La voie du Barde

International Harp Therapy Program

Marianne Gubri

La voie du Barde

- Le barde dans la culture celtique est le premier grade de la classe sacerdotale, avant l'Ovate et le Druide. Il a connaissance des contes, des récits mythiques et historiques, il crée ses propres poésies et s'accompagne de la harpe, souvent en chantant. Il transmet ses connaissances de manière orale, durant des célébrations ou pour des événements privés ou publics.
- Les écoles des bardes duraient environ 12 ans. Les bardes sont bien plus que des animateurs! L'apprentissage est lié à la mémorisation, à la création et à l'inspiration.
- Il est inspiré par Awen, la source divine, l'origine de l'inspiration. Il est capable d'entendre les sons les plus subtils de l'univers et de la nature. Le barde crée avec les sons et la parole. Les bardes et surtout les ovates sont des guérisseurs, des clairvoyants. Les bardes dans d'autres cultures sont les griots en Afrique, Sklads dans L'Europe du Nord, Troubadours en France, Maghada en Inde, Zenza au Japon…
- Quelques bardes célèbres: Odin, Taliesin, Merlin, Dante, O' Carolan, Homère,
- Lectures conseillées
- Ted Andrews, *Sacred Sounds, Magic and Healing Through words and music*
- R. J. Stewart, *Celtic Bards, Celtic Druids*

Le monde de l’imaginaire

- Le conte, les mythes, les méditations sont une porte vers l’inconscient.
- Certains éléments symboliques sont des archétypes qui permettent d’entrer plus aisément dans l’inconscient collectif où un message constructif, positif, évolutif pourra être partagé sur plusieurs niveaux.
- La session pourra porter à relaxer, créer, s’observer, avoir des intuitions sur la direction à prendre, se motiver, en contactant notre partie plus intime (enfant intérieur, guide intérieur..)
- Le texte choisi, le ton de la voix, le rythme, l’intensité, la musique peuvent induire à un état de conscience altéré afin d’élever l’état physique, émotionnel, mental et /ou spirituel de la personne
- Alain Gheerbrant, *Dictionnaire des symboles: Mythes, rêves, coutumes, gestes, formes, figures, couleurs, nombres*

La musique raconte

- Comment la musique peut changer un film
- https://www.youtube.com/watch?v=iSkJFs7myn0
- https://www.youtube.com/watch?v=ecYgqLml89c
- https://www.youtube.com/watch?v=-GJJvcuuITo
- https://www.youtube.com/watch?v=wHkRiwPJt48
- https://www.youtube.com/watch?v=mndDbN60Eiw
- https://www.youtube.com/watch?v=hc6XO6e1r50

Guided Imagery in Music (GIM)

- Méthode de musicothérapie réceptive créée par Helen Bonny, psychanalyste aux États-Unis dans les années 1970
- Ecoute de musique classique dans un état de conscience relaxé; traitement dans lequel toutes les zones de conscience sont stimulées par musique, art et verbalisation.
- Recherches dans le monde entier par des psychologues, psychothérapeutes, neurologues, psychiatres musicothérapeutes, art-thérapeutes, études sur émotions, narration, non-verbal, symbolisme, archétypes…
- Séances individuelles où l'on fait l'expérience de Musique et Imagination (relaxation, écoute de musique, dessin ou peinture, entretien). Le dessin et la musique permettent de faire émerger des éléments intériorisés (traumas, enfants, disfonctionnements du langage…)
- *Music listening, Imagery and Creativity in Psychiatry: Guided Imagery and Music (GIM) and Creative Arts Therapies (CATs) in Stress Disorders*
- *Music Consciousness: The Evolution of Guided Imagery and Music*

Types de lectures

- Conte
- Poème
- Méditation (Jon Kabat-Zinn, *Méditations guidées*)
- Visualisation guidée (Shakti Gawain, *Techniques de visualisation créatrice*)
- Lecture
- Prières
- Mantra (Philippe Barraqué, *Mantras de guérison*)
- Affirmations positives (Louise Hay, *D'accord avec ton corps*)

Le contexte /objectif

- Pour quel public?
- Quel est l’objectif de cette séance?
- Quel est le lieu dans lequel je joue / parle ?
- Est-ce un événement simple ou récurrent?
- Quel est l’objectif ? Relaxer, endormir, divertir, travailler sur la mémoire, la coordination, l’intégration culturelle ou sociale, consoler, faire rêver, porter dans un lieu magique, apporter de la bienveillance, contacter ou guérir l’enfant intérieur, prendre des décisions…

Le texte

- Lire, apprendre par cœur, réciter, improviser, dialoguer avec le public?
- Travailler sur le texte écrit: l'analyser, le découper, mettre en relief des mots-clés ou des passages, commencer à imaginer quelques musique / bruitage/ interruptions, sons pourraient fonctionner
- Lire le texte plusieurs fois

La déclamation

- La musicalité de la voix parlée
- http://articles.ircam.fr/textes/Beller05a/index.pdf
- La voix: timbre, débit, élocution, intensité, respiration
- Faire sonner les mots, partager émotions, sensations, imagination, créativité
- Autres éléments : le corps, mise en scène, objet, accessoires, vidéo, diapo, images

La musique

- Conter avec un musicien
- http://educ.philodart.com/adultes/avecunmusicien.html
- Musique illustrative ou non ? http://laparole.free.fr/IMG/pdf/mt_2_35-36_.pdf
- Exemples de contes en musique
- https://ouvrelivres.files.wordpress.com/2013/01/favrelisamc3a9moire.pdf
- Pour enfants
- https://www.laquintejuste.com/22-contes-en-musique/431-baba-yaga
- https://histoiresmusicales.com/blog/les-histoires-et-les-contes-musicaux-pour-enfant/

La harpe

- Less is more – moins c’est mieux!
- Il suffit parfois d’une note, comme une note mère
- Définir quels modes, musiques, sons pour chaque moment du texte
- Laisser des moments de silence
- Définir un leitmotiv (une mélodie)
- Utiliser des bruitages, effets sonores, comme une peinture sonore
- Essayer, recommencer et recommencer encore !

Chanter

- Humming, vocalisation
- Mantra
- Intégrer des chansons que l’on peut chanter avec ses clients
- Reprendre une chanson comme un leitmotiv (très puissant au niveau émotionnel)
- Faire chanter, battre les mains, danser

D’autres éléments musicaux

- Enregistrements (s’assurer d’avoir une caisse bluetooth)
- Utiliser les playlists de spotify ou de youtube (mieux avec un abonnement qui évite la publicité sur le moment le plus beau!)
- https://open.spotify.com/playlist/5IKL05bXv5GRNCg7Bwo1o4?si=a95700be210549ab
- https://open.spotify.com/playlist/709DUrtvffrZSFvO5d2KJg?si=abb30e300ee94d99
- Utiliser des applications :
  - Ambience pour les sons de la nature
  - Tala, Rhythm free, Sur Sadhak, Real Darbuka, Dholak Tabla Another Flamenco, Drum Loops, pour les percussions
  - Tampura droid, EF Drone pour les drones

Partager

- S’enregistrer audio / vidéo
- Partager avec des amis /famille
- S’entrainer de nombreuses fois avant de le faire devant un public!

Amusez-vous

Et jouez avec le cœur!