Chères amies chanteuses, Cher amis chanteurs,

Un tout grand merci pour la belle journée d'hier, merci pour votre accueil chaleureux, votre participation, votre écoute attentive, votre enthousiasme 😊

Comme promis je vous transmets ci-après un petit résumé de ce qu'on a abordé :

Échauffement du corps par la danse/mouvement

3 exercices d'échauffement/relaxation vocale:

1) **trille labial** (*imitation du cheval* ; vibrations des lèvres)

-> détend tous les muscles de l'appareil vocal, travaille la gestion de l'air (si changement de pression d'air il s'arrête)

2) **sirène** (*son "mmm..."* pratiqué sur toute la tessiture)

-> active mouvements du larynx, l'étire (travaille la tessiture), toujours aller progressivement dans l'étirement avec la sirène

-> travail gestion de l'air

-> demande beaucoup aux muscles vocaux et peu aux cordes vocales

=> une sirène bien réalisée est de faible volume et sans changement de volume

3) **Fry** ou **masse relâchée** des cordes vocales ("*jacuzzi des cordes vocales*")

-> détente absolue des cordes vocales

Points abordés :

* **volume vocal**dépend principalement de :

-> *l'épaisseur/masse des cordes vocales* (CV)

(CV épaisses = son fort ; CV fines = son faible)

-> *l'espace dans votre gorge* : si beaucoup d'espace dans la gorge (langue haute comme avec la voyelle "i") il y a plus de volume // si moins d'espace dans la gorge (langue plate comme avec la voyelle "a") il y a moins de volume

-> *la quantité de "twang*" (son de sorcière) dans votre son (plus il y a de twang, plus il y a de volume et plus le son est grinçant/criard)

**=> le volume sonore ne dépend pas de la quantité d'air**

* **chanter aigu** plus facilement et gérer les **zones de passage:** basculer le cartilage thyroïde (trucs pour l'activer : voix pleurnicharde, imiter pleur d'un petit animal, voix quand vous trouvez quelque chose de très mignon)
* **ancrages** (têtes/cou et torse)**:** trucs pour les activer => émerveillement ; presser des oranges sous les bras, appeler quelqu'un alors qu'on est au fond d'un puit
* **"geste oui"** : permet un ancrage tête, permet de libérer les mouvements du larynx -> différent du geste "poule" (tête qui avance/recule) qui déstabilise les muscles du cou et donc les muscles de la voix
* **respiration :** inspiration = relâchement du ventre // expiration = activation naturelle très progressive des abdos (retarder le plus possible ce phénomène naturel surtout pour les longues phrases)

-> vous pouvez vous exercer à respirer à 4 pattes (on sent plus facilement l'action du ventre grâce à la gravité de la Terre)

* **rétraction / constriction** des fausses cordes vocales (FCV)**:**

-> rétraction = ouverture de la gorge (FCV ouvertes)

-> constriction = resserrement de la gorge (FCV serrées -> souvent dû à une trop forte pression d'air dues elle-même à une activité excessive des abdos)

**Symptômes de la constriction (principales causes de blessures vocales, fatigues vocales)** = sensations dans la gorge de grattements / picotements / chatouillements / chaleur anormale / envie de tousser après l'acte vocal (hors contexte de maladies bien sûr).

Par contre ***si ça tire***musculairement après utilisation de la voix = *douleur normale due à l'effort (comme dans le sport)*

=> ***Dans les deux cas il est important de se relaxer après avec les 3 exercices d'échauffement/relaxation.***

* **Rockwell Blake** : ténor remarquable que j'ai voulu vous montrer sur youtube pour sa posture, ses respirations abdominales rapides et relachée, son sourire/joie quand il chante (et donc rétraction des FCV), sa souplesse vocale et corporelle, son souffle...

Petites astuces

* **80 %** du temps le **travail vocal** doit être **confortable**, les 20% restant sont pour tester vos limites, faire des expériences, prouesses vocales
* **émerveillement** -> utile pour l'ancrage (tête/cou/torse), l'ouverture de la gorge, un état joyeux et la posture (visualiser quelque chose qui vous émerveille)
* **relaxation du ventre** et principalement des abdos -> propice à un état calme/serein ; poumons remplis plus longtemps, côtes ouvertes naturellement, diaphragme bas, gestion du souffle stable ; permet d'éviter une surpression d'air au niveau CV et FCV et donc permet d'éviter un resserrement de la gorge ; permet un ancrage vers le sol. Trucs pour l'activer : chanter en déverrouillant les genoux / bougeant le bassin (lambada), en étant assis sur un ballon, en marchant
* cultiver la **joie** (mon ingrédient secret 😋) -> ça assoupli, permet à notre corps (notre instrument) de vibrer plus facilement, ouvre la gorge au lieu de la serrée, vous fait rayonner, vous et votre voix, et par conséquent les autres...😊
* le **mouvement** / la **danse** -> réveille le corps entier, décoince les zones figées ou crispées, éveil la joie
* image des **algues** dans l'eau -> tout est mouvement en permanence, rien n'est coincé/figé + ancrage dans le sol
* image de **l'arbre** pour la notion d'ancrage (feuilles qui cherchent le Soleil = tête et torse = énergie vers le haut // tronc et racines qui cherchent l'eau et la nourriture dans le sol = le reste du corps = énergie vers le sol)
* **respirer** avec une idée de soulagement, de joie... ; respirer en imaginant une bonne odeur (plats, parfums...) -> ouvre la gorge
* **attitude d'observation** et de **curiosité**-> allez découvrir votre voix ou plutôt vos nombreuses voix, élargissez votre palette sonore, faites des expériences, il peut y avoir de belles surprises
* **Enregistrez**-vous de temps en temps (pour certains cela pourrait être un exercice douloureux au début mais cela vous permettra de cibler plus facilement les éléments qui vous dérangent et vous plaisent dans votre voix et vous guider merveilleusement dans votre travail vocal)
* **Oreille** N°1 = vos sensations musculaires // Oreille N°2 = votre ouïe (évidemment que votre ouïe est très importante dans votre travail vocal mais pour certains paramètres celle-ci peut être trompeuse. Il suffit de chanter à plusieurs ou chanter dans une acoustique très sèche où on ne s'entend plus et on est perdu). Habituez-vous à faire confiance à vos sensations.
* Oser chanter, **imprimer les bonnes sensations** : comme je dis toujours, mieux vaut se planter avec assurance, joie et détente que de chanter plus ou moins juste en marchant sur des oeufs. Imprimer les bonnes sensations dès le début, le corps et l'esprit retiennent autant le stress que la confiance.

J'espère que cela pourra vous être utile 😊 N'hésitez à me contacter au besoin.

Je vous souhaite à toutes et tous une belle continuation, plein de belles expériences vocales et peut-être à une prochaine 😊

Manon