



# Méthodologie cours Ouverture du corps respiration et chant

## Introduction

Un cours de chant classique d'une heure avec sa cohorte de A I O E U, MI MI MI et autres honnêtes onomatopées ne représente pour nous (vous et moi) que peu d'intérêt. C'est un petit peu comme si nous voulions faire courir nos pieds sans penser à nos hanches, nos jambes, nos chevilles...

## Que sommes-nous ?

Un ensemble indissociable (corps, cerveau, colonne d'air) et subtilement interconnecté.

Nous sommes un tout indissociable ventilé par une colonne d'air centrale dont l'espace qu'elle occupe, la manière dont elle sculpte l'intérieur et l'extérieur de notre corps définiront notre équilibre, souplesse, fluidité, stabilité, force

physique et nerveuse, performance générale et capacité au bonheur. Un corps qui respire bien est fondamentalement heureux car son énergie est fluide. Il procure à son propriétaire une confiance en soi intrinsèque et une sensation d'indestructibilité... Un corps qui respire bien peut tout. Il embrasse toutes les disciplines sportives et créatrices avec brio. Car un corps qui respire bien, c'est aussi un cerveau qui respire bien et qui relègue l'obsession et la peur à la boîte de Pandore.

## Anecdote :

Un jour que je courrais dans les Alpilles Italiennes avec mon si regretté petit cairn terrier Chips, je rencontrais un vieux monsieur de 80 ans, ex chirurgien esthétique qui possédait un très beau chalet au-dessous de la bicoque dans laquelle nous avions posé nos pénates. Je voyais chaque jour les rideaux de sa baie vitrée s'écarter sur mon passage et sentais son regard d'aigle dans mon dos. Il m'attendait, guettait ma foulée dans la rosée du matin. Un peu flippant bien sûr ! Mais les dents acérées et le tempérament bagarreur de mon molosse terrier de 7 kg assurait une certaine sécurité à mes périples sportifs sauvages et explorateurs au fin fond de contrées que je découvrais avec ivresse.

Ce jour-là, à ma grande surprise, il surgit de sa maison.

- Hep, vous là-bas...
- Je stoppais et le regardais, interloquée.
- Euh, moi ?

Il secoua la tête, frota son visage émacié d'une main nerveuse et me jeta avec une légère pointe d'accent italien.

- « C'est vous qui avez raison ! »
- « Ben euh, sûrement, oui... D'ailleurs, c'est en général le cas, ajoutais-je avec une pointe d'humour. Non, mais plus sérieusement, de quoi vous parlez ? »
- « De la force... Tant qu'on est fort, on est immortel... Oh pas de cette force brutale qui fatigue, non, non... de celle-là, qui court dans vos veines. Cette chose magique qui vous fait voler comme un Cabri, sourire aux lèvres, comme si rien ne pouvait vous détruire. La seule qui compte vraiment dans la vie. La plus précieuse. Quel âge avez-vous ? »
- « Ben, 50 ans... »

Il resta pensif quelques secondes, lèvres frémissantes, puis laissa tomber

- « Ah, j'aurais dû... Mais... Bon... Enfin... Si on savait... »

Il ne finit pas sa phrase et rentra chez lui, dos voûté sous quelques sombres prémonitions. Il sourdait de l'homme une énergie quasi transparente. Une ombre...

Quelques jours plus tard il était mort.

## Force et Liberté



Je ne sais toujours pas ce qu'il aurait dû... Mais je soupçonne là quelques libertés qui l'auraient conduit à plus de légèreté, plus de symbiose avec l'univers, plus de vérité, plus de beauté, plus de joie, plus de vie.

Il avait raison, bien sûr, car rien n'a d'amplitude sans force fondamentale. Cette force qui nous permet de soulever des montagnes.

## Respirer, c'est tout simplement vivre !

Dans tous les sens du terme. Vivre, exister, palpiter, voler, se dépasser... Avec force, bien sûr. De cette vie dont nous rêvons tous et qui s'épuise aux sollicitations des sirènes consommatrices de la vie moderne !

Je chante donc je suis...



Oui, car quoi de plus jubilatoire et de plus enivrant que de sentir cette colonne d'air s'engouffrer au plus profond de nous, ouvrir nos cavités les plus insoupçonnées, masser nos organes les plus secrets, évacuer nos obsessions les plus profondes pour ressortir dans un bouquet de vibrations, de notes lumineuses, de beauté, de bonheur à l'état pur ?

Voir même, pour ceux qui maîtrisent l'improvisation, cerveau libéré de toute autre chose que l'instant... Tout entier à cet exercice de fusion avec les musiciens. Un monde magique suspendu au souffle de l'autre, fait de murmures, de fulgurances, de suspensions, où le silence est aussi important que le bruit. Entendre est une chose, faire en est une autre qui réclame grande connaissance des répertoires et beaucoup de travail.

## Méthodologie : Une approche de sportif de haut niveau



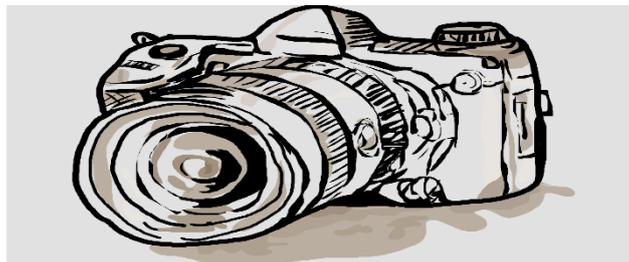
Ne jamais réfléchir ! comprendre et reproduire les exercices par mimétisme,  
tout simplement. Faire confiance !!!

Ne pas essayer de faire le chanteur. Ne pas laisser la pression nous étouffer. Travail de la colonne d'air à l'état brut. Recherche intuitive de son mouvement originel. S'amuser et s'amuser encore, sans peur du ridicule comme nous le faisons lorsqu'enfant, aucune pression sociale ne nous contraignait à la bienséance. Détricoter les tensions corporelles pour privilégier une construction musculaire plus naturelle. Ne pas penser... Ne pas penser !... Ne pas penser ! Faire... Faire et encore faire ! Sans crainte d'être jugé.

## Avant tout, que raconte votre corps ?

Comment se présente-t-il ? Bouger, parler, chanter librement... Le montrer comme il s'exprime chaque jour... Vous serez filmés. Puis ensuite, visionnage. Prise de conscience des problèmes (inhibition, posture, regard de l'autre, tension). Analyse et compréhension des besoins spécifiques de chacun.

### Séances filmées



## Mise en mouvement du corps

Avec une grande série d'étirements qui travaillent tout le corps en hauteur. (Exercices spécifiques qui n'apparaissent pas dans les formations en ligne). Puis le bestiaire, mais pas que... (Nous connaissons les fondamentaux de ce bestiaire par cœur pour l'avoir déjà expérimenté lors de notre enfance).

Les exercices s'effectuent dès que le temps le permet en extérieur sur le chemin du petit bonheur, autour du lac du Mont Cenis, dans une clairière à chanta louve ou en pleine montagne lorsque le temps le permet. L'approche à pied permet de mettre le corps en condition et de travailler la méditation active. Autrement une pièce est dédiée à l'activité.

Suivant le niveau du groupe, nous serons statiques ou en mouvement pour les faire.

Retour et projection des films. **Débriefing et conseils personnalisés.**

D'une manière générale, la majorité des exercices sont filmés pour que chacun puisse se voir, se comprendre mieux de l'extérieur. Mieux entendre et comprendre les retours, accepter les préconisations.



## Cours de chant en groupe (maximum 4)

Très diversifiés suivant le niveau... Du basique (voir la formation en ligne) mais avec la correction instantanée des problèmes rencontrés.

**Attention en amont vous devrez avoir appris par cœur les phrases**, de manière à ne pas perdre de temps ! Vous devrez avoir travaillé les formations en ligne pour vous familiariser avec les exercices de base.

**Plus le niveau est élevé, plus les exercices sont diversifiés** et concerne des points très précis. Pourtant, il n'est pas question ici de faire l'impasse sur les exercices de base qui permettent d'ouvrir les cavités et d'élargir l'espace fondamental du corps ; rien de pointu ne pourrait être effectué à froid sous peine de souffrance ! Nous travaillons d'abord sur un tronc commun d'exercices classiques (formations en ligne) effectués très rapidement lorsque le niveau est élevé et ensuite seulement, nous nous en détachons pour tenter de résoudre les problèmes spécifiques.

Comme par miracle, les difficultés anciennes sont en partie réglés toutes seules par l'accumulation du bestiaire, des étirements et du cours de chant basique qui travaille le corps d'une manière fondamentale et complète. Un ensemble de pratiques d'échauffement inhabituelles de sportif de haut niveau, que la majorité des chanteurs zappent dans leur entraînement. Personne ne peut devenir un excellent chanteur s'il n'y travaille pas vraiment. Du travail ET du talent... Voilà de quoi nous parlons ! Puis, travail encore sur les points non acquis.

Il n'est pas question de faire tous les exercices avant une représentation, ce serait fatiguer l'organe pour rien (courir un marathon juste avant un marathon !!!)

Une méthodologie simple et ciblée de qq exercices est donnée à chacun des participants pour qu'ils puissent se produire avec une voix et un corps ouverts, sans que cela ne prenne plus d'1/4 heure d'échauffement. Les exercices ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Ils sont spécifiques à chacun, même si, une fois encore, un tronc commun d'exercices basiques sont à faire pour tous.

Nous travaillons aussi sur la gestion du stress, du trac...



## Créativité

La journée se finit toujours sur un grand moment de créativité.

Chanter pour de bon, travailler précisément l'interprétation de ses morceaux préférés (emporter ses bandes) ou ses compositions, l'improvisation, suivant les demandes spécifiques.

Nous pouvons créer des boucles avec un looper et jouer de la musique car piano, guitare, petites percussions et harmonicas sont à notre service. Bref, tout ce qu'il faut pour aller plus haut ! Et toujours, possibilité d'enregistrer et/ou de filmer

une partie des sessions. Voir de filmer une prestation live de démo, car nous avons aussi tout le matériel de sono nécessaire pour le réaliser.

## 4 jours maximum !

4 jours de stage sont suffisants, car vous ne pourrez pas en avaler plus !

En effet, il vous faudra un minimum de 21 jours, chez vous, pour acquérir définitivement l'automatisme du moindre des mouvements. Il vous faudra travailler avec soin chacun des exercices corporels, respiratoires, vocaux tous les jours (nous choisissons des petites séries à exécuter pendant 21 jours, puis, une autre pendant encore 21 jours et ainsi de suite ! Beau challenge, non ?)

Et aurez-vous le temps de tout digérer si vous vous gavez ? Bien sûr que non ! Et il est bien connu que l'indigestion dégoûte...

Nous ne pouvons pas avoir tout appris avant même de commencer. Même si la vitesse avec laquelle nous zappons sur tout nous pousse à le croire. Mais non !

Travail, méthodologie, rigueur et patience sont au programme.  
Ils sont juste indispensables !

Il vaut donc mieux travailler sur plusieurs petites sessions qu'une grande.

## 2 à 4 jours sont parfaits

(Un WE, un pont, un espace dans une semaine de vacances).

Les renouveler tous les deux ou trois mois pour perfectionner sa pratique et travailler sur l'évolution sera parfait.

## Suivi en ligne par SKYPE

Pour toutes les personnes qui le désirent, il est possible de programmer des RV par SKYPE à la suite des stages pour suivre la progression de votre travail, vous booster, vous conseiller et estimer de la pertinence de ce dernier...

# Alors au travail !

Contactez Pat MILESI

Tel : 06 87 20 15 71

Email : [milesi-berne.patricia@orange.fr](mailto:milesi-berne.patricia@orange.fr) site : <http://chanter-ecrire-performer.com>

