

Dal corpo alla voce

Ci sono, nel nostro sguardo sul mondo, delle attrazioni, piccole soste in cui la percezione si posa e si apre a ciò che è altro: le nostre sensazioni entrano in contatto - *con tatto*.

Un'intimità spontanea. I sensi si risvegliano, si meravigliano e invitano lo sguardo a rivolgersi altrove, là dove immaginazione, memoria e poesia si intrecciano.

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.

Assecondare le attrazioni, mettere a riposo l'anticipazione e l'aspirazione, e sentire la relazione essenziale mentre prende forma. Il vissuto diventa poetico, evento sensibile.

Un'espansione smisurata della vita finita. Un'esperienza in corso verso un senso in divenire.

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 che riceve.

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 un movimento in cui la riflessione invita all'incarnazione e l'incarnazione invita alla riflessione.

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, 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

There are, in the way we look at the world, attractions, little pauses where perception settles and opens itself to what is other: our sensations come into contact — *con-tatto*, with tact.
A spontaneous intimacy. The senses awaken, wonder, and invite the gaze to turn elsewhere, where imagination, memory, and poetry come together.

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.
An experience in progress toward meaning in becoming.

To follow our attractions, to set anticipation and aspiration to rest, and to feel the essential relationship as it comes into being. Life becomes poetic, a sensory event.
A boundless expansion of a finite life.

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 that receives.
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, in a movement where reflection invites embodiment, and embodiment invites reflection.

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, 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 quality

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

Il y a, dans notre regard sur le monde, des attirances, des petites haltes où la perception se pose et s'ouvre à ce qui est autre : nos sensations entrent en contact — *con-tatto*, avec tact.
Une intimité spontanée. Les sens s'éveillent, s'étonnent et invitent le regard à se porter vers l'ailleurs, là où imagination, mémoire et poésie se relie.

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.

Se lier aux attirances, reposer l'anticipation et l'aspiration et ressentir la relation essentielle en train de se faire. Le vécu devient poétique, événement sensible.
Une expansion démesurée de la vie limitée. Une expérience en cours vers un sens en devenir.

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 qui reçoit.
L'écoute des impressions, la perception des sensations.
Le suivi du mouvement émergeant.

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.
Varier 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, dans un mouvement où la réflexion invite à l'incarnation et où l'incarnation invite à la réflexion.

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, 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 qualité

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