Méthode Forest

Atelier
Ouvre tes ailes

Méthode Forest

Atelier utilisant la voix,
le son ,
le souffle et la
rencontre avec ses
mouvements intérieurs
pour se librérer et se
déployer dans sa
comunication
authentique

Programme de révision

1. Les émotions
2. J'écoute et libère !
3. Je suis vibration!
4. Je suis expression

Méthode Forest

Types de Questions et de sujets proposés en révision à la fin du vidéo

As-tu senti que lorsque cela bouge dans ton corps, c'est parfois agréable ou étrange? C'est seulement ta tête ou ton coeur qui te parle, c'est simplement ce qu'on appelle une émotion!

Sais-tu maintenant un peu plus comment écouter et observer tes émotions?

Sais-tu maintenant que tu peux écouter de plusieurs façons l'émotion pour qu'elles puissent te parler et passer comme une vague? Et que ta main, par exemple, peut en prendre grand soin!

As-tu senti que lorsque tu prends soin d'écouter quand c'est très fort dans ton corps et que tu fais de la place dans ton corps, dans ton coeur et dans ta tête tout devient plus facile! Et que cela te permet de dire ce que tu veux exprimer dans tes chansons, dans tes poèmes et dans tous tes moments ou tu voudrais être entendu ou compris!

Sais-tu maintenant que ton corps est un instrument de musique et qu'il vibre?
As-tu senti la vibration quand tu chantes dans ton corps?
As-tu senti aussi comment la musique fait du bien dans ta tête, ton coeur et ton corps?

Nos suggestions d'actions

1

Choisir les questions qui vous paraissent pertinentes et les formuler dans les mots qui vous semblent convenables

2

Lire , expliquer et leur permettre de commenter

3

Leur permettre de reformuler en leurs mots pour qu'en groupes, ils s'entraident d'établir des stratégies personnelles qui leur parlent

Méthode Forest

Les exercices

Repérer les émotions

Le scan
je m'observe et j'ajoute la main bienveillante

le souffle, la voix et le son qui fait du bien
chchchhch..

Les exercices suggérés ne sont que des bases de création avec lesquelles nous vous invitons
À vous amuser.
Le plus important à notre avis est souvent de faire sentir aux élèves d'où (de quel état) ils partent dans leurs corps, pour qu'ils sentent le mouvement et la transformation qui se sont produits et en gardent une référence claire.

Leur proposer par exemple de voir s'il y a des endroits qui ne sont pas confortables dans leurs corps (tout contracté comme un poing fermé) et leur demander comment pourrait-on proposer à cet endroit plus de mouvement pour qu'il soit plus libre et confortable . Leur suggérer ensuite une écoute et une attention appropriées pour permettre qu'éventuellement, ils puissent accepter le mouvement de relâchement qui en découlera. Ils seront assurément plus originaux que nous.
Nous pensons que les enfants, à l'heure actuelle, ont grand besoin d'accepter simplement les mouvements de vie du coeur et du corps sans s'imaginer être en danger.

Avec la bienveillance, l'efficacité voire le réconfort que peut procurer la musique reçue de l'extérieur ou exécutée par la voix, nous pensons qu'il est possible de grandement les outiller et de les rassurer sur ces mouvements.

les articulations et leurs dépôts-mobile

La voix!
je suis un instrument qui vibre

La chanson et son interprétation

Méthode Forest

Séries d'exercices suggérés
Comment allez-vous ?

1

Chanson
Bonjour à toi!

Chansons

2

La chanson d'ouverture

Leur faire sentir qu'ils disent réellement bonjour à leurs camarades et qu'ils se le disent aussi personnellement.
Qu'ils accueillent
en ces lieux et une attitude de présence.

3

Exercices de non verbal
Bonjour, bonjour, bonjour!

Avec le mot Bonjour!
Le faire dire à haute voix avec la joie, la gêne, la peur, la colère, une trop grande excitation ou une autre émotion qui prend toute la place

4

Les émotions

S'amuser à identifier les émotions
Et comment elles se manifestent.
Par exemple: la joie! comment peut-ont lui permettre de sortir ?
Parfois on est content de les ressentir et parfois on n'aime pas ça, car les autres ne comprennent pas quand on parle.

5

Raconter une histoire

Communiquer, c'est quand, par exemple, grand-maman appelle au téléphone, quand maman
Veut me parler ou que papa me raconte une histoire. Proposer le partage de nos expériences de communication.
Finir avec le fait que chanter c'est aussi communiquer.

6

La main bienveillante

Elle nous permet de faire une grosse caresse et comme une doudou elle prend soin et te réconforte. La main sur le coeur a regardé si j'aime sentir mon coeur avec ma main. Faire en son le battement du coeur ! On ne le sent pas dans la main, mais en dessous il danse.

NB: Quand on veut mettre la main bienveillante pour nous aider avec une émotion et on ne sait pas où la mettre ,on la met sur son coeur

Son coeur

7

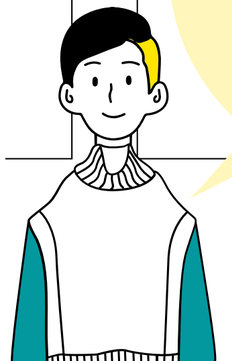
Exercices du Scan

Faire le lien entre la crispation et le relâchement. Tendu ou spacieux!
Ce qui amènera les enfants à identifier les émotions et ensuite à mieux comprendre l'Interprétation ainsi que les élans\repos de la musique.

8

Le scan suite..

Mettre au tableau les différentes parties. (Ventre\ sous le nombril\ au-dessus du nombril\ coeur\ gorge et tête) .Elles pourront servir aussi ensuite pour le travail de résonance avec les instruments plus tard.
Et demander à une élève de choisir un ami et de lui dire à quel endroit il pourrait mettre sa main et nous dire s'il croit que cet endroit est tendu ou relaché voire "spacieux!"



Méthode Forest

Séries d'exercices
Déployer mes ailes, comment?

1

Exercices de respiration

Faire une expiration non forcée tout en laissant les éléments intérieurs (les organes) descendre vers le bassin, pour pouvoir ainsi respirer de partout. Côte flottante, thorax, ventre, dos, bas du dos. Respirer de partout en même temps

2

Exercices d'expiration parlé\ chanter

Ch..... ssss..... hhhaaaaa

Expiration longue ,ne pas s'affaisser.

Brrrrr... en relaxant la mâchoire

et mettre les mains sur le ventre

AAAAHHHHH...

Lancer tout vers la terre...

3

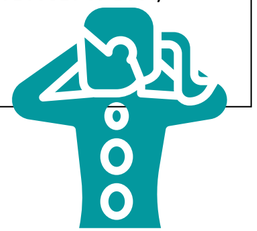
Exercice de dépôt sur point d'appui

Prendre connaissance des différents points d'appui , intérieur et extérieur et permettre au corps et aux articulations de se relâcher. Déposer les poignets sur le bureau, les doigts, la tête et tout ce qui s'y trouve.

4

Exercices du dépot

Déposer les poignets, relacher les doigt, sur le bureau, puis respirés. Ensuite, déposer la tête et tout ce qui s'y trouve. Et relâcher! nommé les différents éléments: front, mâchoire, nez, la nuque..



5

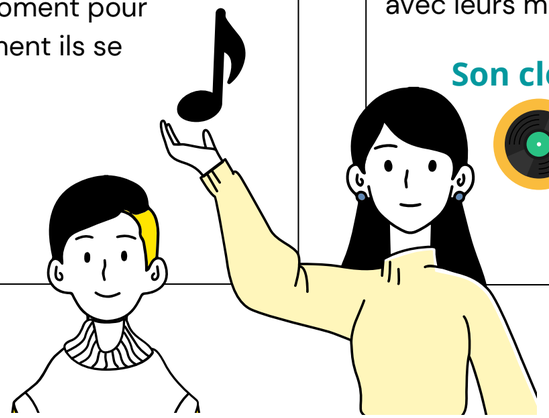
Respirer les sentiments

C'est un jeu. D'imaginer que l'on peut respirer l'amour, par exemple. L'enfant s'y prête généralement bien. Le respirer et le redistribuer. Amener les enfants à imaginer la distribution dans le corps qui les chatouille et les rend plus fort.

6

Vibration des instruments

Faire vibrer certain instrument en laissant bien les harmoniques après chaque note jouer et indiquer que c'est un bon moment pour observer comment ils se sentent
à l'intérieur



7

Les instruments suite...

Reprendre au tableau le dessin des différentes sections et les guider a recevoir un son comme une caresse avec leurs mains bienveillantes

Son cloche

8

Je vibre

Humming.. sur une note Longtemps. Repérer sur le thorax, dans le cou, sur le nez la vibration avec la main.
Puis même chose sur la tierce de cette note.
Haaaaa ouvrir sur a et sentir à nouveau la vibration
MmmmAaaaah!!
Faire les deux notes

Je repère dans les différentes zones

Méthode Forest

Séries d'exercices

Nous sommes tous des interpêtes? je suis expression

1 **Staccato du rire**

hihihi
hahaha
hohoho
sur un accord majeur descendant

Exercices de vocalise en rire pour stimuler le support vocal naturellement ainsi que le plaisir dans l'expression familière

vocalises

2 **Exercices de chant**

Bababab sur 5 notes en montant et en descendant
Plusieurs combinaisons sont possibles où l'on chante une voyelle et une consonne
puis d'autres combinaisons plus complexes

vocalises

3 **Chanson C'est la fête!**

-Vocalise du BAbABA sur 5 notes
-Combiné à deux fois la phrase C'est la fête!
-Plus des Bah en rythme
-Des frappes dans les mains pour le dynamisme est aussi inséré
-Finale avec une grande expiration pour finir

Chanson

4 **Interprétation**

Faire la chansons ou une autre chanson simple, avec plusieurs intentions, sentiments, émotions, élans. Les faire jouer pour comprendre tout le non verbal qui fait partie de la vie, de la communication et bien sûr de l'interprétation.

pourtavoix.com

Sur ce site, vous aurez la musique correspondante dans l'onglet "Enfant"

Méthode Forest

Mon interprétation

Exercices supplémentaires

Déroulement émotif de mon histoire

1

Dessiner , ou offrir aux enfants une forme neutre d'un visage

2

Leur donner le nombre de visages neutre qu'il y a d'étape dans leurs histoire, chanson, poème ou sa communication

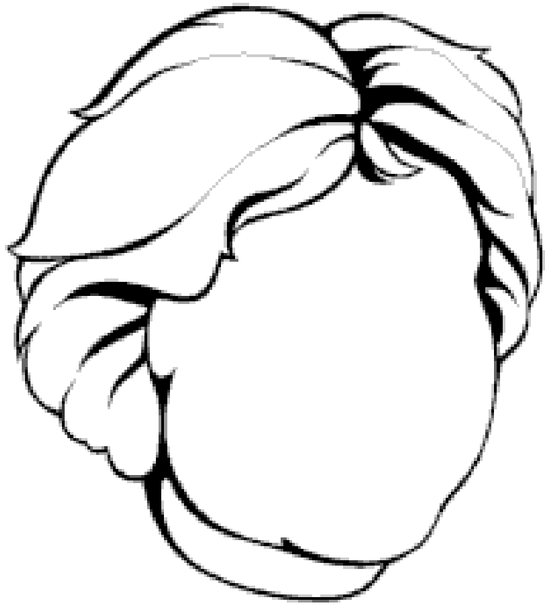
3

l'aider à crée un mouvement qui progresse et idéalement pour l'instant qui permet à son personnage de se transformer

Nous sommes tous des interprètes, car nous avons tous quelque chose à dire et sommes souvent bien des personnages avec nos couleurs d'humain.
Permettre à un enfant de découvrir que l'émotion est toujours en mouvement et que c'est la beauté du vivant, c'est un élément qui nous paraît essentiel. Leur faire comprendre et sentir que lorsque que ça bouge a l'intérieur, c'est que tout va bien. Que tout bouge et se transforme.Car c'est le propre d'un monde du vivant en santé. En nous, en nature, partout.

Cet exercice vise a faire sentir une progression possible d'une émotion et d'une histoire à partir de l'émotion qui y est communiquée. L'imagination et les désirs de l'enfant risquent de vous révéler beaucoup de choses sur son état et sa vie intérieure.
Une grande bienveillance et prudence est de mise pour L'accueillir lui-même tout ce qui se présente sans jugement aucun et d'aider l'enfant à l'accueillir lui même. Normalement, si les exercices précédents ont suffit à prendre soin des émotions déjà en demandent, la disponibilité de l'enfant pour s'amuser dans son imaginaire et pouvoir le communiquer sera plus grande. Nous croyons que le senti d'un individu est toujours juste, car c'est son senti. C'est ce qu'il vit et ressent.

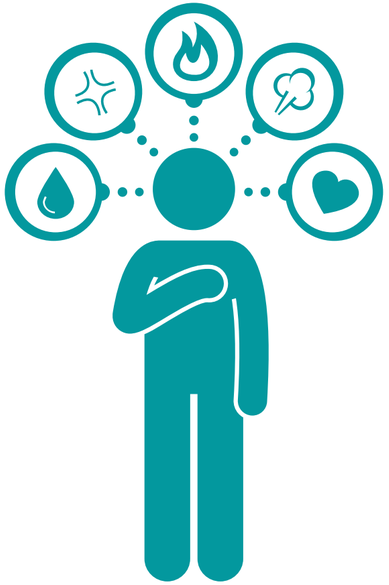
Nous sommes tous des interpètes



Temps : Déterminé selon le nombre de transformations

Que voulons-nous communiquer dans notre chanson ou notre pièce instrumentale?

Dans notre proposition, les émotions,
C'est ni bien ni mal.
Aucune n'est du côté des méchants ou des bons.
Notre suggestion est de ne jamais pousser l'enfant à rejeter aucun mouvement intérieur.
Simplement considérer ces mouvements comme de l'énergie qui se mobilise, se contracte, se propage, s'élance, se disperse et surtout raconte une histoire et donne de l'information précieuse sur ces besoins, ces attentes et ces demandes, ect.
Dans tous les exercices et toutes les interprétations nous proposent surtout donc des dessins ou des visualisations dans ce sens. En respect complet de cette force et cette beauté qu'est l'expression humaine.



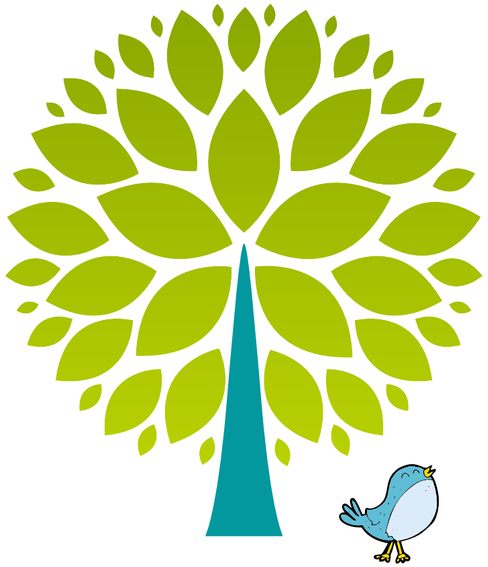
Quel sentiment voulons-nous susciter ou faire évoluer dans notre projet, notre histoire?

Méthode Forest

L'Équipe

"Nathalie-France Forest, Élisabeth Locas et Benois Guérin vous ont concocté cette vidéo.

Voici vos hôtes pour ce vidéo. Nous espérons que toute la passion et l'amour que nous en avons mis vous ont été aussi agréables qu'utiles.



Méthode Forest

« La musique intérieure ou extérieure est un mouvement de vibration qui nous confirme que nous sommes vivants et heureux de l'être.
En s'éclairant des rayons de l'esprit bienveillant, il est possible de s'alléger, voire de s'élever et s'imprégner d'une forme de soleil intérieur.

Et une fois cette forme de grandes joies acquise, ils nous est possible à tout âge, avec notre regard et notre voix, de partager avec les humains, les animaux et les plantes, notre plaisir et notre rencontre avec nous-même et avec la vie »

Nathalie-France

Méthode Forest

Merci !

passez
un beau
moment
tout en
musique