

SOUFFLER EN COMMUN

Tuto pour apprendre à respirer même sous l'eau, proposé par Natacha

: poser ses mains sur le bas ventre, sentir le ventre se remplir et se vider, inspiration et expiration nasale, écouter ses respirations intérieures, ralentir les souffles, les étirer - sentir le ventre accueillir l'air, faire de la place de manière sphérique (bas ventre, bas du dos et côté)

: puis approfondir le souffle, le descendre jusqu'aux pieds, inspirer par le centre des deux voûtes plantaires jusqu'au centre du diaphragme (sternum, plexus solaire), en étirant le plus possible la respiration. au moins sept respirations

: commencer les souffles vents : inspiration et expiration par la bouche, se laisser traverser par toutes sortes de vents en faisant des a-e-i-o-u soufflés, de plus en plus étirés et ralentis, puis dans un deuxième temps injecter des s,ch,f soufflés et sifflés, avec des nuances différentes - ralentissement du rythme cardiaque - ça aide entre autre à lâcher le mental, à l'aérer

: puis activer les souffles inuits, bel outil d'hyper ventilation et de survie, qui peut ouvrir à une sorte de transe terrestre et cosmique - le ventre se remplit et se vide rapidement en inspiration et expiration nasale - produire un son soufflé (pas de timbre) autant à l'inspire qu'à l'expire - trouver une pulsation et jouer à l'accélérer et à la ralentir, variations des vitesses d'expulsion de l'air et de remplissage, alterner entre bouche ouverte et bouche fermée (souffle nasal et souffle aérien) - lors de la deuxième phase, inspirer et expirer par la bouche, en faisant des voyelles soufflées a-e-i-o-u - le troisième temps consiste à commencer par timbrer votre inspiration et expiration, c'est à dire mettre de la voix dans l'inspiration autant que dans l'expiration, détendre bien la gorge, rester attentif au fait que le souffle parte bien du ventre et fasse comme un soufflet d'accordéon qui se déplie et se plie.

petit conseil, pratiquer avec modération, une minute les premières fois, en faisant des pauses.

http://www.gr2013.fr/wp-content/uploads/2020/03/bandeson_MELOANTINANA1.mp3

Vous trouverez quelques exemples et bifurcations dans cet extrait sonore : bande son 18 mars 2020 : souffles vents, gaz-chauffe eau, chœur mélismatique, chœur bourdon - souffles inuits, ritournelle mongole - avec Anti, Mélo, Nana.