

POUR QUI

Pour les chanteurs désireux de développer l'usage corporel optimal au service de l'expression vocale et de l'efficacité expressive dans un souci de prévention et de bonne santé.

PREREQUIS :

Cette formation nécessite une pratique du chant régulière, une connaissance de son instrument, la maîtrise d'un répertoire musical choisi et la préoccupation des difficultés récurrentes à résoudre dans ce répertoire.

OBJECTIFS

- . Améliorer l'usage du souffle dans un bon équilibre psychophysique
- . Comprendre l'utilisation de la dynamique du souffle et de la voyelle dans un usage vocal approprié
- . Développer un son plein et tonique par l'émission précise et appropriée des voyelles
- . Epanouissement du timbre vocal par le déploiement du corps
- . Appliquer les principes d'un bon usage vocal en situation de stress ou de représentation

POINTS FORTS

- . Pédagogie complète qui permet à la personne de s'épanouir dans une globalité corps/voix
- . Appropriation et maîtrise de son instrument vocal dans toutes les situations (scène, auditions, concerts, période de stress)

PROGRAMME

A) Prise de conscience corporelle

- . Redécouvrir un bon fonctionnement corporel avec les outils de la Technique Alexander (relation Tête/cou/dos, dynamisme des jambes, déploiement de la musculature)
- . Rétablir une relation équilibrée entre la pensée et le corps, apprendre à penser son geste sans la dictature du mental
- . Observer comment la force des habitudes entraîne une perception sensorielle non fiable, et pratiquer « l'inhibition », pour permettre à un meilleur usage de s'exercer
- . Appliquer ce nouvel usage dans les postures quotidiennes et constater que la pratique vocale est déterminée par cet équilibre global

B) Prise de conscience du souffle et de la voix du corps

- . Travail de la colonne d'air (bougie, paille), avec la dynamique de la colonne vertébrale
- . Laisser entrer l'air dans un « STOP » permettant une détente profonde de tout le corps
- . Voyelles chuchotées (whispered Ah d'Alexander) sur A et O
- . Voyelles sonores enchaînées avec les voyelles chuchotées pour ne pas déranger le soutien musculaire de l'émission
- . Voyelles parlées et chantées à partir d'un texte ou d'une partition pour développer la musculature du souffle (soutien) et de l'émission (visage)

. Mise en place d'exercices personnalisés sous forme de vocalises pour une bonne technique vocale au quotidien

C) Application au chant

- . Confrontation à ce qui est produit par rapport au son que l'on pense produire
- . Émission vocale dans le masque, travail des nuances, voix projetée ou sotto voce
- . Travail d'un morceau chanté, étude de voyelles dans la mélodie, de la dynamique rythmique qui sous-tend le texte en rapport avec la musique
- . Mise en situation physique : assis, debout, bouger en parlant, vivre son texte ou son morceau sans déranger l'émission vocale
- . Apprendre à ne pas compromettre la colonne d'air ou la souplesse vocale par la volonté de dire, d'exprimer, par l'idée du texte

Proposition de formation :

1) Formation individuelle

Planning à définir avec le stagiaire à raison d'un cours par semaine d'une heure.
Base de 20h

2) Formation en groupe de 8 à 12 personnes

Formation de 6 heures : trois matinées de 3 heures
Au delà projet à définir avec les stagiaires.

Devis sur demande

FORMATRICE : Agnès de Brunhoff

Chanteuse et pianiste, auteur compositeur, professeur diplômée à Londres de la Technique Alexander depuis 1993 (STAT), coach vocal, instrumental et scénique, Agnès de Brunhoff a mené parallèlement sa carrière d'artiste et de formatrice. Elle a enseigné à la Guildhall School of Music and Drama à Londres, à l'Orchestre des Jeunes de la Communauté Européenne (EUYO), au Studio des Variétés, et enseigne aujourd'hui au CNSMDP. Elle anime de nombreux ateliers, pour les professeurs de musique de la Ville de Paris, dans les conservatoires, et a été invitée à l'université de Musique de Bangkok et au DPAC de Kuala Lumpur.

Elle a ouvert le Centre de Formation de la Technique Alexander (CFT Alexander) depuis octobre 2008 où elle forme des professeurs de cette technique. Elle coache actuellement le trio Atanassov, le trio Sora, la chanteuse Julie Robard Gendre. Elle a publié en 2012 « En scène ! Corps à corps avec la Technique Alexander » réédité dans une nouvelle version en 2015, et en 2013 sa traduction anglaise « On stage ! Back to back with Alexander Technique » et en 2017 « Les coulisses de l'être déployé » éditions Delatour