

LIVRET DE VOCALISES

PÉDAGOGIE DE LA PSYCHOPHONIE

M.L. AUCHER

ELYNE

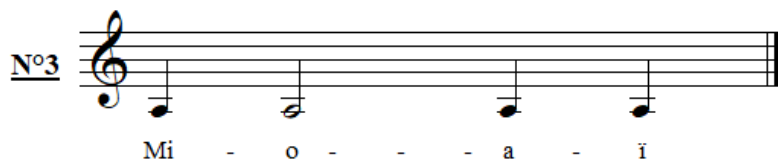
Sommaire de la pratique psychophonique

L'HOMME RÉCEPTEUR.....	5
1/. Ajustement de l'homme récepteur :.....	5
Les outils de l'homme récepteur.....	5
3/. Recherche des résonances:.....	7
L'HOMME ÉMETTEUR.....	10
1/. Ajustement de l'homme émetteur:.....	10
2/. Les outils de l'homme émetteur:.....	10
3/. Les harmoniques.....	12
LES RYTHMES.....	14
VOCALISES ZONE 1.....	15
<i>POINT 1 : La dégustation.....</i>	<i>15</i>
N°1 - mmmm.....	15
N°2 - iome.....	15
N°3 - mioäï.....	16
N°4 - miam.....	16
N°5 - miame.....	16
N°6 - miam.....	16
<i>POINT 1 BIS.....</i>	<i>17</i>
N°A - Résonances.....	17
N°B - Résonance du A dans le moule du M.....	17
N°C - Résonance du masque.....	17
N°D - Résonances. mâchoires ouvertes.....	17
N°E - Agilité, souffle, justesse.....	17
N°F - Souplesse, travail des lèvres.....	17
N°G - Lèvres.....	18
POINT 7: LES VOYELLES.....	19
N°7 - je peux ce que je veux.....	19
Remplacer tous les « E » par A puis I O U É È.....	19
N°8 – je veux du feu.....	19
N°10 – meu-i.....	20
Phrases de Marie-Louise AUCHER.....	20
N°11 Harmonisation vocalique.....	22
N°12 - Oui.....	22
N°13 - Sentir la place des voyelles dans le palais.....	22
N°14 Résonance des voyelles.....	23
N°15 Homogénéité des voyelles.....	23
N°16 - Mise en évidence du voile du palais.....	23
N°17 VOCALISE GRÉGORIENNE.....	24
LES VOYELLES GESTUÉES.....	26
Travail des voyelles.....	28
POINT 7: LES CONSONNES.....	29
N°18 - babébibobu.....	29
N°19 - plume.....	29
N°20 - piu.....	29
N°21 - pio.....	30
N°22 - yancancan.....	30
N°23 - boa.....	30

ZONE 1: POINTS MÉLANGÉS.....	31
N°24 - La belle eau (15 – 7 - 13).....	31
N°26 - Oh l'as-tu vu ? (7,13).....	31
POINT 15 : LE LARYNX.....	32
N°27 - Euho.....	32
N°28 - Euho.....	33
N°29 - Euho.....	33
ZONE 2 OU POINT 2 : LE THORAX.....	34
N°30 - lome.....	34
N°31 – Enrichissement des voyelles.....	34
N°32 – Oui.....	35
N°33 – Zoum (descente laryngée).....	35
N°34 – La belle eau.....	35
POINTS 1 ET 2 ASSOCIÉS.....	36
N°35 – Mm.....	36
N°36 et 37 – Oui.....	36
N°38 - Omneaim.....	37
N°39 – oui-ya.....	37
N°40 - ELLAHOM (M.L. Aucher).....	38
ZONE 3 : POINT 3 , LES ABDOMINAUX.....	40
N°41 - omeumo.....	40
N°42 – O o o.....	41
N°43 – oh oui.....	41
N°45 – Mu piqué.....	42
N°46 – pio (+ point 7).....	42
N°48 - Mo Glissé.....	42
N°49 – Oh mo.....	42
N°50 et 51 - Prise d'air rapide.....	43
N°52 - Souplesse des abdominaux.....	43
N°53 - Sons longs et coupure du son.....	43
N°54 et 55 - Abdominaux dans les aigus.....	43
<i>TRAVAIL DE RESPIRATION.....</i>	<i>44</i>
<i>TRAVAIL DU SOUFFLE.....</i>	<i>45</i>
La princesse en haillons.....	45
N°56 - L'indifférence.....	45
<i>TRAVAIL DES CÔTES.....</i>	<i>46</i>
POINT 4 : LA BASCULE DU BASSIN.....	47
N°57 – Nu.....	47
N°58 - Mo-o.....	47
N°59 - Mo-o-o.....	48
N°60 - Mo-o.....	48
<i>ASSOCIÉE À D'AUTRES POINTS.....</i>	<i>49</i>
POINT 5 : LE DIAPHRAGME.....	50
N°64 - olala.....	50
N°65 - La surprise.....	51
N°66 - Le rire.....	51
N°67 - Les mordants.....	52
N°68 – L'étonnement.....	52
N°69 - L'admiration.....	52
N°70 - La tendresse.....	52
N°71 et 72 - L'indignation.....	53

N°73 - La compassion.....	53
N°75 - Sons articulés.....	54
N°76 et 77 - sons articulés avec virtuosité.....	54
N°78 - La plainte.....	55
N°79 - L'indifférence.....	55
N°80 - Alalu.....	56
N°81 - La joie.....	56
POINTS 6.....	57
N°82 - "Pendule du monde".....	57
N°83 - "Hymne à la joie" de Schiller (traduction de Marie-Louise Aucher).....	57
Passage du spontané au maîtrisé en muet:.....	58
1/. mouvement en 2 temps:.....	58
2/. mouvement en 3 temps.....	58
3/. mouvement en 5 temps.....	58
Voie parlée.....	58
N°84 et 85 - Mo.....	61
N°86 - Babylone.....	61
ZONE 4 POINT 10.....	62
N°87 - IAMPATAM et ses variantes.....	62
N°88 – Oh oui.....	63
ZONES 1, 2, 3, 4.....	64
N°89 - Promenade sonore intérieure.....	64
N°90 - Descente intérieure.....	64
N°91 - Synthèse de points, statique verticale.....	64
MOI, JE SUIS UNIQUE.....	65
RÉSONANCE.....	66
Sentir les résonances jouées au piano.....	66
Balade de résonance.....	67
Balade sonore.....	69
LA PLUIE DU SON.....	70
Préambule à la pluie de son.....	70
La pluie de sons (1).....	71
La pluie de sons (2).....	72
LA GRANDE DÉCONTRACTION.....	73
<i>Accompagnement des vocalises.....</i>	<i>76</i>
<i>Accompagnement vocalises mélodie.....</i>	<i>79</i>

N°3 - mioä

N°3 
Mi - o - - - a - i

Eveil du crâne de façon dégustative

N°4 - miam

N°4 
Miam, miam, miam, miam, miam

Musculature des joues fermes
Vocalise de dégustation

N°5 - miame

N°5 
Mia - me, mia - me, mia - me, mia - me, mia - me

Liées directement à la dégustation

N°6 - miam

N°6 
miam miam miam miam miam miam miam miam miam



Le **DO4** ne doit pas être dépassé sur un son bouche fermée, par contre en voix chantée il est nécessaire afin de faire résonner les différentes parties de la tête.

POINT 15 : LE LARYNX

Notre vibrateur est situé dans le larynx. Plus celui-ci est bas, plus les cordes vocales sont tendues; Plus il est haut, plus les cordes sont ramollies.

Comme tout muscle, faire vibrer une corde détendue provoque sa crispation. Tout comme une corde de violon, la corde a besoin d'une certaine tension pour ne pas se fatiguer .

L'intérêt des vocalises suivantes consistent à éliminer les crispations laryngées.

Il existe deux circonstances où le larynx est bas

1/. **en mode spontané**: lorsque vous bâillez, surtout quand le geste est intériorisé (qu'on ne veut pas le montrer).

2/. en chantant des notes graves sur des voyelles ("O" par ex.) qui permettent la détente des mâchoires et le recul de la langue.

N°27 - Euho

1. 2. 3.

N°27 Et ho, et ho, et ho, et ho, et ho, et ho, et ho, et ho

Détendre cou, mâchoire, épaules

Basculer le larynx en mouvement descendant sur le 2ème son en sentant l'ouverture de la gorge.

Travailler sur I O provoque des gestes antagonistes

sur E O en sentant le mouvement du bout de la langue (elle recule)

sur I A en sentant le mouvement du milieu de la langue (elle s'abaisse)

sur U OU en sentant le mouvement au fond de la langue (avance-recule, change de forme, se gonfle)

1. Chanter 5 fois "et ho"

en sentant ce qui se passe dans le cou (le larynx descend sur le deuxième son)

en voulant et en provoquant le geste

en accentuant le mouvement descendant le plus possible. C'est la pensée qui appuie sur le larynx

2. Chanter cette nouvelle mesure en appliquant les mêmes consignes

3. Refaire le geste en muet (l'animateur joue les notes) . Le refaire encore sans articuler les lèvres. Seul le larynx bouge.

4. Chanter la suite en variant vos intentions ou propositions

Certaines voyelles sont moins faciles car elles contrarient la descente du larynx.

E , U , É avancent la langue par rapport à U et I qui sont très avancés.

Proposition:

Faire précéder la vocalise par des exercices de détente:

1/. Laisser tomber les épaules plusieurs fois de suite

Faire tomber la tête LENTEMENT;

- départ en bas, menton sur le cou

- rejoindre l'épaule droite

- l'arrière du cou

- l'épaule gauche

- retour devant

puis repartir en sens inverse.

Accompagnement des vocalises

Piano

The first system of the piano accompaniment is written in treble and bass clefs. The key signature has two sharps (F# and C#), and the time signature is common time (C). The right hand features a melodic line with eighth and quarter notes, while the left hand provides a harmonic accompaniment with chords and eighth notes.

The second system continues the piano accompaniment. It features a key signature change to one sharp (F#) and a time signature change to 3/4. The right hand has a melodic line with eighth notes, and the left hand has a bass line with eighth notes.

The third system continues the piano accompaniment. The key signature changes to one flat (Bb) and the time signature returns to common time (C). The right hand has a melodic line with eighth notes, and the left hand has a bass line with chords and eighth notes.

The fourth system continues the piano accompaniment. The key signature changes to two flats (Bb and Eb) and the time signature returns to common time (C). The right hand has a melodic line with eighth notes, and the left hand has a bass line with chords and eighth notes.

The fifth system continues the piano accompaniment. The key signature changes to two sharps (F# and C#) and the time signature returns to common time (C). The right hand has a melodic line with eighth notes, and the left hand has a bass line with chords and eighth notes.