

# Playground



# #CultureChezNous

Pensés avec les artistes des expositions en cours, les Playgrounds sont le terrain de jeu des visiteurs et des artistes. Ils proposent des rendez-vous inédits pour permettre aux visiteurs de prolonger l'expérience autour des œuvres.

Pour cette saison, le Palais de Tokyo a invité Ulla von Brandenburg et ses performeurs pour une série de rencontres, de visites et d'ateliers.

Pendant la fermeture exceptionnelle du Palais de Tokyo, nous vous proposons de poursuivre ce format... depuis chez vous !

**Numéro 2 :**  
**Détendre sa voix,**  
**se détendre soi-même**

**Un atelier imaginé par**  
**Bianca Ianuzzi**



Vue de l'exposition « Le Milieu est bleu » d'Ulla von Brandenburg, Palais de Tokyo 2020  
© Aurélien Mole

# **1. Allongez-vous, jambes parallèles, bras le long du corps, paumes vers le ciel, yeux fermés.**

Atténuez la courbe des reins en  
approchant au maximum du sol le bas  
de votre dos, sans effort.

Allongez la nuque en rentrant le  
menton. Détendez votre visage. La  
langue est relâchée dans la bouche, le  
cou libre. Relâchez les côtes, le ventre,  
le bassin, les jambes et les pieds.

## **2. Visualisez l'air qui entre par le nez et sort par la bouche.**

La bouche est entrouverte.  
Faites passer l'air avec  
un petit sifflement.

Le sifflement est plus long  
que l'inspiration.

### **3. Visualisez les points du corps en contact avec le sol**

Tallons, mollets, adducteurs, fessiers,  
dos, bras, l'arrière de la tête.

A chaque expiration, pressez de plus en  
plus de poids sur ces points.

En inspirant, envoyez l'air dans les  
articulations : chevilles, genoux,  
hanches, vertèbres, coudes et poignets.

# **4. Contractez les pieds quelques secondes, et laissez-vous aller.**

Ensuite, contractez quelques secondes les mollets, puis les cuisses, puis les abdominaux.

Contractez les bras, puis les mains, et enfin le visage avec une grimace qui le crispe ou l'ouvre complètement.



**5. Contractez tout votre corps en une seule fois pendant quelques secondes et relâchez.**

Profitez du relâchement pour sentir la différence (si toutefois il y en a une) de votre poids relâché au sol.

**Contractez tout votre corps  
à nouveau.**

**Comptez jusqu'à 5  
et relâchez.**

**Recommencez l'exercice  
3 fois.**

Respirez normalement et visualisez les  
points de contact avec le sol.

Appliquez toujours plus de poids sur  
ces points.

**Expirez longuement avec un  
léger sifflement.  
Progressivement,  
expirez avec un filet de voix,  
jusqu'au bout du souffle,  
sans forcer.**

Au fur et à mesure et en crescendo,  
laissez aller votre voix, sans forcer.  
Gardez la bouche ouverte, la langue en  
direction des dents inférieures et faites  
un « ah » ou un « oh » pour donner de la  
voix sur l'expiration.

**Ecoutez la vibration.**

**D'où vient-elle ?**

**Revenez au sifflement  
et retrouvez une respiration  
normale.**

Tournez sur le côté droit ou gauche et  
relevez-vous tout doucement.



**#palaisdetokyo**