

In English below ; en français ci-dessous

## ***Dal corpo alla voce***

Sessioni di esplorazione aperte.

In uno spazio che va dal contatto all'incontro, una relazione esiste spontaneamente: siamo toccati da ciò che ci circonda. I sensi si risvegliano, si stupiscono e invitano lo sguardo a sollevarsi verso l'altrove. Dove immaginazione, memoria e poesia si incontrano, dove l'anima e il mondo sono fatti degli stessi elementi.

Nel nostro sguardo sul mondo esistono attrazioni, piccole soste in cui la percezione si posa e invita uno spazio poetico. La creazione prende slancio da queste attrazioni. Posare un'attenzione sensibile su ciò che ci attira e, in una sensazione di libertà vicina alla rêverie, esplorarne gli affetti, le risonanze, le forme.

Avere tempo e uno spazio in cui il vissuto sospende le sue occupazioni quotidiane e migra fuori dal suo linguaggio abituale. In questa distanza, è il nostro turno di immaginare ed esplorare. La riflessione scende nel corpo e risuona nella voce. Come si fa un'esperienza di pensiero, si fa un'esperienza di sonorità in movimento.

Un luogo di riposo — in cui si dimora e si gusta — e di movimento — portato dal desiderio di fare. Dimorare e viaggiare: un riposo e un movimento in un flusso di trasformazione. La memoria incontra il presente. L'immaginazione approfondisce e compone.

Il vissuto diventa poetico, evento sensibile.  
Un'espansione smisurata della vita finita.  
Un terreno di gioco in cui emergono connessioni che fanno apparire senso.

L'azione arriva in un movimento del divenire: appare e già si altera e si trasforma. Il divenire sfugge ai vincoli del dover sapere prima di agire e produrre un risultato. L'attrazione porta lo slancio della creazione. Il divenire porta la sua aspirazione. Qualità di presenza prendono forma, nella complessità dei desideri, nelle loro sfumature e contraddizioni, e nella coerenza dei legami emergenti.

### **Gli elementi pratici**

Legame tra corpo, voce e canto.  
Respirazione, risonatori, texture, ritmo e melodia.

La presenza, memoria e passaggio: un sostegno e un contenitore.  
L'ascolto delle impressioni, la percezione delle sensazioni.

Attenzione – attrazione.  
Concentrarsi alternativamente su una comprensione interiore e su un'apertura al mondo.  
*Regarder* (guardare) come *prendersi cura, vegliare* (in francese antico).

Esplorazione e processo.  
Variare le focali: dal piccolo all'immenso, dal movimento al riposo, dalla sensazione al suono.  
I materiali creativi: viaggiare nelle risorse del proprio focolare immaginario.

**Ogni sessione si sviluppa attorno a un tema in cui la riflessione invita all'incarnazione.**

### **Il corpo del suono**

Il suono vissuto  
Abitare e viaggio: nota e melodia, vibrazione e flusso  
Ancoraggio e migrazione: attrazioni  
Gravità – equilibrio – trazione

### **Senso, presenza e percezione**

I tre sensi: sensazioni – orientamento – significato  
Fondo – forma  
L'ascolto  
La presenza e le sue qualità  
Il desiderio  
Legare presenza e desiderio  
L'attenzione dal dettaglio all'insieme

### **Ritmo e qualità**

Chiamata e risposta – evocazione e invocazione – fare e seguire  
L'azione giusta – unire il vivente al suo ambiente  
Dal denso al sottile – espansione dell'incarnazione

### **Creatività ed espressione**

Novità e familiarità  
Il processo: impulso e movimento  
Vincoli e condizioni: supporto e struttura  
Il Sé e il contesto  
Il gioco – un evento

### **Interiorità ed emozioni**

L'interiorità dell'azione  
Gli stati seduttivi dell'azione  
Gli affetti  
La dolcezza

### **Esperienza poetica**

Ispirazione: materiali creativi  
Comporre: dall'incarnazione all'espressione

## ***From Body to Voice***

Open exploration sessions.

In a space going from contact to encounter, a relationship emerges spontaneously: we are touched by what surrounds us. The senses awaken, marvel, and invite the gaze to turn toward elsewhere. Where imagination, memory, and poetry come together, where the soul and the world are made of the same elements.

There are, in the way we look at the world, attractions, like small pauses where perception settles and invites a poetic space.

Creation draws its momentum from what attracts us.

Bring a sensitive attention toward what draws us, and, in a feeling of freedom close to daydreaming, explore its affects, resonances, forms.

To have time and a space where lived life suspends its daily tasks and migrates beyond its usual language. In this distance, it is our turn to imagine and explore.

Reflection descends into the body and resonates in the voice.

As one conducts a thought experiment, one conducts an experiment in moving sonorities.

A space of rest - where one dwells and savours - and of movement - carried by a desire to do.

A dwelling and a journey. Rest and movement in a flow of transformation.

Memory encounters the present. Imagination allows for depth and composition.

Life becomes poetic, a sensory event.

A boundless expansion of a finite life.

A terrain for exploration where connections emerge and meaning appears.

Action arises within a movement of becoming: it appears, and already it alters and transforms.

Becoming escapes the constraints of needing to know before acting and producing a result.

Attraction carries the impulse of creation. Becoming carries its aspiration.

Qualities of presence take shape—within the complexity of desires, their nuances and contradictions, and within the coherence of emerging connections.

### **Practical Elements**

Link between body, voice, and song.

Breath, resonators, textures, rhythm, and melody.

Presence, memory and passage: a support and a receptacle.

Listening to impressions, perceiving sensations.

Attention – attraction.

Alternating focus between inner understanding and openness to the world.

In Old French, *Regarder* (to look) means to *care for*, to *watch over*.

Exploration and process.

Varying amplitudes: from small to immense, from movement to repose, from sensation to sound.

Creative materials: traveling through the resources of one's imaginary home.

**Each session is developed around a theme where reflection invites embodiment.**

### **The body of sound**

Sound as sensation  
Dwelling and journey: note and melody, vibration and flow  
Anchoring and migration: attractions  
Gravity – balance – traction

### **Sense, presence, and perception**

The three senses: sensation – orientation – meaning  
Substance – form  
Listening  
Presence and its qualities  
Desire  
Linking presence and desire  
Attention from detail to wholeness

### **Rhythm and qualities**

Call and response – evocation and invocation – doing and following  
The right action – uniting the living with its environment  
From dense to subtle – expansion of embodiment

### **Creativity and expression**

Novelty and familiarity  
The process: impulse and movement  
Constraints and conditions: support and structure  
The Self and the context  
Acting – an event

### **Interiority and emotions**

The interiority of action  
The seductive states of action  
Affects  
Softness - caring

### **Poetic experience**

Inspiration: creative materials  
Composing: from embodiment to expression

## ***Du corps à la voix***

Sessions d'exploration ouvertes.

Dans un espace allant du contact à la rencontre, une relation existe spontanément : nous sommes touchés par ce qui nous entoure. Les sens s'éveillent, s'étonnent et invitent le regard à se lever vers l'ailleurs. Là où imagination, mémoire et poésie se rejoignent, là où l'âme et le monde sont faits des mêmes éléments.

Il y a, dans notre regard sur le monde, des attirances, des petites haltes où la perception se pose, et invite un espace poétique.

La création prend son élan dans ces attirances.

Poser une attention sensible sur ce qui nous attire, et dans une sensation de liberté proche de la rêverie, en explorer les affects, les résonances, les formes.

Avoir du temps et un espace où le vécu suspend ses tâches quotidiennes et migre hors de son langage habituel. Dans cette distance, c'est à notre tour d'imaginer et d'explorer.

La réflexion descend dans le corps et résonne dans la voix.

Comme on fait une expérience de pensée, on fait une expérience de sonorités en mouvement.

Un lieu de repos — où l'on demeure et savoure — et de mouvement — porté par une envie de faire. Demeurer et voyager : un repos et un mouvement dans un flux de transformation.

La mémoire rencontre le présent. L'imagination approfondit et compose.

Le vécu devient poétique, événement sensible.

Une expansion démesurée de la vie limitée.

Un terrain de jeu où des connexions émergent et font apparaître du sens.

L'action arrive dans un mouvement de devenir : elle apparaît et déjà elle s'altère et se transforme.

Le devenir échappe aux contraintes de devoir savoir avant d'agir et de produire un résultat.

L'attirance porte l'élan de la création. Le devenir porte son aspiration.

Des qualités de présences prennent forme, dans la complexité des désirs, leurs nuances et contradictions, et dans la cohérence des liens émergents.

### **Les éléments pratiques**

Lien entre corps, voix et chant.

Respiration, résonateurs, textures, rythme et mélodie.

La présence, mémoire et passage : un soutien et un réceptacle.

L'écoute des impressions, la perception des sensations.

L'attention - attraction

Se concentrer alternativement sur une compréhension intérieure et une ouverture au monde.

Regarder comme *Prendre soin, veiller* (en ancien français).

Exploration et processus.

Varié les focales : du petit à l'immense, du mouvement au repos, de la sensation au son.

Les matériaux créatifs : voyager dans les ressources de son foyer imaginaire.

**Chaque session s'élabore autour d'un thème où la réflexion invite l'incarnation.**

### **Le corps du son**

Le son ressenti  
Habitation et voyage : note et mélodie, vibration et courant  
Ancrage et migration : attirances  
Gravité – équilibre – traction

### **Sens, présence et perception**

Les trois sens : sensations – orientation – signification  
Fond - forme  
L'écoute  
La présence et ses qualités  
Le désir  
Lier présence et désir  
L'attention du détail à l'ensemble

### **Rythme et qualités**

Appel et rappel – évocation et invocation – faire et suivre  
L'action juste – unir le vivant à son milieu  
Du dense au subtil – expansion de l'incarnation

### **Créativité et expression**

Nouveauté et familiarité  
Le processus : impulsion et mouvement  
Contraintes et conditions : appui et structure  
Le Moi et le contexte  
Le jeu – l'événement

### **Intériorité et émotions**

L'intériorité de l'action  
Les états séducteurs de l'action  
Les affects  
La douceur

### **Le vécu poétique**

Inspiration : matériaux créatifs  
Composer : de l'incarnation à l'expression