

Pour progresser en toute autonomie, il est conseillé de pratiquer les exercices d'échauffement pour la voix parlée et chantée que vous avez fait lors des ateliers:

respiration:

lunaires: inspir par le nez 5' ; apnée poumons pleins 5' ; expir *sans forcer* par la bouche.
Recommencer sur 6, 7, 8...secondes, aussi loin que possible (jusqu'à 14-15 secondes)
L'apnée poumon plein est tenue par la force des côtes, gorge ouverte.

Solaires: Sssss très fin et précis sur 10' , avec un petit contact au fond du ventre.
Vider les poumons, les laisser se regonfler sans bruit, en relâchant le ventre.
Augmenter la durée par série de trois (jusqu'à 30 secondes).

Chauffer la voix et les muscles de soutien (une minute par exercice) - (après avoir chauffé et assoupli le corps):

Les trois sons voisés: Brrrrr - Zzzzz – Vvvvvv, en laissant la voix glisser dans toute la tessiture.

Langues étrangères: muscler le pourtour de la bouche en parlant une langue imaginaire.

Tirer la langue, à l'avant, sur les côtés, et pointe de la langue contre les dents d'en bas (avancer reculer)

Rire, d'abord "sous cape" et laisser monter.

Monter l'énergie vocale et enrichir la voix:

Le gorille: frapper le sol avec la paume des pieds en alternance, genoux pliés, pas trop penché à l'avant, en faisant travailler les cuisses. *Laisser sortir* (sans forcer) le son le plus grave de la voix, sans la pousser.

Le bassin: frapper le sol avec les deux talons à la fois, genoux souples, faire travailler le bassin. Laisser sortir un son grave "du ventre", sans forcer la voix.

Les surrénales: trembler des genoux, faire venir la peur, laisser aller la voix, monter jusqu'à "partir en courant".

Plexus solaire: assouplir chevilles et poignets, en laissant la voix "faire des humeurs" (harlequin...)

Le coeur: sentir la voix vibrer sous les mains sur le coeur, ouvrir et fermer les bras.

Le thymus: pousser les épaules à l'arrière, laisser sortir un son grave et puissant, comme un appel (se ressent très bas dans la gorge, ne doit en aucun cas faire mal)

La gorge: chercher un son perçant (la chèvre...) et facile dans le résonateur du pharynx, langue bien relâchée.

L'hypophyse: chercher un son nasal mais ouvert (pleurs) qui fait vibrer les os du nez.