

À propos de la libération de la voix

Nous avons tous une voix.

Nous l'utilisons au quotidien pour communiquer entre nous, et la voix de chacun est différente.

Chacun utilise également sa voix différemment : certains ont une voix douce, d'autres une voix puissante qui couvre tout le reste. Une voix « en dit » long sur qui vous êtes. Par exemple, si vous voulez être entendu ou non, votre voix vous rend visible par son timbre, son son.

Outre pour parler, nous utilisons également notre voix pour chanter. Chanter est une expression naturelle ; tous les enfants chantent et de nombreux adultes aiment chanter dans une chorale. Mais nous portons également des jugements sur notre voix et sur le fait de se sentir à l'aise avec son timbre. Si vous voulez et osez faire entendre votre voix. Si vous osez remplir l'espace avec votre voix ou si vous pensez que vous ne pouvez le faire que si le son est pur ou beau.

Mon professeur Jan Kortie m'a appris que « votre âme veut chanter » ; et j'en ai fait l'expérience. Lorsque je suis invitée et encouragée à occuper tout l'espace pour faire entendre ma voix, que ma voix peut être telle qu'elle est, alors des sons sortent de moi qui surprendraient mes professeurs de chant.

Car alors, je ne suis plus seulement « une soprano » ou « une alto ».

Quand je chante vraiment, je m'ouvre et le son vient de l'intérieur, ma voix trouve son propre chemin ; je chante ce qui bouge en moi, je voyage à travers mon être, mes sentiments et mes émotions. Cela va au-delà du « bel canto », du beau chant. Il en résulte alors spontanément une chanson unique, qui raconte une histoire (sans paroles) et possède une beauté qui lui est propre.

Cette façon de chanter, que certains appellent « sons », se fait souvent sans paroles, sans mélodie fixe. Mais cela ne la rend pas moins belle et agréable à faire et à entendre. Il faut toutefois un peu de pratique pour oser se donner la liberté de le faire. Nous sommes presque tous un peu timides lorsqu'il s'agit de vraiment nous faire entendre. Cela est généralement dû au fait qu'on nous a dit un jour que notre voix n'était pas belle, ou qu'il valait mieux se taire, ou quelque chose de ce genre. Inconsciemment, cela vous marque et influence la façon dont vous utilisez votre voix. Peut-être que cela vous pousse à faire beaucoup de bruit ou, au contraire, à rester silencieux en société. Mais même si vous aimez faire entendre votre voix, des limitations se sont souvent insinuées dans la portée de votre voix sans que vous vous en rendiez compte.

La libération de la voix consiste littéralement à libérer votre voix. À laisser s'exprimer tout ce qui « réside » dans votre voix : les notes longues, les grincements, les grognements, les sons doux et forts, une mélodie répétitive... Et quoi qu'il en soit, cela s'accompagne de sentiments de plaisir, d'effort, de jouissance et parfois même de larmes.

La libération s'accompagne toujours d'émotions, ce qui est tout à fait bienvenu ; nous continuons simplement à chanter. La libération vocale part du principe que chaque voix compte. Parce que vous comptez. Avec une voix libre, vous êtes plus solide dans la vie, vous osez davantage être qui vous êtes.

Je pars du principe que tout le monde sait chanter et je vous invite tous à venir participer !

Comment et quoi :

Un atelier – max. 16 personnes – dure plus d'une heure.

Tout comme un cours de chant individuel.

Je ne trouve rien d'étrange à cela, vous n'avez pas besoin d'avoir d'expérience en chant, mais les voix entraînées sont également les bienvenues.

Vous pouvez participer aussi souvent que vous le souhaitez ; c'est justement ce que j'apprécie, car cela permet à votre voix de s'habituer à s'exprimer davantage.

Nous progressons lentement ; nous faisons quelques exercices ensemble pour nous habituer.

Nous utilisons également le mouvement pour faire de la place dans le corps pour votre voix.

Nous faisons des exercices exubérants, puis calmes, ensemble et aussi un par un, pour vous permettre d'entendre votre propre voix et de vous y habituer. Nous terminons toujours par une chanson très simple, que vous emportez avec vous afin d'avoir toujours quelque chose à chanter si vous le souhaitez.

Et si vous avez un instrument que vous souhaitez utiliser, vous pouvez l'apporter.

Chaque atelier suit une structure, mais chacun est différent, car la voix de chacun est différente, et c'est précisément cela qui m'inspire pour chanter avec le groupe ce qui doit être chanté.

Je me réjouis de votre venue !

Ineke Verdoner

Buro voor Nieuw Licht

Libératrice de voix, chanteuse et écrivaine

De Zingende Grootmoeders – groupe de 3.

Site web : <https://verdoner.nl>

Facebook : De Zingende Grootmoeders

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61576243543659>

