

PRESENCE AU CORPS RYTHMIQUE

La présence de ma conscience au temps qui passe me permet d'observer le rythme de chaque action. Je peux observer trois phases essentielles : l'élan ou la levée, la tension ou l'appui, et le relâché ou la détente. Aujourd'hui en musique, la vie rythmique n'est bien souvent associée qu'au cadre régulier de la mesure. Ce cadre permet de merveilleuses expériences mais il semblerait important d'élargir l'expérience rythmique musicale hors de ce cadre et de cultiver une présence rythmique au corps qui puisse aussi se libérer de ce cadre. Par exemple, l'approche de l'élan comme processus rythmique non mesuré permet d'aborder une liberté rythmique comme dans le chant grégorien. Il semblerait aussi très important d'être présent à la liberté rythmique d'une personne qui parle.

Sommaire

Exercice n°1	2
MA CONSCIENCE DANS MES PIEDS.....	2
Exercice n°2.....	3
MARCHE LENTE.....	3
Exercice n°3 (et n°4).....	4
PAS DU PELERIN.....	4
Exercice n°4 (développement ultérieur)	5
2/2 - 4/4 - 8/8 puis 8/8 - 4/4 - 2/2.....	5
Exercice n°5.....	7
« JE DIS BONJOUR A CHACUN ».....	7
Exercice n°6.....	8
LES BRAS TOURNENT.....	8
Exercice n°7.....	9
ACCELERER et RALENTIR en frappant des mains ensemble.....	9
Exercice n°8.....	11
ACCELERER ET RALENTIR en marchant ensemble.....	11
Exercice n° 9	13
VOYAGE ENTRE LES FRAPPERS DES MAINS ET LA MARCHE.....	13
Exercice n°10	14
HOLA DES MAINS, HOLA DES PIEDS.....	14

Exercice n°1

MA CONSCIENCE DANS MES PIEDS

Objectif :

intensifier ma présence dans mes pieds par le mouvement, par la contraction musculaire (ou l'appui), par la mémoire sensorielle ou l'évocation sensorielle imaginative.

Déroulement :

1. Je suis debout, les pieds à l'écartement du bassin, position stable et détendue.
. Je monte sur la pointe des pieds (je peux fixer du regard un point devant moi pour être plus détendu dans l'équilibre)
Je ressens l'appui par tous mes orteils : je sens la particularité de chacun des orteils, surtout du gros orteil.

. Je passe en appui sur le bord externe des pieds : (je peux faire un mouvement de rocking chair, d'avant en arrière pour un massage)

. Puis je viens dans mes talons
Je peux légèrement soulever mes orteils. Je perçois l'espace arrière dans mon dos.

. Je resserre les genoux et j'essaie de sentir la voûte plantaire.

. Je reviens en appui sur la plante des pieds

. Je relâche et je reviens à la position initiale

2. Je refais tout l'exercice précédent, en gardant les pieds en contact avec le sol.

Chaque partie du pied est sollicitée par une crispation ou un appui :
serrer les orteils,
appuyer sur le bord externe,
sur le talon,
puis appuyer sur la voûte plantaire

La stature accompagnera légèrement les mouvements des pieds.

3. Reprendre le même exercice une 3^e fois, sans tension musculaire, ni changement d'équilibre.

Chacun essaiera de mettre sa conscience dans chaque partie des ses pieds. Il pourra ainsi éveiller la mémoire des sensations corporelles vécues dans les étapes précédentes.

Remarques.

Cet exercice sert autant à être présent dans ses pieds qu'à développer une écoute intérieure. La globalité de cet exercice permet de passer du mouvement ample très physique, au mouvement intérieur, tout aussi précis. Il s'agit ici, d'affiner ses perceptions jusque dans des détails très subtils. Le même mouvement est ainsi vécu dans des états de conscience différents.

Exercice n°2

MARCHE LENTE

OBJECTIFS

- Descendre dans ses pieds et désamorcer l'enchaînement spontané de la marche.
- Descendre la conscience corporelle jusque dans les pieds, un pas après l'autre.

Déroulement










- Debout avancée du pied droit dans un petit pas
- Position d'arrêt, vérifier que le pied gauche n'est pas décollé, surtout le talon,
- Légère bascule du torse avant/arrière .
- Soulever le pied gauche sans soulever le pied droit de façon identique au premier pas, etc...

Cette manière d'avancer est anti-naturelle car elle impose un temps d'arrêt à chaque pas. Ceci permet de prendre conscience et de ressentir que la marche spontanée est un **enchaînement de déséquilibres**.

- Refaire Le même exercice en faisant les pas en arrière.
- Ressentir qu'en marche arrière le déroulé du pied part des doigts du pied vers le talon.

Attention, cet exercice est très puissant, c'est une véritable « méditation des pieds » vite intolérable pour certaines personnes.

Cet exercice peut être renforcé dans un « pas en 9 positions » :

-  je soulève le talon droit en gardant la pointe au sol
-  je repose le talon droit
-  je soulève le pied droit
-  je fais un pas jusqu'à poser la pointe du pied droit devant moi (sans poser le talon)
-  je ramène le pied droit à la position initiale (en arrière)
-  je repose le pied en appuyant jusque dans le talon
-  (comme 3) je soulève le pied droit
-  (comme 4) je fais un pas
-  je pose le pied qui est arrivé devant moi en appuyant jusqu'au talon

tout reprendre à partir du pied gauche, etc ...

Remarque :

Le chant utilise tous les plans de l'être, spécifiquement le corps et le larynx de manière intense. Le chant demande une disponibilité complète pour accomplir un fait spécifiquement humain. Les différents exercices proposés sont des outils pour que le « JE » se saisisse autant dans la verticalité du corps que dans son attention à soi même.

Ces exercices cherchent à réveiller l'attention dans les automatismes pour atteindre une plus grande qualité de présence.

L'enfant qui commence à marcher est entièrement présent à son équilibre corporel dynamique. Ensuite au fil du temps, il automatise son déplacement en marche réflexe pour pouvoir être disponible à autre chose.

L'exercice ci-dessus voudrait éveiller une attention au mouvement corporel aussi intense que celle du petit enfant qui apprend à marcher.

Exercice n°3 (et n°4)

PAS DU PELERIN

OBJECTIF

Vivre un pas mesuré, équilibrant, qui ne correspond à aucune mesure musicale habituelle.

Déroulement

- L'animateur marche : en alternant systématiquement les pieds et en faisant ce qu'il dit, un pas par mot : « avance – avance – recule , avance – avance – recule, etc..... »
Le 1^{er} pas « avance » est plutôt court, le 2^{ème} pas « avance » est un peu plus long, le 3^{ème} pas « recule » est encore plus long. Le rapport entre la longueur des pas n'est pas mathématique. C'est l'expérience qui permet de trouver la bonne longueur pour chaque pas.
- Il invite les choristes à marcher avec lui à la même vitesse. Il laissera le temps au groupe de se détendre dans le mouvement. Il pourra observer chaque choriste dans son expérience de la latéralité.
- L'animateur expliquera que ce pas est un des trésors corporels de l'Occident. C'est le pas que les pèlerins faisaient en entrant dans chaque lieu saint pour faire le tour intérieur de l'église puis avancer vers l'autel. Dans les cathédrales le pèlerin passait aussi avec ce pas par le labyrinthe tracé au sol avant d'arriver au cœur du lieu saint.
- L'animateur fera remarquer que le pas nous amène une fois sur le pied moteur et la fois suivante sur l'autre pied (le pied qui n'est pas moteur.) C'est un pas en miroir, un pas qui nous amène à équilibrer notre engagement sur nos deux pieds.
Dans la marche spontanée, j'appuie davantage sur mon pied moteur que sur l'autre, cela peut se lire dans l'usure de mes chaussures.
Le pas du pèlerin pousse à dépasser le geste automatique de la marche et provoque un enrichissement corporel et neuronal.
- Refaire l'exercice avec cette attention sur l'alternance Droite – Gauche.
- L'animateur fera remarquer l'alternance entre le corps qui avance et le corps qui recule. Faire un pas en arrière c'est prendre du recul, c'est inhabituel : je ne vois pas où je vais. Dans ma journée quand fais je un pas en arrière ? Je peux aussi être attentif à la qualité de mon pas arrière gauche et de mon pas arrière droit. Est ce que je vais en appui jusque dans le talon ?
L'animateur fera la démonstration de deux tendances polaire :
 - La marche qui met tout dans l'avant, le pas en arrière est à peine sur la pointe des pieds, le marcheur fonce sur les deux pas suivants au risque de ne pas pouvoir s'arrêter.
 - La marche qui prend du recul, le pied en arrière est largement investi, puis c'est une légère souffrance de devoir aller de l'avant. Le marcheur se retient en faisant les deux petits pas en avant puis retrouve la satisfaction du pas en arrière.
- L'animateur invitera les choristes à reprendre le pas avec une attention particulière, avec leur tendance à l'avant ou leur tendance à l'arrière.

L'exercice permet à chacun de s'interroger sur l'équilibre de ses tendances :
Droite – Gauche, Avant – Arrière.

- L'animateur essaiera de décrire la métamorphose de l'énergie vers l'avant en une énergie vers l'arrière. Il montrera l'exemple pour faire ressentir que la métamorphose ne demande que peu d'énergie si elle est bien accompagnée. Il pourra donner l'exemple du flux et du reflux des vagues sur le bord de la plage.
- L'animateur invitera les choristes à faire de même. Quand le pas est bien équilibré, il semble pouvoir durer des heures sans fatigue.
- Cet exercice peut être régulièrement repris en début de séance. Quand les choristes ont assimilé le mouvement, toute leur attention pourra être disponible au rythme commun que cherche le groupe. Cela révèle rapidement l'état de stress ou de fatigue générale du groupe. Une fois un temps commun trouvé, l'exercice régénère chacun et le groupe.

Exercice n°4 (développement ultérieur)

2/2 - 4/4 - 8/8 puis 8/8 - 4/4 - 2/2

OBJECTIF

Développer la fluidité du phrasé rythmique en accélérant ou en ralentissant.

Déroulement

Une fois le pas du pèlerin acquis, l'animateur peut proposer des variantes lors de séances ultérieures. Le pas du pèlerin classique permet d'obtenir une régularité vivante qui semble être réelle, immuable. Le pas du pèlerin peut permettre aussi d'aborder les situations d'accélération ou de retour au calme que nous connaissons tous dans la vie de tous les jours. (Je deviens de plus en plus actif et efficace, je me détends en ne faisant que l'essentiel.)

- L'animateur au lieu de dire : « avance – avance - recule », compte les pas et ne dit rien pour le pas en arrière. Il marche en parlant le cycle suivant :
1 2, 1 2, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2 3 4 5 6 7 8, 1 2 3 4 5 6 7 8.
- L'animateur invite les choristes à faire de même. Le propos est de vivre chaque avancée comme une phrase rythmique. Les pas ne sont pas exacts au sens métronomique. Par exemple, dans la phrase 1 2 3 4 5 6 7 8, le marcheur accélère légèrement au milieu de la phrase, puis ralentit pour pouvoir être capable après le 8 de prendre du recul dans l'espace arrière. Le marcheur se rendra disponible à l'élan de plus en plus puissant du mouvement. Le marcheur sera sensible à la qualité de chaque phrase autant qu'à l'équilibre de l'ensemble des 6 phrases. Le marcheur peut vérifier à chaque pas en arrière si sa qualité de prise de recul est suffisante ou s'il s'est laissé emporter par le mouvement.

- L'animateur marche en disant :
1 2 3 4 5 6 7 8, 1 2 3 4 5 6 7 8, 1 2 3 4, 1 2 3 4, 1 2, 1 2.
Son expérience de l'effet global lui permettra de maîtriser de manière souple l'effet de ralenti pour finir avec le calme du pas du pèlerin classique.
- L'animateur invite les choristes à faire de même. Chacun peut ressentir la nécessité d'anticiper le phrasé suivant pour gérer l'inertie du mouvement. En effet, un corps qui vient de faire deux fois 1 2 3 4 5 6 7 8 a pris un élan intérieur qui lui permettrait spontanément de continuer avec le même rythme. Le projet de rentrer dans la phrase 1 2 3 4 amène chacun à trouver sa manière d'anticiper.
Les groupes ont généralement plus de facilité à accélérer le mouvement qu'à le ralentir de manière souple.
- L'animateur propose aux choristes de faire
2/2 - 4/4 - 8/8 Pause 8/8 - 4/4 - 2/2

Une fois l'exercice terminé, chacun est invité à ressentir l'effet de cet exercice sur lui même.
- L'animateur propose
8/8 - 4/4 - 2/2 Pause 2/2 - 4/4 - 8/8
puis demande à chacun comment il se ressent pour percevoir quel est celui des deux exercices qui lui est le plus facile.

Remarque

La magie de l'exercice est dans la constance de l'irrégularité dans le cycle de 3 pas.

C'est un état de conscience rythmique précis qui n'utilise pas les mesures musicales habituelles.

L'alternance avant/arrière et droite/gauche ouvre une conscience de la complémentarité nécessaire de deux tendances pour progresser.

Exercice n°5

« JE DIS BONJOUR A CHACUN »

Objectif :

décaler l'accent tonique dans une phrase parlée puis chantée, tout en trouvant le phrasé correspondant de manière cohérente.

Les chanteurs disent tous ensemble : « Je dis bonjour à chacun » de manière simple, sans mettre aucune syllabe en valeur. Le parlé est habituel : il communique les informations d'une voix neutre.

Les chanteurs reprennent la phrase en accentuant la première syllabe « Je ». Tout le corps est engagé : les bras se lèvent, la poitrine s'ouvre, les pieds renforcent leur appui. La voix est tonique, presque chantante et la syllabe est allongée. La suite de la phrase est prononcée en utilisant l'énergie engagée dans la première syllabe « Je » et se poursuit dans un relâchement (les bras retombent, le corps et la voix se posent). Il n'y a pas de césure dans le mouvement global entre la syllabe appuyée et le reste de la phrase relâchée. Cela permet de faire l'expérience tension-détente.

Les chanteurs reprennent la phrase en accentuant la deuxième syllabe « dis » et continuent en relâchant le reste de la phrase. Ils font ainsi l'expérience de prendre appui sur la syllabe « je » pour aller vers la syllabe « dis ». Le corps se saisit, se met en mouvement sur la première syllabe et se tend pour accentuer la deuxième. Ce geste musical s'appelle la levée. La phrase ainsi interprétée enchaîne une syllabe de levée, une syllabe tonique et le reste de la phrase en détente.

Les chanteurs reprennent la phrase en accentuant la troisième syllabe « bon ». Ainsi, la levée s'allonge d'une syllabe.

L'exercice se poursuit en décalant l'accent tonique d'une syllabe à chaque fois jusqu'à la fin de la phrase. Pour la dernière phrase (appuyée sur «-cun ») la levée est maximum. Tout le corps se soulève vers la syllabe finale projetée vers le ciel. Ici, le mouvement global n'a plus que deux élans : une longue levée et une tension finale.

L'enjeu de cet exercice est d'anticiper le mouvement global de chaque phrase pour adapter l'énergie mise dans la levée en fonction de la syllabe tonique visée. Quand le mouvement global est bien compris, le chanteur utilise un minimum d'énergie pour un maximum d'effet.

* Exercice de retour :

Les chanteurs disent « Je dis bonjour à chacun » en accentuant la dernière syllabe puis décalent l'accent d'une syllabe jusqu'au début de la phrase.

* Même exercice avec une voix chantée :

Les chanteurs refont cet exercice avec une voix chantée en veillant à ce que la musicalité de la voix chantée ne perturbe pas la précision des élans.

Remarque : Le rythme spontané de la parole s'appuie sur le flux du temps de manière libre (non mesuré). Parfois, celui qui parle souligne un mot ou une syllabe pour renforcer son propos. L'exercice ci-dessus explore de manière méthodique le rapport entre la syllabe accentuée et l'expression globale de la phrase. Le chanteur théâtralise chaque syllabe accentuée de manière différente. À chaque déplacement d'accentuation l'organisation rythmique de la phrase prend une couleur expressive différente.

Exercice n°6

LES BRAS TOURNENT

Objectif :

Allonger ou raccourcir un mouvement du corps de manière régulière.

Le chanteur lève ses avant-bras devant lui, à hauteur du nombril, les mains écartées de 60 cm environ, et prend appui dans ses mains. Cette position de base est le début et la fin de tous les cercles que les mains vont dessiner vers le haut au cours de l'exercice.

Sur un lent et régulier décompte de l'animateur qui dit : « 1, 2, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 4, 5, 1 », les chanteurs tracent des petits cercles des bras qui se terminent à chaque fois au moment où l'animateur revient sur les 1.

Arrivé au premier 1, le chanteur sait que le cercle suivant va durer une pulsation de plus. Il part pour un projet nouveau. Son cercle des bras sera donc un peu plus large, le mouvement des bras s'accélère légèrement dans le haut du cercle puis le chanteur se ressaisit au retour du 1 pour entamer un nouveau cercle qui a lui aussi une pulsation de plus.

Quand le mouvement physique s'arrête le chanteur peut sentir que l'élan de dilatation continue autour de lui, comme si son enveloppe s'élargissait jusqu'au cosmos.

Après un temps de pause l'animateur compte dans l'autre sens lentement et régulièrement : « 1, 2, 3, 4, 5, 1, 2, 3, 4, 1, 2, 3, 1, 2, 1 ». Cette fois-ci les cercles commencent larges et se rétrécissent progressivement. L'exercice se termine par un 1 final dans lequel le chanteur est très présent et concentré. Ce mouvement général part de la périphérie pour aboutir à un point précis.

Les chanteurs reprennent tout l'exercice en faisant un pas de la durée de chaque rond de bras. Le chanteur pose le pied à chaque 1. Ainsi, de pas en pas, la durée de l'enjambée s'allonge puis se raccourcit.

Remarque :

Cet exercice permet d'expérimenter la différence entre le plan rythmique supérieur (bras et mains) et le plan rythmique inférieur (jambes, pieds et bassin). Le bas du corps est lié à l'équilibre et à la pesanteur alors que les bras sont très autonomes l'un de l'autre et jouissent d'une grande liberté de mouvements.

Exercice n°7

ACCELERER et RALENTIR en frappant des mains ensemble

Objectif :

Percevoir la nature de la pulsation dans sa métamorphose d'accélération ou de ralentissement.

L'animateur frappe des mains et invite les chanteurs à faire comme lui. Dans une écoute très attentive, les chanteurs essaient de frapper des mains exactement en même temps que l'animateur en cherchant à percevoir la moindre variation de tempo. Cette écoute permet aux chanteurs d'anticiper le moment où l'animateur commence à accélérer ou ralentir légèrement le tempo.

L'animateur démarre avec un tempo le plus régulier possible produisant une sensation de stabilité métronomique. Lorsqu'il sent que tous les chanteurs sont dans son tempo et que le groupe ne fait plus qu'un, il accélère ou ralentit très légèrement.

La difficulté est de passer de manière souple d'une régularité métrique à un état de disponibilité intérieur pouvant accueillir la variation de tempo. Souvent ce passage est brusque. Le chanteur ne perçoit pas le début de l'accélération chez l'animateur et le rattrape quand il s'en rend compte en créant une rupture dans son propre tempo. C'est par l'écoute extérieure, en entendant ce léger décalage de frappe, qu'il perçoit le changement de tempo. À travers son expressivité corporelle l'animateur fait tout pour que les chanteurs perçoivent l'accélération ou le ralentissement et qu'ils restent corporellement avec lui.

Au bout d'un moment, l'animateur stabilise le tempo. Il prend le temps de s'assurer que tous les chanteurs ont développé en eux la sensation de ce nouveau tempo.

Il arrête l'exercice et propose la règle suivante :

Il refait le même exercice, mais une fois le tempo stabilisé il regarde l'un des participants pour lui confier le rôle de leader. Celui-ci lui fait un signe de tête pour confirmer qu'il accepte ce rôle, puis ressent le regard du groupe sur lui. Il maintient le tempo et fixe en lui cette sensation d'être devenu le leader. Quand il lui semble avoir le groupe en mains dans la régularité du tempo, il accélère ou ralentit puis stabilise le tempo. Quand il perçoit que chacun est parfaitement stabilisé, il regarde une personne qui n'a pas encore été leader et lui confie le rôle. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait guidé le tempo.

Variante :

Dans cet exercice l'aspect visuel est souvent vécu comme primordial. On peut refaire l'exercice les yeux fermés en conservant le même leader tout du long.

On est souvent étonné des qualités d'écoute globale du groupe, comme si toute la peau de chacun était sensible et comme si chacun pouvait intensifier des perceptions intuitives.

Remarques :

La qualité de l'interprétation musicale est liée à la souplesse de la vie rythmique. Le chanteur est à la croisée de la voix parlée et de la musique mesurée. Quand je parle, le rythme spontané de mes syllabes est au service de mon intention de dialogue. Ce rythme est si riche et si complexe que même si je redis deux fois la même phrase je n'obtiens jamais exactement deux fois le même rythme.

La pulsation et la mesure, quant à elles, sont des archétypes parfaits qui découpent le temps de manière égale et reproductible à l'infini.

Quand un chanteur interprète une chanson mesurée, les mots qu'il aurait dits de manière libre sont reliés à un cadre temporel strict. Le chanteur peut sentir qu'à certains moments les mots prennent plus de vie s'il ralentit ou accélère très légèrement le tempo. Quand les chanteurs atteignent cette disponibilité intérieure, le chef de chœur a la possibilité de hisser le chœur à une qualité de vie musicale supérieure. Ainsi, les chanteurs parviennent à un état où la vie rythmique est libérée par son lien avec les mots. Cela ne détruit pas la vie de la pulsation mais l'assouplit et la module. La pulsation n'est plus strictement métronomique mais devient organique à travers la perception de l'esprit qui vit entre les mots et la musique.

Exercice n°8

ACCELERER ET RALENTIR en marchant ensemble

Objectif :

Percevoir son rythme de marche et ses possibilités d'accélération ou de ralentissement en lien avec les autres

L'animateur demande à chacun de marcher à un tempo régulier qui lui correspond, en veillant à ne pas être influencé par les autres. Les choristes marchent à travers la pièce. Au bout d'un moment l'animateur dit « Merci » d'une voix claire et tous s'arrêtent.

Puis on reprend l'exercice. Chacun prend le tempo de marche qui lui convient en restant concentré sur lui-même mais ajoute à sa marche l'écoute de la polyrythmie du groupe. Ces deux gestes sont difficiles à faire de manière simultanée et autonome. Soit je suis centré sur ma marche et ne perçois que vaguement la marche des autres, soit j'écoute précisément les autres et cela me décentre de ma marche qui peut devenir moins précise ou irrégulière. Pour réussir l'exercice je vais vivre en moi deux rythmes autonomes : d'une part ma marche et d'autre part la complexité des marches du groupe.

L'animateur dit « Merci » et chacun s'arrête.

Ce moment de pause est absolument nécessaire pour se détendre de la tension intérieure produite par l'exercice.

L'animateur propose que chacun redémarre à son tempo puis accélère ou ralentisse pour rechercher un tempo commun médian (ni trop rapide, ni trop lent). Chaque participant évite de sauter de son tempo au tempo d'un autre. Chacun cherche à moduler son tempo de façon progressive. L'enjeu présent est la qualité de recherche de chacun. Peut-être que le groupe n'atteindra pas un tempo commun. Ou peut-être que le groupe atteindra très vite un tempo commun dans un geste d'osmose, voire de fusion. Dans ce cas l'animateur encourage chacun à mieux se saisir au sein de l'élan du groupe. Il s'agit de se percevoir en train de s'ajuster individuellement dans un élan collectif complexe.

* Refaire l'exercice précédent en cherchant un tempo commun plutôt rapide.

* Refaire l'exercice précédent en cherchant un tempo commun plutôt lent.

*** Accélérer et ralentir dans un pas individuel autonome :**

L'animateur propose à chacun de commencer à marcher lentement dans un tempo personnel. L'ambiance générale est lente même si les marches sont décalées. Chacun, à sa vitesse, accélère lentement à chaque pas pour aller vers un trépignement général et finir tous ensemble par un saut à pieds joints.

L'animateur invite chacun à percevoir comment ce mouvement d'accélération résonne en lui. Puis, à l'inverse, l'animateur propose que tous les participants commencent par sauter à pieds joints, puis trépignent, et enfin ralentissent leur marche chacun à leur rythme jusqu'à l'immobilité.

L'animateur invite chacun à percevoir comment ce mouvement de ralentissement résonne en lui.

*** Accélérer et ralentir au même pas :**

L'animateur propose que tous les participants démarrent en marchant ensemble au même tempo lent puis accélèrent de concert à chaque pas pour aller vers un trépignement général et finir par un saut à pieds joints.

L'animateur invite chacun à percevoir comment ce mouvement collectif simultané d'accélération résonne en lui.

Puis, l'animateur propose que tous les participants sautent à pieds joint ensemble, trépignent, puis ralentissent leur marche ensemble jusqu'à s'immobiliser.

L'animateur invite chacun à percevoir comment ce mouvement de ralentissement collectif simultané résonne en lui.

Remarque :

Le fait de s'engager dans la marche crée un mouvement intérieur qui continue même lorsque la marche s'arrête. L'animateur encourage chacun à percevoir cet effet qui peut durer longtemps si le chanteur ne fait rien pour le modifier ou l'arrêter. Quand le chanteur fait varier la vitesse de sa marche il descend plus profondément dans la conscience de ses pieds. Il est important d'apprendre, lors des temps de silence, à se dégager de ses pieds pour respirer plus large et être ouvert à ce qui va arriver. Il ne suffit pas d'arrêter ses pieds, il s'agit aussi d'arrêter le mouvement de la marche en soi.

Exercice n° 9

VOYAGE ENTRE LES FRAPPERS DES MAINS ET LA MARCHÉ

OBJECTIF :

Ressentir la mobilité du centre de gravité rythmique qui peut passer du frapper des mains au plan de la marche.

DEROULEMENT :

je frappe une pulsation régulière avec mes mains et j'essaie de ressentir que le frapper des mains devient l'élément central de ce que je suis en train de faire ; je vis dans mes mains.

Tout en continuant à frapper des mains, je vais marcher à la vitesse de mon frapper des mains.

Dans un premier temps, mes pieds accompagnent mes mains. Peu à peu, je vis mes mains et mes pieds dans une égalité de présence, comme dans un duo, puis je descends d'avantage dans mes pieds en relâchant la présence dans mes mains.

Je ne suis plus que dans mes pieds.

En continuant la vitesse de la marche, je frappe des mains à la vitesse de mes pieds, ainsi je fais le chemin inverse.

Je suis revenu dans mes mains.

Remarque :

Cet exercice permet de ressentir aussi bien le plan rythmique vécu dans les mains que dans les pieds, ainsi que tous les états intermédiaires. D'une part, mes pieds sont fortement liés à la pesanteur. D'autre part, mes mains ont une légèreté et une disponibilité aérienne. L'exercice permet de ressentir la métamorphose d'un état dans un autre.

Mettre une partition

DEVELOPPEMENT ULTERIEUR :

Je suis dans mes mains ; je frappe une pulsation régulière.

1' - Mes pieds m'accompagnent en marchant une pulsation sur 2 (ou sur 3). Cela met en mouvement les pieds d'une manière plus posée, plus tranquille ; c'est comme marquer le premier temps d'une mesure à 2 (ou à 3) temps.

Les pieds prennent la vitesse des mains. Je descends dans mes pieds pour y affirmer la force de la pulsation .

Je ne suis plus que dans mes pieds.

3' - Mes mains m'accompagnent en ne frappant qu'une pulsation sur 2 (sur 3).

Je frappe des mains à la vitesse de mes pieds.

Je suis revenu dans mes mains.

Remarques :

* Cet exercice est un cycle qui peut être démarré à partir de n'importe quelle étape du cycle ; il n'y a pas de début obligé. Il n'y a pas une partie du corps qui doit être mise en route nécessairement en premier. Il peut être intéressant de démarrer uniquement avec les pieds, ou les mains et pieds ensemble...

- Ces deux exercices peuvent être faits en chantant librement à partir de la pulsation. Cela demande ainsi de coordonner trois plans rythmiques : la voix, les mains et les pieds.

Exercice n°10

HOLA DES MAINS, HOLA DES PIEDS

Objectif : mettre en place son geste individuel par la perception du geste collectif. (Cet exercice est inspiré de la pratique de certains supporters lors des matchs. Les spectateurs, en se levant l'un après l'autre, créent une vague humaine.)

Déroulement :

Hola des bras :

* Les choristes se mettent en cercle en regardant vers le centre. Le leader lève puis baisse les bras et son geste est suivi en décalé par chaque voisin de droite. Il est possible pour chacun d'anticiper la vague qui arrive, de sentir la force du mouvement du groupe.

On pourra essayer, dès le deuxième tour, de continuer le mouvement en fermant les yeux.

Il est possible de refaire l'exercice, les yeux ouverts, en écoutant, en regardant ce que fait la personne en face de soi. On peut arriver à faire une hola dans laquelle la personne en face de moi est en opposition avec mon mouvement. Quand mes bras sont en bas, les siens sont en haut, quand je monte, elle descend...

* Quand le mouvement lui revient, le leader peut changer de geste, par exemple tendre les bras devant lui. Le groupe essaiera de garder la même qualité de mouvement collectif à partir de ce nouveau geste.

Hola des pieds :

* Le leader saute puis retombe en tapant son pied gauche puis son pied droit par terre. Son voisin de droite est invité à faire de même et ainsi de suite. Le leader demande à chacun de percevoir le geste collectif, de ne pas être dépendant des difficultés individuelles. Cet exercice va vite et il arrive qu'un choriste soit en difficulté et mette au moins une seconde à réagir quand c'est à lui, avant d'arriver laborieusement à frapper ses deux pieds au sol. Quand le mouvement arrive à lui, le groupe se crispe et le choriste angoisse tellement qu'il perd ses possibilités. La règle du jeu est de percevoir avant tout le mouvement collectif même si certains individus n'arrivent pas à garder le tempo.

* Le leader peut demander à chacun de montrer avec son index le mouvement qui se déplace. Il est possible de dire « badam, badam... » pour accompagner et sonoriser les pas frappant le sol. Quand le mouvement se rapproche du choriste, il arrête de montrer pour mettre toute son énergie à sauter au bon moment. Quand son tour sera passé, il montrera l'avancée du mouvement. Ainsi le choriste, quand il saute, est seul dans son action mais il est porté par le geste encourageant des autres. Il peut être disponible à l'élan porté par le groupe. Quand il a fini de sauter, le choriste se joint au groupe pour encourager individuellement le choriste qui saute et qui prend sa place dans le mouvement collectif.

Quand le processus est bien en place, le mouvement peut aller très vite et l'on peut avoir l'impression d'entendre une personne dévalant un escalier à vive allure.

* Le leader demande à chacun de se mettre dos au centre, et l'exercice est repris. Dans ce cas, les facultés visuelles ne sont plus une aide. Chacun développera son écoute des autres et sa perception du mouvement collectif dans le groupe.