



6 étapes pour réveiller la voix + 2 astuces anti-fatigue

#1 La relaxation de l'escargot



Après avoir tapoté tout mon corps et fait quelques jumping jacks enthousiastes, je m'enroule lentement sur moi-même, si possible jusqu'à ce que mes mains touchent le sol, je fléchis les genoux au besoin. Je reste le temps d'une à trois respirations par le nez puis je remonte lentement en initiant le mouvement par le bas du dos. Je ramène les épaules en arrière, je replace ma tête en dernier.

#2 La posture du suricate à la cool



Je vérifie régulièrement que mon dos est étiré, que mes épaules sont basses et que mes bras sont détendus le long de mon corps, comme un suricate qui sort de son terrier.

#3 La respiration de l'éponge épanouie

Je prends doucement une grande inspiration par le nez, j'observe ma cage thoracique s'expanser et mon ventre se relâcher en avant, j'imagine qu'il est comme une éponge qui reprend sa forme après avoir été comprimée. J'expire sur le son "Ch" et j'observe l'engagement naturel de mes muscles abdominaux pour compresser l'éponge.



#4 Le chant de la grenouille (ou fry)

Pour trouver ce son qui grésille, je pars d'un son "A" dans la hauteur de ma voix parlée et je glisse en deçà des notes les plus graves que je puisse chanter. Je m'entraîne à faire ce son sur A É I O OU en articulant exagérément.

#5 Le pudding de la petite sirène

Je dis le mot "pudding" en restant sur le son "ng" puis je glisse tout doucement vers les aigus en faisant des petites sirènes ascendantes et descendantes. J'explore sans forcer, je vais de plus en plus haut, progressivement.



#6 Les trilles de la petite sirène

Je relâche les tensions dans ma mâchoire et mes lèvres, j'amorce un léger bâillement puis je "trille" mes lèvres en partant d'un son "B". À nouveau, je fais des petites sirènes ascendantes et descendantes sans forcer. Si je n'y arrive pas bien, je soulève mes joues avec mes index au préalable. Et si je n'y arrive pas du tout, je fais mes petites sirènes avec un son "V".

Anti-fatigue n°1 : La loi du moindre effort

Le son de ma voix est fabriqué sur l'expiration qui est la phase de détente de la respiration. Pour ne pas "pousser" trop d'air et risquer de soumettre mes cordes vocales à trop de pression quand je veux atteindre des notes aiguës ou que je veux chanter plus fort, je pense plus à relâcher qu'à pousser.

Anti-fatigue n°2 : Respirer par le nez

Parler assèche les cordes vocales, je pense donc à faire des pauses sans voix régulièrement et à inspirer par le nez pour capter l'humidité ambiante et hydrater mes cordes vocales instantanément.