



## Chant inspiré & intuitif

Proposé par Maïck Cochard

**Avec ma Voix** est une méthode qui permet de (re)trouver ce qui actionne la voix, l'amplifie, la rend plus fluide, lui permettre de libérer le mental et déconstruire les cadres que nous connaissons. Alors le chant offre de nouvelles sensations et ressentis dans le corps. Il invite à libérer des tensions, des gênes. Le geste devient plus libre, le chant devient intuitif. Il se laisse inspirer...

Cette méthode aborde la voix avec **le support des 5 éléments**

Terre - eau - feu - air - éther.

Elle permet d'expérimenter une vision plus vaste de soi dans son environnement, et favorise l'enracinement subtil à la Terre ainsi que la connexion au Ciel.

Elle ne requière aucun pré requis.

**Les sons harmoniques** par la vibration des voyelles, ont pour effet de détendre ou desserrer ce qui est tendu ou serré dans le corps. Elles agissent ainsi sur le corps physique tout comme sur l'état émotionnel.

**Par l'intuition** d'autres fonctionnements du corps et de l'esprit sont stimulés. Nous nous ajustons à l'instant et élargissons le champs des possibles sous l'effet du relâchement. Lorsque le chant, les mots, les voyelles, les sons arrivent spontanément, cela devient une expression intuitive, voir inspirée.