

LE CORPS ET LA MESURE

L'archétype de la mesure musicale a son essence dans la nature du nombre. D'un côté la mesure relie le musicien à un temps organisé de manière parfaite et infinie à partir d'une division régulière en 2, 3 ou 4 temps ayant chacune son caractère. Et d'un autre côté, cette mesure en s'incarnant peut être vécue par le musicien dans une humanité plus ou moins consciente. Les corps du chanteur sont animés chacun par leur rythme propre (flux sanguin, respiration, mobilité des émotions, des pensées) et tous ces corps vont s'adapter et se mettre à la disposition de la nature archétypale parfaite de la mesure. Notre époque aspire à un allègement des mesures à 2 ou à 4 temps et à une densification de la mesure à 3 temps. La mobilité du centre de gravité corporel suivant les mesures permettra d'aborder de manière vivante les mesures irrégulières.

Sommaire

Exercice n°1.....	2
EXPERIENCE DU PIED MOTEUR.....	2
Exercice n°2.....	3
RESSENTIR LA MARCHÉ A TROIS TEMPS.....	3
Exercice n°3.....	4
MOUVEMENTS CORPORELS DE BASE DANS LA MESURE A 4 TEMPS.....	4
Exercice n°4.....	6
CHANTER EN S'APPUYANT SUR UN DES TEMPS DE LA MESURE A 4 TEMPS.....	6

Exercice n°1

EXPERIENCE DU PIED MOTEUR

Objectifs :

- prendre conscience de sa propre latéralité dans la marche
- découverte de la fonction du « pied moteur » et du « pied qui n'est pas moteur »

Déroulement :

L'animateur dit : « 1, 2, 3, 4 » de manière régulière, en exprimant dans chaque chiffre, un des élans de la mesure à quatre temps.

Puis il se met à chanter une mélodie à quatre temps (par exemple il improvise un petit ragtime).

Il demande aux chanteurs de commencer à marcher spontanément sur le début de sa très courte chanson (quatre mesures maximum).

Plusieurs fois, il refait la même chose.

Il demande aux chanteurs d'observer le pied avec lequel ils démarrent.

Pour les fois suivantes, il demande aux chanteurs de s'imposer de démarrer avec l'autre pied.

Une fois l'expérience faite, l'animateur demande aux chanteurs de comparer les deux vécus, pour s'apercevoir quel est le pied qui lui permet d'être le plus fort spontanément.

Ce pied sera appelé le **pied moteur**. Pour certains ce sera le pied droit, pour d'autres le pied gauche. C'est ce pied qui marque le début de la mesure par son engagement fort.

Exercice n°2

RESSENTIR LA MARCHÉ A TROIS TEMPS

Objectif :

approche dans la marche naturelle
de l'appui alterné (un fois à droite, une fois à gauche) tous les trois temps

Déroulement :

L'animateur demande de marcher de manière pesante (par exemple : 100 à la noire) puis dans la marche régulière, d'appuyer un pas tous les trois pas : cela permettra d'alterner un temps fort dans le pied droit avec un temps fort dans le pied gauche.

L'animateur invitera chaque chanteur à ressentir qu'il a plus de facilité à marquer le temps fort avec l'un de ses deux pieds. En effet, chaque personne qui s'incarne un tant soit peu dans un corps latéralisé, va avoir un de ses deux pieds qui spontanément prend appui sur le sol de manière plus forte que l'autre pied. C'est comme une évidence de son corps. Le pied d'appui sera appelé le « pied moteur ».

L'animateur fera remarquer au chanteur que, lorsqu'il prend appui sur le pied qui n'est pas le pied moteur, il a plus de difficultés pour poser fermement son pied. La marche avec un appui tous les trois temps permet de ressentir la différence entre ses deux pieds et de rechercher un équilibre dans la qualité d'incarnation du temps fort.

L'animateur demande à chacun de prendre régulièrement des vacances.

Une fois que le chanteur réussit à rentrer dans la marche à trois temps, le geste s'automatise. Le chanteur ne fait plus d'efforts, ça marche en lui.

Régulièrement, le chanteur s'arrêtera et fera l'effort de se déconnecter intérieurement de la mesure alors que les autres continuent à marcher.

Puis, au bout de quelques secondes, il se remettra intérieurement dans la mesure en ressentant le mouvement de ceux qui marchent.

Une fois qu'il sera sûr de pouvoir rejoindre le mouvement commun parfaitement, le chanteur se remettra en marche.

L'animateur veillera à ce que le groupe **n'accélère pas**. En effet, la difficulté corporelle de la marche à trois temps pousse le chanteur à accélérer.

L'animateur reprendra l'exercice en demandant aux chanteurs, quand ils ont réussi à détendre leur marche à trois temps, d'habiller le mouvement corporel en improvisant une mélodie.

Le chanteur veillera à ce que le mouvement mélodique **ne perde jamais le lien avec le vécu de ses pieds**.

Pour commencer, l'animateur peut demander à ce que les chanteurs ne chantent qu'une note par mesure. Quand les chanteurs improviseront de manière plus complexe, ils veilleront à toujours s'appuyer sur le cadre donné par les pieds.

Exercice n°3

MOUVEMENTS CORPORELS DE BASE DANS LA MESURE A 4 TEMPS

Objectif :

Ressentir la personnalité de chacun des temps de la mesure à 4 temps.

Déroulement :

1^{ère} partie :

L'animateur dit : « 1,2,3,4 » dans un tempo médium, puis tout le monde est invité à marcher tout en chantant, en respectant la mesure donnée par l'animateur. Celui-ci précisera qu'il souhaite une marche où le « pied moteur » prend appui sur le 1^{er} temps et le « pied qui n'est pas moteur » prend appui sur le 3^{ème} temps ; le 2^{ème} et le 4^{ème} temps sont ainsi des temps de rebond.

Quand l'animateur sent que le groupe est détendu dans l'exercice (marche précise et souple et chant créatif qui garde le lien avec l'assise corporelle de la mesure), il dit : « MER-CI-BIEN » (blanche, blanche, ronde). Il demande aux chanteurs d'entendre son appel pour que chacun termine sa phrase par une note tenue au moment où l'animateur dit : « BIEN ». Chacun tient sa note finale et essaye de ressentir le moment opportun pour finir ensemble. Chacun restera trois secondes en silence pour laisser résonner en lui le vécu de l'exercice.

Cette étape de l'exercice permet de vivre spontanément la complémentarité des 4 temps dans la mesure à 4 temps.

2^{ème} partie :

L'animateur demande de renforcer le mouvement du **1^{er} temps** en se penchant fortement vers le sol et en appuyant sur son pied moteur. L'improvisation vocale suivra ce mouvement. L'animateur clôt avec « MER-CI-BIEN » puis demande à chacun de donner un mot pour caractériser l'expérience du 1^{er} temps amplifié. Tous les mots proposés sont accueillis en s'émerveillant de la conscience qui se saisit en chacun et en ressentant la complémentarité de tous ces mots qui font apparaître un archétype central.

3^{ème} partie :

L'animateur demande maintenant de renforcer le mouvement du **3^{ème} temps**. Chacun veille à bien démarrer la mesure sur le pied moteur et alourdit l'appui sur le pied qui n'est pas moteur. Cet appui est sur le 3^{ème} temps. Quand les chanteurs improviseront sur ce mouvement, ils seront très vigilants à ce que la mélodie reste axée sur les 1^{er} temps. Le risque, dans cette partie de l'exercice, est de se décaler et de vivre le pied qui n'est pas moteur comme le début de la mesure. Si l'improvisation chantée n'arrive pas à rester centrée sur le 1^{er} temps, l'animateur proposera un chant connu comme « au clair de la lune » (ou un autre).

L'animateur clôt avec « MER-CI-BIEN ». Après un temps de silence, chacun est invité à donner un mot pour caractériser son vécu du 3^{ème} temps.

L'animateur fera remarquer, d'une part la similitude entre l'appui sur le 1^{er} et sur le 3^{ème} temps et d'autre part, la différence : le 3^{ème} temps est plus léger, comme un écho ...

4^{ème} partie :

L'animateur demande de renforcer le mouvement du **4^{ème} temps** en soulevant les mains et tout le corps, comme aspiré par le ciel, puis l'improvisation vocale suivra ce mouvement. L'animateur clôt avec « MER-CI-BIEN ». Après un temps de silence, chacun est invité à caractériser son vécu du 4^{ème} temps. Souvent, deux aspects polaires sont exprimés :

* le 4^{ème} temps est vécu comme une force d'envol, comme une fin possible en l'air; le lien peut être

fait avec de nombreux morceaux de jazz qui finissent juste avant le retour du 1^{er} temps.

* et le 4^{ème} temps est vécu comme un élan qui ramène de manière implacable vers la force de pesanteur du 1^{er} temps. La relation « lever du 4^{ème} temps » et « incarnation du 1^{er} temps » est ressentie si fortement que le cycle des mesures semble ne jamais s'arrêter.

5^{ème} partie :

L'animateur demande de renforcer le mouvement du 2^{ème} temps en soulevant les mains et tout le corps, puis l'improvisation vocale suivra ce mouvement.

L'animateur clôt avec « MER-CI-BIEN ». Après un temps de silence, chacun est invité à caractériser son vécu du 2^{ème} temps.

L'animateur fait remarquer, d'une part la similitude entre l'envol du 2^{ème} et celui du 4^{ème} temps qui sont dans un mouvement de lévité et d'autre part leur différence : autant le 4^{ème} se rabat sur le 1^{er}, autant le 2^{ème} ouvre et s'appuie sur le 1^{er}.

L'ouverture du 2^{ème} peut être si forte que le 3^{ème} temps tend à disparaître, le pied non-moteur se pose à peine. Le 2^{ème} temps, qui se nourrit au maximum de la force du 1^{er} et peut nous envoyer si haut dans le ciel qu'on n'en revient pas !

Le 4^{ème} temps peut résister à l'appel du retour du 1^{er} temps et clore la mesure, ou se réjouir de subir l'attraction du 1^{er} temps et s'envoler d'autant plus haut qu'il sait qu'il va redescendre !

Remarque :

La rencontre avec la personnalité des 4 temps dans la mesure à 4 temps permet de ressentir leur complémentarité. Ces 4 temps forment un tout organique en lien avec la marche. Traditionnellement, le 1^{er} et le 3^{ème} étaient appelés **temps forts** ; les 2^{ème} et 4^{ème}, les temps faibles ou **contretemps**. Il est intéressant d'observer l'évolution de la batterie dans le jazz au cours du XX^{ème} siècle. Au départ, 1^{er} et 3^{ème} temps sont marqués par la grosse caisse, 2^{ème} et 4^{ème} par la caisse claire. Cette alternance venait dynamiser la complémentarité entre la pesanteur du 1^{er} et du 3^{ème} et la lévité du 2^{ème} et du 4^{ème} temps. Progressivement, la grosse caisse est devenue plus libre jusqu'à pouvoir disparaître par moment. Ainsi la régularité de la batterie se fait uniquement dans le 2^{ème} et le 4^{ème} qui sont entendus dans leur fonction par les chanteurs, les musiciens et les auditeurs. La mélodie et l'ensemble du discours musical rendent évident l'appui de la mesure sur le 1^{er} temps, même si celui-ci est implicite chez la batterie.

Quand une chorale noire américaine chante un gospel, elle s'accompagne en frappant des mains sur les 2^{ème} et 4^{ème} temps. Ainsi c'est l'aspect des temps qui « élèvent » qui est renforcé dans le vécu corporel de la mesure.

L'exercice ci-dessus a pour but de sentir la particularité de chacun des 4 temps pour le ressentir dans chaque discours musical et être libre d'inventer un discours qui joue avec ces quatre personnalités suivant le projet du chanteur.

Exercice n°4

CHANTER EN S'APPUYANT SUR UN DES TEMPS DE LA

MESURE A 4 TEMPS

Objectif :

Créer un lien entre le phrasé mélodique et le vécu de la mesure à 4 temps exprimé dans les bras.

Déroulement :

Après divers exercices de marche sur la mesure à 4 temps, l'animateur invite les choristes à traduire dans les bras l'expérience vécue dans la marche.

L'expérience proposée dans le paragraphe suivant est facultative.

Il est possible de prendre un temps de recherche où chacun essaie de traduire dans le mouvement des mains ce qu'il vit dans ses pieds. Chacun est invité à bien fixer en lui le mouvement qui lui semble le plus abouti. L'animateur demande à chacun de reprendre son mouvement et d'observer les mouvements trouvés par les autres. Cette observation ne doit pas faire diminuer la qualité et la précision du mouvement de chaque choriste. A cette étape, mieux vaut ne pas (ou peu) observer les autres si c'est pour perdre son propre mouvement. L'animateur demande à une personne de bien vouloir faire son mouvement toute seule et chacun est invité à reprendre le mouvement proposé. L'animateur ouvre un espace de dialogue pour essayer de caractériser le mouvement proposé, aussi bien dans ses forces que dans ses faiblesses ; même processus avec quelques autres personnes.

Fin du paragraphe facultatif

- L'animateur propose la battue suivante :

* 1^{er} temps : les deux mains prennent appui au niveau du ventre ; c'est l'expérience de se toucher dans ses forces de vie. Les deux côtés s'unissent au niveau du nombril. Je ne fais qu'un ; **je suis là.**

* 2^{ème} temps: les mains se lèvent et s'écartent légèrement comme sous la puissance d'un geyser. Je m'élève et je suis disponible à ce qui vient du ciel, en particulier la lumière du soleil. Je sors de moi-même, **je m'éclate.**

* 3^{ème} temps: Je reprends contact avec la pesanteur en descendant et en écartant les bras, comme si je me touchais autour de moi. C'est un repos doux. Mes paumes sont tournées vers le sol et peuvent ressentir comme un matelas d'air. **Je me re-pose.**

* 4^{ème} temps : Mes mains s'élèvent en se rapprochant légèrement ; je ressens que cet envol va me ramener au 1^{er} temps. Cette dynamique de lever se réjouit de clore la mesure. Le mouvement est une aspiration à mourir pour renaître dans la mesure suivante. C'est un dernier sursaut avant la fin. **Je m'élève** avant d'offrir toute l'énergie que j'ai emmagasinée pour que naisse la mesure suivante.

- L'animateur invite les choristes à faire la battue avec leurs mains tout en disant « 1, 2, 3, 4 ». ressentir la globalité du mouvement en lien avec la particularité de chaque temps.

- L'animateur demande de renforcer le 1^{er} temps dans le mouvement. Il est possible de prendre un temps d'échange pour caractériser le vécu de l'intensification du 1^{er} temps.

Idem pour le 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} temps.

(mettre la partition)

- L'animateur chante la vocalise « No » (gamme de do à ré montante et descendante), en battant comme précédemment la mesure à 4 temps avec ses mains. La voix sera bien legato, fera un beau ruban vocal tout en ressentant la qualité du geste qui change pour chaque note.

La battue s'arrête sur le 1^{er} temps de la dernière note, qui est tenue. Dans cette dernière note tenue, le chanteur se dégage de la battue pour ne vivre que dans la présence vocale. C'est l'expérience fondamentale du « point d'orgue ». La mesure n'a plus d'emprise sur le vécu vocal.

(mettre la partition)

- L'animateur demande aux chanteurs d'accentuer le mouvement du 1^{er} temps et de lier par 4 les notes en chantant « No » sur tous les 1^{er} temps. Le chanteur ressent qu'il allège légèrement le 4^{ème} temps dans le mouvement et dans la voix pour pouvoir mettre un maximum de forces dans le temps suivant. On veillera à la souplesse de l'exercice ainsi qu'à la continuité du mouvement : pas de crispation musculaire et pas d'à-coup vocal.

(mettre la partition)

- L'animateur demande aux chanteurs d'accentuer le mouvement du 3^{ème} temps et de lier par 4 les notes en chantant « No » sur le 1^{er} temps du début de la phrase puis uniquement sur tous les 3^{ème} temps. Le chanteur ressent que la phrase prend appui au moment où les mains sont le plus écartées, quand le chanteur touche le monde pour revenir à lui-même. Cette vague se retourne en lui-même pour aller reprendre appui à l'extérieur.

Une fois que l'exercice est bien acquis, on reprend l'exercice précédent. On peut ressentir que c'est bien la même mélodie qui est chantée dans les deux exercices ; le fait de décaler les points d'accentuation incarne la mélodie dans une mesure, et éclaire la mélodie par le lien renforcé avec une des temps de la mesure.

L'animateur demande aux chanteurs de comparer en eux-mêmes le vécu des deux exercices : Quel est celui que j'aime le plus ? Quel est celui qui me paraît le plus facile ? Dans quel état suis-je après avoir fini chaque exercice ?

Ces questions seront reprises dans les étapes ultérieures.

(mettre la partition)

- L'animateur demande aux chanteurs d'accentuer le mouvement du 4^{ème} temps et de lier par 4 les notes en chantant « No » sur le 1^{er} temps de la phrase puis uniquement sur tous les 4^{ème} temps. Le chanteur se sent en haut de la vague qui vient rebondir sur le 1^{er} temps. Il a la joie d'un enfant qui est monté en haut d'un toboggan et qui n'a plus qu'à redescendre. L'élévation est au maximum et les forces emmagasinées vont permettre de rouler jusqu'au 3^{ème} temps. Le 3^{ème} temps sera un appui pour se hisser de manière volontaire jusqu'au 4^{ème} temps suivant.

(mettre la partition)

- L'animateur demande aux chanteurs d'accentuer le mouvement du 2^{ème} temps et de lier par 4 les notes en chantant « No » sur le 1^{er} temps de la phrase de manière piquée, puis uniquement sur les 2^{ème} temps. Le chanteur sent qu'il prend appui sur le 1^{er} temps qui clôt le phrasé précédent et rebondit pour commencer un nouveau phrasé de quatre notes dans un élan de légèreté et d'ouverture maximum. Il est souvent difficile de vivre la fin du phrasé sur le 1^{er} temps et de sentir la continuité du mouvement qui explose au 2^{ème} temps pour un nouveau départ. La métamorphose est si grande que le mouvement intérieur peut paraître coupé. L'animateur aidera le chanteur à trouver la qualité du retournement nécessaire. Le chanteur est appelé à alléger dans sa voix et son mouvement le 1^{er} temps sans lui faire perdre sa nature de 1^{er} temps, c'est-à-dire de début de la mesure. Il se prépare à interioriser la fonction du 1^{er} temps, même si celui-ci était un silence.

- L'animateur demande d'enchaîner les cinq versions de la vocalise dans l'ordre suivant : phrasé égal, accent sur le 1^{er}, le 2^{ème}, le 3^{ème} puis le 4^{ème} temps.

La difficulté est d'être capable pendant le point d'orgue de la fin d'une vocalise d'effacer l'influence du mouvement précédent qui continue à agir de manière automatique, pour se rendre disponible et anticiper le mouvement à venir.

- Une fois que les quatre accentuations sont suffisamment exercées, l'animateur demande à chaque chanteur de choisir en lui-même une de ces quatre accentuations. Il doit être capable de la chanter correctement et de l'accompagner corporellement avec un geste suffisamment lisible. L'animateur dit « 1, 2, 3, 4 » puis tout le monde chante bien ensemble, chacun respectant le phrasé qu'il a choisi. Chaque chanteur essaie de trouver ceux qui font le même geste que lui. A la fin de l'exercice, il va demander à ceux dont il pense qu'ils ont fait le même geste que lui, si c'était bien leur projet.

Refaire l'exercice pour intensifier les perceptions.

Demander à chacun de choisir un autre point d'appui, puis refaire l'exercice.

Refaire encore l'exercice pour que chacun soit sûr de la qualité de son interprétation vocale et gestuelle.

Quand chacun a confiance en lui-même et qu'il se sent prêt à pouvoir être disponible à d'autre sans perdre la qualité de son chant, l'animateur relance l'exercice en demandant à chacun de regarder une personne pour être capable, à la fin de l'exercice, d'aller lui dire le temps qu'elle accentuait. A la fin de l'exercice, chacun va voir la personne qu'il a observée pour vérifier que ce qu'il a perçu était bien l'intention de la personne observée.

Refaire l'exercice en essayant de deviner le temps accentué d'un maximum de personnes.

Remarque :

Ces exercices introduisent l'expérience intensifiée de la mesure dans le travail vocal. L'animateur sera très vigilant à la qualité vocale du travail. Souvent quand le chanteur se centre sur le rythme, descend dans ses perceptions rythmiques corporelles, il perd le lien avec la souplesse vocale qu'il a pu exercer auparavant. Cet exercice permet de rechercher un équilibre dynamique entre la voix et le vécu corporel rythmique tout en intensifiant la présence à chacun des plans.