



Séances individuelles d'exercice de la voix

Les séances individuelles sont complémentaires aux ateliers de groupe d'expression de la voix.

Elles permettent :

- Un travail plus précis dans le cas de problèmes musculo-squelettiques, comme les maux de dos, ou la récupération après un traumatisme.
- Une approche plus complète afin de redonner le plus d'autonomie possible aux personnes
- Une intervention plus efficace chez les enfants

Déroulement d'une séance

1. Écoute des besoins de la personne
2. Évaluation posturale à la marche normale, puis à la marche lente
3. Évaluation des tensions en position couchée
4. Évaluation de la voix parlée
5. Échange sur l'évaluation
6. Intervention par des exercices afin que la personne soit la plus autonome possible dans son processus d'évaluation
7. Développement progressif de la voix sur 3 octaves au piano

La première séance dure environ 90 minutes.

Les séances suivantes varient selon les besoins individuels entre 45 et 60 minutes. Elles sont souvent très espacées dans le temps pour laisser un temps nécessaire d'intégration et rendre le processus plus conscient.

La voix en groupe

L'exercice collectif sur la voix où l'utilisation de la résonance du groupe accompagne et soutient l'expression individuelle de la voix vers une communion de plus en plus équilibrée. L'exercice collectif permet à chacun de trouver sa juste place à l'intérieur d'un groupe. Il nous permet d'accepter notre voix et celle des autres sans jugement.

L'atelier de voix, c'est l'occasion de s'écouter soi-même en entendant les autres.

Chaque participant passe devant le groupe faire une lecture à voix haute pour l'évaluation de ce qui empêche le mouvement libre de la respiration.

Puis il y a l'évaluation avec la voyelle « A ».

Il s'agit de libérer la voyelle « A » sur 3 octaves au piano, signe de la rééquilibration du corps et du souffle. L'expérience de chacune complète celle des autres. On peut apprendre à la fois de soi et des autres.

Chacun est au même niveau. Il n'y a pas de meilleurs et de moins bons puisque chacun a son chemin vers une libération « commune » du souffle.

Les stages de groupes peuvent se faire sur une journée, deux, trois ou quatre jours.