gauche)
- En soufflant, tourner le regard vers les doigts de la main à l'avant
- Inspirer dans la position

- Souffler en pliant le genou avant et garder le regard vers les doigts, voire au-delà. Attention à ce qu'en se pliant, le genou ne dépasse pas les orteils.
- Respirer tranquillement dans la posture (dynamique) ou rester en position poumon vide (statique)
- En inspirant, revenir au centre
- En soufflant, ramener les mains jointes devant la poitrine
- Relâcher

c. Fluidité

Utilisation d'exercices issus du Taichi, pratique martiale chinoise qui permet de travailler la fluidité d'énergie dans tout le corps mais aussi le ressenti de l'énergie dans les mains la densité du geste et lien avec son centre.

- seul : monter et descendre les bras
- seul : caresser les nuages (mouvement de bras et de jambes, déplacement sur le côté)
- à deux, poussée des mains :
 - face à face, en fente avant, les pieds droits sont l'un à côté de l'autre
 - les poignets des mains droites sont en contact
 - lorsqu'une personne fléchit le genou (donc avance), elle est en position de leader et fait reculer la personne en face.
 - On garde toujours le contact des poignets en veillant à ne pas laisser entrer l'autre dans sa zone de confort : mouvement de rotation pour écarter le geste puis de poussée

L'idée est d'expérimenter la passation de leadership entre les moments où on est actifs dans le mouvement et les moments où on est passifs.

Tout est lié au centre (le tantien pour les chinois) car tout part de là ! Si on est connecté à ce centre, nos mouvements de jambes comme de bras deviennent organiques, sans tensions, avec une énergie de force canalisée. L'intention ne vient pas du mouvement des bras ou des jambes mais de l'intention de déplacer notre centre de gravité en jouant sur la mobilité du bassin.

d. Écoute et disponibilité

Exercice dérivé de la méditation de pleine conscience pour développer la disponibilité à l'écoute et l'équilibre entre émission et réception.

1. Assis, les yeux fermés, prendre conscience de sa posture équilibrée, de son souffle
2. Quelqu'un chante, écoute profonde et entière (quelles sensations de vibration dans mon corps, quelles émotions ?...) : pas de jugement du son mais accueil de la vibration
3. Pareil, debout
4. Pendant que quelqu'un chante, laisser venir le geste qui suit la mélodie : lien de la main avec l'oreille

Dans un 2^{ème} temps, possibilité de travailler 2 par 2 avec une passation de leadership entre celui qui dirige et celui qui chante en improvisant. Celui qui dirige garde toujours les yeux fermés.