



# Spécial Monastère

## Session

*Comment améliorer la liturgie pour qu'elle soit encore davantage « prière et louange » ?*

*Quels sont les dons que Dieu a donné à la communauté pour la liturgie ? Comment sont-ils accueillis et encouragés ?*

*Comment diversifier les engagements personnels pour que la liturgie soit une « oeuvre » d'unité communautaire ?*

*Comment chaque soeur fait fructifier ses dons reçus et encourage ses consoeurs à développer ses propres talents ?*

*Quels sont les problèmes précis qui surgissent dans la liturgie ? Quelles sont les solutions qui pourraient être imaginées ?  
Quels sont les souhaits de chaque soeur pour approfondir et enrichir la liturgie quotidienne ?*

# Choeur des moniales

## ATELIER « PSALMODIE »

La psalmodie comporte de nombreuses difficultés, même si elle semble, au premier abord, simple et « répétitive ». Comment chanter ensemble les psaumes, l'alternance à deux choeurs ou solistes-choeur, les antiennes, les introductions et l'accompagnement instrumental, le rôle de la respiration pour avoir une psalmodie détendue et priante, etc.

## ATELIER « ÉCOUTE MUTUELLE »

Chanter ensemble, juste et de manière homogène n'est pas des plus simples, d'autant plus qu'un choeur de moniales n'est pas dirigé par un chef de choeur. Les problèmes abordés peuvent être nombreux. Ajuster sa voix en fonction des autres, chanter en écoutant l'harmonie, chanter avec une pulsation commune, démarrer un chant ou la psalmodie à partir de la respiration, etc.

## ATELIER « DÉCODAGE DES PARTITIONS »

La quantité de partitions qui sont chantées dans chaque communauté est énorme. Les soeurs sans dons musicaux particuliers n'ont bien souvent pas reçu de formation musicale. Elles doivent donc « se débrouiller » pour trouver quelques repères pour pouvoir chanter avec la communauté et avoir une bonne mémoire auditive. Cet atelier s'adresse aux soeurs qui se sentent incapable de lire une partition, comme à celles qui aimeraient consolider leurs connaissances musicales. Le travail n'est pas que théorique, mais cherche de manière ludique à développer l'oreille. À partir des fiches de chants de la communauté, apprendre à décoder la pulsation et le rythme, sentir corporellement la mesure binaire/ternaire, sentir le lien entre rythme et pulsation avec leurs influences sur la respiration, comprendre et repérer les éléments structurels de la tonalité, entendre la différence mineur/majeur, repérer la tonique et comprendre son rôle, chanter dans différentes tonalités, entendre la différence tonal/modal, etc. Plusieurs niveaux possible en fonction des demandes.

## ATELIER « ÉCOUTE ET INTONATION »

Pour les soeurs qui ne chantent pas toujours juste, qui trouvent difficilement des repères auditifs ou qui se sentent insécurisées si elles n'ont pas une voix solide à côté d'elle. Apprendre à poser sa voix en fonction de l'harmonie, apprendre à distinguer les sons, ajuster sa voix dans une masse sonore, etc.

## ATELIER « MOUVEMENT, CHANT ET RESPIRATION »

Le volume sonore et la pose de la voix sont aussi liés à la détente/présence corporelle. La capacité respiratoire est intimement dépendante de la souplesse des muscles du tronc, mais aussi à la manière de se tenir assis ou debout. D'autre part, les tensions intérieures peuvent aussi influencer le chant et la capacité respiratoire. Avec des exercices corporels particuliers, harmoniser les mouvements et la respiration, développer le volume sonore, se détendre, avoir une meilleure position debout et assise pour mieux chanter, etc.

## ATELIER « ACOUSTIQUE DU CHOEUR / ÉGLISE »

Chaque chœur possède une acoustique particulière en fonction de son architecture et de ses matériaux. Comment chanter et comment se disposer dans le chœur pour utiliser au maximum l'acoustique naturelle de l'église.

## ATELIER « PLACES DANS LE CHOEUR »

Les places dans le chœur ont une grande importance pour les voix plus faibles qui doivent être soutenues. Chercher ensemble ce qui semble une « quadrature du cercle », quand il faut tenir compte de multiples facteurs.

## ATELIER « INDIVIDUEL »

Parfois une difficulté ne peut être résolue dans le groupe mais individuellement. Par exemple : aspect particulier d'un atelier qui reste problématique, problèmes d'appareillage auditif, difficultés personnelles liées à des pathologies diverses ayant des conséquences sur la prière et le chant, etc.

## *Scola et solistes*

ATELIER « SCOLA ET SOLISTES »

Bien souvent, les besoins des solistes ou de la scola ne sont pas les mêmes que ceux du chœur. La formation musicale est plus étoffée avec cependant des lacunes. Apprendre à répéter ensemble en petits groupes dans le respect de chacune, combler les lacunes théoriques avec des explications précises, augmenter le volume sonore du chant en utilisant le corps comme caisse de résonance, bien se disposer dans l'espace pour faciliter le chant soliste ou de la scola, etc.

## *Accompagnement instrumental*

ATELIER « PSALTÉRION »

Pour les soeurs qui accompagnent déjà ou qui souhaitent accompagner la liturgie avec un psaltérion. Technique instrumentale, accompagnement de la psalmodie, compréhension de l'harmonie en fonction du psaltérion, modalité grégorienne, improvisation, etc.

ATELIER « MUSIQUE DE CHAMBRE »

Pour les soeurs qui jouent d'un instrument et qui ornent certaines fêtes avec un morceau. Travailler efficacement ensemble, pulsation et respiration commune, écoute mutuelle et liberté expressive, etc.

ATELIER « INSTRUMENTS-COMMUNAUTÉ »

Les problèmes qui peuvent se poser entre les instruments qui accompagnent (orgue, psaltérion, guitare...) et la communauté sont multiples. Ensemble, nous cherchons à les comprendre et à trouver des solutions satisfaisantes.

*Spécial Monastère*

*Session Spécial Monastère*

*Catherine Weidemann - [info@psalmos.com](mailto:info@psalmos.com) - 0049 7664 50 10 99*