"Ecoutez tout, tout le temps et pincez vous quand vous n'écoutez pas."
- Pauline Oliveros

"Grâce à Pauline Oliveros et au Deep Listening, j'ai enfin compris le sens de l'harmonie...ça parle du plaisir à faire de la musique ."
- John Cage

MAKE MUSIC JUNE 21

Apropos

Le Chant du Cœur (The Heart Chant © Pauline Oliveros, 2001) est une méditation sonique participative ouverte (Deep Listening© meditation) , écrite par Pauline Oliveros (1932-2016) au lendemain des attentats du 11 septembre 2001. Consoler, redonner des forces à travers l'écoute et l'expression vocale, tel est l'objectif original de l'oeuvre. La simplicité de l'approche doit permettre à chacun, musicien ou pas, de faire œuvre commune à travers une expérience sonore.

le Chant du Cœur

Deep Listening,c'est quoi?

La compositeur Pauline Oliveros décrit cette pratique comme "Un mode d'écoute le plus ouvert possible, une approche pour écouter tout, de toutes les façons et dans toutes les situations". Ecouter c'est plus qu'entendre!

L'approcheDeep Listening, développée par Pauline Oliveros, s'intéresse particulièrement à lever les biais et barrières qui s'interposent entre l'audition naturelle (les sons qui nous parviennent mécaniquement), et l'écoute consciente de ces sons. La pratique passe par des exercices physiques, des méditations sonores, des oeuvres participatives, des exercices d'écoute et de retranscription de l'écoute de sons quotidiens, naturels ou pas,ainsi de de l'écoute de sa propre activité. A travers une attention approfondie à notre environnement sonore comme à notre paysage sonore intérieur, l'idée est de développer le jeu, l'expérimentation individuelle et collective, les capacités d'improvisation, et la créativité si utiles au développement d'une vie personnelle et sociale riche.

THE PAULINE OLIVEROS TRUST

MINISTRY OF MAAT

Permissions for this event are granted by The Pauline Oliveros Trust and The Ministry of Maat (ASCAP member)

MAKE MUSIC

JUNE 21

Mode d'emploi :

Rassemblez vous à plusieurs et formez un cercle ! les pieds alignés sur la largeur des épaules, les genoux légèrement fléchis !

Frottez-vous légèrement les mains, paumes contre paumes pour les réchauffer.

Repliez votre main droite sur votre cœur et placez votre main gauche sur le dos de votre voisin de gauche, idéalement derrière son cœur.

Respirez normalement puis commencez à chanter/murmurer un "AH" dans le ton (la hauteur) qui vous convient. Ressentir l'énergie de votre propre cœur et celle du cœur de votre voisin.

Battent ils ensemble ? Y a-t-il communion des énergies ? Cela apaise-t-il?

Que pourrait-on faire de cette énergie ?

A la fin du chant, ramenez vos paumes devant vous, face à face, comme si vous teniez un ballon pouvant passer de ou vers vos voisins. Ramener ensuite progressivement vos paumes vers vous, croisez les et intégrez l'énergie partagée !

REJOINDRE LE CERCLE

Avancer vers le cercle la main droite sur votre coeur et placer votre main sur l'épaule gauche d'une personne dans le cercle. Cette personne ouvrira le cercle et placera alors sa main gauche dans votre dos, vous serez alors placé à sa gauche.

QUITTER LE CERCLE

Lever votre main du dos de votre voisin et sortez par une rotation sur la gauche. Le cercle se refermera de chaque côté

instructions* **pour rejoindre/quitter le cercle : *Joe Zitt*

THE PAULINE OLIVEROS TRUST

MINISTRY OF MAAT

Permissions for this event are granted by The Pauline Oliveros Trust and The Ministry of Maat (ASCAP member)