

# MÉTHODE

# D'AUTONOMIE VOCALE

de **Dalila Cortopassi**

**4 étapes pour :**

- **Trouver sa voix**
- **La Rencontrer au quotidien**
- **Cheminer avec elle**

**1**

## EPANOUIR SA VOIX

Comprendre comment fonctionne et s'articule le geste vocal, harmoniser les 4 pôles de la voix pour davantage de confort et de maîtrise.

*Bien-être*

**3**

## DEVENIR AUTONOME

C'est merveilleux d'être accompagné par un professionnel de la voix et c'est tout aussi important d'apprendre comment progresser par soi-même.

**2**

## S'APPROPRIER UNE CHANSON

Un instrument s'habite, se vit, comment faire d'une chanson, sa chanson, exprimer sa musique, son art ?

*Reliance*

**4**

## PRÉVENTION ET RÉCUPÉRATION

Comment préserver sa voix , rester dans le confort à son meilleur potentiel ? Pour son travail, sa passion, son art, sa communication...

**0678047527**

**[dalila.cortopassi@gmail.com](mailto:dalila.cortopassi@gmail.com)**

**[damelila.com](http://damelila.com)**

# MÉTHODE D'AUTONOMIE VOCALE

de **Dalila Cortopassi**

## PRESENTATION

C'est lors d'un atelier pour la chorale *Les Grenades rouges*, que cette question me fût posée: "**Comment pourrions-nous progresser ensemble de manière autonome ?**". Pour leur répondre, je choisi de synthétiser des années de pratiques et de questionnements en cette phrase "**L'autonomie vocale se trouve en la connaissance de son corps et son esprit**".

Durant mes études, j'ai pratiqué beaucoup d'exercices et de notions dont je n'entrevois pas le lien, je les exécutais, dissociant chaque partie de mon être de manière indépendante au service de la voix. J'ai dû, par moi-même, comprendre et tisser des liens entre tout ce qu'on m'avait transmis, ma voix n'était pas extérieure à qui j'étais, faite d'une bouche et d'une vocalise à répéter, mais bien de mon corps dans sa mécanique la plus complexe et mon esprit dans toutes ses facettes et fonctionnements. J'étais donc l'instrument lui-même, j'avais à me rencontrer dans mon ensemble et dans ma plus profonde intériorité.

Je commençais en conscientisant mon rapport au mouvement, dansé avec **Christophe Gellon** et chanté avec **Alain Goudard**, ma voix n'était plus seulement un son mais devenait un geste vocal. Afin de comprendre mes ressentis corporels, je m'intéressais à l'anatomie grâce à mes lectures et la formation de **Emmanuelle Trinquesse** qui développe la proprioception en soutien à la technique vocale. Une partie du corps me restait à découvrir, un mystère parfois un tabou, le périnée, pourtant point central et stratégique de notre corps, auquel **Alexandra Jugand** a consacré tout un programme.

Je remercie ici leurs accompagnements fondateurs qui me permettent aujourd'hui de transmettre une pédagogie globale, reliante et harmonieuse durant mes ateliers de chant. Je souhaite grâce à cette méthode, accompagner le lien entre les personnes et leurs voix dans le bien-être et l'autonomie.

**Cette méthode est un SUPPORT PEDAGOGIQUE d'appui à la pratique. Il construit un regard global et schématique au service d'une approche physiologique et sensitive du chant. Il apporte une compréhension des sensations corporelles par des notions anatomiques et soutient la mémoire pour une pratique vocale quotidienne.**