

Chers tous,

Le temps a passé trop vite mardi matin, j'aurais aimé expérimenter plus de choses.

Un principe très important est que je n'ai pas d'idées préconçues, et que j'agis surtout en réaction au son que j'entends.

Je travaille (du point de vue technique) selon trois angles de vue : axe vertébral, souffle, facteurs de résonance (c'est à dire : articulation, couleurs des voyelles etc...

Voici ci-dessous quelques exercices (axe vertébral, souffle) que vous m'avez vue réaliser.

Mais je crois que le plus important est de pratiquer pour ressentir !

Je vous souhaite à tous un bel été et beaucoup de joies musicales

Bien cordialement

Dominique Moaty

- Petite vibration des talons  
Debout, soulever légèrement les talons, et les mettre en vibration de très petite amplitude. Laisser cette vibration se diffuser dans le corps, en ne lui opposant aucune résistance. Vérifier petit à petit que toutes les parties du corps vibrent (il y a une petite tension dans les mollets).  
Reposer les talons et laisser le poids partir dans le sol en observant les points de contact. Petit à petit, réussir à garder un bon appui dans l'avant du pied tout en enracinant également les talons.
- Petite vibration des genoux  
Même type d'exercice que le précédent.  
Debout, faire des petites vibrations des genoux, en sentant la vibration se diffuser dans le corps.
- Prolongation de la sifflante sss :  
Métronome sur soixante, on émet la sifflante sss en essayant de durer le plus longtemps possible, sans tension ni dans la mâchoire ni dans la langue. Lorsque l'on arrive à bout de souffle, on attend de retrouver le calme respiratoire pour recommencer l'exercice. Observer comment différentes positions (pommettes en appui dans les mains, allongé, sur un pied, etc...) peuvent faire sensiblement varier la longueur du sss.