

## Enjeux

Dans tout acte de communication le non verbal compte autant, sinon plus que le verbal, d'où l'importance, pour celui qui communique, d'une posture, d'un positionnement de la voix, d'une attitude globale justes.

A plus forte raison dans les récitatifs où l'implication corporelle est forte et où le support du message est autant physique que verbal.

D'où l'importance pour le transmetteur de veiller à sa voix, sa posture, son état de détente. Beaucoup de techniques permettent ce travail de fond qui demande durée et régularité. Cela peut relever d'un entraînement personnel et, pour le faire pratiquer, d'une formation spécifique.

Pour les apprenants, le fait d'être détendu facilite grandement l'apprentissage : un corps non crispé est plus perméable, un corps souple ne sera pas sujet à la fatigue.

## Commencer une séance

Avant chaque moment de transmission, un exercice simple à partir du corps peut aider autant le transmetteur que les apprenants.

Très important : centrer les exercices sur la prise de conscience de ce qui est fait (et non la vitesse, la quantité ou l'énergie). Inviter souvent à cette prise de conscience : « Je sens ce que je fais »

### Quelques exercices possibles :

- Inviter les personnes, les yeux fermés, à prendre conscience de ce qui les habite : respirations, battements du cœur, tensions, douleurs, chaleur ..... ou encore de l'ambiance intérieure : calme ou agitation, idem pour le mental. Puis inviter à percevoir les sensations qui viennent de l'extérieur : sons, odeurs, température, passage de l'air ...
- Les yeux fermés, prendre conscience des appuis au sol. Osciller légèrement d'avant en arrière et/ou latéralement pour sentir le changement des appuis au sol.
- Détendre le diaphragme par des petits inspirs ou expirs saccadés, puis respirer calmement et profondément.
- Travailler la respiration abdominale (qui n'implique ni les côtes ni les épaules) en inspirant et expirant profondément ; une main posée sous le nombril perçoit le va et vient du souffle. Essayer d'allonger progressivement les temps d'inspir et d'expir.
- Faire des gestes de déploiement sur l'inspir, des gestes qui reviennent vers soi sur l'expir ; varier les directions, les positions respectives des bras.
- Faire des frappes très souples (méthode Do-In) sur les bras, les jambes, le tronc.
- Rentrer dans le balancement à l'aide d'une musique et travailler un peu gratuitement la fluidité de quelques gestes et leur « calage » avec les temps forts de la musique.

- Détente du visage.
- pratiquer une danse.

Pour la voix : étirer l'arrière de la nuque et ouvrir le fond de la gorge pour que la voix « roule » dans l'arrière gorge. Ouvrir la bouche à la verticale et non à l'horizontale.

- Faire des rotations de la tête (selon successivement tous les axes) pour détendre le cou et le haut du dos.
- Bouche fermée émettre un son continu et le laisser résonner jusqu'à sentir la partie du corps qui entre en vibration. Idem avec des sons d'autre hauteur.
- Faire résonner le son a puis toutes les voyelles enchaînées : a.....e.....i.....o.....u.... ; reprendre plus haut ou plus bas.
- Faire la même chose en introduisant avec une consonne.
- Faire des vocalises

## *Aller plus loin*

Dans une proposition plus longue, on peut envisager une séance de relaxation ou/ou travail corporel ; mais cela suppose pour le transmetteur, de se former, d'avoir le matériel et la place adéquats.