

DES VOIX ANCIENNES DANS UNE SOCIÉTÉ MODERNE

# SHOMYO

---

ATELIER DE CHANT BOUDDHIQUE  
PAR JUNKO UEDA

Le **Shōmyō** est un répertoire de chants liturgiques japonais, habituellement chantés par les moines bouddhistes, dans lequel le contrôle et l'expression de la respiration sont pratiqués. Il est originaire de l'Inde et est arrivé au Japon à travers la Chine. Transmis oralement, le style des sectes Tendai-shū et Shingon-shū est actuellement le plus important représentant musical de cette pratique vieille de 1200 ans.

Le **Shōmyō** se caractérise par le “pitch-bending”, une technique de respiration lente et des motifs mélodiques mélismatiques. Le temps est conçu comme un espace dans lequel les motifs mélodiques récités sont constamment empilés. En traduction littérale “voix et sagesse”, le shōmyō est considéré comme le fondement de tous les courants musicaux japonais ultérieurs.

---

梵音

聲明

寂

# Atelier de Chant Bouddhique Shômyô

Cet atelier propose la découverte du shômyô, chant bouddhique japonais datant du 9e siècle. Sous la direction de Junko Ueda, les participants sont amenés à se familiariser avec le chant shômyô. En complément, un travail axé sur la respiration et des exercices corporels simples leur est proposé. Cet atelier est ouvert à tous et ne requiert aucune connaissance musicale préalable.

L'atelier propose de:

- Pratiquer la conscience et le contrôle de la respiration.
- Améliorer la concentration générale.
- Prendre conscience du centre énergétique appelé "Hara" (Seika-Tanden) et abaisser le niveau de stress.
- Prendre plaisir à chanter ensemble, et permettre aux différentes qualités vocales de chacun de s'exprimer.
- Prendre plaisir à des exercices corporels simples.
- Faire l'expérience de cette musique japonaise vieille de 1200 ans et explorer son concept unique.
- Stimuler la créativité intérieure.
- Développer la vocalisation et le contrôle du corps (particulièrement profitable aux joueurs d'instruments à vent et aux chanteurs).

Le style mélismatique et lent du shômyô permet aux participants de se concentrer, en toute quiétude, sur leur respiration. Par le chant des mélodies basiques du shômyô et la rencontre avec cette ancienne tradition, nous chercherons à découvrir la sagesse et le pouvoir de la respiration. Junko Ueda propose des ateliers de shômyô depuis 1995. À travers l'étude de ces mélodies anciennes et universelles, elle soutient la prise de conscience du développement durable, soulignant le rôle capital de l'air sain dans le plaisir de respirer.

## Junko Ueda

Née à Tokyo, Japon, Junko Ueda est une chanteuse japonaise et une interprète de satsuma-biwa (luth japonais). Elle interprète le répertoire traditionnel japonais au biwa (grandes épopées) et pratique le shômyô (chant bouddhique japonais). Junko Ueda a étudié le satsuma-biwa auprès de la célèbre Kinshi Tsuruta et étudie le shômyô depuis 1983 avec Kôshin Ebihara (moine de la secte Tendai-shû). Elle a aussi étudié la composition (avec Reiko Arima, Jôji Yuasa, Sei Ikeno) au Tokyo College of Music. Résidant en Europe, Junko Ueda s'est produite dans le monde entier (concerts et ateliers) et collabore aussi à des projets musicaux, par ex. avec le flûtiste Wil Offermans, le violoncelliste Yo-yo Ma, le Dutch Nieuw Ensemble, ou avec les compositeurs Jean-Claude Eloy, Keiko Harada, Akemi Naitô et Daryl Jamieson. Junko Ueda se spécialise dans l'interprétation des œuvres du compositeur japonais Tôru Takemitsu. Ses CD de biwa traditionnel 'L'épopée des Heike' (CD650 AIMP/VDE Genève, enregistré au monastère de montagne de Hiei-zan, au Japon) et 'Satsuma Biwa' (ARN64577 Ethnomad/ARION, Genève/Paris) ont été récompensés par de nombreux prix, dont le Grand Prix du Disque de l'Académie Charles Cros à Paris et Choc Le Monde de la Musique, Paris. Elle a enregistré son CD Shomyo 'Meditative Flowers' (CD-E141 E-records, Granada).



*"Cette musique est très organique, c'est vraiment très agréable et relaxant de chanter ensemble." Un participant à l'atelier*

*"Debout, avec le texte et les instructions musicales comme uniques supports, elle a entonné un long chant rituel, captivant l'audience par la seule puissance de sa voix. Cinquante minutes durant, le public a retenu son souffle." Concert de shômyô, De Volkskrant, Pays-Bas*



## Contenu de l'Atelier

- Échauffement : Exercices de respirations et corporels destinés à prendre conscience de la respiration et du centre énergétique appelé "Hara" (Seika-Tanden).
- Introduction au shômyô : Apprentissage de divers motifs mélodiques du shômyô. Puis interprétation chantée de variations musicales basées sur ces motifs mélodiques.
- Pratique de pièces traditionnelles de shômyô: Tels que 'Sange' et 'Taiyo'.

## Aspects pratiques

- L'atelier peut être donné sous la forme d'un module unique ou par série de 2 ou plus.
- La durée proposée pour le module unique est de 3 heures
- La durée proposée par série de modules est de 2 heures
- Nombre de participants minimum : 5
- Il est recommandé de porter des vêtements confortables.
- Un atelier peut se tenir dans n'importe quel espace calme et suffisamment grand pour y installer un demi-cercle de chaises pour les participants. Un tableau blanc est aussi nécessaire.
- Langues : anglais, japonais, espagnol et néerlandais.

## Informations et contact

[www.junkoueda.com](http://www.junkoueda.com)  
[www.shomyo.com](http://www.shomyo.com)