

LUCIE GAILLARD

—

de la pleine conscience à la scène

Le Chant Synergique



Lucie GAILLARD

LE CHANT SYNERGIQUE

De la pleine conscience à la scène

© Lucie Gaillard 08/2017

GÉNÉRALITES

1 - Avant-propos

Pendant que ce livre était en cours d'écriture, il portait le titre provisoire du « Chant en Pleine Conscience ». Lorsque j'écrivais chacun des exercices, chacune des expériences, je me rendais compte à quel point ils étaient dynamiques, sources d'énergie, moteurs de changement. Dans ma formation en Sophrologie Dynamique, j'ai été attirée par le volet pleine conscience, introspectif, méditatif, relaxant de la sophrologie mais la dimension dynamique a réellement fait la différence pour moi. La canalisation et la mise en oeuvre de l'énergie, des forces dans le passage à l'action servaient à merveille mes desseins, moi qui suis une femme dynamique, en mouvement et en apprentissage constant. J'avais écrit une grande partie de mon livre sous l'horizon de la pleine conscience lorsque je m'apercevais petit à petit qu'il me manquait une dimension, celle de l'implication des énergies au-delà de la condition humaine, le mouvement dynamique qui suit l'introspection, l'action qui suit l'intériorisation, la scène, le jeu qui suit les prises de conscience, la grande révélation comme le fruit d'énergies multiples, la prise de conscience du détail, moteur du grand changement. J'étais entrain de chanter en laissant aller mon corps à la danse lorsque le mot synergie m'est apparu. Ce fut une révélation si juste que je n'eus pas besoin d'y repenser à deux fois. Il était la synthèse de 25 années d'expériences de partage et d'enseignement du chant, de méditations, de plaisirs de la scène, de guérisons, de dépassement de soi et d'appartenance au monde. En réalité, lorsqu'une personne vient me voir, elle vient apprendre à chanter et plus largement à faire chanter son être pour le mettre en résonance avec l'univers. Pour ce qui me concerne, une séance réussie est une séance dans laquelle un(e) élève se laisse aller à jouer avec son énergie, ses résonances, ses vibrations, son corps, son esprit, le concret et l'imaginaire pour arriver à émettre les fréquences justes, et repartir sans savoir réellement pourquoi, rempli de tonus et de joie ou vidé d'une mauvaise énergie avec laquelle il ou elle était arrivé, dans de nombreux cas, soulagé de douleurs et tensions physiques inexplicables, et à moyen terme, de migraines, de pathologies chroniques. Ceci est valable pour un élève venant chercher une technique vocale en vue de participer à des concours, faire de la scène, ou pour un homme ou une femme venant chercher un mieux être dans le chant. Qu'importe l'objectif, le chant est un outil au service de la magie de la vie.

Aussi loin que je remonte, le chant m'a toujours accompagnée. Très jeune, celui de ma mère, puis à 2 ans, j'étais celle qui chantait chaque soir à l'hôpital dans lequel j'ai dû séjourner un an sans presque jamais voir mes parents. J'ai conservé ce rituel jusqu'à très tard dans mon enfance et lorsque j'ai été adolescente, à l'âge où je chassais mes parents de mon intimité, je chantais dans ma tête le soir avant de m'endormir, j'entendais des musiques, je ré-entendais les symphonies apprises au conservatoire, jouant avec les nuances et les différentes voix.

A la chorale des enfants, je me suis aperçue que j'avais une respiration abdominale naturelle, je devais avoir une dizaine d'années. A cet âge, j'allais me promener sur les berges de l'Allier seule et je chantais au milieu de la nature. Un concept un peu simpliste, mais qui a fait que je ne me suis jamais ennuyée dans une enfance assez solitaire, j'avais un compagnon fidèle. J'en faisais le média de mes humeurs, j'inventais des paroles qui m'aidaient à supporter le mal être et les questionnements que chacun d'entre nous connaît en grandissant. Plus tard, je me souviens, alors que j'étais déjà au conservatoire, une bande de copains m'ont demandé de chanter dans leur groupe. J'ai fait un essai, mais j'ai été jetée. J'aurais pu mal prendre la chose, mais c'est apparu comme une évidence que je n'étais pas à ma place. Le chant était pour moi à cette époque un compagnon secret, une sorte de formule magique garante de mon bonheur, un secret que j'avais envie de protéger des compétitions et des moqueries. J'ai chanté dans de nombreuses chorales, laïques et de chants sacrés avec un plaisir immense, j'étais 4e voix dans la chorale des enfants, alto dans celle des adultes, ce jusqu'à 17 ans. Et dans toute ma vie le chant a été l'amplificateur de mes amours, heureux ou malheureux. Plus tard, lorsque j'ai commencé à composer et à enregistrer des albums de musique avant-garde, j'ai eu la chance d'être la première artiste française féminine à signer pour un album en Angleterre sur le label Somebizzare (Soft Cell, Diamonda Gallas, Einsturzende Neubauten, The The...) j'ai fait, avec Stéphan Ink, les premiers enregistrements de ma voix ou devrais-je dire, de mon instrument, car il n'était pas question pour moi que ma voix soit mise en avant au grand dam de ma famille qui me reprochait ma timidité. Pour moi, la voix était un instrument comme les autres, elle devait s'entrelacer avec toutes les autres parties. Pourtant, lorsque je chantais seule dans la nature ou chez moi, je redécouvrais à chaque fois cette puissance, cette magie unique du chant du corps et de l'âme. Il m'a fallu longtemps pour comprendre cet impact, le conscientiser. J'ai vécu au côté de ma voix comme l'âme vit en l'humain qui avance et apprend à se connaître.

Ma voix était aussi mon miroir, le miroir de là où j'en étais. Lorsque je m'entendais dans un enregistrement, j'entendais à travers elle le chemin qui me

restait à faire en tant qu'être humain. Souvent, le message qu'elle m'envoyait était que je n'étais pas encore à ma place. C'est dire si je comprends mes élèves, leur timidité, leurs tiraillements, leur pudeur, et, quand vient enfin le moment, leurs immenses joies lorsque tous les éléments s'alignent, celui de la technique, du son, de l'expressivité, et donnent naissance à ces moments de grâce, de transcendance où l'on se sent à sa place dans son public, ou simplement chez soi ou devrais-je dire, à soi. Mon expérience sur le terrain a été enrichie par la lecture de nombreux ouvrages sur la musicothérapie, sur les propriétés et l'impact du son, les différents types de chant, les rituels chantés de nombreuses ethnies, j'ai également écouté des chanteurs, chanteuses de tous styles, essayé de comprendre pourquoi et comment un être devient chantant. La sophrologie m'a beaucoup aidée dans ce sens, elle est une des composantes de mon enseignement. Je pratique le chant chaque jour et surtout je vis pleinement la grande aventure de la scène dans le monde, en ayant vaincu mes peurs, en osant être à ma juste place selon le moment, partager avec mon public l'indicible pouvoir bénéfique de la voix chantée, tout en respectant les valeurs qui me lient à ce grand Art qu'est la Musique.

Ce livre est non seulement une synthèse de 25 ans de partage et d'enseignement du chant mais également une vie de cohabitation avec la musique et ma propre voix. Tout en étant le fruit d'expériences vécues, d'apprentissages théoriques et de lectures, je l'ai voulu accessible à tous. Celui ou celle qui souhaitera approfondir un sujet trouvera son bonheur dans la bibliographie très complète des ouvrages qui m'ont inspirée. Ce livre, je l'écris avec mon expérience de professeur et de musicienne mais c'est mon cœur qui guide mes doigts. J'espère que je réussirai à transmettre au plus grand nombre quelques secrets de la magie du chant à travers des pensées et des exercices bien concrets afin que chacun puisse les mettre à profit pour son bien-être et les partager à son tour. C'est avec un très honneur que je dédie cet ouvrage à mes élèves.

2 - Le Chant Synergique, activer les synergies de la transcendance.

Le chant des étoiles, le chant du vent, le chant des oiseaux, des sirènes, du ressac, autant d'expressions sonores issues de la nature réelle ou rêvée qui chacune possède sa propre logique, codifiée, parfois de façon extrêmement élaborée. Le chant et la musique sont en tout organisme vivant. Ils sont le résultat de synergies physiques, de mouvements d'atomes et à leur tour engendrent des modifications dans leur entourage, une réorganisation des éléments physiques environnants. L'homme, là où il s'est éloigné de la

transmission orale, a figé le chant dans l'écrit, ce qui a eu pour effet de brider son expression en temps réel, le réduisant à une partition, l'enfermant dans des normes étrangères à l'instant présent. Il en est arrivé à en faire un outil de performance, de compétition, le détournant de sa vocation initiale de conducteur de l'émotion et de l'énergie de l'instant. Nous limitons trop encore nos références musicales à notre seule culture. Pendant que Bach ou Mozart couchaient par écrit les traces contenant les « secrets » d'organisations mathématiques alchimiques de la musique, les chants sacrés se transmettaient entre générations d'Indiens, de Tibétains, d'Africains, de Juifs, d'Inuits, d'Asiatiques... avec des codes mélodiques, harmoniques et rythmiques totalement étrangers à notre culture.

Dans ce sens, comprenant sa puissance, des groupes d'influence se sont servi du chant et plus largement de la musique pour galvaniser, hypnotiser, ou encore endoctriner des fidèles. Les gourous de toute secte religieuse, politique ou/et économique savent à quel point il est plus facile de retenir un message lorsqu'il est glissé dans un chant. Il suffit d'avoir le bon Jingle ! Qui n'a pas appris, enfant, des chants dont il n'a découvert que plus tard la signification ?

Sortant de tout cercle d'influence et rendu à son intime force d'être, le chant est un allié spirituel extraordinaire en cela qu'il nous permet de transcender la matérialité telle que nous l'avons normée et la linéarité du temps telle que nous l'avons organisée. Lorsque la voix, plus que tout autre instrument, entre en résonance avec l'univers, elle apparaît comme l'expression unique et sincère d'un être dans l'instant d'éternité. Elle est sa toute puissance, exprimant chacune de ses facettes, exprimant au delà des mots ses joies et ses blessures si anciennes et enfouies soient-elles, raison pour laquelle il est parfois pénible à certaines personnes de s'entendre parler ou chanter.

Il y a un échange entre l'univers et l'homme dans l'acte de chanter. **Le chant est un fluide qui circule dans les vases communicants de l'espace et du temps, transportant avec lui les traces de nos histoires de vie.** Ancré dans le sol, puisant l'énergie de la terre, l'être chantant se dresse, se laisse traverser par l'inspiration, se prolonge dans le son, entre en résonance avec l'universel.

3 - Les synergies Chant, Sophrologie, Massages et auto-massages.

SOS pour Harmonie, PHREN pour esprit, conscience, LOGIA pour étude.

Lorsque j'avais une vingtaine d'années, j'ai commencé à pratiquer un "drôle de chant" ! Je me tenais debout dans une pièce ou dans un endroit de la nature que j'adorais et je me mettais à chanter, très lentement, et à faire bouger mon corps. Je faisais une espèce de danse qui accompagnait mon chant à moins

que ce ne fut l'inverse. Je me souviens encore des sensations de liberté et de conscience que cela me procurait. J'étais totalement libre, absolument heureuse dans le moment présent, sentant l'harmonie circuler dans mon corps et mon esprit, inscrite dans un TOUT. Je remercie la vie de m'avoir donné une nature bienheureuse à l'éternelle âme d'enfant, écoutant mes envies sans avoir peur d'être ridicule ou de sortir des conventions, cela m'a permis d'accéder à des expériences de plaisir intégral me soustrayant aux normes temporelles, géographiques, sociales, ayant accès à l'infiniment grand et l'infiniment petit.

Lorsque j'ai rencontré la Sophrologie Dynamique, j'ai très rapidement saisi que j'avais trouvé l'outil qui allait m'aider à comprendre quel type de relation j'entretenais avec le chant. J'ai eu l'impression d'y être chez moi. Je découvrais les différents modules, Sensoriel, Émotionnel, Transcendance, Sens, Valeur et je ne pouvais m'empêcher de faire un parallèle avec mon approche du chant. Après avoir obtenu mon diplôme à l'Association Européenne de Sophrologie Dynamique, j'ai petit à petit intégré la sophrologie dans le chant. Les résultats ont été impressionnants, que ce soit pour des élèves débutants ou avancés, quelles que soient les types de difficultés ou de challenge, la Sophrologie s'est révélé être une alliée, j'ai décidé de faire équipe avec elle. Elle se glisse dans mes séances de chant que ce soient sur le plan sensoriel, émotionnel, ou transcendantal. Ainsi, j'amène mes élèves à être dans une conscience en évolution qui recherche et intègre toutes les dimensions positives et les forces de leur être.

Une des premières choses que je prends en compte est la mise en lumière du positif. Ainsi, dès le premier cours, lorsqu'un élève dit non ou fait non de la tête, je lui explique qu'il va devoir se résoudre à laisser le NON en dehors du lieu de chant. "De toutes façons, tu ne sais pas où nous allons, ce que je recherche à travers tel ou tel exercice, et pour ma part, je me laisse guider par l'expérience, donc il n'y a pas de bien ou mal fait, ne te juge pas, accueille toutes les surprises que ton chant te réserve, ce sont elles qui vont nous mettre sur la voie". C'est ainsi que je n'ai plus de « non » dans mon cours, et beaucoup plus de rires et d'émerveillement face aux drôles de surprises que notre voix nous réserve. Dans tous les cas, ma démarche consiste à utiliser les ressources de la personne et non de pointer les manquements que d'ailleurs je n'arrive pas à percevoir comme tels, étant émerveillée par la richesse de cet humain chantant en face de moi !

4 - Les massages, les auto-massages

Une de mes premières découvertes en sophrologie fut le do-in, la toilette énergétique, une forme d'auto massage qui aide à prendre conscience de chaque partie de notre corps dans l'instant, en étant à l'écoute des manifestations sensorielles. Laisser évacuer les énergies non désirables afin d'installer des énergies qui nous conviennent dans l'instant. Je la pratique régulièrement et invite mes élèves à le faire. Nous en arrivons souvent à la conclusion que nous ne connaissons que très peu notre corps. Certaines zones comme le bas du ventre si important dans le chant, passent presque inaperçues dans l'inventaire. Il n'est pas rare que nous passions 2 ou 3 séances à faire le point sur le corps, la posture, les blocages des articulations, les tensions de la nuque, des épaules, des genoux, l'enracinement des pieds, l'installation dans le bassin, avant de commencer à approcher l'émission des sons. Chaque personne étant unique dans ses mécanismes et synergies propres, j'aime me mettre à l'écoute afin de trouver les clés pour un bon démarrage, dans une dynamique tranquille. Chanter ne demande que très peu d'effort si les énergies sont bien alignées. Parfois, je procède à un massage du dos, du plexus, de la nuque et du larynx afin d'inviter l'élève à installer dans son corps la relaxation nécessaire à une mobilisation productive des chaînes musculaires. La prise de conscience libérée du corps est un élément indispensable au chant car tout au long de l'apprentissage, l'élève sera amené à solliciter finement ses énergies, afin de créer les synergies justes pour l'émission du son. Petit à petit, il fait connaissance avec son instrument "corps d'harmonie", apprend à l'aimer, le valoriser, le mettre en état d'ouverture, et ainsi, pourra commencer à jouer avec les différentes possibilités de cet instrument, apprivoiser le son, devenir un complice, l'allié de son corps pour le meilleur.

Les premières émissions de son se font souvent lors d'une séance de sophrologie au cours de laquelle j'installe un dialogue chanté, fantaisiste, sans logique harmonique, un jeu de ping pong avec 3 sons. Ce dialogue se fait dans un état de conscience modifiée, ce qui permet à l'élève de faire tomber quelques barrières et d'être beaucoup plus détendu, dans une dimension de plaisir et de découverte à laquelle il n'aurait pu accéder en état de veille vigilante. Il en ressort toujours quelque chose de magique qui installe l'élève dans la confiance. Il s'aperçoit qu'avec des sons simples, spontanés, il crée la vie sonore, participe à une harmonie qui le dépasse, mais à laquelle il sait qu'il peut désormais s'inviter.

Une étape importante est celle de l'écoute. Nous sommes depuis notre plus

jeune âge submergés d'informations et de stimuli sonores. Les citadins ne savent pas ce qu'est le silence car même la nuit, le bourdonnement de la ville les accompagne dans leur sommeil. Par ailleurs, beaucoup de personnes rejettent le silence car il laisse parfois la place à un bruit intérieur qui peut s'avérer désagréable. On meuble, avec la radio, de la musique, sans toujours se soucier de la nourriture que nous offrons à nos oreilles et à notre subconscient. Pourtant, le silence est une des clés de la musique. Créer et accepter le vide, attendre que le contenu se manifeste, s'invite. Beaucoup de personnes pensent qu'elles entendent mal alors qu'en réalité, elles n'arrivent pas à trier les informations. "Écoutez le silence, laissez-le devenir votre allié".

Tout au long de cet ouvrage, différents exercices feront appel à la sophrologie dynamique, n'hésitez pas à les faire, les refaire avec un état d'esprit toujours ouvert, curieux et accueillant.

5 - Le chant dans la dynamique de changement

Chanter est un acte qui nous connecte de manière incontournable au sens de la vie. En chaque acte, nous pouvons nous poser la question du sens, faire des tâches bénignes peut devenir un support de méditation. Néanmoins, nous pouvons aussi facilement choisir pour ces tâches et pour bien d'autres de passer en pilotage automatique et en les effectuant, penser à autre chose. Ce processus a certes ses limites, notamment lorsque nous sommes contrariés ou fatigués (nous cassons des verres sans savoir pourquoi, oublions la raison pour laquelle nous nous sommes rendu(e) dans une pièce...), mais il rend service à bien des moments de notre vie. En l'étendant à de trop nombreuses actions de notre vie, nous devenons des automates inconscients invoquant un ensemble de raisons tout à fait légitimes de continuer selon ce mode de fonctionnement qui semble « indispensable à notre survie ». S'il n'est pas sereinement conscientisé et géré, ce cycle prend souvent fin souvent par un burn out, une dépression ou des manifestations somatiques. Dans notre chemin de vie, le plus souvent lorsque nous avons répondu à nos besoins matériels, ou lorsque l'accomplissement matériel n'est pas notre priorité, nous nous autorisons une prise de distance avec celui-ci et nous nous mettons en quête de sens. Rapprochement avec la nature, jardinage, éveil à des techniques de bien-être, rencontres avec la méditation, tout ceci afin de nous rencontrer nous-même, nous recentrer et mieux comprendre le sens de notre vie, certains parleront de mission de vie. En cela le chant est un outil extrêmement puissant. D'une part, à travers ce qu'il nous renvoie de nous-même, des questions qu'il soulève en nous, questions parfois indicibles, auxquelles seule l'expérience vécue peut

répondre, cette expérience passant à la fois par l'introspection et l'expression. D'autre part, et les deux cohabitent la plupart du temps, à travers le regard des autres, lorsque nous choisissons de chanter en public. Quel est le sens de ma prestation ou de mon partage ? Qu'est-ce que je viens chercher dans ma performance ? Quelle est ma relation à l'autre pendant ce moment ?

Une très chère élève, dans les débuts de son apprentissage présente sa candidature à un concours. Elle en attend beaucoup en terme de retour. Elle fait sa prestation et est informée par texto qu'elle n'a pas passé le cap de l'étape suivante. Elle vient au cours et me fait part de sa déception tout en nuancant son ressenti douloureux de rejet par quelques explications rationnelles. En réalité, elle est émotionnellement atteinte. Je ne la vois plus au cours pendant plusieurs mois et sans aucune communication verbale, je perçois qu'elle a besoin d'un temps pour elle. Quelques mois plus tard, elle reprend contact avec moi, une demande de rendez-vous laconique. Le jour du cours arrive, la sonnette retentit, j'ouvre la porte, mon élève se tient là debout et me dit bien ancrée : « maintenant, je sais pourquoi je chante, je le sais pour moi-même, dans mon intime conviction ». Quel cadeau ! Quelle admiration pour la maturité de cette jeune élève ! Depuis, elle a participé à de nombreuses expériences, concours, prestations, dans un merveilleux alignement avec elle-même.

Nous portons notre voix et notre voix nous porte. A nous d'accepter de nous laisser porter, et d'être à l'écoute des découvertes et des réponses qu'elle offre à notre être tout entier.

6 - Choisir son guide

Le chant est l'exploration et l'expression d'une forme de notre intimité et parfois le souhait de montrer, partager cette intimité avec autrui. J'ai rencontré des élèves qui ne souhaitaient pas à priori partager leur chant avec un public, mais lorsque l'occasion s'est présentée, au cours de soirées rencontres que j'organise, l'ambiance était tellement confiante et positive qu'ils se sont pris au jeu et ont adoré ce partage, comme un multiplicateur de l'intensité de leur vécu émotionnel. Avant d'en arriver là, il aura parfois fallu des années de mise en confiance, de compréhension et de dépassement des blocages, des peurs, panser des blessures, exprimer en ouverture.

Avant de m'adresser à des chanteurs adultes, mon premier message va aux parents d'enfants qui chantent pour le plaisir, accompagnant leurs jeux, qui chantent à l'école ou dans une chorale ou en académie. Si vous rencontrez un enseignant, un auxiliaire, qui dit à votre enfant qu'il chante faux, prenez de la distance avec ses propos et protégez votre enfant de ce type de jugement.

Vous même, ne dites jamais à un enfant qu'il chante faux. Posez-vous la question : faux par rapport à quoi ? une norme établie ? Votre enfant vaut bien plus qu'une simple norme culturelle. Laissez ses vies s'exprimer à travers son chant quel qu'il soit. La toute première oreille, admirative, inconditionnelle va encourager l'enfant à chanter, une oreille jugeante le fera taire pour longtemps. Qu'est-ce qui fait qu'un enfant a un corps instrument ajusté naturellement à notre diapason occidental et qu'un autre aura besoin d'un apprentissage ? Nous ne sommes pas tous égaux devant cette réalité. Certains enfants ont entendu très tôt le chant mélodieux et juste de leur mère ou de leur père, nés dans des familles de musiciens ou mélomanes, initiés sans même en avoir conscience, reproduisant les gestes, recherchant un plaisir perçu chez un proche chantant. Considérez-vous, enfants, adultes, comme des instruments de musique sortant de fabrication, c'est le cas de la plupart d'entre nous. Si votre instrument sonne déjà bien, cela veut dire que vous avez une longueur d'avance, vous sortez de chez un luthier qui a déjà procédé au réglage de votre instrument. Il ne vous manque plus qu'à apprendre à en jouer. Dans le cas contraire, il faudra, si vous désirez chanter selon les normes, calibrer votre corps instrument.

Le bon guide est celui qui a une écoute d'amour, d'ouverture, d'empathie, de recherche, et de foi en son élève. Toujours, toujours et toujours. Le bon guide est celui qui ne montre jamais de supériorité, d'agacement, de déception, qui jamais ne grimace, ne vous fait sentir nul, celui qui va vous aider à créer et installer une belle énergie en vous et vous donner envie de la partager.

Lorsque vous arrivez dans un cours de chant, vous avez pris votre courage à deux mains et accepté de vous présenter nu devant quelqu'un que vous ne connaissez pas. Ce que cette personne va faire de votre nudité est absolument décisif sur le regard que vous porterez sur vous par après.

La mise en confiance est une chose, la complaisance, en revanche, ne vous fera pas progresser. C'est un peu comme laisser gagner un enfant au jeu. Alors que vous-même savez que vous n'avez pas chanté comme vous le désiriez. Vous le savez mais vous n'en n'êtes pas certain car si vous venez prendre des cours, c'est entre autre que vous ne savez pas évaluer votre chant, vous avez besoin d'un miroir. Si ce miroir est trop complaisant, il risque de vous laisser installer des défauts de voix, des techniques qui pourraient endommager votre appareil phonatoire, vous laisser jouer avec les mauvaises clés de votre décodage auditif. Tout comme un parent peut avoir un regard positif et encourageant sur son enfant mais être juste, ferme et pédagogue, le guide d'un élève de chant doit être un tuteur solide sur lequel l'élève peut grandir en confiance.

Si un "professeur de chant" vous laisse avoir mal à la gorge lorsque vous chantez, interrogez-le. N'hésitez jamais à poser des questions sur le "comment

ça marche". Nous n'avons pas tous la science infuse et votre prof de chant n'aura peut-être pas toutes les réponses. S'il l'admet et fait des recherches pour vous ou vous confie aux mains d'un orthophoniste, c'est déjà une très bonne chose. S'il a des réponses, vous explique, vous montre, et vous invite à investiguer de votre côté, alors, tout va pour le mieux. En revanche, s'il vous affuble de certitudes du genre "c'est comme ça, ça ira mieux quand tu sauras chanter, c'est le métier qui rentre..." alors, fuyez ! Chanter ne fait JAMAIS mal. Qui que vous soyez, il existe toujours une solution pour chanter sereinement. A moins que vous ayez de sérieuses lésions du larynx ou des cordes vocales, vous pourrez toujours chanter sans problème et sans douleur. Pour ma part, je demande toujours un bilan ORL avant de démarrer un travail avec un élève. Le métier de professeur de chant n'est pas protégé, en tant que guides, nous devons être prudents.

Il existe un dernier critère assez subtil mais important à mes yeux. Un coach vocal doit vous accepter tel que vous êtes. Il doit respecter votre voix, votre style, vous amener à exprimer le meilleur de vous même sans vous formater. J'ai déjà vu des auditions de classe de chant où tous les élèves avaient le même timbre de voix, le même style, la même gestuelle ! Que de gâchis de personnalités ! A moins que vous ne recherchiez un gourou, évitez ce genre de transmission.

Il existe de nombreuses approches d'enseignement, de créneaux, et vous trouverez forcément une solution qui vous corresponde. Voici quelques clés pour vous aider.

Posez-vous les bonnes questions Et n'oubliez jamais qu'un choix est fait en fonction d'un contexte évolutif, ce qui signifie qu'un prof ou un dispositif d'apprentissage peut convenir un moment et ne plus répondre à vos attentes l'année d'après :

- Qu'est-ce que je recherche ? des cours plutôt réguliers ? Des cours à la carte ? Des workshop ? Une intervention ponctuelle sur un point bien précis ?
- Quel type de chant ai-je envie de pratiquer ? (style artistique ou bien-être)
- Suis-je timide, peu confiant ou plutôt déjà en confiance ?
- Ai-je envie de faire de la scène (ou potentiellement) ?
- Individuel ou collectif ?
- Ai-je envie d'apprendre la musique en même temps que le chant ?
- Quel est mon budget ?
- Ai-je un objectif ou ai-je plutôt envie de me laisser guider ?

En fonction des réponses, faites-le tour de ce qui est proposé.

Exposez clairement vos envies dès la première rencontre avec votre guide, ce sera important pour lui de savoir vers quoi aller avec vous. Le premier cours est souvent une prise de contact, le moment de savoir si le courant passe, si la confiance s'installe et le partage est possible.

Logiquement, après deux ou trois cours, votre guide aura compris qui vous êtes, vocalement, je veux dire... Il connaît déjà vos potentiels, vos blocages et devrait être capable de vous proposer un travail dans les grandes lignes. Il m'est arrivé de dire à certains élèves que je ne pourrais pas commencer tout de suite les cours de chant tant leurs tensions du larynx, des épaules, de la nuque étaient importantes. Je leur propose alors de faire quelques séances de sophro et procède à des massages spécifiques pour les chanteurs. Ces premières rencontres relèvent pour ma part d'une sorte de processus alchimique où, sans expression verbale, avec du ressenti, de l'écoute, de l'analyse, nous arrivons à ouvrir un chemin sur lequel nous nous engageons ensemble en confiance et dans un esprit curieux.

La relation entre votre professeur de chant est une relation très spéciale. Il n'est pas votre ami, pourtant il vous connaît très bien, il côtoie votre être intime à chaque séance. Il n'est pas votre psy, vous ne venez pas lui raconter vos problèmes, vous venez chanter. Et pourtant, vos problèmes ont une influence sur votre apprentissage.

C'est la raison pour laquelle j'aime assez le nom de guide.

LES SYNERGIES UNIVERSELLES

1 - Infiniment grand, infiniment petit, le chant de l'univers

Assise là, au milieu de nulle part, entre le chant des oiseaux et le murmure d'un filet d'eau qui ruisselle entre deux pierres, je me demande si je fais partie de ce que je vois où de ce que je ne vois pas ou bien des deux ou plus encore. Bien sûr je vois cet arbre, je vois cette mésange, je vois cette herbe aride témoins d'un été sec et ensoleillé. Je vois ce que l'existence matérielle de ces éléments de nature veulent bien me raconter selon la manière dont on m'a appris à les interpréter. Pourtant, mon être en cet instant présent ne se résume pas à ça. Mon être ressent, vibre et vit avec ce que je ne vois pas. Il me semble même que l'influence de l'invisible est plus prégnante que celle du visible, à moins que les deux ne soient complices de mon ressenti et de mon état d'être. Spontanément, mon énergie de conscience s'associe à ces énergies dans un ballet à trois. Ma question, point de départ de ma méditation a disparu. Elle a été l'amie mentale qui m'a déposée sur ce chemin évolutif sur lequel je me promène librement. Jouant dans cette ronde à 3 d'énergies vitales, j'ouvre mon champ de conscience et me retrouve dans une valse cosmique. Plus rien ne compte, plus de limites, plus de contrainte d'espace ou de temps, mon être se fond dans dans un immense mouvement d'énergies, immatérielles, intemporelles. Mon corps obéit aux lois physiques de l'attraction mais mon esprit a quitté l'aspect matériel de l'appréhension humaine de ce monde.

Pourtant je ressens plus que jamais les battements de mon coeur, le sang dans mes artères, ma respiration, organique, chaque millimètre de peau. Cette énergie cosmique circule dans chaque parcelle de mon corps et je prends conscience de la force avec laquelle je suis reliée à elle. Je ressens ce moment comme une nouvelle naissance, une nouvelle entrée dans l'univers.

Dans mon voyage, je ne suis guère attachée à ce que j'ai pu lire ou entendre de l'organisation de notre système solaire ou de notre galaxie. Je ressens seulement une organisation qui me dépasse et dont je fais partie. Une sorte de danse harmonieuse en perpétuelle élaboration, soumise à de perpétuels changements de paramètres, dans laquelle chaque participant évolue selon sa propre entité, donnant et prenant à ce système. Je prends alors conscience de l'impact de mes actions dans ce vaste champ d'énergies dans lequel chaque élément, de l'infiniment grand à l'infiniment petit, influe sur la dynamique générale de cette impressionnante organisation. Au passage, je me dis que



Infiniment grand, infiniment petit, expansion d'un atome dans une galaxie bulle.

jamais mon esprit n'a pu procurer de connaissance aussi vaste et aussi bénéfique à mon être. Chacun de mes chakras s'ouvre et rayonne, mon être s'emplit d'une énergie de santé et d'épanouissement, je ressens la liberté, la vie éternelle. Mes yeux sont entrouverts et l'air prend dans ce nouveau regard une consistance, les particules apparaissent, des couleurs se dessinent, translucides, proches de celles d'un arc en ciel. Je me laisse flotter dans cet ici et maintenant, cet instant T, qui revêt à la fois ce que l'on qualifie de présent, et un caractère infini, sans notion linéaire de passé ou d'avenir, sans ligne du temps, date ou repère, dans lequel les souvenirs se retrouvent dans les enseignements futurs comme des nourritures du monde offertes sur un plateau. Petit à petit, les images disparaissent et laissent place à l'énergie pure, le ressenti. Je me recentre sur moi-même et prends conscience de

l'enrichissement de cette méditation. Comme un voyageur rempli de souvenirs visuels et d'impressions, un être nouveau, différent.

Lorsque j'effectuais mon 5e degré de formation à la Sophrologie Dynamique, il m'a été donné de vivre une expérience transcendantale extraordinaire. Elle s'est produite lors d'un exercice que nous appelions, l'exercice de la coupe. Après une mise en disponibilité qui nous permettait d'accéder à un état modifié de conscience, il nous était demandé de nous mettre debout, de lever les bras et de former une coupe dans laquelle nous pouvions accueillir ce qui se présentait à nous.

Il est très difficile de décrire mon vécu de cette expérience. Sont arrivés, dans mes bras, dans cette coupe, une multitude d'éléments d'une part géographiques, matériels, cosmiques mais aussi des éléments de temps, pas dans le sens où nous le mesurons actuellement. Les éléments de temps étaient mélangés, comme une infinité d'informations en suspend et dans laquelle nous étions à même de puiser, choisir l'élément qui nous convient, qui répond à notre réalité telle que nous la percevons.

Cette expérience a été un tournant dans ma vie. Ce fut une révélation. Depuis lors, j'ai lu des ouvrages afin de m'aider à comprendre mon vécu. J'ai été éclairée d'un point de vue mental et, dans la physique quantique, trouvé une résonance mentale à mon ressenti. Néanmoins, avoir vécu cette expérience à tous les niveaux de mon être, avoir compris au sens littéral du terme la dimension cosmique de l'univers et avoir osé, en mon être, remettre en cause l'organisation temporelle de notre système reste l'enseignement le plus précieux, au delà des lectures, qui m'a été donné de recevoir et auquel j'ai la faculté de me reconnecter. Sans minimiser l'importance des livres qui eux-mêmes ont été écrits par des chercheurs inspirés, l'expérience vécue, en de nombreux domaines, est la pièce de puzzle véritable qui nous construit. Dans ce sens, le chant est un outil fantastique de découvertes de soi à soi, de soi aux autres, de soi à l'environnement et de l'environnement à soi. Lorsqu'un être s'abandonne au chant, il entre dans la compréhension globale de chaque information que son expérience chantée aura mise en lumière au stade de sa vie où son expérience est vécue. Il saura laisser émerger à chaque instant son sentiment d'existence et d'appartenance.

2 - L'énergie cosmique

Les recherches en astrophysique ont apporté de nombreux éclaircissements quant au fonctionnement de notre univers. Elles mettent en lumière aujourd'hui

l'interdépendance des éléments cosmiques. Nous sommes "poussière d'étoiles", dit Hubert Reeves. En observant la lumière dégagée par les étoiles, les chercheurs ont découvert que toutes les couleurs représentant les atomes présents dans la galaxie, se retrouvent en intégralité dans la composition de chaque corps, végétal, animal, humain, minéral présents sur terre. Ce sont les combinaisons différentes de ces atomes, dans leurs infinis possibles, qui constituent les éléments vivants qui nous entourent et entrent dans le cycle de vie de toutes les espèces. Rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. En se délitant, les étoiles libèrent des particules qui seront recyclées, tout en conservant leur taux vibratoire, dans un immense circuit qui implique la planète.

Nous avons visité l'infiniment grand, et dans notre voyage, nous constatons que l'infiniment grand et l'infiniment petit sont interconnectés, l'homme n'étant qu'une des résultantes de ce giga cycle universel.

Entrons à présent dans l'infiniment petit : quarks, protons, atomes, puis molécules, cellules, hormones, nous composent. Sous l'influence de forces électro-magnétiques, les particules s'associent et se structurent pour former à chaque combinaison, une forme de vie, ou plus justement, une énergie de vie.

Nous savons également que deux particules ayant fonctionné ensemble, lorsqu'elles sont éloignées continuent à être interconnectées. Cette découverte peut expliquer la raison pour laquelle il nous est arrivé à chacun de vibrer intensément à la vue d'une personne inconnue, même loin de chez nous, sur un autre continent et plus largement comprendre l'irrationalité de nos affinités. Les goûts et les couleurs ne se discutent pas dit-on... peut-être sont ils seulement l'attraction énergétique de particules.

L'énergie et le taux vibratoire décident de la forme de vie engendrée par l'association de particules. Cela n'a rien de jugeant, de bien ou de mal, cela est.

Néanmoins, cette énergie, pouvoir organisateur du vivant a une influence sur ce que nous sommes, notre état de santé, notre champ vibratoire.

3 - Les pouvoirs de l'homme

L'homme a la capacité de décider de l'organisation de ses propres cellules grâce à l'énergie de son esprit, l'orientation de sa pensée. Cette idée s'illustre chaque jour à travers les expériences faites sur les effets placebo, l'influence des croyances quelles qu'elles soient, le pouvoir certain des prières.

Lorsque je travaillais comme attachée de presse et rédactrice, j'étais souvent envoyée dans les réunions pour "désamorcer" d'éventuelles tensions, désaccords. C'est à ce moment que j'ai réellement commencé à prendre conscience de mon énergie de pacificatrice. J'aime, qu'à l'intérieur de moi, mes organes fonctionnent en harmonie, j'aime sentir l'harmonie dans mon esprit, mon corps, c'est un état qui me convient, mais c'est également l'énergie que je porte à l'extérieur et que je transmets lors de mes séances. Lorsque nous amplifions cette énergie conjointement avec mes élèves, ceux-ci repartent de la séance "regonflés", le sourire au lèvres et je les quitte toute en joie. A ce moment, nous sommes forts de cette harmonie, de ce bien-être, et cet état induit la bienveillance et la gratitude, point de départ de changements durables et d'élévation de notre taux vibratoire qui nous conduit à résonner avec le meilleur de la vie.

Notre esprit est le grand organisateur, il est l'énergie pure qui oriente nos comportements, le cerveau n'étant que le relais comme la main est le relais de la créativité de l'artiste. Notre cerveau va traduire les orientations de l'esprit en impulsions électriques et ainsi organiser nos gestes, nos paroles, nos cellules et façonner notre être, notre équilibre, notre santé. L'intention est le fruit de l'esprit, la volonté est le fruit du cerveau, du mental. De ce fait l'intention n'installe aucun rapport de force dans notre organisme alors que la volonté implique des sacrifices et des efforts souvent contre nature. La bonne nouvelle, c'est que rien n'est définitif, il est toujours possible de ré-organiser notre être et à chaque instant, en douceur, sans nous fustiger, prendre conscience de nos motivations, du sens de nos paroles et de nos actes, il est également possible de changer profondément.

Vous l'aurez compris, le seul travail mental ne peut impliquer un changement en profondeur. D'ailleurs, considérant le plan vibratoire universel dans lequel nous sommes aujourd'hui, de plus en plus de personnes en mal-être ont d'avantage recours à des thérapies olistiques impliquant le mental et le corps, se libérant ainsi de la suprématie des thérapies associées à la seule chimie et au travail sur le mental. Le chant, sans être une réelle thérapie, s'inscrit dans les outils olistiques du mieux être, impliquant notre système dans son intégralité, créant de nouvelles synergies susceptibles de faire évoluer son fonctionnement en profondeur, sans limite de temps et de résultat.

Pour certaines personnes, le chant est une véritable thérapie, il va apporter des réponses à des troubles très anciens et profondément ancrés, qu'ils soient exprimés par les mots ou transportés par le corps à travers le plus souvent des douleurs somatiques telles que les migraines, angines chroniques, arthrose,

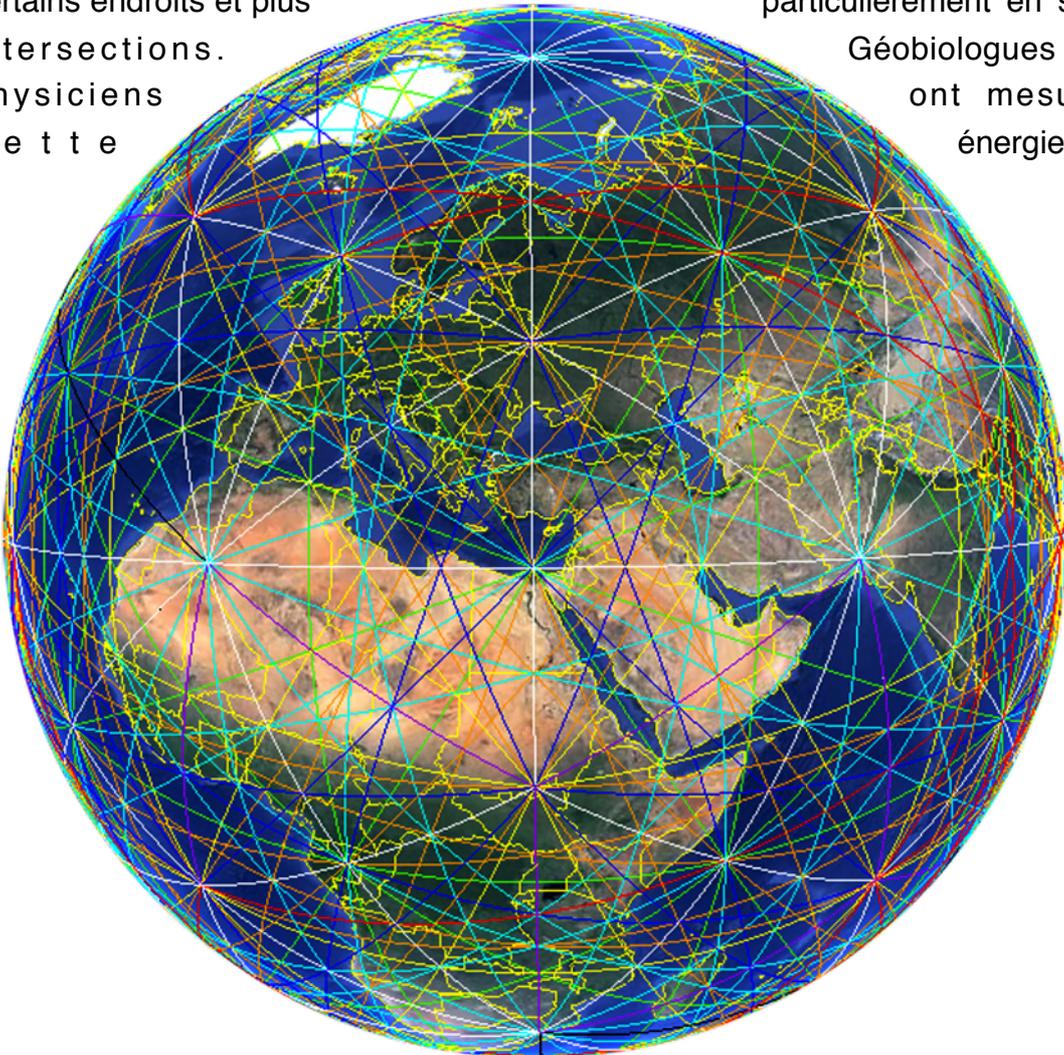
problèmes intestinaux, de dos et autres. Pour d'autres, le chant sera un outil d'expression, de partage de la musique, d'émotions avec le public, de montée d'adrénaline, de joies intenses. Dans les deux cas, étant l'allié du bien-être, le chant nous permet de nous reconnecter au meilleur de nous mêmes, augmenter notre taux vibratoire, pacifier notre être, lever les peurs comme par... enchantement.

4 - L'énergie tellurique

Il existe d'autres façons d'élever son niveau d'énergie, l'une d'entre elles, consiste à capter l'énergie contenue dans le sol. L'écorce terrestre est construite sur un filet de champs magnétiques que nous appelons le **réseau Hartmann**. Imaginez une toile d'araignée, un quadrillage recouvrant le globe terrestre. Dans chacun de ses fils circule de l'énergie, plus forte en certains endroits et plus particulièrement en ses intersections.

physiciens
c e t t e

Géobiologues et
ont mesuré
énergie et



constaté que la plupart des lieux de culte, quel que soit la nature de ce culte, ont été construits sur des emplacements à haut potentiel énergétique. Bien

Le réseau Hartmann est un réseau d'origine électrique qui est une composante du champ électrique terrestre. Il peut être affecté par la compression des roches (effets piézoélectrique) ; l'épaisseur des cloisons de ce réseau Hartmann peut augmenter considérablement avant les tremblements de terre, les animaux en perçoivent les modifications 24 h à l'avance en moyenne.

La largeur des lignes du réseau du nickel sont au minimum de 21 cm. La distance entre les lignes est de 2 m à 2 m 50. Leur orientation est normalement Nord/Sud-Est/Ouest.

Les croisements telluriques dont il est question, sont les points de jonction de ces lignes de force. Souvent nommés points géo pathogène sous un lit, ils perturbent le sommeil et peuvent dégrader la santé par dévitalisation..

<http://geobio-logique.com>

avant l'évangélisation de notre civilisation indo-européenne, les « païens » venaient se recueillir et chanter sur ces lieux hautement chargés en énergie.

Dans le cadre d'une création autour des Vierges Noires, mon compagnon et moi avons fait un circuit passant par l'emplacement d'une vingtaine de Vierges Noires en France. Nous sommes partis du Sud de la France pour remonter en Belgique, passant par de hauts lieux telluriques comme le plateau des Bondons en Lozère, le Cantal, le Puy-de-Dôme dont je suis originaire, Amiens, Chartres. Les Vierges Noires sont des icônes qui, initialement, ont été placés en des endroits bien précis, comme indicateurs de hauts lieux énergétiques à une époque où les Druides et leurs pierres levées étaient proscrits, certains érudits se sont servis de ces icônes codifiées pour pérenniser un savoir ancestral. De nombreux édifices catholiques ont été construits autour de ces Vierges Noires. C'est le cas de la Cathédrale de Chartres, d'Amiens, l'Eglise d'Orcival, la Basilique d'Avioth. En dehors de l'aspect intellectuellement et humainement très enrichissant de ce parcours, je ne suis jamais rentrée de vacances autant en forme. J'avais une énergie incroyable, un bien-être et un alignement inégalables. Nous avons pris le temps de nous arrêter dans chaque lieu et ressentir l'énergie présente. Je souhaite à chacun de vivre cette expérience salutaire.

C'est d'ailleurs entre autre dans cette optique que les anciens utilisaient ces lieux telluriques. Nettoyer, guérir, harmoniser, dynamiser, restructurer.

Ces lieux sont des exceptions et je vous encourage à les découvrir, ils sont à la portée de toutes et de tous. Ils peuvent vous aider à comprendre l'importance de la connexion à la terre.

Revenus chez vous, ou sur une scène devant votre public, alors que votre esprit va chercher l'inspiration du cosmos, votre corps par vos pieds s'ancre dans l'énergie terrestre pour produire le chant, résultante de cette synergie subtile du bas, du haut, de l'infiniment grand, l'infiniment petit, du visible et de l'invisible.

EXPERIENCES

Le voyage extérieur - Vers l'infiniment grand

Installé sur une chaise, assis dans une posture droite et élégante, les pieds ancrés dans le sol, le haut de la tête en connexion avec le cosmos, j'inspire par le nez, j'expire par la bouche et je me mets à l'écoute du mouvement organique de ma respiration. Je laisse retomber mes épaules dans un mouvement de décontraction, de lâcher prise, comme si je me débarrassais d'une charge superflue qui entraverait mon voyage. Mes épaules et mes bras sont plus lourds et paradoxalement, je me sens plus léger.

En gardant les yeux fermés, je vais me percevoir, de l'extérieur, dans un périmètre très proche. Je fais le tour de mon entité, puis je me vois du dessus, du dessous, présent dans mon environnement. Petit à petit, je prends du recul et je perçois la pièce, le lieu, dans lequel je suis installé. Je ressens son atmosphère, je fais l'inventaire des objets, et je me perçois, dans cet endroit, attentif à ma posture. Je recule la perception et je me retrouve hors de mon lieu d'habitation, encore plus loin de moi, je visite les alentours, ma rue, mes voisins, droite, gauche, devant, derrière. Je m'éloigne et ma maison devient un point de plus en plus petit. Je vois le village, la ville, la campagne dans laquelle je vis, puis j'étends ma vision à ma région, mon pays, le continent sur lequel j'habite, les continents voisins, les mers environnantes, le globe terrestre. Je recule encore et je perçois notre système solaire, peu important mes connaissances. Je sors de notre système solaire et me promène dans notre galaxie. Je m'éloigne encore et voyage dans l'infiniment grand, je laisse libre cours à mon imagination, percevant le vide et la matière. Je me laisse porter dans cette immensité appréciant mon voyage quelques instants. Puis je me remets en chemin pour le retour. Je vois, de loin notre galaxie, je m'approche et entre dans celle-ci. Je voyage entre les étoiles, certaines sont vivantes, d'autres sont entrain de se déliter. Au loin, je perçois la terre. Je me rapproche et je vois plus nettement les mers et les continents. Je me rapproche progressivement de mon propre continent et je voyage à l'intérieur de celui-ci, jusqu'à situer mon pays. J'entre dans mon pays et me dirige vers ma région puis dans ma ville ou ma campagne, puis dans mon environnement proche. Je me rapproche des alentours de ma maison, ma rue, les champs, les voisins et vois mon habitation. Je me rapproche et entre chez moi, comme revenant d'un long voyage. Je visite les lieux et entre dans la pièce dans laquelle je suis. Je vois mon corps physique, assis dans cette pièce, paisible et me rapproche de celui-ci jusqu'à être tout près de ma chaise. Je fais le tour du propriétaire à 360° et j'entre dans mon corps, je reprends contact avec ma respiration, mes pieds ancrés dans le sol, ma tête en connexion avec le cosmos. Comment est-ce que je me sens ?

Quel mot, image ou idée traduirait le vécu de mon voyage ? Quel enseignement est-ce que je retire de cette expérience ?

Je reste un moment dans cette méditation et lorsque c'est bien pour moi, je reprends un niveau de tonus plus actif en bougeant les pieds, les jambes, les mains, la nuque. Je prends le temps qu'il me faut pour reprendre un contact visuel avec la pièce.

Quelles sont mes sensations ? Qu'est-ce que je retire de cette expérience ?

Le voyage intérieur - Vers l'infiniment petit

Installé sur une chaise, assis dans une posture droite et élégante, les pieds ancrés dans le sol, le haut de la tête en connexion avec le cosmos, j'inspire par le nez, j'expire par la bouche et je me mets à l'écoute du mouvement organique de ma respiration. Je laisse retomber mes épaules dans un mouvement de décontraction, de lâcher prise, comme si je me débarrassais d'une charge superflue qui entraverait mon voyage.

Je porte mon attention sur mon corps qui s'emplit et se vide d'air. Je me mets à l'écoute des battements de mon coeur, de mon rythme intérieur. Je passe mon corps en revue en commençant par les pieds. L'intérieur de mes pieds, les os, les muscles, les ligaments. Je remonte dans les mollets et je me mets à l'écoute de leur énergie. Puis, plus haut, l'articulation de mes genoux, la rotule, les ligaments, l'imbrication de tous les éléments articulaires, j'en profite pour apporter de la détente, fluidifier les articulations, visualiser la circulation du liquide synovial. Puis je continue à passer mon corps en revue de l'intérieur, mes cuisses, mes hanches, mon entre jambes, mes fesses, mes hanches, mon bas ventre, mes intestins, mon coccyx, la naissance de ma colonne. A chaque passage, j'en profite pour installer la détente, relâcher l'organe. Je continue à remonter. Intestins, colonne, plexus, diaphragme, colonne, foie, estomac, cage thoracique, je laisse venir ce que je connais de mon organisme, je laisse libre cours à mon imagination. Je visualise ma poitrine, mon coeur que je détends, mes omoplates, épaules, bras, coudes, avant-bras, poignets, mains, paumes, dessus, doigts, index, majeurs, annulaires, auriculaires, pouces. Je retourne dans mes épaules et je remonte dans ma nuque, naissance du cuir chevelu, oreilles, pavillons, conduit, tympan, intérieur du crâne, cerveau, organes de la vue, cavités nasales, mâchoires supérieures et inférieure, gencives, dents, langue et je descend pour finir dans la gorge. Dans une visualisation plus rapide, je refais le tour du propriétaire et je choisis une partie de mon corps que je connais bien ou que j'ai envie de mieux connaître. me concentre sur cette partie et j'en fais ressortir les détails, os, muscles, ligaments, vaisseaux, puis je grossis les détails, le sang qui coule dans les vaisseaux, les cellules composant les tissus. J'imagine leur forme, leur danse, leurs interactions. Je me concentre

sur l'une de ces cellules et j'entre à l'intérieur pour en grossir les détails et je vois les molécules, puis, les atomes qui eux-mêmes sont composés de protons et d'électrons, je laisse libre cours à mon imagination et j'entre dans l'infiniment petit, la plus petite particule que nous connaissons aujourd'hui, le quark. J'imagine cette micro particule, je vois la vie qui la parcourt, ses mouvements, je peux même lui donner un nom. Je me connecte à cette particule et je l'observe un instant. Avant de refaire le voyage dans l'autre sens, je salue cette particule et j'élargis petit à petit mon point de vue pour de nouveau me concentrer sur ma respiration et les mouvements organiques de mon corps. Comment est-ce que je me sens ? Quel mot, image ou idée traduirait le vécu de mon voyage intérieur ? Quel enseignement est-ce que je retire de cette expérience ?

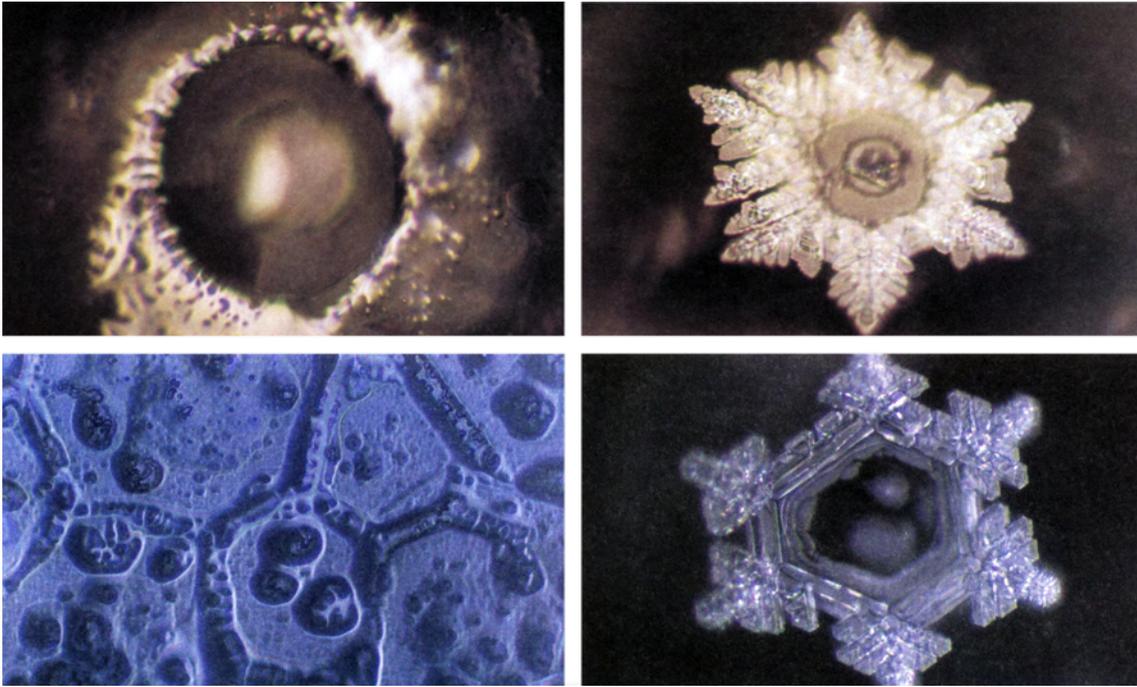
Je reste un moment dans cette méditation et lorsque c'est bien pour moi, je reprends un niveau de tonus plus actif en bougeant les pieds, les jambes, les mains, la nuque. Je prends le temps qu'il me faut pour reprendre un contact visuel avec la pièce.

Quelles sont mes sensations ? Qu'est-ce que je retire de cette expérience ?

Infiniment grand - Infiniment petit. Notre poussière d'étoiles.

Cette méditation extrêmement importante est la combinaison des deux méditations précédentes avec quelques petits aménagements.

Mettez-vous en disponibilité en vous relaxant, suivez la méditation de l'infiniment grand. Arrivés au maximum, visualisez des poussières d'étoiles flottant dans l'espace. Faites un focus sur l'une d'entre elles, observez-la un instant, et visualisez cet atome. Regardez-le vivre, familiarisez vous avec celui-ci, personnalisez-le, créez un lien affectif et repérez sa position de manière à pouvoir le retrouver. Vous le connaissez, vous saviez qu'il existait mais vous lui rendez visite pour la première fois. Puis faites le voyage retour comme indiqué dans la méditation. Lorsque vous êtes en contact avec votre corps et votre respiration, enchaînez sur la méditation intérieure jusqu'à retrouver l'atome à l'intérieur de votre corps. Si vous en avez envie, vous pouvez explorer une autre partie, mais pour les personnes débutantes, il sera plus facile de vous focaliser sur un détail déjà rencontré. Concentrez-vous sur cet atome et tout doucement, conduisez une autre partie de votre imagination hors de votre corps, loin dans l'espace, retrouver l'atome que vous avez identifié il y a quelques minutes. A ce stade, il est possible que vous ne puissiez pas visualiser les deux pôles, certaines personnes seront plus à l'aise dans un ressenti. L'atome à l'intérieur de moi, l'atome très loin dans l'espace. Insufflez un mouvement à l'atome à l'intérieur de vous et contemplez l'atome de l'espace qui bouge exactement de la même façon, comme s'ils étaient reliés par une



Masaru Emoto prétend que les pensées, les mots, les émotions, la musique transmettent leurs énergies par les vibrations.

Ces vibrations seraient enregistrées par l'eau. Grâce à sa méthode de cristallisation, il serait capable d'observer la formation ou non de cristaux d'eau dûs à la nature des vibrations reçues. Ainsi des énergies dites positives formeraient de beaux cristaux. Le critère de beauté étant défini sur la forme hexagonale du cristal, la symétrie et la richesse des dendrites. La forme hexagonale représenterait la force de mère nature. Cette eau aurait des propriétés curatives grâce à l'énergie positive stockée.

Par conséquent les énergies négatives induisent la formation de cristaux « laids » voire à l'absence de cristallisation, cette absence correspondrait à l'altération de ces forces de Mère Nature. Cette eau pourrait avoir des capacités néfastes et toxiques.

Energies Positives

Emotion: Amour Gratitude.

Masaru Emoto : L'Oracle de l'eau

énergie commune. Lorsque c'est bien pour vous, quittez cette visualisation en saluant les éléments qui vous ont accompagné, revenez à votre corps, à votre souffle. Comment est-ce que je me sens ? Quel mot, image ou idée traduirait le vécu de mon voyage ? Quel enseignement est-ce que je retire de cette expérience ?

Je reste un moment dans cette méditation et lorsque c'est bien pour moi, je reprends un niveau de tonus plus actif en bougeant les pieds, les jambes, les mains, la nuque. Je prends le temps qu'il me faut pour reprendre un contact visuel avec la pièce.

Quelles sont mes sensations ? Qu'est-ce que je retire de cette expérience ?

Parmi les méditations, celle-ci est pour moi d'une grande portée car je découvre à chaque fois que je la fais, une montagne de révélations. Elle est pour moi, chaque fois différente. Elle m'a également poussée à mieux connaître mon

corps, le corps humain en lien avec le cosmos. Elle m'a conduite à de nombreuses lectures. Par ailleurs, la méditation de l'infiniment petit m'a également permis de soigner certaines parties de mon corps ou de les redynamiser, en tous les cas, de me mettre à leur écoute. J'ai pu ainsi gérer des maux de tête ou des tensions, remettre en circulation mon système digestif suite à un blocage somatique ou encore encourager mes défenses immunitaires lorsque je suis en contact avec des personnes malades.

Bien se connaître dans les moindres détails nous offre la possibilité de mieux nous gérer, d'être plus autonomes. Cela ne dispense pas de visites chez le médecin en cas de problème mais c'est un soutien, un accélérateur de guérison, et surtout un outil de prévention remarquable.

J'invite également les personnes qui ont des problèmes d'insomnie à faire ces méditations. En règle générale, l'endormissement arrive pendant le voyage, et le sommeil est de qualité, nourri d'une introspection de connaissance et de paix.

LES SYNERGIES DANS NOTRE ÊTRE SENSORIEL

1 - Vouloir, faire, être

En tant que guide, une des situations les plus difficiles pour moi est lorsqu'un élève arrive dans mon cours, qu'il chante déjà, voire même à un niveau honorable et qu'il vient en me disant : *voilà, j'arrive à chanter plein de morceaux, mes copains trouvent ça super, je m'éclate, mais j'ai mal à la gorge quand je chante et en plus écoute, ce passage là, ce passage là, je n'arrive pas à le faire ! Le mal de gorge, tant pis, mais je veux réussir à faire ce passage, il n'y a pas de raison !*

Les séances qui suivent ne sont pas toujours facile car cet élève a déjà construit un édifice à sa manière, dont certaines pièces sont manquantes ou mal placées. Pour réussir à dépasser ses difficultés, nous allons devoir mettre à plat l'ensemble de l'édifice et le reconstruire en ajoutant ou réajustant les montages défectueux. C'est une situation déstabilisante car elle demande à l'élève de lâcher pendant quelques semaines ses acquis et repartir en quelque sorte sur des bases nouvelles. Un long travail de réglage de l'instrument va devoir se mettre en place mais heureusement, grâce à quelques exercices de reprise de contact avec la colonne sonore dès les premiers cours, mon élève a perçu quelque chose de différent qui lui ouvre des premières perspectives prometteuses. Les leçons suivantes viseront à l'amener à découvrir qu'il peut chanter sans avoir mal à la gorge, sans fournir d'effort, peu importe le chant. Il doit comprendre qu'il est possible de chanter sans douleur et sans forcer.

Démarche essentielle dans ce processus, du stade du vouloir, cet élève est passé au stade d'être. Il a dû lâcher prise sur ses acquis, qu'il pourra réintégrer plus tard, mais dans un premier temps, il ressent, comprend, est en confiance avec lui même, oublie ses objectifs tant il se rend compte qu'il va entrer dans un champ bien plus vaste de technique et d'expressivité, la compréhension globale du corps et de l'esprit.

Mon travail est de l'amener au maximum dans l'être car le vouloir est un couperet, il est le siège des jugements, des crispations. Je dois mettre cet élève dans l'acceptation, dans le OUI. A ce propos, je reviens sur l'importance pour vous d'être dans l'acceptation de ce que vous êtes et la mise à l'écart du NON dans votre apprentissage. Ceci est valable pour les chanteurs tout autant que les musiciens. Les anecdotes ne manquent pas à ce propos. Nombreux sont

les instrumentistes qui en ont vécu la malheureuse expérience. Lorsque vous approchez une difficulté et que celle-ci requiert de la répétition, de la recherche, soyez créatif et dans un état d'esprit de dépassement. Inventez des exercices, jouez avec la difficulté, faites des pauses; cela mettra votre corps dans un état de disponibilité et d'ouverture à l'apprentissage alors que le « non » mettra votre corps en état de négation, de refus . En disant « non », en pensant « non », vous vous mettez en situation du cheval qui va s'arrêter systématiquement devant un obstacle et la difficulté que vous rencontrez aujourd'hui vous obsèdera bien plus longtemps qu'elle n'aurait dû. Acceptez la difficulté, observez la, admirez la et comprenez la dans le sens d'une compréhension intégrale. laissez la peu à peu s'installer en vous, dans vos doigts, dans votre corps, vous changer, vous faire évoluer, vous apprendre à repousser vos limites. Si vous êtes enclins à adopter une attitude négative vis à vis de vous-même face aux difficultés, faites des rituels simples. Ecrivez un NON sur un morceau de papier que vous laissez en dehors de votre pièce de jeu, ou regardez le NON s'éloigner lorsque vous êtes sur le point de fermer la porte de votre pièce, ou symboliquement, inspectez les lieux pour voir si des NON ne sont pas cachés dans votre espace positif. Prenez également conscience des « non » que vous utilisez contre vous-même, prenez les, et rappez-les hors de votre espace positif. le « non » est un poison de l'apprentissage. Il ne laisse que crispations, souffrances, blocages et dans le pire des cas, des cicatrices qui vous priveront du grand plaisir de l'apprentissage. Vous n'acceptez pas vos propres erreurs ? Ce sont pourtant elles qui vont vous enseigner qui vous êtes et comment vous allez devoir composer avec votre système de fonctionnement pour continuer à grandir et à vous dépasser. Souriez à votre résistance au changement pour lever toute forme d'attitude réductrice, repoussez vos limites bien plus loin que la difficulté en cours. Pensez, vivez au delà de cette difficulté et vous changerez. vos doigts, votre larynx, votre corps se mettront en place, suivant harmonieusement votre intention d'évolution. Pour un professeur, l'erreur permet de savoir comment guider un élève à travers une difficulté. elle est en quelque sorte le porte parole de ses circuits de résistance au changement. Lorsque vous faites les exercices de ce livre, entrez dans le OUI, dans l'acceptation de toutes les manifestations de votre être, ne cédez pas à l'impact réducteur du NON. Là où vous sentez que vous allez vous faire un reproche ou trouver que vous ne faites pas assez bien, remplacez votre éventuelle critique négative par « c'est magnifique, je suis magnifique (d'aller dans des domaines que je ne maîtrise pas, d'accepter mon être tel qu'il est). Aimez, embrassez et absorbez votre difficulté et appréciez l'alchimie qui consiste à changer une difficulté en un nouveau diamant au service de votre Art.

L'expérience d'Oak School sur l'effet Pygmalion.

Pour tester son idée de manière positive, le psychologue Robert Rosenthal s'est demandé si on pouvait aider un élève à progresser en éliminant chez son professeur les préjugés liés à son origine. Il a eu alors l'idée suivante : faisons croire aux enseignants que certains de leurs élèves sont surdoués, et voyons si cela change quelque chose à leur progression !

L'expérience a eu lieu sur toute une année à l'école primaire d'Oak School dans la région de San Francisco, une école avec de nombreux élèves en situation d'échec. Au début de l'année scolaire, les chercheurs ont fait passer des tests d'intelligence à tous les enfants. Mais ils ont gardé les résultats pour eux, et ils ont fait croire aux instituteurs qu'il s'agissait d'un tout nouveau test mis au point à Harvard, et destiné à détecter les élèves susceptibles de progresser de manière spectaculaire pendant l'année à venir.

Ils ont alors sélectionné au hasard 5 élèves par classe, et ils ont fait croire aux enseignants que ces élèves avaient particulièrement bien réussi le test, et qu'il ne serait pas surprenant qu'ils fassent des progrès inattendus pendant l'année.

A la fin de l'année scolaire, ils ont refait passer un test d'intelligence à tout le monde, et ils ont comparé la progression des élèves normaux, et de ceux qui avaient été aléatoirement désignés comme « prometteurs ».

Les élèves désignés comme « prometteurs » ont en moyenne beaucoup plus progressé pendant l'année que les autres. Le résultat est particulièrement concentré dans les petites classes (équivalentes au CP et au CE1). En plus d'avoir mieux réussi au test, ces élèves « élus » ont été jugés par leurs professeurs comme plus performants et plus agréables que les autres. Mais rappelez-vous, ces élèves avaient en réalité été choisis au hasard !

Source science tonnante.wordpress.com

Être et chanter dans le moment présent, être à l'écoute de nos résonances, savourer le plaisir du chant, du son qui parcourt notre corps dans l'instant.

Voici l'exercice que je vous propose pour entrer en contact avec votre chant et votre être.

Asseyez-vous dans un endroit silencieux à l'abri d'être dérangé (e), sur une chaise, à cheval, le dossier entre vos jambes, posez vos mains sur vos genoux. Inspirez profondément par le nez, expirez par la bouche. Les yeux fermés, faites une première prise de conscience de différence de perception, sans jugement.

Je sens le sol sous mes pieds, je sens mes pieds sur le sol. C'est une perception très différente, amusez-vous à sentir cette différence de perception et lâchez prise.

Ensuite, procédez à une séance de relaxation simple. Laissez entrer par vos pieds une couleur ou une matière qui vous plaît et vous détend. Laissez petit à petit remonter cette matière dans vos mollets, cuisses, entre jambes, hanches,

bas ventre, bas dos, plexus et la zone du dos correspondante, poitrine, omoplates, épaules, trapèzes, gorges, nuque, cuir chevelu, entrer dans oreilles et toute la tête, visage. Ecouter le silence, sentir et écouter votre propre vie. Battement du pouls, respiration, bruits intérieurs. Inspirer par le nez et former un OU avec les lèvres. Laisser sortir 3 OU sur 3 sons différents successifs. Marquez une pause, écoutez le silence et prenez conscience de vos sensations après le vécu de ces 3 sons. Soyez en amour avec vos sons, ne les jugez pas, portez-les dans une autre dimension, une dimension vibratoire universelle, projetez-vous dans un tout afin de sortir d'un jugement égocentré qui viendrait perturber la dimension de plaisir et du premier partage conscient avec votre environnement. Je suis seul et mon chant résonne, il communique avec des éléments invisibles et pourtant bien présents autour de moi. Je suis en vibration avec ces éléments.

Faites ceci tous les jours pendant au moins une semaine, écrivez le ressenti de vos expériences, jour après jour, ne seraient-ce que quelques mots.

Les 3 premiers jours, laissez-vous aller à un ressenti général.

Jour 4 : Le quatrième jour, focalisez votre attention sur les résonances de votre corps. Ressenti des vibrations. Vous pouvez poser votre mains tour à tour sur votre poitrine, dans votre dos, nuque, gorge, visage, nez, arrière de la tête...

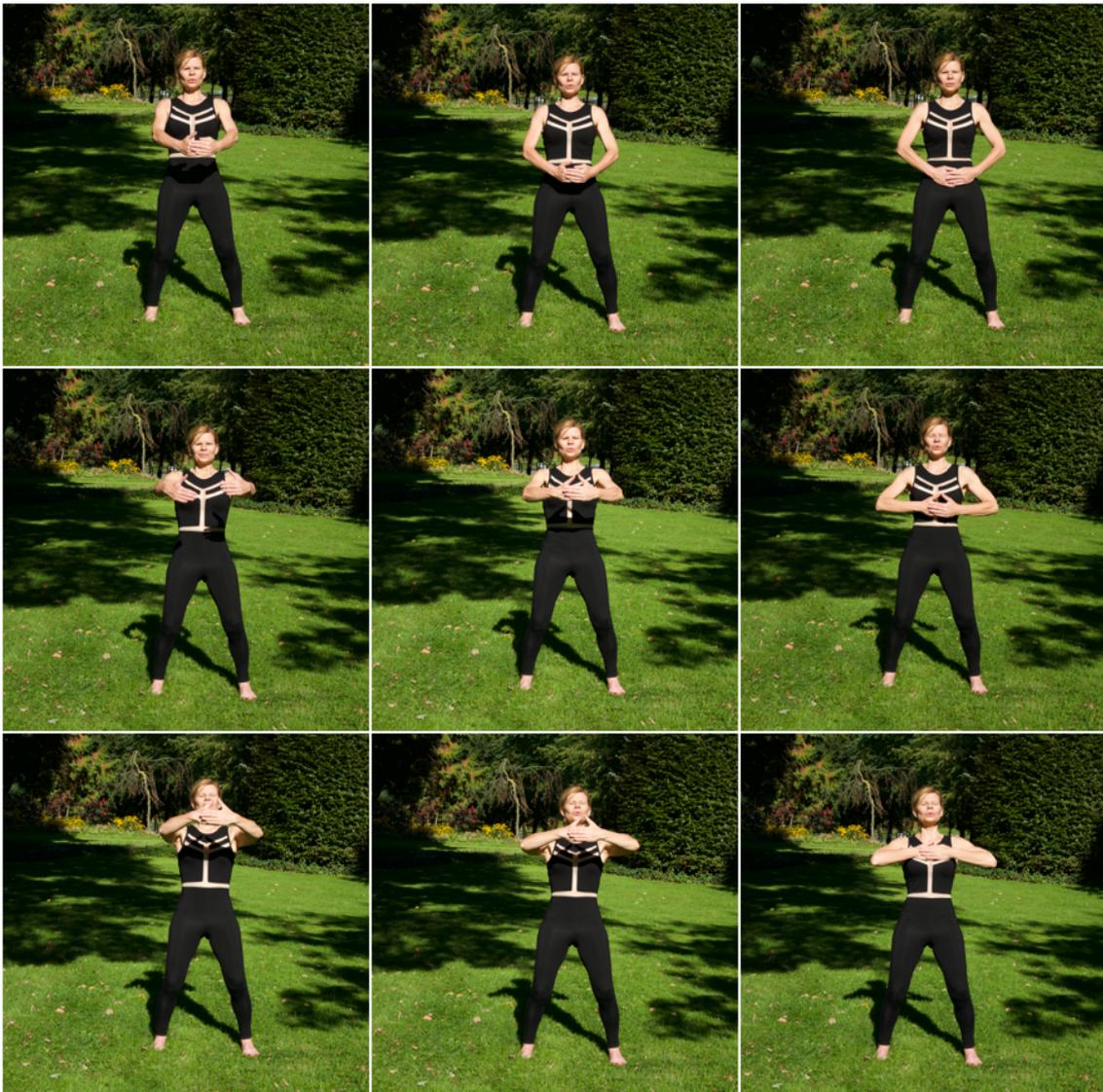
Jour 5 : Mobilisez votre attention sur le son intérieur, comme si votre oreille était à l'intérieur de votre corps, comme si votre être était replié sur lui-même, entrez dans les profondeurs de votre son.

Jour 6 : Portez votre attention sur les sons et résonances de votre pièce. Pour vous faciliter cet exercice qui n'est pas toujours évident, envoyez "vos oreilles" devant vous. A un mètre, puis 2 puis 3. Ensuite sur le côté, chaque oreille entend de son côté à un mètre, puis 2 puis 3. Puis derrière idem 1 mètre, puis 2 puis 3. Puis au dessus de vous, puis au dessous de vous, et enfin, sortez le plus possible de votre corps pour aller écouter, comme un auditeur extérieur, ce qui se passe dans la pièce. Bien-sûr, vous entendrez toujours votre propre résonance mais essayez de la laisser passer au second plan.

Jour 7 - Combinez, les différentes écoutes du Jour 4, 5 et 6 puis amusez-vous à les combiner, les additionner.

2 - Le son intérieur

Vous apprendrez plus tard que pour chanter avec puissance, il est tout à fait proscrit de projeter la voix, cela est contre productif et met votre appareil phonatoire en danger. Pour être puissant, le son doit résonner dans tout votre être, se densifier à l'intérieur de vous. voici un exercice que je vous encourage à faire régulièrement, il vous aidera à amplifier naturellement votre chant et vous fera également gagner en énergie.



Debout bien ancré, genoux déverrouillés. Inspirez en amenant vos bras tendus devant votre bas ventre en en superposant vos mains. Imaginez que vos mains contiennent du son et que celui-ci est dans une bulle entre vos mains et votre ventre. Formez un O avec votre bouche. Laissez-le sortir sur une note de votre choix dans votre zone de confort. Tout en chantant ce O,

1 - Rapprochez vos mains de votre bas ventre comme si vous vouliez faire rentrer le son à l'intérieur de celui-ci. Le son doit rester à l'intérieur de vous et ne pas ressortir par l'arrière de votre corps.

2 - Inspirez, amenez vos mains devant vous bras tendus à hauteur de votre plexus. formez un O et chantez une note longue en compressant le son contre votre plexus, le faisant entrer dans votre corps.

3 - Inspirez, amenez vos mains devant vous bras tendus à hauteur de votre poitrine. formez un O et chantez une note longue en compressant le son contre votre poitrine, le faisant entrer dans votre corps.

Refaites le chemin en sens inverse.

3 - L'aura sonore

Nous avons tous vécu cette expérience avec une personne que nous avons rencontrée et sans savoir pourquoi, écoutée. Une personne dont la voix est irrésistible, convaincante, au service de son contenu ! Les hommes de média ne le savent que trop, la voix est un outil de séduction et un prolongement de soi qu'il est bon d'appivoiser pour l'amplifier lorsque nécessaire. Dans un autre registre, la voix, le son, les résonances ont le pouvoir de faire évoluer les éléments, les structures et ainsi influencer sur nos comportements. Notre propre voix a un impact sur nous-même mais également sur notre environnement proche ou distant. Nous l'avons vu plus haut, tout étant relié, visible, invisible, ondes sonores et matière, chaque particule ayant son propre taux vibratoire, le son nous connecte à une dimension que notre mental ne peut envisager, lui qui est habitué à gérer le visible, la matière. Le son est une porte d'entrée vers une autre dimension de nous-même, il est le chaînon manquant entre le vide et la matière, le concret et le ressenti, c'est une des raisons pour lesquelles les chants sont utilisés dans les messages religieux, que la musique est un allié indissociable de la spiritualité. Cette dimension de nous même est celle de l'intuition, du ressenti, du cœur, qui nous procure une somme considérable d'informations souvent court-circuitées par notre mental. Laisser s'exprimer cette part de nous-même, nous mettre à son écoute et ainsi équilibrer nos sources d'information fait de nous un être complet. Le chant, le son, sont des outils de ce changement. Nous pouvons écouter des musiques et méditer mais notre propre chant, celui qui nous correspond, le son qui va faire vibrer notre corps, sera beaucoup plus puissant qu'un son extérieur. Nous sommes nos propres guérisseurs, nous avons en nous tous les outils de notre

épanouissement et celui-ci peut se faire en beauté et en douceur en laissant jouer à l'intérieur de nous la symphonie de notre être.

Dans cet exercice, je vous propose d'imaginer un prolongement de votre corps et de développer une enveloppe sonore invisible, souple et pourtant palpable autour de vous, de la tête aux pieds.



Faites une séance de relaxation et d'introspection comme dans le premier exercice. (Vous trouverez différents mode de relaxation en fin de cet ouvrage afin de varier les plaisirs).

Visualisez, percevez une enveloppe souple et colorée tout autour de vous. Passez la en revue : au dessus de votre tête, devant votre visage, arrière du crâne, devant votre gorge, derrière votre nuque, poitrine, dos bras, ventre dos, jambes, devant vous, derrière vous, sur les côtés, fabriquez cette combinaison fluide.

Faites un OU, continu, le plus long possible, prenez votre respiration autant de

fois qu'il le faudra et recommencez le OU de manière à remplir cette enveloppe autour de vous avec votre son. Commencez par bien ressentir l'endroit qui vibre le plus et envoyez ces vibrations vers les endroits qui vibrent le moins, du sommet de votre tête jusqu'entour de vos pieds ! Continuez jusqu'à ce que l'enveloppe soit bien pleine et que le son exerce une certaine pression sur la membrane externe. Lorsque vous avez terminé, respectez quelques secondes de silence et dites à voix haute, Bonjour, je m'appelle Ecoutez votre voix, évaluez les différences. Faites cet exercice plusieurs jours d'affilé.

Ces deux exercices très simples, reposants et régénérants, vous permettront de prendre contact avec votre voix en ami, sans jugement, vous aurez pris conscience de votre être chantant sans effort, dans l'être et non dans le vouloir.

4 - Les perceptions sensorielles

Nous avons, dans l'introspection du voyage vers l'infiniment petit, visité chacune des parties de notre corps, cela nous a appris à mieux nous connaître, à être d'avantage en conscience avec nous-même. Je vous invite à présent à apprendre à être à l'écoute des sensations dans votre corps. Cette approche ouvrira la porte à vos ressentis les plus fins dans le moment présent sans jugement. J'ai orienté certaines de ces séances de ressenti afin de préparer le corps au chant. Mais tout au long de celles-ci, même si elles sont plus particulièrement focalisées sur une partie du corps ou un ressenti particulier, n'hésitez pas à laisser parler toutes les manifestations liées à chacun des exercices. Laissez parler l'entièreté de votre corps.

Les séances se feront assis ou debout afin d'être certain de ne pas s'endormir et percevoir toujours une énergie de mobilisation. Pensez que chaque expérience est unique. Si vous avez bien perçu l'infiniment grand et l'infiniment petit et que vous y ajoutez le facteur du temps, vous comprendrez que les combinaisons d'éléments convergeant vers un type de ressenti sont infinies, les données et paramètres étant en perpétuelle évolution d'une micro-seconde à l'autre. Si vous pensez, après avoir pratiqué le même exercice quelques jours d'affilé que "c'est toujours la même chose", recentrez votre pensée en vous posant la question suivante : qu'est-ce qui ressemble plus à un chat noir qu'un autre chat noir ? Souriez à votre mental et mettez le de côté afin d'entrer librement, sans à priori ou calculs de temps, dans une perception inconditionnelle. Apprenez à connaître votre corps, le re-connaître, le redécouvrir à chaque instant, percevez tout d'abord les différences évidentes et en poussant vos investigations, complétez votre tableau des différences jusqu'à

prendre conscience que ces deux chats noirs sont totalement différents et qu'ils n'ont de commun que d'être deux chats noirs. L'impression de la répétition découle d'une appréciation superficielle de l'objet. Plus vous développerez le champ de vos perceptions, plus vous affinerez et multiplierez vos points de vue, vos ressentis, plus vous lâcherez prise avec l'illusion de connaître et resterez dans la découverte, plus vous fertiliserez vos expériences, vos champs de connaissances, plus vous entrerez dans la compréhension de la complexité, éviterez les raccourcis et dans le cadre du chant, enrichirez votre expressivité et l'infinité vos nuances vocales.

Entrer dans le moment présent

Si vous avez un espace dans lequel vous pratiquez vos exercices, entrez dans cet espace et créez une ambiance particulière qui vous aidera à rester ancré dans le présent. Bougie, soin de l'éclairage, diffusion d'huiles essentielles de mandarine, Ylang Ylang. Certains d'entre vous préféreront avoir une légère musique de fond. Pour ma part, je préfère le silence mais la musique peut aider certains, en mobilisant l'ouïe, à s'ancrer plus facilement dans le moment présent et à se connecter à une énergie de relaxation. Faites comme c'est juste pour vous. Si vous pratiquez dans une pièce neutre, récitez une phrase comme : j'entre dans le moment présent, je suis à moi-même, j'aime ce moment et j'en profite pleinement. Tournez symboliquement la page de votre journée. Si des dernières pensées urgentes vous traversent l'esprit, notez les et passez ensuite à autre chose. Acceptez que certaines choses puissent être mises temporairement de côté pour les reprendre sereinement plus tard. Déterminez de vous à vous votre priorité. Ai-je réellement envie de prendre un moment pour évacuer, me ressourcer. suis-je en accord avec cette décision même si je ne suis pas dans un contexte parfait ? Ai-je envie de me donner les moyens d'entrer dans ce moment ? Pourquoi suis-je prêt à interrompre le flux de mes activités ? Répondez honnêtement à ces questions. Si vous devez repousser un peu ce moment, réglez ce qui risquerait de prendre le dessus et essayez de faire preuve de discernement pour le reste.

Cette séance peut se faire de 2 manières. En auto-massage et/ou en nettoyage mental.

Auto-massage

Asseyez-vous les mains sur les genoux. Portez votre attention sur votre inspiration et expiration. De préférence inspir' par le nez et expir' par la bouche. Laissez circuler librement toute forme de pensée, laissez-vous aller autant que

possible, savourez ce moment. Si vous avez diffusé une huile essentielle, concentrez-vous sur son parfum, appréciez ses subtilités, décrivez ce parfum. Appréciez le calme de votre environnement, la température de l'air.

Sentez votre dos calé sur le dossier de votre chaise, la chaise sous vos cuisses, le sol sous vos pieds (ou/et vos pieds sur le sol).

Frottez vos mains l'une contre l'autre, comme bon vous semble. Frottez, nettoyez, massez, en détail, global, bouts des doigts, phalanges, creux, sur, entre les doigts, lavez vos mains, amusez-vous, restez curieux, faites-vous du bien.

Lorsque c'est bien pour vous, reposez vos mains sur vos genoux et accueillez les sensations.

Massez vos oreilles;

Accueillez les sensations;

Massez cuir chevelu;

Accueillez les sensations;

Massez visage en détails;

Accueillez les sensations;

Massez cou + nuque + trapèzes;

Accueillez les sensations;

Massez épaules + bras + mains;

Accueillez les sensations;

Massez jambes + pieds;

Accueillez les sensations;

Massez ventre + dos;

Accueillez les sensations;

Massez poitrine + dos;

Accueillez les sensations;

Prenez conscience des sensations de votre corps dans son ensemble, faites circuler l'énergie.

Mettez-vous à l'écoute de votre corps dans les détails, repérez les différences, les sensations nouvelles. Lorsque c'est bien pour vous, revenez à votre respiration et reprenez un niveau de tonus plus actif.



Nettoyage mental

Asseyez-vous sur une chaise, les deux pieds bien dans le sol.

Sentez votre corps bien assis et le haut de votre crâne, la fontanelle. Imaginez une douche d'eau à la température qui vous convient, agréable, relaxante. L'eau entre par la fontanelle et tout doucement ruisselle dans votre tête qu'elle nettoie de toutes les pensées parasites, elle coule ensuite dans votre cou, dans vos trapèzes, vos épaules, vos bras, jusque dans vos mains et s'évacue par le bout de vos doigts. Laissez repartir les éléments indésirables, pensées, énergies superflues.

Retournez dans vos épaules, laissez couler l'eau dans votre poitrine, laissez la nettoyer votre coeur et l'apaiser, elle circule entre et derrière vos omoplates, le long de votre colonne, dans votre plexus, votre ventre, nettoie vos intestins, gorge vos reins et les nettoie, circule dans votre bas ventre, laissez la couler dans vos hanches, vos cuisses, vos genoux, vos mollets, vos chevilles, vos pieds et enfin, laissez la s'écouler dans le sol. Recommencez cette opération jusqu'à ce que vous sentiez un intérieur propre et léger, serein.

Prenez conscience de la qualité de l'énergie qui circule en vous tout en étant dans un état de relaxation.

Lorsque vous revenez à un niveau de tonus plus actif, emportez avec vous ces sensations, reprenez un contact visuel avec l'extérieur. Emportez votre bien-être dans votre espace quotidien.

Etre ici : l'ancrage

L'ancrage est un élément primordial dans le chant pour plusieurs raisons que nous allons développer.

Commençons par un exercice global de prise de conscience de l'ancrage.

1 - S'ancrer dans le sol vous donnera d'avantage de confiance et vous permettra d'être présent à l'espace et à vous même.

Préalable : auto massage, relaxation simple.

Se lever, prendre conscience de son centre de gravité en laissant venir des balancements légers. Déverrouiller les genoux, bien sentir les pieds dans le sol et le balancement du corps jusqu'à trouver la posture la plus confortable et la

plus ancrée, sécurisée pour nous, ici et maintenant. Prendre conscience de cette posture et alourdir le corps, diriger l'énergie vers le bas, utiliser des images comme par exemple les pieds qui s'enfoncent dans le sol comme dans du sable. Laissez pousser des racines sous vos plantes de pieds loin dans l'écorce terrestre. Lorsque la position est confortable, inspirez et expirez profondément 3 fois. A chaque expiration, enfoncez-vous plus profondément dans le sol.

2 - Faire remonter l'énergie du sol qui va vous permettre de porter votre voix sans effort, en gardant un larynx détendu.

Appuyé contre un mur, les pieds écartés à la largeur des hanches, avancés de 15 cm du mur, dos bien appuyé. Plier les genoux, se laisser descendre en inspirant jusqu'à faire un angle de 45° avec les genoux. Placer sa conscience dans ses pieds, laisser pousser des racines dans le sol et pousser vers le haut, tendre les jambes sans verrouiller les articulations lentement en expirant, tout en imaginant qu'une force opposée continue de tirer notre bassin vers le bas ou comme si notre corps était beaucoup plus lourd qu'il ne l'est en réalité.

Faire cet exercice 3 fois, la 4ème fois, laisser sortir un OU. Mesurer la consistance du son.

3 - Donner une meilleure assise à notre hara, tonifier notre périnée, muscler le plancher du son. C'est un point très important de la technique vocale, nous y reviendrons dans les chapitres suivants.

Dans la même position que dans l'exercice précédent, inspirer en se laissant glisser le long du mur, jusqu'à avoir les genoux à 45°. Serrer le périnée, les fesses, rentrer le bas ventre comme pour faire remonter un besoin pressant. Pousser sur les pieds pour se redresser tout en expirant lentement.

Cet exercice va par ailleurs vous permettre de prendre contact avec votre bas ventre et votre périnée. Vous vous apercevrez au départ que ce sont des zones du corps que nous avons peu l'habitude de solliciter volontairement. Elles se contractent ou se mobilisent dans des mouvements réflexes du type se retenir de faire pipi ou aller à la selle (mobilisez volontairement cette zone avec ces deux objectifs différents et comparez le travail des muscles). Cette zone se contracte également lorsque nous avons froid, comme pour refermer notre corps. Paradoxalement, elle va se détendre lorsque nous prenons un bain de soleil. Elle va se contracter lorsque nous éternuons, toussons (les femmes ayant eu des enfants connaissent bien les petits inconvénients d'un périnée relâché).

Lorsque vous allez chanter, de grands muscles vont se mobiliser comme les grands droits et muscles transverses qui ont une grande puissance. Si votre plancher pelvien n'est pas stable, alors toute votre énergie va s'enfuir dans le sol et votre chant ne sera ni puissant, ni assuré, ni porté, et vous allez compenser avec une contraction de la zone laryngée. Voilà pourquoi il est important de prendre conscience de cette zone et de la renforcer.

C'est très simple, faites cette expérience très parlante :

Faites un OU à n'importe quelle hauteur, tenez le 2 secondes et sans interrompre le son, serrez légèrement les fesses et le périnée. Quelles sont les incidences sur le son ?

Faire remonter l'énergie

Debout bien ancré dans le sol, les genoux déverrouillés, refaire l'exercice 2 sans l'appui du mur. Avec vos deux mains, baissez-vous et symboliquement, allez chercher l'énergie à vos pieds, faites-la remonter le long de vos jambes, amenez-la dans votre centre et faites-la circuler dans toute votre coupe en faisant avec vos mains le tour de vos hanches, de votre bas ventre, de votre dos et de votre entre jambes. Concentrez-la, regroupez-la à cet endroit. Une fois que vous la sentez bien présente, prenez la avec vos mains et faites la remonter le long de votre tronc. Comment vous sentez-vous ?



A noter que cet exercice est également excellent pour augmenter l'énergie générale et sexuelle.

Visualisation de l'arbre

Pour la plupart d'entre nous, lorsque nous faisons une action, nous mobilisons généralement inconsciemment beaucoup plus de muscles que nous le devrions en réalité. Ces mobilisations et tensions superflues sont liées en partie au fait que l'effort peut s'avérer trop important pour le muscle qui est sensé le fournir, ou simplement que nous avons pris l'habitude de compenser, d'associer des actions musculaires sans en avoir conscience. Un muscle contracté inconsciemment est un muscle qui perd de sa capacité de mobilisation, détourne votre énergie sans que vous n'en ayez conscience, et dans bien des cas, inhibe la résonance du corps. Avant de faire la visualisation de l'arbre, mettez-vous à chanter ce qui vous passe par la tête et prenez conscience de vos tensions. Nuque, mains, pieds. Contractez-vous les doigts, rétractez-vous les orteils, contractez-vous la nuque, plissez-vous les yeux ?

L'exercice de l'arbre va vous permettre de prendre conscience de l'utilité de la libre circulation de l'énergie dans votre corps et de la nécessité de déverrouiller les tensions superflues.

Ancré dans le sol, vos racines bien implantées, vous laissez remonter la sève, l'énergie dans vos jambes, petit à petit, puis dans votre corps. Vous imaginez que vos bras sont des branches de l'arbre. Vous amenez la sève dans vos bras et ressentez une envie irrésistible de les lever, comme des belles branches, bien remplies de sève et d'énergie vitale. Vos doigts sont les feuilles de ces branches. Laissez remonter la sève dans votre tête, haussez les sourcils et imaginez que la sève va jusqu'au bout de vos cheveux qui se dressent sur votre tête. Redescendez les bras et gardez cette énergie en vous. Comment vous sentez-vous ?

Séance d'évacuation du stress

Toutes les séances qui précèdent celle-ci sont préparatoires et vont dans la direction de l'évacuation du stress. Cette séance est une sorte de "concentré" d'outils d'évacuation.

Vous êtes stressé, énervé, tendu ? Quelle qu'en soit la raison, vous avez identifié le stress en vous, un stress non productif, toxique, qui bloque vos énergies.

Buvez un très grand verre ou bol d'eau, tiède de préférence.

1 - Debout, mettez-vous à courir sur place, trépignez, serrez les poings, soufflez, expulsez par le souffle et par le son. Si vous ne pouvez pas bouger, visualisez, ressentez votre corps en mouvement, laissez le exprimer votre stress, imaginez-vous entraîné de boxer, sauter, tout ce qui vous passe par la tête de mobilisation imaginaire de votre corps. Lorsque vous êtes fatigué, (la fatigue apparaît même dans le cas d'une mobilisation mentale), ancrez-vous dans le sol, inspirez et expirez, calmez votre respiration, laissez repartir dans le sol le trop plein d'énergie.

2 - Toujours debout, inspirez et suspendez votre respiration, contractez les pieds, puis les mollets, les cuisses, le ventre le dos, la poitrine, les omoplates, les épaules les bras, les poings, la nuque, la tête, le visage. Expirez en déverrouillant et en décontractant tout votre corps du haut vers le bas.



3 - Debout, balancez-vous lentement, genoux déverrouillés. Inspirez, comptez rapidement de 1 à 10. Expirez. Inspirez, comptez plus lentement de 1 à 5, expirez, inspirez, de 5 à 10, expirez. Inspirez, comptez de plus en plus lentement : 1-2 expirez, inspirez, 3-4 expirez, inspirez, 5-6, expirez, inspirez, 7-8, expirez, inspirez, 9-10 expirez, inspirez.

Puis comptez lentement de 1 à 10 en expirant et inspirant entre chaque chiffre. Mettez le 1 dans vos pieds, laissez entrer une couleur qui vous fait du bien. Le 2 dans vos mollets, laissez circuler la couleur de la détente, le 3 dans vos genoux, laissez remonter la couleur, le 4 dans vos cuisses, le 5 dans votre chakra racine, votre entrejambes, expirez, inspirez, le 6 dans votre bas ventre, la naissance de votre colonne vertébrale, le 7 dans votre plexus, le 8 dans votre poitrine, laissez remonter et s'installer la couleur de la détente, expirez, inspirez, le 9 dans votre gorge et votre nuque, le 10 dans votre tête. Expirez, inspirez, appréciez la circulation de cette énergie relaxante dans votre corps et le calme retrouvé.

Secouez légèrement les bras et les mains pour évacuer les dernières traces de tension.

Faites un OU chanté, le plus long possible. Recommencez 3 fois.

Séance de relâchement des épaules

Cet exercice est directement tiré de l'enseignement de la Sophrologie Dynamique tel que je l'ai reçu et pour lequel j'ai une grande reconnaissance. Je le fais souvent expérimenter à mes élèves car il est d'une grande aide dans la préparation au chant. Pour ma part c'est également un exercice que je fais régulièrement car il me permet de dissiper mes tensions et de remettre mon énergie en circulation dans certaines parties de mon corps, chaque fois différemment.

Commençons par une relaxation simple, debout. Inspiration, expiration, concentré sur le mouvement organique de la respiration, du corps qui s'emplit et se vide d'air. Ancrez-vous dans le sol, légers balancements, genoux déverrouillés, bien sentir votre centre de gravité. Lorsque c'est bien pour vous, en inspirant, relevez une épaule comme si vous vouliez la rapprocher de votre oreille. Retenez votre respiration et mettez-vous en apnée poumons pleins. pendant cette apnée, mobilisez votre épaule, faites des petites rotations avant, arrière, secouez-la légèrement, faites-vous du bien, sans forcer. Lorsque c'est bien pour vous, expirez lentement en laissant revenir votre épaule en position

basse. Accueillez vos sensations. Prenez un temps pour vous mettre à l'écoute et apprécier vos ressentis. Quand vous êtes prêts, inspirez en relevant l'autre épaule. Retenez votre respiration, apnée, mobilisez l'autre épaule comme bon vous semble, toujours pour vous faire du bien. Expirez en laissant revenir votre épaule en position basse. Mettez vous à l'écoute.

Faites ensuite l'exercice avec les deux épaules. Lorsque celui-ci est terminé, prenez le temps d'accueillir vos sensations, d'écouter votre corps.

Il est possible, qu'en réactivant le flux énergétique, cet exercice puisse vous faire tourner la tête, c'est la raison pour laquelle il faut le faire en douceur et très progressivement. Si vous vous sentez étourdi, asseyez vous, et donnez le temps à l'énergie de se remettre en circulation. Buvez un grand verre d'eau, vous aurez certainement besoin d'éliminer des toxines accumulées et déstockées.

Séance de libération de la nuque

Cet exercice est un complément appréciable de l'exercice précédent. Il est également inspiré des exercices de sophrologie dynamique et de yogga. Il peut se pratiquer debout ou assis.

Commencez par induire un état de détente de votre corps. Respiration ample et régulière. Laissez lentement aller le poids de votre tête vers l'avant, ne forcez pas. Ramenez votre tête sur son axe. Lentement. Appréciez. Laissez partir votre tête vers l'arrière, sans forcer, en ouvrant légèrement la bouche pour ne pas tirer sur la gorge. Revenez sur l'axe. Lentement. Faites pivoter votre tête lentement sur un côté, sans forcer. Revenez sur l'axe. Lentement. Faites pivoter votre tête de l'autre côté, lentement. Revenez sur l'axe. Lentement. Appréciez. Faire un tour complet autour de l'axe en laissant le poids de la tête aller vers l'avant, puis toujours grâce à son propre poids, amener la tête vers l'épaule, puis vers l'arrière sans forcer en ouvrant légèrement la bouche, puis vers l'autre épaule et enfin vers l'avant. Repartir lentement en sens inverse. Revenir sur l'axe. Appréciez les sensations. Respiration ample et tranquille.

Séance centre de gravité / prise de conscience de l'axe

Après avoir pris conscience de votre ancrage, de votre centre, du canal cervical, je vous propose de lier votre coccyx, votre nuque, le haut de votre tête par un axe souple mais structurant comme le tronc d'un jeune arbre.

Vous pourrez, grâce à une pratique régulière, sentir la présence de votre axe et

vous mouvoir autour de lui, en conservant un ancrage et un centre de gravité en vie.

Debout genoux déverrouillés ou assis en bout de chaise ou sur un tabouret, pieds bien ancrés. Prenez bien conscience de votre centre, de votre bassin et posez votre corps sur celui-ci, comme si vous posiez une sculpture sur son support. Arrondissez vos bras devant vous, mains en contact, comme si vous preniez un tronc d'arbre dans vos bras. Fermez le yeux si vous le désirez. Les bras sont en position basse. Petit à petit, déplacez le cercle de vos bras d'un côté puis de l'autre de l'axe de votre corps avec l'intention de garder vos hanches fixes mais souples. Remontez progressivement vers le haut de votre corps. Sentez la rotation autour de votre axe. Lorsque vous êtes arrivés en haut, faites le chemin dans le sens inverse. Prenez conscience de votre ancrage, mettez-vous à l'écoute de vos sensations.

Variante chantée

C'est un exercice que j'aime combiner avec des sons.

Laissez parler votre intuition. Chaque stade de la progression des cercles vers le haut et de la redescende vers le bas correspondent à une zone de la colonne vertébrale, elle-même en résonance avec un organe ou une partie du corps. La variante que je propose pour cet exercice peut s'avérer être un soin énergétique intuitif très intéressant.

Laissez la détente s'installer en vous. Installez-vous comme dans l'exercice initial. Avant d'amener votre cercle sur un côté, inspirez et laissez venir une voyelle chantée que vous soutiendrez pendant le trajet de vos bras. Arrivé en bout de course, finissez de vider vos poumons si nécessaire puis reprenez une inspiration. Emmenez le cercle de l'autre côté en remontant d'un cran le long de votre axe et en laissant venir une voyelle chantée à la hauteur que votre intuition aura choisi. Continuez ce parcours jusqu'en haut et refaites le chemin inverse dans le même état d'esprit. Dans cet exercice, laissez-vous aller, ne calculez pas le son que vous allez laisser sortir de vous. Ecoutez votre intuition. Il y a une partie de vous qui sait ce qui vous met en harmonie, laissez la s'exprimer et vous apprendre sur vous-même.



5 - L'écoute

Nous avons parlé et développerons dans les chapitres suivants de l'instrument "corps d'harmonie". Produire le chant demande une synergie d'actions musculaires très fines, dans lesquelles participent de nombreux acteurs "producteurs", et résonateurs.

L'émission du son est la partie visible de l'iceberg, vous visualiserez par cette image l'importance de l'écoute.

L'oreille, dans sa générosité inconditionnelle, accueille les sons. Toutes sortes de sons. Il est si simple de nous couper du visuel, et si compliqué de nous couper d'un environnement sonore indésirable. Nous ne pouvons pas fermer nos oreilles comme nous fermons nos yeux ou notre bouche ou pinçons notre nez, ce qui fait de notre ouïe un sens extrêmement actif et parfois énergivore. Restez assis une heure sans rien faire au milieu d'un environnement sonore indésirable et prenez conscience de votre énergie au bout de cette heure, vous aurez compris l'impact du son. Le son nous entoure, pour le meilleur et pour le pire. Plus le monde se développe, plus le son est omniprésent et le son de la nature pour l'écoute duquel nos oreilles sont conçues, disparaît au profit du son de la "civilisation" : Son des voitures, des ventilateurs, des marteaux-piqueurs, de la télévision, la radio, le casque sur les oreilles, et la nuit le son du réfrigérateur, de la chaudière, de la machine à laver, des prises de courant. Lorsque j'habitais Paris et que je vivais 24H/24 dans un environnement activement sonore, j'allais en vacances dans la maison de ma soeur en Auvergne, quelque part à au moins 10 km du plus petit village. Les deux premières nuits, mes oreilles continuaient à "fabriquer" du son. Au fur et à mesure de mon séjour, j'entrais dans le bain salutaire du presque silence, du "son nature".

La plupart des élèves sont très pressés de "faire". Une des premières étapes consiste à comprendre que la non production de son va permettre de se mettre à l'écoute. Lorsque je demande à un élève de reproduire un son après 10 secondes d'intériorisation, il est extrêmement rare qu'il respecte les 10 secondes ! En réalité, il reproduira le son presque instantanément parce qu'il veut faire, satisfaire. Il n'a alors pas conscience de l'importance de l'écoute. Si l'écoute est la partie immergée de l'iceberg, elle est aussi la fondation de la maison chant. Sans cette fondation, pas de chant stable, confiant. Je discernai deux types d'écoute : l'écoute du monde extérieur et l'écoute de notre monde intérieur.

Hervé Platel, dont les travaux sont mondialement connus, est l'un des premiers chercheurs, dans les années 90, à avoir observé le cerveau sous l'influence de la musique grâce à l'imagerie par résonance magnétique. Avec son équipe, ce professeur de neuropsychologie de l'Inserm, exerçant à l'université de Caen, a réussi à mettre en évidence les réseaux du cerveau impliqués dans la perception et la mémoire musicales. Jusque-là, on pensait que les deux hémisphères du cerveau jouaient un rôle complémentaire, le gauche intervenant dans la logique et le langage, le droit dans la partie artistique. "Or la musique engage le cerveau dans sa globalité, elle le sollicite dans des zones qui ont des fonctions beaucoup plus larges", explique le chercheur. Ecouter une oeuvre musicale crée dans le cerveau une véritable "symphonie neuronale" mettant en jeu les quatre lobes cérébraux, le cervelet ou encore l'hippocampe, surtout connu pour son rôle dans la mémoire. C'est d'ailleurs dans l'hippocampe qu'avec son équipe Hervé Platel a découvert, en 2010, qu'il y a plus d'activité cérébrale chez les musiciens que chez les non-musiciens et que la quantité de neurones augmente en fonction du nombre d'années de pratique et de l'intensité de cette dernière. C'est que notre cerveau est plastique. Source Le Point 30/10/2015. LE CERVEAU MUSICIEN. Bernard Lechevalier, Hervé Platel, Francis Eustache.

L'écoute du monde extérieur

La première étape vers un "sevrage" de l'écoute, un nettoyage auditif, est de devenir ami avec le silence. Reposez votre ouïe comme vous reposer vos muscles après un effort.

Plongez-vous dans le silence ne serait-ce que quelques minutes par jour et appréciez ce silence comme une phase de repos indispensable à vos oreilles et à votre cerveau. Vous pouvez, par après, entrecouper ce silence de sons. C'est ce que les séries d'exercices qui suivent vous proposeront.

1 - Pour cet exercice, enregistrez ou téléchargez des sons d'ambiance de type urbain ou de foule (voitures, marteaux piqueurs, débat de famille, usines...). Installez-vous et diffusez votre enregistrement pendant 1 mn. Stoppez et laissez le silence investir l'espace. Mettez vous à l'écoute de votre corps. Que manifeste t-il dans les deux situations de bruit et de silence ?

2 - Installez-vous dans un lieu calme. Faites une détente simple, pieds, mollets, genoux, cuisses, hanches, ventre, dos, plexus, dos, poitrine, omoplates, cou, nuque, face crâne, fontanelle. Installez votre attention dans votre tête, puis sur le pourtour de vos oreilles que vous allez détendre. Mentalement, détendez vos pavillons, comme si vos oreilles étaient en pâte à modeler. Laissez entrer à l'intérieur de votre conduit auditif un liquide imaginaire qui vient nettoyer vos oreille, descend dans votre conduit auditif jusqu'au creux de vos tympan. massez, irriguez vos tympan de ce liquide imaginaire. détendez vos conduits auditifs, vos tympan. Appréciez.

3 - Installez-vous dans une pièce calme. Entrez dans un état de détente, assis au milieu de votre espace. Ecoutez les bruits environnants. Ecoutez ce qu'il se passe autour de vous, tout près, puis éloignez le périmètre, élargissez encore jusqu'à être dans la rue, le plus loin possible.

4 - Installez-vous au calme. Entrez dans un état de détente propice à la concentration. Ecoutez les bruits environnants. Vous allez à présent cibler un lieu particulier de votre entourage. La maison ou l'appartement de vos voisins, la rue devant chez vous, une pièce de votre maison. Investissez ce lieu de votre écoute, laissez entrer dans votre oreille les moindres détails de l'endroit que vous avez ciblé. Passez-le au peigne fin.

Dans une prochaine séance, choisissez un autre lieu que vous détaillerez. Lorsque vous aurez détaillé au moins deux lieux, jouez avec les plans sonores. faites passer un lieu en avant dans votre écoute, comme si vous montiez le volume de ce lieu (ou laissez passer l'autre lieu en arrière plan), puis faites l'inverse. Amusez-vous.

5 - Installez-vous dans un endroit vivant. ce peut être une terrasse de café, un banc en ville, un lieu dans la campagne, une pièce avec du mouvement. Fermez les yeux et écoutez les sons devant vous, concentrez-vous. Puis écoutez les sons à votre droite, concentrez-vous, les son à votre gauche, concentrez-vous, les sons derrière vous, concentrez-vous, les sons au-dessus de vous, concentrez-vous. Jouez ensuite avec les différents plans sonores. Pour cela, vous allez laisser prendre le dessus à un des axes tout en entendant ce qui se. Passe sur les autres plans.

L'écoute du monde intérieur

Avant de développer, essayez de répondre à cette question : qu'est-ce qui pilote mon chant ? Essayez de remonter le plus possible à la source. Ma voix, oui, mes résonateurs, oui, mon corps, oui, mais qu'est-ce qui fait que je vais pouvoir reproduire une mélodie, choisir une note plutôt qu'une autre ?

Avez-vous déjà joué aux fléchettes ou à tout autre jeu d'adresse ? En voici un qui est pour moi très parlant. Vous êtes à 5 mètres d'une bouteille de verre et vous devez envoyer des anneaux autour de son goulot. Vous vous ancrez dans le sol, votre ordinateur de bord apprécie la distance, la grosseur du goulot, le poids de l'anneau et il va programmer la combinaison extrêmement fine et unique des synergies musculaires qui vont vous permettre de viser juste. Dans

le mille ! Les tireurs à l'arc vous parleront de tous ces paramètres, de l'importance de la qualité de l'ancrage. En réalité, les pieds, l'alignement du corps, de tous les muscles, sont tout aussi importants que les mains qui tiennent l'arc.

Ainsi, lorsque vous désirez chanter, prenez d'abord du plaisir à écouter votre chant intérieur. Laissez naître un son à l'intérieur de vous et amplifiez-le, écoutez-le, aimez-le et restez silencieux, votre corps est déjà, sans que vous le sachiez, entrain de calibrer les paramètres de l'émission du son.

1 - Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux et installez une relaxation simple. Écoutez votre orchestre intérieur : les battements de votre coeur, la pression du sang dans vos artères, les bourdonnements, les pulsations nerveuses, la respiration... jouez avec son tempo, accélérez, ralentissez le tempo, soyez votre propre chef d'orchestre.

2 - Installez-vous dans un endroit calme, fermez les yeux, faites le vide autant que possible, créez une page blanche sonore et laissez naître à l'intérieur de vous un air que vous connaissez bien. Cela peut être au départ un air très simple comme une comptine, « Au clair de la lune »... Ecoutez la mélodie à l'intérieur de vous, sans ouvrir la bouche, sans chanter ni susurrer. Tout se passe à l'intérieur de vous. Ecoutez et maintenez votre concentration jusqu'à la fin de la chanson et écoutez le silence qui suit. Choisissez des airs différents. Cet exercice peut s'avérer fatiguant, certaines personnes s'endorment après, prévoyez un peu de temps ou faites le le soir, alors que tout est calme chez vous et que vous pouvez aller vous coucher peu de temps après.

6 - Le souffle, anatomie, ressenti et exercices

De nombreuses études en musicothérapie ont démontré que la musique a une influence considérable sur les comportements de personnes de tout âge, se traduisant par des changements d'humeur, de l'apaisement, de l'excitation, à travers son pouvoir affectif, les rythmes, les sons, les fréquences émises. Elle modifie les comportements émotionnels, les rythmes biologiques et par conséquent, modifie notre état physiologique (pouls, tension artérielle, rythme respiratoire, réponse musculaire).

En chantant, nous bénéficions bien au delà des bienfaits d'une écoute passive de la musique puisque notre corps va se mettre en mouvement pour créer les sons qui nous font vibrer, et qu'il va également pouvoir jouir des sons produits grâce à une écoute extérieure, et d'une écoute et perception intérieures.

Chanter est un amplificateur des bienfaits de la musique car la production du chant en elle-même implique des "gestes corporels" enseignés dans de nombreuses techniques de bien-être comme le yoga, le taï chi, le Qi Gong, la biodanza, la méditation, certains aspects des arts martiaux notamment en terme de déploiement d'énergie et d'ancrage.

L'un de ces gestes corporels est la respiration. Prendre conscience de la manière dont vous respirez est une étape indispensable de votre cheminement. Ne vous jugez pas, prenez le temps de vous observer, de vous comprendre. La technique respiratoire que vous avez développée est la manifestation de votre ressenti de vie et des mécanismes que vous avez mis en place pour cohabiter avec le quotidien. Ce sont souvent des réflexes archaïques qui n'ont peut-être plus lieu d'être aujourd'hui, et vous vous rendrez compte à quel point, lorsque vous allez insuffler de nouveaux mécanismes, votre corps en évolution va rapidement vous exprimer sa reconnaissance.



La respiration basse, tout un programme qui ne parle pas à tout le monde. Nous allons de préférence parler de chaînes musculaires et de transmission de forces. Non, personne ne respire avec son ventre mais bien avec ses poumons. Et pourtant, inspirer à plein poumons n'est pas du tout une bonne idée pour chanter. En voici plusieurs raisons :

- En mobilisant une chaîne musculaire haute, je me coupe de l'énergie du sol, mon corps n'existe qu'à partir de ma poitrine, mon ventre est mis entre parenthèses, devient un espace vide, qui crée une barrière inerte entre le haut et le bas. Il n'est plus le relais des énergies et des émotions profondes.
- En respirant à pleins poumons, vous allez également mettre votre cage thoracique en extension et donc mettre vos résonateurs sous tension ce qui aura comme effet de limiter les vibrations possibles de votre cage thoracique.
- En gonflant vos poumons dans leur partie haute, vous faites remonter votre

larynx, réveillez les tensions de vos mâchoires, ce qui vous compliquera énormément la vie pour chanter. Essayez petit à petit de quitter la respiration sous-claviculaire si vous l'utilisez.

En mobilisant prioritairement votre chaîne musculaire basse (ventre sous le nombril, bas du dos et plus tard milieu et haut du dos et côtes flottantes), toute la mobilisation de votre corps prend son sens. Pieds ancrés, je vais me connecter à l'énergie du sol que je laisse circuler dans mes jambes; cette énergie transite par le bas ventre qui, à l'expiration, la fait remonter avec le chant; le diaphragme exerce une force antagoniste en retenant sa remontée et régule ainsi la pression de l'air (nous y reviendrons largement; cette énergie montante passe par le plexus, filtre émotionnel, circule vers le haut et vient faire vibrer les cordes vocales). Grâce à la force exercée par le diaphragme, le larynx se libère et selon la pression envoyée vers les cordes vocales, vibre plus ou moins intensément. Les vibrations sont transportées par la colonne et les os de la cage thoracique, de la tête, de la nuque et du bassin. Le son va faire vibrer les résonateurs selon votre choix (nous y reviendrons également amplement) et votre bouche permet au son de sortir comme les ouïes du violon ou l'ouverture de la guitare. Votre bouche ne projette pas le son, le son sort, entre autres, par votre bouche qui va articuler les phrases chantées.

Un dernier point à ce préambule, la "poche de votre cornemuse", votre ventre relâché ou rentré, se situe sous le diaphragme afin de permettre à vos muscles profonds du ventre de pousser vers le haut et à votre diaphragme de réguler la pression de votre chant en freinant sa remontée. Par conséquent, lorsque vous pratiquez vos exercices de "respiration abdominale", pensez dans un premier temps à mobiliser la partie de votre ventre qui est sous votre nombril. Concentrez-vous sur cette partie de votre ventre, cela vous aidera à libérer les mouvements de votre diaphragme.

Connaître mon ventre

Nous n'allons pas ici faire un cours d'anatomie mais je souhaite vous emmener en visite dans ce qui, d'après certaines théories, est notre troisième cerveau : le ventre. A lui seul, il est le siège des organes vitaux de reproduction, de digestion, de respiration et de 200 millions de neurones qui veillent à son bon fonctionnement intrinsèque et qui communiquent avec notre cerveau, des informations relatives à notre état émotionnel.

Pourtant, de nombreuses personnes font l'impasse sur cette partie de leur corps, jusqu'à ce qu'elle se manifeste par des soucis de constipations, douleurs,

flatulences. Et si votre ventre, cet autre cerveau, dialoguait avec vous ? En l'écoutant, comment interpréteriez-vous son langage ? Dans tous les cas de manifestations corporelles, votre ventre requiert votre attention. Lorsque nous démarrons les séances de respiration abdominales, les premiers exercices s'accompagnent souvent de doux bruits de gargouillis. Le plus souvent, les élèves ressentent une gêne. "Mais enfin... Chut... Tais-toi !" Je les invite alors à laisser parler leur ventre qui se relaxe, se dénoue grâce à la respiration abdominale et à l'attention que nous avons pris la peine de lui accorder. Pour de nombreuses raisons d'ordre culturel, notre ventre est "mis au rancard", c'est une partie tabou de notre corps. En chantant, nous réhabilitons sa place de centre, de charnière entre le bas et le haut, de relais de notre flux énergétique, de siège et de transmetteur de nos émotions.

La respiration de chaque être ne peut obéir à un dogme au détriment du confort et de la spontanéité. J'ai remarqué que beaucoup de chanteurs, voulant trop bien faire, entraînent tout leur corps dans de subtiles contractions pour accéder à la fameuse respiration abdominale préconisée pour le chant.

Pour ma part, voici comment j'aime exposer la question de la respiration pour le chant. En ce qui me concerne, j'ai toujours respiré en mode costo-abdominal, j'en ai fait la découverte lors des séances de respiration qui étaient données dans chaque chorale à laquelle j'ai participé depuis l'âge de 6 ans.

La respiration est au centre des prises de consciences, elle est le centre des prises de conscience, cela vaut la peine que nous lui accordions du temps.

Préparez une feuille et un stylo afin de noter vos observations. Mettez-vous debout, jambes écartées à largeur des hanches, genoux déverrouillés. Inspirez, expirez plusieurs fois. Notez ce que vous avez observé. est-ce que j'inspire par le nez ou la bouche ? Est-ce que je souffle par le nez ou la bouche ? Mes inspirations sont-elles longues ou courtes, mes expirations sont-elles longues ou courtes ? Quelles sont les parties de mon corps qui sont mobilisées à l'inspiration et à l'expiration ? Est-ce que j'enchaîne l'inspiration et l'expiration ou est-ce que je marque un léger temps d'apnée entre les deux ? Etc, etc...

A présent, toujours debout, portez votre attention sur une partie de l'endroit où vous êtes que vous allez pouvoir facilement décrire ou pensez à ce que vous allez faire les prochains jours, racontez ce qui vous passe par la tête. Commencez à parler seul à voix haute, en portant votre attention sur votre respiration. Prenez note de vos observations.

Cet exercice n'est pas toujours facile à réaliser, les difficultés sont également des manifestations intéressantes. Gérer le souffle lors du chant repose sur une conscientisation, laissez parler votre incompréhension, elle est la source de

nombreuses découvertes.

Faites cet exercice dans différentes positions : allongé jambes tendues, allongé jambes repliées, assis sur une chaise, avachi dans un fauteuil, appuyé contre un mur, penché vers l'avant, en prenant appui des mains sur les genoux. A chaque fois, notez les mouvements de votre corps et les manières de respirer.

Variante émotionnelle de l'exercice : laissez venir à votre esprit un événement, une image, anxiogènes, amplifiez la pensée, observez le type de respiration qui répond à cet état d'être.

Laissez venir une image de joie intense, amplifiez la pensée, vivez cette pensée, observez le type de respiration qui répond à cet état d'être.

Laissez venir une image de détermination, de force, amplifiez la pensée, vivez cette pensée, observez la respiration qui en découle.

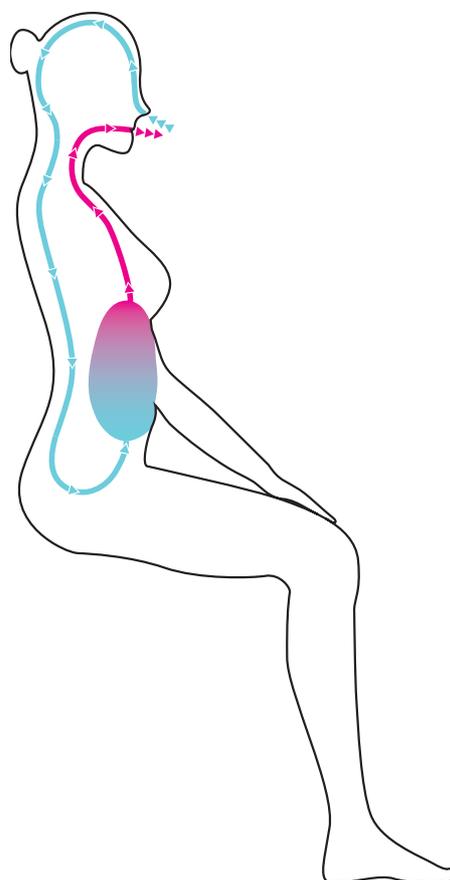
Laissez venir une image de grand calme, amplifiez cette image, vivez cette image, observez la respiration liée à cette image.

Notez à chaque fois vos observations.

Respiration intégrale guidée

A ce stade, vous allez expérimenter l'exercice de la respiration intégrale canalisée. C'est un exercice qui m'est très cher car il induit non seulement une grande relaxation, il permet également de nettoyer les chakras face arrière et avant, réouvrir tous les diaphragmes, et particulièrement pour ce qui nous concerne dans ce chapitre, aider à "respirer avec le ventre". Laissez votre rationalité de côté afin de permettre à votre corps de suivre le parcours imaginaire de l'air énergie.

Laissez entrer l'air par votre nez, donnez une couleur à l'air, celle qui vous plait, laissez venir sans réfléchir. Visualisez, percevez l'air entrer dans votre nez, monter dans vos sinus puis



suivre le trajet suivant à l'inspiration : sinus, front, fontanelle, arrière du crâne, nuque, descente de la colonne, bas du dos, entre les fesses, entre jambes, bas ventre qui s'épanouit. Observez une légère apnée, et expirez en faisant un chhhh, visualisez la suite du trajet de l'air qui part du bas ventre, et remonte vers le nombril, plexus, sternum, poitrine, gorge, bouche. Vous avez dessiné le chemin de votre respiration comme une ligne ou une bande autour de votre corps. Recommencez 3 fois cet exercice.

Bien entendu, cet exercice ne correspond pas du tout au réel trajet de l'air mais nous savons maintenant qu'en suggérant des images à notre corps par la pensée, nos chaînes musculaires vont changer harmonieusement leurs habitudes, expérimenter des nouveaux chemins dans un cadre agréable.

En tant qu'esprit et corps libre, et « produit » d'un enseignement dogmatique du violon, je ne peux imposer une et une seule manière de respirer à mes élèves qui pourrait être contre productive. En revanche, en tant que guide, j'ai envie de vous conduire vers une plus grande conscientisation de votre corps et de vos mécanismes respiratoires.

Plusieurs cas de figure se présentent qui sont susceptibles de bloquer les énergies, mal les relayer et desservir le chant du corps. Je vais en lister quelques unes, me référant à mes observations. Leur description est un peu caricaturale, je sais que vous n'entrez pas nécessairement à 100% dans l'une de ces catégories, mais il me semble que vous pourrez reconnaître en vous les caractéristiques de l'une d'elles, en sachant que vous êtes bien plus que cela.

Celui ou celle qui réfléchit beaucoup, à tout, anticipe sur ce que je vais dire, hausse les épaules lors des inspirations, bombe le torse, gonfle le cou, le ventre serré, les hanches peu mobiles, aucun ancrage dans les pieds.

A l'opposé, celui ou celle qui repose son corps presque intégralement sur ses pieds, les bras lourds le long du corps, ayant des difficultés à faire remonter l'énergie stagnante dans son socle.

Il y a également celles et ceux qui sont convenablement ancrés dans le sol, le cerveau en ébullition, mais avec un centre absent, contracté ou apathique, ne faisant aucun lien entre le bas et le haut, comme si leur corps était coupé en deux.

Les principaux blocages à la libre circulation des énergies en chant se situent dans les genoux, les hanches, le ventre serré ou dysfonctionnement intestinal,

les contractions des mains, élévation des épaules, contraction ou étirement de la gorge, contraction ou cambrure de la nuque et position trop haute du larynx, mâchoires serrées front plissé, visage contracté.

Certains, à ce stade, vont me dire : je ne croyais pas que c'était aussi difficile de chanter ! Cela me fait sourire car ils découvrent à ce moment, que chanter fait appel à l'ensemble du corps et va les amener à conscientiser, recentrer, développer leur corps et ainsi accroître leur potentiel et point non négligeable, améliorer leur santé et leur qualité d'être. Un vaste programme en effet ! Vous n'allez pas devoir changer de posture pour chanter mais **le chant va vous conduire à réfléchir sur votre posture et à la faire évoluer**. Ce sera un chemin à deux.

En règle générale, dans mon éveil au chant, je préconise de bien différencier, d'une part,

- la pratique des exercices "techniques" qui se feront dans le sérieux et la concentration, dans un esprit de découverte tout en respectant les consignes de l'exercice et d'autre part,
- le chant libre.

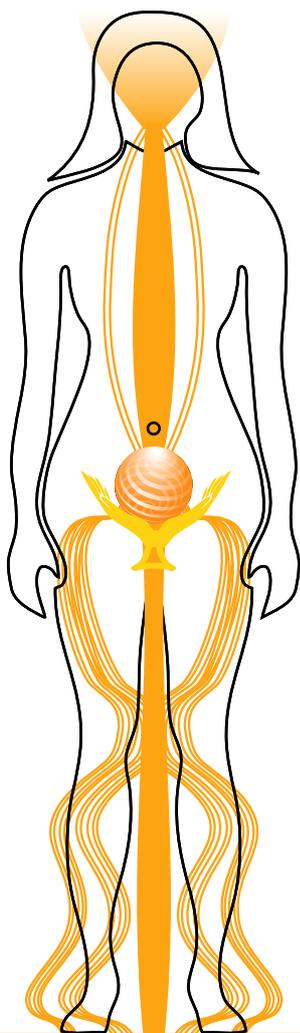
Votre corps va vivre et "capter" un exercice, et lui seul, au stade où il en est, saura se "tuner" à ce qui lui fait du bien et le mettre au service de son action. Si l'exercice, ou certaines parties de celui-ci, parle à votre corps, il va enregistrer ce qui lui convient (les traces) et les mettre à son service lorsque la fonction sera sollicitée. C'est pour cela que j'aime bien faire une frontière entre les exercices à proprement parler et le chant en toute liberté. J'ai remarqué que lorsqu'un élève accueille un apport technique qui se manifeste par surprise lors d'un chant libre, cela se fait toujours naturellement dans la joie, la découverte et l'émerveillement, et non dans l'idée d'avoir "réussi" à faire quelque chose et celui-ci est naturellement et durablement intégré car il prend tout son sens pour votre corps. Apprenez les gestes pour voler ou nager et lorsque vous êtes en l'air ou dans l'eau, oubliez tout, faites confiance à la mémoire de votre corps, lâchez votre mental, il aura été le relais, le temps des exercices, pour générer, programmer les impulsions électriques nécessaires au mouvement. Et le mouvement vivra ensuite par lui même, créant de nouvelles connexions vers un changement métabolique.

De bas en haut, les 3 régions du ventre, plancher pelvien, zone ombilicale, épigastre ou diaphragme thoracique.

J'aime encourager une perception nuancée du ventre, parce que chaque partie a son rôle à jouer dans le chant. Les muscles de cette zone sont de taille et de nature très différentes parfois impliquant d'autres parties du corps, reliant le

ventre et le dos. Il n'y a pas un ventre, mais plusieurs parties de notre centre, chacune au service de notre énergie. Cet ensemble est le centre névralgique de notre chant.

Le bas ventre ou le hara



Le "Hong Fan", la Grande Règle, le Traité Universel, traité chinois écrit entre le 4^e et 2^e siècle AJC, expliquait déjà le lien entre les notes et les viscères, et comment elles «produisent des impressions profondes, changent les usages et transforment les mœurs».

3 doigts en dessous du nombril, le Hara est le centre des énergies vitales, les japonais l'appelle l'océan de l'énergie. Très peu de personnes ont pourtant conscience de cette zone de notre corps. Les femmes ayant eu des enfants peuvent être amenées à mieux le ressentir à travers certains exercices de rééducation du périnée mais bien souvent, lorsque nous voulons mobiliser cette zone, il semblerait que les circuits neuronaux aient un bug ! Du coup, cela peut être assez agaçant, comme dans la rééducation d'un membre, de savoir que cette partie du corps existe et de ne pas réussir à entrer en contact avec elle.

Les exercices qui vont suivre vont dans le sens de cet objectif : réveiller les connexions cerveau, bas ventre.

Dans le chant, c'est une partie essentielle. Elle permet au son de rebondir, de ne pas "s'écouler, se déliter" dans le sol. Elle va porter le souffle, l'énergie, le son, et ainsi, libérer le reste de notre corps de tensions contre productives. Le plancher pelvien ferme en bas, l'enceinte thoraco-abdominale relayé par les muscles grand Droit et Transverse qui travailleront du bas vers le haut. Les souffleurs, trompettistes, saxophonistes, trombonistes etc... connaissent très bien ce processus. La mobilisation des muscles du plancher pelvien sera antérieure à l'expiration, à l'émission du chant. Il est la main qui se glisse sous le plateau pour le soulever et l'accompagner. Les muscles Grand Droit et

Transverse et Obliques prendront le relais de l'action.

Stimulations somesthésiques des récepteurs du bas ventre, activer le hara et réveiller les connexions.

1 - Debout, genoux déverrouillés, vêtements légers, non serrant, inspirer et expirer librement.

Posez la paume de vos mains sur vos hanches et aplatissez vos mains sur votre bas ventre, comme pour le choyer, l'envelopper.

Retournez vos paumes et enveloppez le bas de votre dos. Enchaînez les deux gestes et terminez par un massage de la zone en passant également par vos hanches et votre entrejambes.

2 - Debout, genoux déverrouillés, tapotez, grattez, chatouillez votre pas ventre, votre bas du dos, vos hanches, passez également par l'entrejambes.

3 - Mettez vos mains en forme de poings et avec la face extérieure, tambourinez gentiment sur cette zone.

A la fin de chacun de ces exercices, mettez-vous à l'écoute des sensations, picotements, traces sensorielles générées et laissées par ces stimulations.

Prendre conscience de la mobilisation musculaire du bas ventre.

Debout genoux déverrouillés ou assis confortablement, un peu avachi, serrez les fesses et le périnée comme pour retenir un besoin pressant. Les muscles du bas ventre vont automatiquement se tonifier. Relâchez tout en gardant toutefois une dynamique. Réaliser 5 fois. Respiration libre.

Dans le chant, l'émission du son est liée à l'expiration. Pas de souffle, pas de chant. Et nous venons de voir que l'énergie qui porte et soutient la voix est pour partie générée par le « tissage » des muscles du plancher pelvien qui tapissent le fond du petit bassin qui est par ailleurs un centre énergétique primordial. Je trouve donc intéressant de lier les deux (respiration et énergie) afin de les renforcer l'une l'autre. La cohérence facilitera d'autant mieux votre chant.

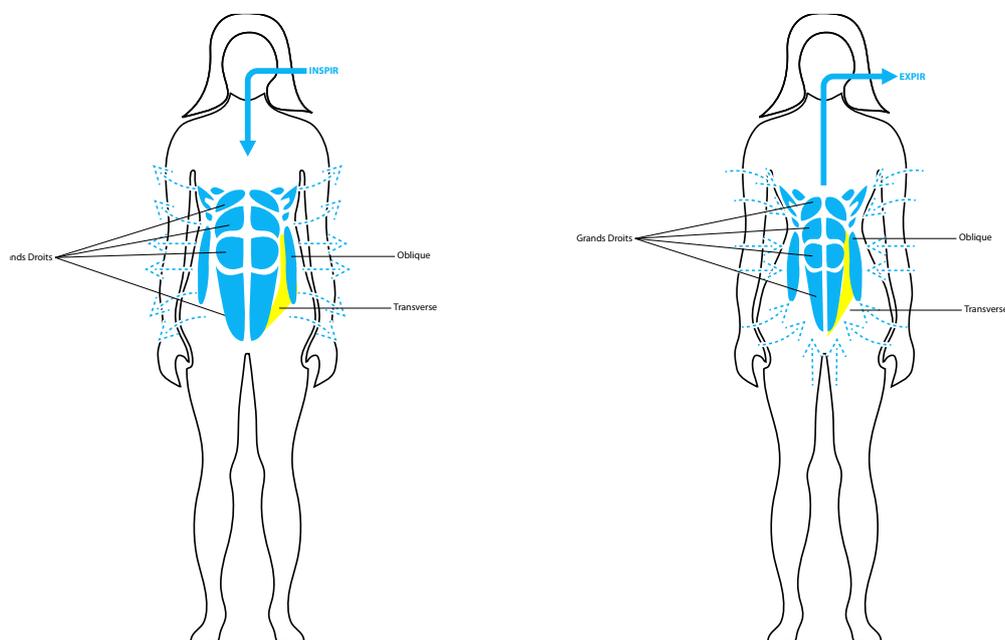
Refaites l'exercice de mobilisation musculaire du bas ventre. Asseyez-vous confortablement dans un canapé, fauteuil, un peu avachi. Serrez les fesses et le périnée comme si dessus tout en expulsant l'air de votre corps. Relâchez votre ventre tout en gardant une relative tonicité du périnée et laissez entrer l'air par le nez.

Pour ma part, la respiration basse doit impérativement être liée à la prise de conscience de l'énergie de ressourcement et d'ouverture à l'inspiration et à l'énergie montante, mobilisatrice, porteuse du chant à partir des pieds avec le relais du plancher pelvien et des muscles abdominaux lors de l'expiration. Mettez-vous à l'écoute de ce processus. En le mettant en application, vous verrez à quel point vous économiserez votre voix, que ce soit en chantant ou en parlant, orateurs ou professeurs. Vous gagnerez également en confiance et en persuasion.

Elle permet également de libérer le cerveau supérieur et solliciter le cerveau inférieur, c'est une des raisons pour laquelle elle est utilisée dans la méditation, elle aide à "faire le vide" et se connecter avec son centre, celui-ci nous donnant accès à une autre forme d'intelligence.

Le milieu du ventre, la région ombilicale et les flancs

C'est principalement dans cette région que les muscles abdominaux vont se mobiliser pour l'expiration, mais également pour renforcer le geste vocal lors de grands intervalles, de notes tenues. Dans cette zone, trois grands muscles cohabitent, les muscles transverses, les grands droits et les muscles obliques.



Lors de l'inspiration, laissez ces muscles s'ouvrir et ainsi vous libèrerez vos côtes flottante. Lors de l'expiration, après vous être assuré du soutien du plancher pelvien, et de l'ouverture de votre larynx afin d'éviter une pression sous-glottique inutile, mobilisez la zone abdominale en partant du bas vers le

haut de manière à vider l'air contenu dans vos poumons. Attention, la région iliaque (le bas du dos) ne doit pas se contracter vers l'intérieur mais au contraire, s'ouvrir vers l'extérieur afin de ne pas entraîner de contractions dans cette zone du dos. Vous pourrez mesurer la différence d'ampleur du son dans un cas (cas 1 proscrit) et dans l'autre.

Cas 1 - Inspirez, préparez le plancher pelvien, contractez le bas du dos les muscles abdominaux du bas vers le haut. Laissez sortir un OU dans l'expiration. (Attention, ne forcez pas, il s'agit d'une expérience afin de vous faire comprendre les finesses des interventions musculaires).

Cas 2 - Inspirez, préparez le plancher pelvien à porter le son, mobilisez les muscles abdominaux en ouvrant le bas du dos. Laissez sortir un OU dans l'expiration.

Sentez-vous la différence ? D'après de nombreux témoignages de ressentis, le son est plus libre lorsque le corps se positionne selon le cas 2. Pas de douleurs ou de tension dans le bas du dos, et un son plus ample, plus riche, plus libre.

En effet, la contraction du bas du dos implique non seulement de la douleur, mais va entraîner une contraction de l'arrière de la cage thoracique, et "congestionner" les résonances. Par extension, elle va dans certains cas entraîner des tensions de la nuque.

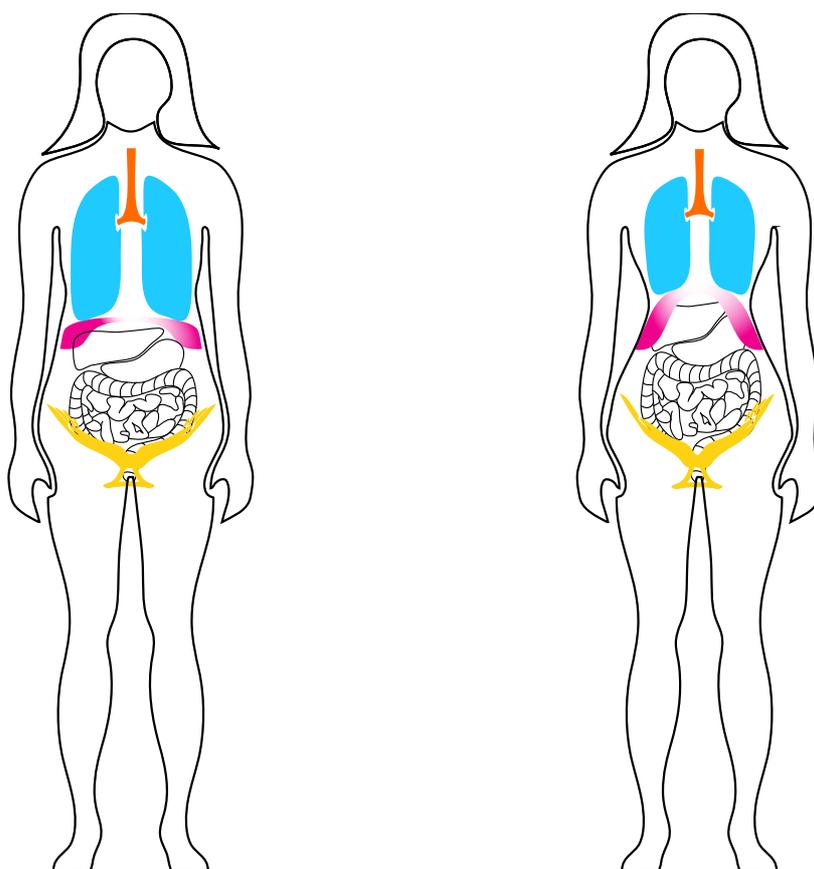
L'épigastre, le diaphragme thoracique, le manipura chakra

Le diaphragme est le sujet incontournable dans les cours de chant. Et reste sans doute l'un des plus mystérieux. Au dessus de lui flotte souvent un point d'interrogation et chacun essaie plus ou moins d'expliquer le rôle qu'il tient dans le chant. Il coiffe l'abdomen de sa coupole et le sépare de la cage thoracique, étant attaché à la fois à la colonne vertébrale, aux côtes et au sternum. Bien qu'il entre dans la catégorie des muscles striés, il nous est difficilement envisageable de le contrôler. La respiration étant un phénomène réflexe, nous avons peu conscience des rôles des muscles costaux, intercostaux et du diaphragme. Celui-ci en est pourtant l'acteur principal et bien plus encore.

Le diaphragme est le lien entre le haut et le bas, l'espace thoracique et l'espace viscéral, il est la chanson organique de notre être, l'acteur de l'alternance inspiration, expiration, les mouvements cycliques de la vie, il est impliqué dans la plupart des manifestations émotionnelles qu'il imprime et distille dans le chant ou langage dont il est un des supports. Il est un des acteurs essentiels de

la vie et du chant. Sa coupole entre en interaction avec la coupe des viscères dans la danse de la respiration.

A) Lorsque nous sommes en fin d'expiration, notre diaphragme se mobilise en vue de l'inspiration. Le centre de la coupole s'abaisse, la coupole s'aplatit et s'élargit. Il s'en suit une réaction en chaîne, la synergie respiratoire. En descendant vers l'espace abdominal, il comprime les viscères qui vont pousser sur le muscle transverse et donner l'impression que le ventre se gonfle. Cette descente du diaphragme libère de l'espace dans la cavité thoracique qui se dilate. Les poumons suivent le diaphragme dans sa descente et, comme deux pompes, provoquent un appel d'air qui induit naturellement l'inspiration. Ceci est le mécanisme de la respiration naturelle costo-abdominale. Dans le cas d'une inspiration haute, claviculaire forcée, le diaphragme ne s'abaisse pas ce qui va créer des difficultés dans le chant, nous y reviendrons par après. Par ailleurs, dans la mesure où le diaphragme ne descend pas dans l'espace abdominal, nous nous privons du massage naturel des viscères qu'il nous offre sans que nous ne l'ayons demandé ! Du point de vue santé et bien-être, il est cohérent de s'installer dans la respiration costo-abdominale.



B) Lorsque le diaphragme se relâche et remonte pour reprendre sa forme de cloche, il libère l'espace de l'abdomen, comprime les poumons. C'est l'expiration naturelle. Si nous soupirons ou provoquons une expiration forcée,

les muscles intercostaux, le transverse (dans sa partie basse entre nombril et pubis) et les muscles obliques contribueront à précipiter sa remontée et chasser plus rapidement l'air de nos poumons.

Dans le chant, vous allez être amené à influencer sur la remontée du diaphragme afin de gérer l'émission de l'air et sa pression lors de son arrivée à vos cordes vocales, sans pour autant créer une pression sous-glottique nuisible. Ce réglage se fera grâce à une synergie très fine entre le diaphragme et principalement le muscle transverse dans sa partie basse, impliquant le périnée comme plancher du son et les muscles intercostaux.

Vous allez apprendre à connaître et jouer de votre instrument dans sa partie essentielle, le souffle.

Jour 1-2-3-4

Je vous invite, dans cet exercice, à découvrir, prendre conscience de votre posture, de votre schéma corporel.

Debout, positionnez-vous selon votre habitude, fermez les yeux et ressentez votre posture et la position de chacune des parties de votre corps.

Déverrouillez les tensions, genoux, hanches, épaules, nuque, visage. Balancez-vous légèrement d'avant en arrière et sur les côtés. Partez à la rencontre de votre centre de gravité et installez-vous dans une nouvelle posture. Comparez-la avec votre posture de départ, sans jugement, mais avec une appréciation. Qu'est-ce que je préfère dans une posture ou l'autre ?

Marchez un peu, bougez, dansez et reprenez votre posture debout. De nouveau, déverrouillez les tensions et repartez à la rencontre de votre centre de gravité. Comparez.

Bougez, dansez, marchez, recommencez l'exercice.

Appréciez la posture et installez-vous dans votre centre de gravité, bien ancrés. Commencez une danse lente en faisant des mouvements de faible amplitude. Vous pouvez vous accompagner avec une musique calme. Ecoutez votre corps, aimez le dans chacun de ses mouvements, toujours les yeux fermés. Lorsque vous avez terminé la danse, lorsque poursuivre ne vous apporte plus rien, alors prenez-vous dans vos bras et remerciez-vous de ce moment passé avec vous-même.

Gardez la posture debout et inspirez le plus lentement possible. Lors de votre inspiration, visualisez, ressentez l'abaissement de votre diaphragme, le gonflement de votre ventre, l'ouverture passive de votre cage thoracique. Inspirez selon vos capacités et laissez naturellement repartir l'air.

Cet exercice sera réalisé au moins 1 fois par jour pendant 4 jours avant de

passer à l'exercice suivant.

Respiration entre les mains

Vous pouvez à ce stade inclure à votre pratique quotidienne l'exercice de la respiration entre les mains. Debout genoux déverrouillés, placez une main côté paume sur votre bas ventre et une main côté dos sur le bas de votre dos. Inspirez, expirez, sentez vos mains qui s'éloignent à l'inspiration, l'espace et se rapprochent à l'expiration.



Jour 5-6-7

Refaire l'exercice précédent et à la fin de l'inspiration rester en apnée en descendant la mâchoire bouche fermée, la langue pousse vers le bas. Vous devez sentir que l'espace de votre larynx est un conduit ouvert, pour cela, ouvrez un peu la bouche et faites une toute petite respiration du petit chien, l'air doit circuler librement sans à coup. Lorsque vous êtes en phase avec l'ouverture du larynx, comprenez que la gestion de l'apnée se fait au niveau de votre ventre, mettez-vous à l'écoute des mécanismes de celui-ci. Vous êtes entrain de demander à votre diaphragme de ne pas remonter. Faites-le gentiment ;-). Lorsque c'est bien pour vous, laissez l'air s'échapper librement.

Jour 8-9-10

Refaire l'exercice précédent et après 3 secondes d'apnée, mobilisez les muscles pelviens, (ne fronchez pas les yeux, le visage reste détendu et souriant). Laissez repartir l'air librement.

Jour 11-12-13

Refaire l'exercice précédent. Après la mobilisation du périnée (servez-vous de celle-ci comme impulsion), mobilisez les muscles du bas ventre pour chasser l'air. Ressentez-vous la puissance dans cet expiration ?

Refaire l'exercice précédent et après la mobilisation des muscles du bas ventre, contracter les muscles des flancs jusqu'aux côtes flottantes.

Dans tous ces exercices, il est important de bien garder le larynx ouvert. C'est votre diaphragme et non votre glotte qui va gérer l'émission de l'air. C'est un point vraiment essentiel, ne sautez pas cette étape car la synergie des forces antagonistes doit se faire entre le plancher pelvien, le transverse et le diaphragme. Votre glotte ne pourra pas gérer sans vous blesser une puissance aussi importante que celle du muscle transverse.

Pour bien comprendre la libre circulation de l'air, faites la respiration du petit chien, ou bien de la buée sur une vitre. Sentez l'air s'engouffrer librement dans votre larynx.

Jour 14-15-16

Refaire l'exercice précédent. Lorsque vous mobilisez votre périnée, vos muscles transverses (partie basse), vos flancs, restez en apnée, tout en gardant le larynx ouvert et le visage détendu. L'action se passe dans votre ventre. N'oubliez pas si vous ressentez une tension dans le bas du dos, pensez plutôt une poussée en ouverture de celui-ci, vous sentirez la différence. Retenez votre souffle, bouche ouverte, larynx ouvert. Sentez la partie basse de votre ventre qui pousse vers le haut, retenez la remontée du diaphragme, qui va contrôler le débit et la pression de votre expiration. Vous commencez à apprendre à contrôler et à muscler votre diaphragme ! Relâchez progressivement et laissez l'air s'échapper tranquillement. Observez toujours une phase de récupération.

SENTIR ET COMPRENDRE LES FORCES ANTAGONISTES

Contrôler la remontée du diaphragme n'est pas un geste facile dans la mesure où le diaphragme intervient de façon non volontaire dans notre respiration. Néanmoins, vous pouvez mieux comprendre les forces antagonistes de l'abdomen en les observant dans des situations quotidiennes. Elles se mettent en route lorsque vous toussiez, vous riez, vous baillez, vous éternuez, et lors du vomissement. Mettez-vous en situation de fou rire, d'éternuer et soyez attentifs à ce qui se passe dans votre ventre. Le bas pousse, propulse, et le diaphragme reste bas permettant une augmentation de la pression de l'air (pression sous-glottique) lors de sa remontée.

Une autre façon de comprendre la respiration basse

Le ballon

Imaginez à présent que cette partie basse de votre ventre est un ballon ou le sac d'une cornemuse. A présent, votre programmation mentale va déterminer le fonctionnement de vos chaînes musculaires. Deux phrases vont soutenir cet exercice :

1 - Inspiration

Je laisse entrer l'air par mon nez pour remplir le ballon.

L'inspiration est un moment de détente et de ressourcement. J'ouvre mon corps et mes chakras afin de me recharger en air et en énergie. Je laisse entrer l'air par le nez et le ballon se gonfle (posez vos mains sur votre bas ventre). Il est possible qu'au début de la pratique de cet exercice, vous ressentiez un goût de trop peu, comme si vous n'inspiriez qu'à moitié. Prenez le temps d'appivoiser cette respiration. Faites des pauses, inspirez pleinement de temps en temps. L'important est que pendant la durée de l'exercice, vous ne mobilisiez que le ventre bas. Vous laisserez par après libre court à l'expansion des côtes flottantes et découvrirez alors comme la première phase de cet exercice vous a fait gagner comme capacités respiratoires.

2 - Expiration

Je pousse sur le ballon pour expulser l'air

Votre ballon est gonflé. Vous pourriez décider de le vider et expirer avec la bouche donc mobiliser une chaîne musculaire haute. Au contraire, imaginez que vous ne décidez pas de vider le ballon mais que le ballon se contracte, s'aplatisse et par conséquent, expulse l'air. C'est ce parcours qui est intéressant dans le chant. Toujours du bas vers le haut.

Pour expulser l'air, contractez le périnée, le transverse et les obliques, laissez remonter l'air librement, ainsi que l'énergie.

En chant, l'inspiration est le moment de relâchement, de ressourcement, et l'expiration est un moment de mobilisation.

Exercices divers pour ressentir l'action du bas ventre dans la respiration

1 - Faire rentrer et sortir le bas ventre de façon mécanique, sans associer une quelconque respiration volontaire. S'entraîner à commander son bas ventre, et son périnée. Rentrer au maximum, sortir au maximum. Poser une main sur le bas ventre et une main sur le diaphragme pour être sûr que celui-ci ne soit pas impliqué. Faire 3 séries de 20. Vous pouvez également vous mettre devant un miroir et voir votre ventre en mouvement.

Pratiquez cet exercice debout (genoux légèrement pliés), assis comme dans

vosre voiture, assis à califourchon les pieds bien ancrés, couché sur le dos jambes repliées. N'hésitez pas à comparer vos ressentis selon les positions, certaines personnes comprennent mieux l'exercice assis, d'autres couchées... L'objectif étant de bien prendre contact avec votre bas ventre.

2 - Ajouter l'inspiration et l'expiration comme indiqué plus haut. Pour plus de facilité, rentrez votre ventre, videz votre air, restez en apnée poumons vides. Apnée pendant laquelle vous récitez la phrase suivante : je laisse entrer l'air par mon nez et mon ballon se remplit. A nouveau, restez en apnée poumons pleins cette fois-ci et récitez la phrase suivante : le ballon se contracte, l'air est expulsé via ma bouche. Faites 5 séries de 10 et réduisez progressivement le temps de l'apnée.

3 - Contre un mur, pieds parallèles décalés du mur de 15 cm, genoux légèrement pliés. Au préalable, videz l'air, ventre rentré. Plier les genoux, descendre le long du mur en inspirant et en gonflant le ballon. Lorsque les genoux sont pliés à 90 degrés, bien sentir le ballon avec les mains, mettre votre conscience dans vos pieds. Poussez vers le haut tout en pressant sur votre ventre qui expulse l'air. Recommencez 10 fois.

4 - Devant votre canapé, comme si vous alliez vous asseoir. Inspirez progressivement en vous asseyant lentement. Ouvrez votre visage, souriez, laissez vous emplir de l'énergie de la détente. Au fond du canapé, restez en apnée poumons pleins. Mettez votre conscience dans vos pieds et sans les bouger, remontez lentement en expirant en mobilisant votre chaîne musculaire du bas vers le haut, sans à coups. Ce n'est ni votre tête, ni vos épaules ni vos bras qui vous aident à vous lever mais bien le fait de pousser sur vos pieds, vos jambes, le relais de votre périnée et de votre ventre. Votre visage ne doit pas forcer. Dans cet exercice, le diaphragme entre en action, nous reviendrons sur ce point.

A cheval sur une chaise ou un tabouret

Vos pieds ancrés, faites comme si vous trottiez sur un cheval. Les cavaliers appellent ça le trot enlevé. Poussez sur vos talons, et pour vous relever, mobilisez l'énergie basse, serrez le périnée, rentrez le bas ventre, mobilisez le transverse. Relevez-vous du bas vers le haut, pas en soulevant les épaules.

Gérer la pression sous-glottique

Lorsque vous aurez compris comment retenir la remontée de votre diaphragme et soutenir une juste pression de l'air, vous allez mieux comprendre comment réguler votre pression sous-glottique. Si celle-ci est trop faible, votre son sera sourd, voilé, avec beaucoup de débit d'air. Si elle est trop forte, votre voix sera serrée, étriquée et votre geste vocal sera douloureux.

Exercices pour mieux comprendre et gérer la pression sous-glottique

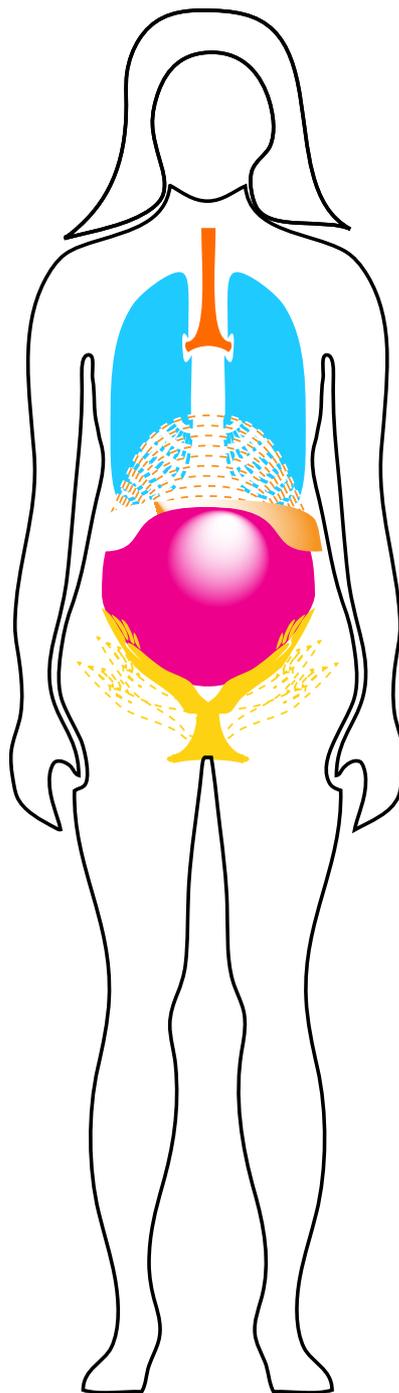
Debout genoux déverrouillés ou assis à califourchon, placez une main sur le bas ventre et une main sur le diaphragme.

Inspirez et faites des TSSS TSSS TSSS sur toute la course de votre expiration. Inspirez, recommencez 5 fois.

Refaites le même exercice avec CHHH CHHH CHHH.

Refaites le même exercice avec VVVV VVVV VVVV.

Choisissez une chanson simple et chantez la en TSS et en VVV.



7 - Les postures

A ce stade, reprenez contact avec votre posture, notez ses évolutions depuis le début de votre apprentissage.

Votre posture influe votre mode de pensée, la circulation de vos énergies dans votre corps, la nature et la qualité de celles-ci. Dans votre évolution vers la posture ouverte du chant, vous solliciterez votre mental, votre intuition, votre

créativité, votre émotionnel, mais également montrerez la voie à tous les invisibles avec votre posture même, votre position et votre rayonnement dans l'espace. Quels sont les éléments qui influencent votre posture ? Votre tonus musculaire sera différent que vous pratiquiez ou non une activité sportive, que vous soyez tendu dans votre milieu de vie, que vous vous nourrissiez sainement ou non. A l'inverse, un changement de posture influencera vos pensées, votre santé, votre mode de vie, vos fréquentations, en bref, votre destinée ! Il est parfois compliqué d'agir sur la pensée par la réflexion et même la volonté. En activant votre corps et en adoptant des postures positives, vous allez dialoguer avec votre état d'être sans aucune mentalisation, grâce au circuit court et non conscient de la réponse chimique de votre métabolisme aux stimuli musculaires. En outre, s'il est dit que chanter est un excellent lifting naturel, c'est parce que le chant requiert le sourire, le maintien, une posture noble, souple, un visage détendu. Le son émis est totalement différent selon que vous tiriez la tête ou que vous souriez, faites-en l'expérience !

1 - Prenez votre place dans un environnement neutre, cela peut être chez vous, dans la nature, ou devant une photo. Regardez ce qu'il y a devant vous et laissez aller votre bouche vers le bas « faites la gueule » pendant plusieurs minutes. Notez ce que vous ressentez, comment vous apparaît votre entourage ou l'image en face de vous ?

Devant la même scène, laissez aller votre bouche vers le haut, souriez à pleines dents pendant plusieurs minutes. Que ressentez-vous ? Quelle vision avez-vous de ce qui vous entoure ?

2 - Devant le miroir, regardez-vous tour à tour souriant et faisant la tête. Etes-vous la même personne ? Gardez votre sourire et regardez-vous pendant un moment, jusqu'à ce que vous sentiez naître l'émotion liée à ce sourire.

3 - Deux manières d'entrer dans une pièce :

a) Entrez timidement, épaules rentrées, tête baissée, mâchoire tendue et dites « bonjour ».

b) Entrez assuré, souriant, détendu, regard posé loin devant vous et dites « bonjour ».

4 - Les deux versions de ma vie

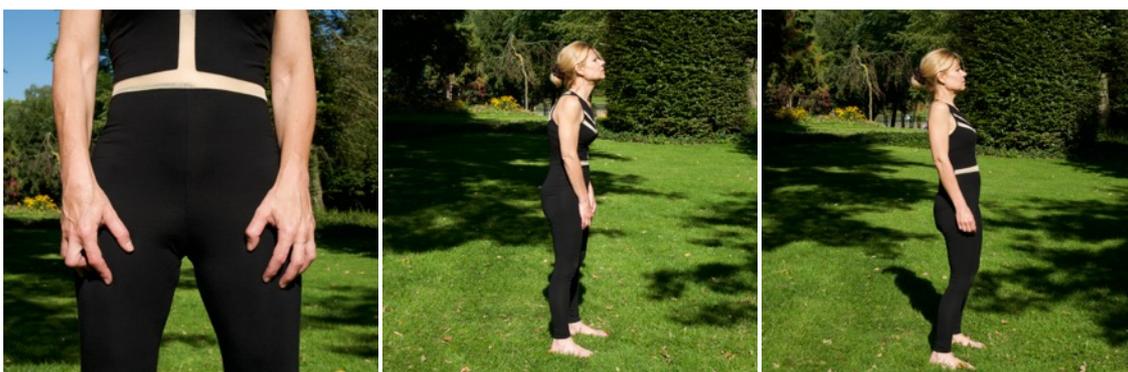
a) - Recroquevillez-vous, prenez une posture timide, un visage triste et racontez votre vie. Qu'est-ce que vous avez envie de mettre en avant ? Comment vous présentez-vous ? Quels sont les souvenirs qui reviennent à votre esprit ?

b) - Tenez-vous bien droit dans une posture souple et dégagée. Racontez votre vie. A quoi ressemble t-elle ? Quels sont les souvenirs qui remontent ? Vous le constaterez, votre posture change votre regard sur vous-même, sur

les événements, sur les autres et a également le pouvoir de faire remonter des souvenirs totalement différents.

Vous le constaterez, votre posture change votre regard sur vous-même, sur les événements, sur les autres et a également le pouvoir de faire remonter des souvenirs totalement différents et alimenter le pessimisme ou l'optimisme de votre point de vue. Nombreux problèmes de thyroïde découlent d'une posture de résignation sur le long terme, l'organisme puisant dans la thyroïde les hormones qui compenseront l'absence de sécrétion d'adrénaline, conséquence de dérèglement des organes soumis à une sorte d'asphyxie posturale.

Voici des images qui pourront vous aider à prendre conscience de vos éventuelles tensions ou déséquilibre. Vous pouvez également utiliser le miroir ou les photos, dans ces dernières suggestions, ne vous jugez pas, observez et ne cherchez pas à changer mais laissez vous évoluer et observez au fil du temps.



Séance d'assouplissement de la posture

Il n'y a rien de plus psychorigide qu'une posture ancrée dans notre corps ! Pourquoi en changer me direz-vous ? Ce n'est pas toujours nécessaire bien entendu ! Si vous vous sentez bien dans votre corps, que vous sentez que celui-ci respire, se meut doucement, que vous sentez de l'harmonie dans son évolution, comme si tous vos gestes conscients et inconscients forment une danse, alors les exercices suggérés ici seront pour vous une occasion d'amplifier votre bien-être. En revanche, si vous avez mal au dos, des difficultés à évoluer physiquement et mentalement, que vous ressentez une certaine rigidité en vous, des tensions du larynx, des migraines, un manque de tonicité et que vous souhaitez assouplir votre corps et votre mental, ces exercices vous accompagneront sur ce chemin de liberté quel que soit votre âge.

Il n'est pas question ici de faire les exercices comme de la gym ou du stretching. Mettez-vous d'avantage dans un esprit yoga, évoluez avec les éléments, offrez du bonheur et de la découverte à votre corps. Certaines

postures sont ancrées depuis si longtemps, suite à des blessures, des mécanismes de défense, que votre corps n'"imagine" même plus pouvoir se comporter, se mouvoir autrement. Ouvrez-lui de nouveaux possibles, surprenez le ! Combien de fois n'ai-je pas entendu à la suite de séance, "Ah ! Je ne savais même pas que j'étais capable de faire ça !" Bien sur que si ! vous avez seulement montré à votre corps un chemin qu'il connaissait déjà mais dont il s'était détourné depuis longtemps. Et c'est merveilleux. Parfois, lors de ces exercices, l'enfant renaît en vous, laissez-le revenir, cet enfant qui ne demande qu'à exister, rire et se mouvoir dans votre corps d'adulte.

Massage des viscères / Réveil du centre

Choisissez un mode de relaxation.

Debout, jambes légèrement écartées, genoux déverrouillés, yeux fermés ou semi-ouverts.

Inspirez par le nez. En expirant, laissez votre corps descendre vers l'avant, fléchissez légèrement les jambes, posez vos mains sur vos cuisses, près de vos genoux. Poumons vides, restez un moment en apnée pendant laquelle vous allez mobiliser votre ventre. Le sortir, le rentrer, le faire tourner dans un sens puis dans l'autre, "pétrir" vos viscères avec des mouvements lents des muscles. Lorsque c'est bien pour vous, redressez-vous lentement en inspirant. Recommencez 3 fois.

Assouplissement du centre charnière

Comme nous l'avons vu précédemment, le centre est un relai de l'énergie, une charnière qui doit être bien huilée pour que l'énergie circule du bas vers le haut de votre corps. Vous avez appris à déverrouiller vos genoux en les relâchant, vous allez prendre conscience de votre bassin.

Comment le qualifieriez-vous ? Souple et tonique ? Plutôt relâché ? Plutôt rigide ? Plutôt décentré ? Plutôt... le bassin, oui ? Où ça ?

La tête à l'envers

Ancrez-vous dans le sol, jambes légèrement écartées, genoux déverrouillés et pour cet exercice, très légèrement fléchis.

Vous êtes prêt à laisser libre court à votre imagination vers des chemins inexplorés ? Alors allons-y...

Vous allez imaginer que votre bassin, votre pubis, votre bas ventre sont votre deuxième tête, à l'envers, suspendue à votre colonne. L'arrière de votre tête est vos fesses, la fontanelle votre périnée, l'avant votre bas ventre, votre menton étant le sommet de votre pubis. Votre coccyx marque le début de vos cervicales

et votre nuque les lombaires. Vos oreilles sont vos hanches. Amusez-vous à créer cette deuxième tête. A présent, je vais vous demander de pencher votre tête (celle que vous venez de créer) vers l'avant, votre menton se rapproche de votre poitrine. Lentement. Laissez-la revenir à sa position initiale, sentez sa lourdeur au bout de vos lombaires légèrement étirées sous son poids. Vous allez à présent, lentement, laisser votre tête basculer vers l'arrière, déverrouiller votre pubis, puis laissez-la revenir sur son axe. Amenez ensuite votre "oreille" droite vers votre "épaule" droite, laissez revenir et sentez le poids de votre tête. Amenez l'"oreille" gauche vers l'"épaule" gauche, laissez revenir au centre. Dîtes non de votre tête. Puis lentement, laissez-la bouger, tourner librement. Tout au long de cet exercice, restez dans une transposition bassin/tête, cela l'intention des impulsions musculaires. Mettez-vous à l'écoute de cette nouvelle approche.

Refaites cet exercice aussi souvent que vous le souhaitez. Commencez toujours lentement et faites vous plaisir.

En mentalisant ainsi la mobilité de votre bassin, vous lui donnerez d'avantage d'indépendance par rapport à vos jambes et au haut de votre corps. Les exercices se feront dans une plus grande détente, vous ferez par ailleurs beaucoup de bien à vos hanches. Vous allez être surpris de sentir votre bassin bouger de façon de plus en plus autonome. Bien entendu, les genoux viendront toujours compenser les bascules, mais vous sentirez que votre bassin s'"individualise", n'est plus collé dans un amalgame jambes / bassin / tronc. Faites-le exister par lui même, et réveillez ce moteur d'énergie !

Lorsque vous aurez terminé cet exercice, reprenez votre posture debout et appréciez-la. Pieds ancrés, genoux déverrouillés, centre de gravité, position du bassin, dos, nuque/gorge, tête.

Après avoir exploré votre posture et compris les implications de celle-ci, vous essaieriez, autant que possible d'installer une posture qui :

- Ne met pas votre bas ventre et votre diaphragme en extension, si c'est le cas, prenez conscience de cette extension et de sa corrélation avec une cambrure (trop) prononcée, souvent due à un relâchement du bas transverse (bien vérifier Kendall). Ramenez légèrement votre bassin vers l'avant (légère antéversion).

Si vous avez des difficultés à ressentir votre cambrure, placez-vous dos au mur, les pieds 15 cm en avant et parallèles, jambes légèrement pliées. Enlevez tout ce qui peut empêcher votre corps d'être en contact direct avec le mur. Pincés,

chignon derrière la tête... Laissez-vous glisser lentement le long du mur jusqu'à ce que vos genoux soient pliés à 90°. Remontez en poussant sur vos pieds et en plaquant votre dos au mur le plus possible. Quels sont les muscles qui travaillent dans cet exercice ?

Logiquement, vous venez de découvrir que votre dos se redresse grâce à la chaîne musculaire basse de votre ventre. Cette découverte vous sera très utile tout au long de votre parcours.

Dans votre posture, veillez également à garder les épaules basses et à avoir le larynx bien détendu. Pour ce faire, gardez le menton "posé", le regard droit, au loin. Si naturellement votre regard plonge trop et que vous éprouvez le besoin de relever le menton pour voir devant vous, et donc de tirer sur votre larynx, vérifiez la cambrure de votre dos et pliez légèrement les genoux. Je vous conseille de vous amuser avec les postures, alternez les différentes versions de votre axe en conscientisant les différences. Laissez évoluer votre corps sans le forcer. Si vous constatez que vous avez un relâchement du bas ventre, du bas transverse, alors pratiquez un peu partout cet exercice. Debout, assis, couché, inspirez, et mobilisez votre bas ventre pour chasser l'air. Faites des séries de 20. Rentrez votre ventre au maximum, "aspirez"-le, maintenez le rentré.

Inutile, voire nuisible de faire des abdos classiques qui n'ont que pour effet de muscler le grand droit, les muscles superficiels, mais également et -drame pour le chant-, de mettre le plancher pelvien sous pression descendante ! Si le coeur vous en dit, je vous encourage à vous inscrire à des cours de gym pilate tout à fait complémentaire du chant.

La qualité de votre gainage sera un atout supplémentaire. Pour évaluer celle-ci, allongez-vous face au sol, sur les coudes, jambes tendues, corps bien droit sans cambrure et genoux tendus. Combien de temps tenez-vous cette posture ? 30" ? (Inscrivez-vous à un cours de pilate... 1'30 ? Magnifique ! Entretenez cette belle tonicité tout en souplesse.

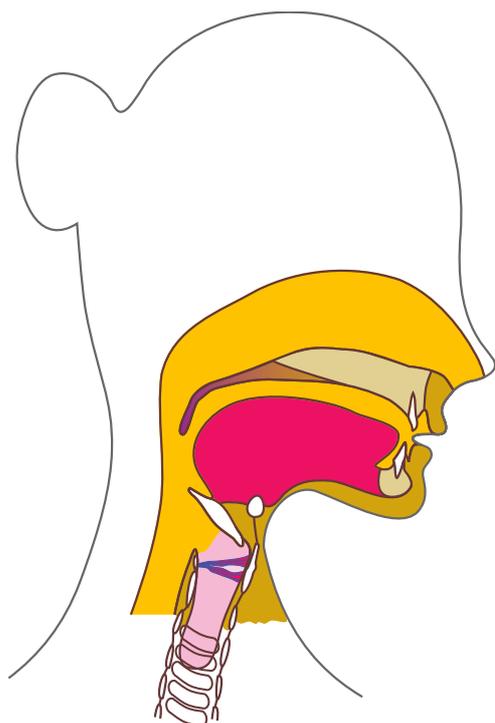
Mes élèves n'ayant pas toujours le temps de faire leurs exercices à la maison, je leur conseille de pratiquer à n'importe quelle occasion. Au bureau, sur leur chaise, dans leur voiture, dans les embouteillage (cela aura l'avantage de vous détendre si vous n'avez pas d'autre solution que de rester bloqué dans le trafic). C'est généralement dans cette posture qu'ils découvrent que leur chant est le plus libre, que le ventre travaille plus, et sans forcer, leur tête est obligatoirement droite, le regard vers le lointain et le menton bien positionné. Les épaules sont basses tandis que les mains reposent sur le volant. Le bas ventre est libre ainsi que le diaphragme. Comme ils ne peuvent pas mettre en

mouvement leurs pieds, lever la tête, envoyer le menton vers l'avant, raidir les bras, ils sont obligés de faire appel à leur ventre. Testez l'expérience et lorsque vous rentrez chez vous, reproduisez la posture de la conduite sur une chaise, puis levez-vous et adoptez cette posture relâchée et tonique à la fois, vous vous apercevrez vite qu'il vaut mieux légèrement plier les genoux, faites-le et installez-vous confortablement dans votre être.

Regardez des vidéos de chanteurs et focalisez votre attention sur les postures. Vous remarquerez que beaucoup d'entre eux ont les genoux légèrement pliés. C'est flagrant chez Elvis, Johnny Halliday, Tina Turner, Iggy Pop, Jim Morrison, DD Bridgewater, Rod Stewart, Annie Lennox, Beyonce. En passant, attardez-vous sur l'hyper souplesse des hanches de David Bowie et regardez les larynx des chanteurs, la posture de leur tête.

Et... souriez !

8 - Le larynx



Le larynx est une cavité se situant au dessus de la trachée, en avant du pharynx et en dessous de la base de la langue. Il est l'assemblage de plusieurs cartilages mobiles reliés par plusieurs jeux de ligaments à la mâchoire, la base du crâne, la colonne vertébrale. Il abrite les cordes vocales et se positionne comme le premier résonateur du son. Je vous invite à découvrir votre larynx et à le masser. Pour cela, placez vos mains à plat de chaque côté de votre larynx et poussez le légèrement d'un côté et de l'autre. Est-il détendu ? Lorsque vous avalez, avez-vous une sensation de clapet qui se ferme ? Eventuellement une gêne ? Lorsque vous chantez, votre gorge fatigue t-elle

rapidement ? Votre larynx brûle t-il ? Comme je l'ai dit plus haut, chanter ne doit jamais faire mal. Vous pouvez, si vous chantez correctement, vous amuser pendant des heures et avoir à peine la voix fatiguée mais en aucun cas une douleur. Idem lorsque vous parlez. Les exercices que je propose sont également indiqués pour les personnes qui sont amenées à prendre régulièrement la parole en public, aux profs et instituteurs dont le larynx est mis à rude épreuve.

Comme à chaque fois, prenez conscience des faits sans les juger. Certains de mes élèves avaient tellement l'habitude d'avoir mal à la gorge en chantant, de toussoter tout le temps qu'ils n'y faisaient même plus attention. Lorsqu'ils parviennent à en prendre conscience, ils se demandent ce qui leur arrive, ils sont déstabilisés de comprendre qu'ils ont supporté, voire accepté sans même s'en apercevoir, une gêne qui n'avait pas lieu d'être. Cela peut être très déroutant mais rassurez-vous, vous entrerez rapidement dans le confort. Faire l'autruche ne fera que retarder une nécessaire prise de conscience qui devra avoir lieu lorsque vous serez confrontés à une limite, ou à une douleur.

Premier stade, prenez conscience :

Toussotez-vous souvent ? Lorsque vous élevez la voix, votre voix vous lâche t-elle comme si elle dérapait ? Votre gorge vous brûle t-elle lorsque vous chantez, quand vous allez dans les aigus ? Lorsque vous chantez à tue tête ? Votre gorge s'assèche t-elle rapidement ?

J'ai remarqué que de nombreuses personnes ont la gorge serrée. Les exercices qui vont suivre vont vous aider à ouvrir votre larynx. Un larynx serré est souvent le complice d'une mâchoire contractée et d'une langue trop mobile. Nous allons apprendre à libérer celles-ci dans ce chapitre.

Vous avez réajusté votre posture afin de ne pas titrer sur votre larynx. Néanmoins, vous laissez derrière vous une journée chargée ou de longues séances derrière votre ordinateur au moment de vous consacrer à votre chant. Assouplissez votre corps avant toute chose. Sautillez, la corde à sauter est un excellent entraînement, ouvrez vos épaules, votre thorax, faites l'exercice des épaules et de la tête et enfin cet exercice, qui vous aidera à trouver votre place en vous même :

Debout, ancré dans le sol, genoux déverrouillés, faites comme si vous étiez installé dans un fauteuil et que votre dos en soit le dossier. Installez-vous dans votre dos, lâchez les résistances, votre corps est le siège de votre confort. Vous pouvez faire les exercices qui suivent dans cette posture.

1 - Bouche fermée, imaginez que vous avalez une balle de tennis, sentez votre mâchoire qui s'abaisse, l'espace de votre bouche, le vide et l'ouverture que vous initiez dans votre larynx. Générez cette ouverture avec et sans l'image de soutien. Faites cet exercice le plus souvent possible et par exemple avant ou après avoir pris la parole. C'est typiquement un exercice à faire au volant de votre voiture.

2 - Vous aurez peut-être eu envie de bailler suite à la pratique du premier

exercice, alors c'est le moment de passer au second. Baillez bouche fermée et sentez l'articulation de votre mâchoire qui se détend. "Baillez à vous en décrocher la mâchoire" et le larynx s'abaisse et se détend. Baillez ensuite la bouche ouverte. Soyez attentif à l'ouverture de votre larynx, à la position de votre langue. Si vous avez bien intégré les exercices de respiration, vous pouvez associer l'inspir' et l'expir' au bâillement en poussant bien à l'expir' depuis votre bas ventre vers le haut et en sentant la liberté de circulation de l'air dans le larynx. Dans tous ces exercices, la langue est maintenue basse.

3 - Comprendre la posture de la langue.

Bouche fermée, coller votre langue sur votre palais supérieur et la redescendre en la collant sur votre palais inférieur. Toujours bouche fermée, laisser venir un son et en même temps, coller votre langue tantôt en haut, tantôt en bas. Prenez conscience de la différence de son.

4 - Refaites l'exercice du bâillement (2).

5 - Pensez que vous êtes un gros nounours et parlez en langage gros nounours, cela donne un gros son cotonneux très mat avec aucune brillance, un son velours. Sentez l'ouverture du larynx.

6 - Bouche fermée, faites comme si vous vouliez faire un OU. Exagérez le plus possible, sentez les muscles qui tirent le larynx vers le bas et en ouverture. Toujours bouche fermée, laissez venir un son puis ouvrez légèrement la bouche et écoutez le son s'exprimer. Appréciez les résonances.

7 - Bouche fermée, descendez la mâchoire comme si vous aviez un bec de pélican. Laissez revenir et recommencez 5 fois. La langue reste étalée et détendue derrière les dents inférieures.

A la sixième fois, laissez votre bouche s'entrouvrir. Vous allez naturellement émettre un MO. Recommencez 3 fois. Puis en modifiant le strict nécessaire, laissez sortir trois MA, puis trois MEU, puis trois MÉ, trois MÈ, trois MU, trois MOU.

Avez-vous fait cet exercice en mobilisant votre bas ventre, périnée et transverse à chaque syllabe ? Essayez... et comparez avec et sans le soutien abdominal. Comprenez les synergies.

9 - Les résonateurs

Si nous poursuivons l'analogie corps/instrument, en considérant que nos résonateurs sont l'espace de résonance des instruments. Chaque instrument a son propre son qui dépend de la qualité des matériaux et du talent du luthier qui l'a conçu et assemblé. Cependant, même un très bon instrument a besoin d'être joué pour "sonner". C'est à ce prix qu'il va développer son caractère unique. Ce sont de nombreuses synergies évolutives qui décident du son d'un instrument. Il en va de même pour l'instrument corps. Celui-ci a besoin d'être exploré, compris, travaillé au sens du travail noble de la matière.

Comme évoqué dans le chapitre sur le diaphragme, le larynx est la première cavité de résonance des cordes vocales ou plis vocaux qu'il accueille. Il est relié à la colonne vertébrale qui devient l' « âme » de votre corps (violon) et transmet les vibrations du larynx à l'ensemble de votre squelette. Plus le larynx sera libre, plus le corps sera sans tensions, plus les vibrations circuleront de manière optimale dans les différents résonateurs : crâne, visage, nez, nuque, poitrine, dos, voire même les hanches et le son sera riche en harmoniques.

A la découverte des différents résonateurs

Je vous invite de façon ludique à découvrir votre instrument corps. Dans un premier temps, certains résonateurs sonneront plus que d'autres, cela dépend des habitudes que vous avez installées dans votre corps. Habitudes liées à votre mode de vie, mais également à votre culture, votre langue maternelle, votre héritage génétique. Je vis dans une région de Belgique où les O et les A sont souvent ouverts, dans le nez, ce qui perturbe beaucoup la phonation générale. Pour faire comprendre à mes élèves ce qu'ils doivent modifier dans leurs synergies musculaires, je ne leur fais pas de longs discours, nous nous amusons à prendre l'accent de la région opposée à l'ouest, qui descend bien la mâchoire pour faire des A et des O bien riches. Il suffit de très peu de choses pour modifier une sonorité, changer totalement la disposition de l'appareil phonatoire et parfois dépasser des difficultés qui semblaient à priori insurmontables. Une de mes élèves avec une voix très intéressante et déjà de bons acquis en chant, vient à mon cours, me demandant de l'aider à dépasser certaines difficultés dans des passages de chanson qu'elle ne pouvait réaliser qu'en se faisant mal à la gorge. Je remarque que sa voix est déséquilibrée, trop dans le nez et au fil de nos conversations, j'apprends qu'elle était sujette à des angines chroniques qui l'ont amenée à rééduquer sa phonation avec une orthophoniste qui lui a appris à parler dans le masque et ainsi épargner son larynx, en quelque sorte, déléguer les résonances. Elle me dit que depuis, elle

a beaucoup moins d'angines, mais qu'elle n'aime pas le son de sa voix chantée. Cette élève avait un ancrage fragile, nous avons fait redescendre sa voix, et découvert ses capacités de résonances après avoir, bien entendu, compris les synergies respiratoires. Elle a pu déléguer les résonances dans sa cage thoracique, détendre son larynx, et dans la mesure où elle avait déjà beaucoup travaillé ses résonateurs de tête, l'entièreté de son être s'est mis à chanter et elle a pu découvrir sa voix intégrale qu'elle a adoré ! Les bonnes surprises ont continué lorsqu'elle a découvert qu'elle pouvait surmonter les difficultés sans forcer. Cette élève qui était par ailleurs sujette à des migraines chroniques a noté également une amélioration de ses crises. Il est vrai que je me souviens lui avoir dit que je ne commencerai pas les cours de chant avant que nous ayons accordé de l'attention à sa nuque et fait des séances de relaxation. Nuque et larynx étant liés, c'est tout son état de santé qui s'est amélioré en quelques séances.

Rien ne vaut les imitations pour prendre conscience des différentes zones de résonance de votre corps.

Vous allez vous prendre pour un gros nounours, grossissez-vous, faites le geste de vous arrondir. Dites avec une grosse voix, "Bonjour je m'appelle...". Recommencez plusieurs fois en posant votre main sur votre poitrine. Sentez les vibrations, amplifiez les. Posez une main sur votre dos, sentez les vibrations. Replacez vos mains sur votre poitrine et descendez vos mains sur votre cage thoracique, côtes et côtes flottantes, dos, cherchez à faire "cogner" le son sur les zones les plus basses de votre corps, cela peut aller jusqu'aux hanches !

Vous allez à présent faire la chèvre "bêêê" et poser vos mains sur votre gorge et votre nuque. Gardez la posture du "bêêê" et dites à nouveau "Bonjour, je m'appelle...".

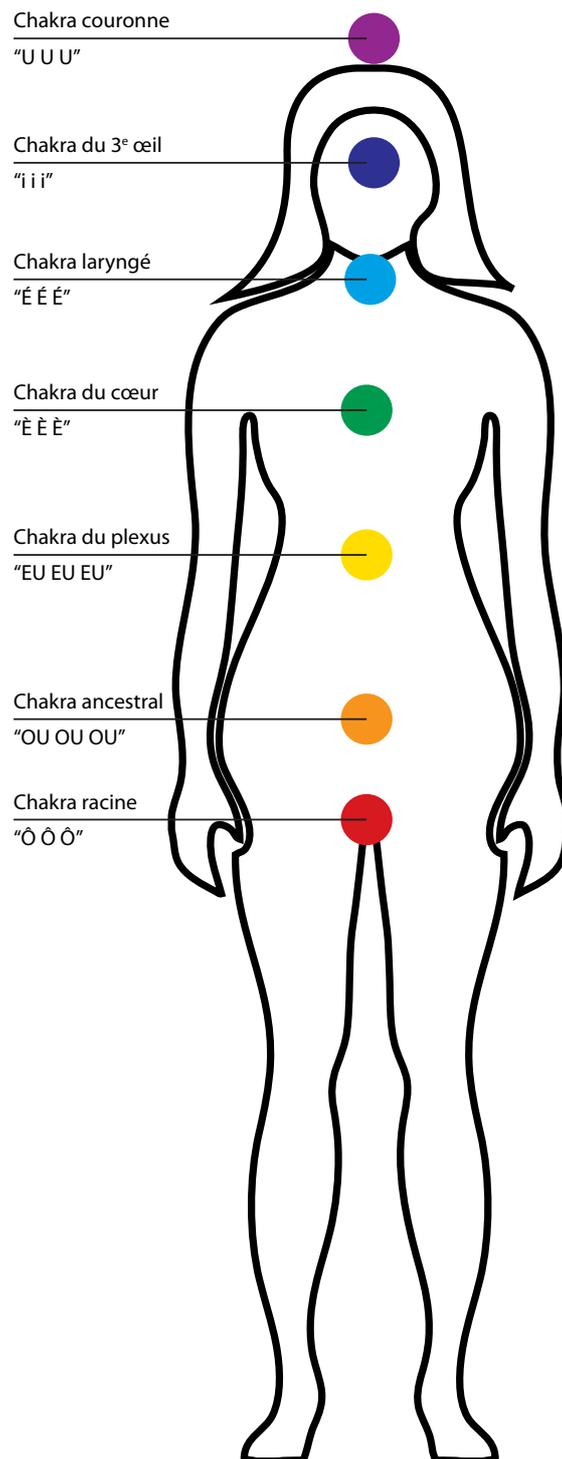
Redescendez en voix de nounours, remontez en voix de chèvre, comparez les deux timbres, ils vous appartiennent tous les deux !

Vous allez maintenant imiter l'accent texan, très nasillard. Vous ne parlez pas américain ! Cela n'a aucune importance, amusez vous comme un enfant et posez votre main sur votre face, sentez vibrer les différentes parties de votre tête. Redescendez en nounours, comparez.

Le Yogga des sons

J'ai vu plusieurs techniques proposées pour le yogga des sons. Celle que je partage aujourd'hui, je l'ai spécifiquement créée pour les chanteurs.

Nous allons dans cet exercice, faire du bien à nos chakras et prendre conscience plus finement de nos résonateurs ou disons de nos zones de résonances. Pour cela, nous allons réveiller les 7 chakras du corps avec des sons après être entré dans un état de relaxation propice aux résonances.



Séance. (45 mn)

Assis à califourchon sur une chaise, faire une relaxation simple. Par exemple, imaginez une couleur ou une matière agréable remonter de vos pieds, passer par vos plantes, chevilles, mollets, genoux, cuisses, hanches, bas ventre, remplir le corps, poitrine dos, épaules, bras mains, nuque, gorge, tête, visage.

- Faites de longs ÔÔÔÔ que vous allez faire cogner dans le chakra racine. Même si vous n'obtenez pas de résultat, envoyez le son vers la racine. Il arrive parfois que l'on ressent des vibrations dans les os des hanches, c'est très agréable. Certaines personnes arrivent à sentir des vibrations dans l'os du pubis.

Prenez un moment de récupération, faites place au silence et à l'accueil des sensations.

- Faites de longs OU que vous allez envoyer dans le chakra ancestral, le bas ventre et son point correspondant, le bas du dos. Remplissez la coupe de ce son OU. Vous pouvez également visualiser la couleur qui correspond à chaque chakra en projetant le son.

- Faites de longs EÛ que vous allez diriger vers votre plexus et le point du dos correspondant. Essayez de faire vibrer votre plexus, massez le avec le son et envoyez le son dans la partie du dos correspondante en essayant également de la faire vibrer.

- Faites de longs ÊÊÊ bien ouverts et dirigez les vers votre chakra poitrine. Faites vibrer votre poitrine et la partie du dos correspondante, entre les omoplates, les omoplates.

Récupération, silence, accueil des sensations.

- Faites de longs ééééé fermés envoyés dans la gorge et dans la nuque et la naissance du cuir chevelu.

Récupération, silence, accueil des sensations.

- Faites de longs IIIIII dirigés vers votre 3e oeil, faites les cogner et sentez les résonances, essayez d'envoyer également le son vers la partie arrière de votre tête.

Récupération, silence, accueil des sensations.

- Faites de long UUUUUU dirigés vers votre chakra couronne. Sentez bien le

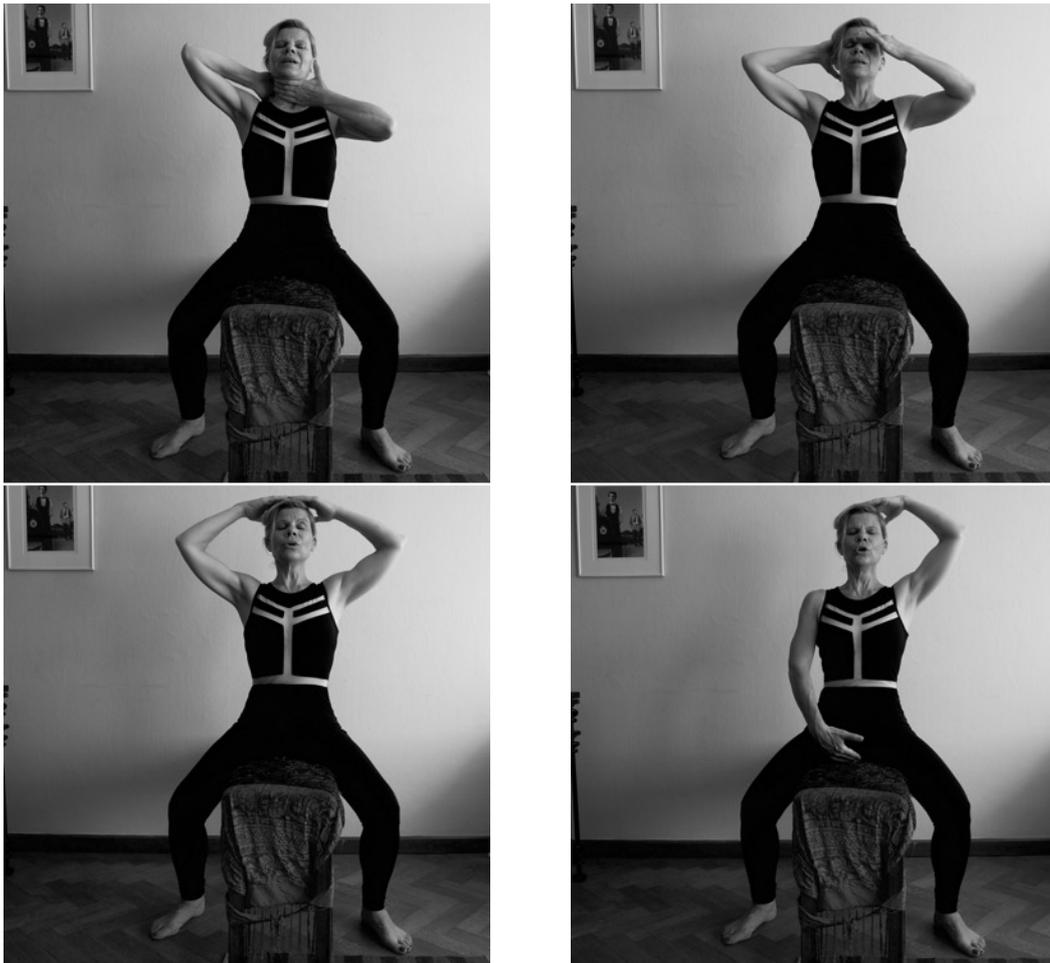
son cogner sur celui-ci.

-

Enfin, vous allez relier tous vos chakras. Avec le son OU pour simplifier l'exercice. Vous devrez reprendre plusieurs fois votre souffle pendant cet exercice, reprenez à chaque fois là où s'est arrêté votre dernier son.

Ouvrez votre couronne et installez le OU en résonance, faites le descendre et cogner votre 3e oeil. Et l'arrière du crâne, puis votre gorge et la nuque, poitrine, dos, plexus, dos; bas ventre, dos, racine. Inspiration. Assez rapidement, envoyez votre son dans votre racine et faites le remonter comme une source jaillissante vers votre couronne jusqu'à le faire sortir et aller vers le haut. Imaginez que vous êtes une flûte. Laissez bien circuler le son du bas vers le haut et du haut vers le bas en passant rapidement par les différents chakras.





Cet exercice, au-delà du fait qu'il permette de prendre conscience de vos différents points de résonance, est une véritable toilette intérieure par le son. Faites le 1 ou 2 fois par mois si vous en avez le temps, vous en retirerez de nombreux bénéfices.

Après avoir découvert vos différentes zones de résonance, choisissez une chanson très simple dans votre langue maternelle, - Au clair de la lune ou joyeux anniversaire sont parfaits - et chantez la en la dirigeant vers les différents résonateurs.

La aussi, vous n'aurez pas besoin d'y penser en chantant. Envoyez les informations à votre corps lors des exercices, il se chargera de faire pour vous un mélange subtil et équilibré des nouvelles résonances. Néanmoins, je vous encourage à régulièrement faire une séance d'activation des résonateurs afin de toujours enrichir votre voix et épanouir votre corps. Je vous invite à faire l'exercice de l'aura sonore après avoir réveillé vos résonateurs, vous risquez d'être impressionné !

Vous allez également découvrir les effets salutaires des massages vibratoires combinés aux bienfaits de la respiration intégrale.

10 - Produire un son conscient

Lorsque vous aurez réalisé une première exploration de votre corps chantant, je vous invite à faire une méditation.

Après avoir réveillé vos résonateurs par une séance de yoga des sons, mettez-vous debout, bien ancré, genoux déverrouillés.

Phase 1 - Refaire l'exercice du son intérieur avant de passer à la suite de l'exercice.

Phase 2 - Pensez un son sur un OU. Laissez le grandir à l'intérieur de vous puis Imaginez que vous allez adresser ce son à l'univers et laissez votre son porter à des milliers de km de vous, sans forcer votre voix, en intensifiant votre énergie intérieure. Sentez que les ondes sonores qui s'échappent de vous sont propagées dans le cosmos, loin de vous. Essayez de les intensifier sans augmenter le volume de votre voix (nous reviendrons sur cette notion). Grandissez-vous légèrement, sentez votre place dans l'univers.

Phase 3 - Essayez à présent d'enrichir ce son de nouvelles fréquences. Laissez aller votre bouche vers le bas comme si vous étiez mécontent, puis, lentement, relevez les commissures des lèvres pour aller progressivement vers un sourire. Écoutez l'évolution de la couleur du son. Quelle palette dans un seul petit changement ! Amusez-vous à sourire avec les yeux, froncer les sourcils, ouvrir le front, hausser les sourcils et écoutez la richesse de votre instrument. Dans quelles sonorités vous sentez-vous le mieux ? (La réponse pourra varier selon le contexte, accueillez).

Je ne développerai pas dans ce livre les correspondances des fréquences sonores avec les différents organes du corps, blocages, états vibratoires, mais pour celles et ceux que cela intéresserait, je vous invite à découvrir les travaux de Marie-Louise Aucher, L'homme sonore ou En corps chanté (voir bibliographie).

Néanmoins, je vous propose d'amplifier votre bien être des résonances dans une danse lente, accompagnez vos sons avec votre corps, selon vos envies. Vos gestes peuvent être de petite ou de grande amplitude, sentez le geste juste pour vous, selon votre vécu du moment. J'aime également beaucoup faire l'exercice de l'arbre en laissant vivre des sons longs. Osez votre propre chorégraphie de l'instant, laissez votre corps accompagner vos sons, vous mesurerez rapidement les effets bénéfiques sur votre bien être.



Des aigus dans les graves, des graves dans les aigus

En découvrant vos résonateurs et les modulations possibles selon les micro mobilisations musculaires, vous avez exploré les multiples champs de fréquences et enrichi votre son de ces fréquences. Nous allons à présent prendre conscience de la manière dont vous vivez les graves et les aigus.

Tout au long de cet exercice, mettez-vous à l'écoute de votre corps. Produisez sans forcer un son grave, puis montez petit à petit vers les aigus en laissant glisser votre son. Lorsque vous arrivez en haut, refaites le chemin inverse.

Dans la plupart des cas, le menton est bas dans les graves qui sont généralement assez sourds et la tête remonte, la gorge se tend au fur et à mesure de la montée du son. Les aigus sont souvent un peu criards, le larynx tendu, ou alors vous êtes passé en voix de tête, nous reviendrons sur ce point.

Recommencez l'exercice précédent. Lorsque vous produisez votre son grave, maintenez votre menton bas et descendez les commissures des lèvres comme si vous faisiez la tête. Puis relevez légèrement la tête dans un port dégagé, souriez légèrement. Vous avez enrichi votre son grave avec des harmoniques aigus. Comparez les sons et jouez avec. Trouvez la posture qui vous convient le mieux dans votre corps et à l'écoute de votre son.

Partez d'un son grave port dégagé, commissures relevées. Lorsque vous allez monter vers les aigus, laissez doucement descendre votre menton sans forcer, juste afin de maintenir la souplesse du larynx. Ecoutez le déplacement des résonances et le changement de couleur du son. Trouvez la posture qui convient le mieux à votre corps et à votre ressenti auditif.

Le son intérieur

Vous avez commencé à explorer votre instrument, le comprendre et découvrir ses potentiels. Vous allez à présent apprendre à le piloter, le jouer. Cette étape va passer par une phase de silence extérieur afin de laisser toute sa place au chant et à l'écoute intérieurs. C'est un autre point essentiel du chant. Les douleurs, les voix mal posées et/ou tremblotantes viennent essentiellement du fait que beaucoup de chanteurs passent leur temps à ajuster leur son une fois que celui-ci est produit. Cela donne lieu à un forçage du larynx, une correction effectuée avec le tout premier cercle musculaire, une confusion de l'écoute, et un calibrage erratique du corps instrument, les changements n'étant pas effectués dans l'action et en conscience mais dans la réaction et dans le jugement. Les tensions suivent naturellement.

Assis, fermez les yeux, faites le vide, le silence autour et en vous. Concentrez-vous sur votre respiration. Laissez venir un son à l'intérieur de vous. Si cela est trop abstrait, chantez à l'intérieur de vous une chanson que vous connaissez bien (Au clair de la lune est encore parfait). La bouche est fermée, aucun son n'est émis, tout se passe à l'intérieur. Amplifiez le son comme si vous augmentiez le volume à l'intérieur. Mettez-vous à l'écoute des micro mouvements de votre corps.

Résistez à la tentation de chanter pour répondre à la question suivante : A votre avis, avez-vous choisi un registre grave, médium ou aigu pour chanter votre chanson ? Si vous avez l'impression d'avoir choisi un registre grave, essayez, toujours silencieusement, de placer votre chanson dans les médiums et recommencez dans les aigus. Si vous avez eu l'impression d'avoir choisi un registre médium, placez votre chanson dans les aigus et dans les graves. Et enfin si vous avez l'impression d'avoir placé votre chanson dans les aigus, amenez-la dans un registre médium puis dans un registre grave. Lors de cet exercice, soyez un spectateur attentif, un "percepteur" de sensations, mettez-vous à l'écoute de votre corps, comprenez la façon dont les synergies musculaires s'organisent pour émettre les sons selon le registre. Gardez la tête posée, le larynx détendu.

La programmation du son, le calibrage du corps.

a) Assis les yeux fermés. La bouche est fermée, mais vous allez libérer son espace intérieur en baissant la langue et la mâchoire inférieure en maintenant les lèvres accolées. Le palais mou se soulève (arrière du palais dur). A ce stade, vous aurez peut-être envie de bâiller. Laissez venir le bâillement et recommencez. Peu importe le nombre de fois où vous aurez envie de bâiller. Cela fait partie de l'exercice et des bienfaits du chant. Certains de mes élèves baillent en poussant la porte du cours ! Un réflexe de Pavlov qui les met directement en état de lâcher-prise !

Lorsque vous serez à même de poursuivre l'exercice, maintenez votre bouche en forme de bec de pélican, laissez venir un son à l'intérieur de vous. Créez-le, amplifiez-le, inspirez, et mettez en route les synergies musculaires pour le produire sans le laisser sortir : périnée tonique, mobilisation du bas ventre, du diaphragme. Maintenez quelques secondes sans forcer. Laissez repartir l'air librement.

Faites l'exercice en programmant des sons différents. Observez votre corps, les synergies musculaires mises en place.

b) idem exercice précédent. Posture du corps en silence, puis, toujours bouche fermée, laissez venir le son dans la cavité buccale. Mâchez le son, délectez-vous, toujours bouche fermée.

c) idem exercice précédent. Mâchez bouche fermée puis entrouvrez légèrement. La bouche en gardant la forme bec de pélican.

d) profitez d'un bâillement pour faire votre son.
Appréciez les résonances en vous et autour de vous.

Comme je vous l'ai déjà dit, faites bien la différence entre les exercices et le chant libre. En chantant librement, à ce stade, vous devriez sentir les bénéfiques des exercices, votre corps a déjà intégré de nouveaux réflexes et de nouvelles postures.

Son en conscience

Voici donc votre premier son théorique. Je vous demande la plus grande conscience pour le fabriquer, afin que votre corps en comprenne bien les mécanismes. Vous pouvez réaliser cet exercice sur plusieurs sons, pas au delà de 5. Laissez à votre corps le temps d'enregistrer les données.

Vous l'aurez remarqué, je parle de sons et non de notes. J'ai supposé, que, comme dans mon cours, vous serez une majorité à ne pas connaître la théorie musicale mais également que les musiciens seront heureux d'être soulagés de ne penser à rien d'autre qu'à eux-mêmes, développer l'initiative, la créativité plutôt que l'imitation et l'objectif. Restons encore un moment dans les sons, reposons notre cerveau gauche...

Debout, ancré dans le sol, pieds écartés à largeur des hanches, genoux déverrouillés. Videz votre corps de tout son air. Restez quelques secondes en apnée poumons vides, le temps de connecter votre fontanelle avec le haut. Relâchez votre ventre et laissez votre diaphragme s'abaisser en son centre, entraîner vos poumons, créer l'appel d'air de votre inspiration. Restez en suspension. Appréciez. Pensez un son, laissez le grandir à l'intérieur de vous. Mobilisez votre périnée pour créer le plancher sonore, relâchez la mâchoire inférieure, laissez la langue tapisser le palais inférieur, lèvres jointes non serrées. L'espace laryngé est ouvert. Votre diaphragme est toujours maintenu en bas afin de ne pas pousser l'air vers la sortie. Entrouvrez la bouche, restez 2 secondes bouche entrouverte en suspension, laissez chanter le son à l'intérieur de votre être. Lorsque votre corps est prêt, exercez une pression légère avec votre abdomen, le diaphragme remonte, essayez de freiner sa remontée, exercez une force antagoniste entre votre muscle transverse et votre diaphragme. L'air s'échappe, fait vibrer vos cordes vocales, votre larynx et votre corps amplifient ce son que vous avez préparé à l'intérieur de vous comme une intention sonore.

Un son plus ou moins long, cela n'a pas d'importance, il s'agit de votre premier son en pleine conscience ! Pour le dire autrement, vous venez de faire sortir le premier son de votre instrument en sachant comment le jouer !

La première fois, le chemin peut vous paraître complexe, recommencez, mémorisez les étapes sans en oublier et vous créez les automatismes. Ne soyez pas pressés, ces étapes sont les fondations du chant. Accordez leur le temps nécessaire, vous progresserez d'autant plus vite par après.

Recommencez le processus aussi souvent que vous le souhaitez avec des sons différents, voyelles, pas encore de consonnes.

11 - L'amplification du son

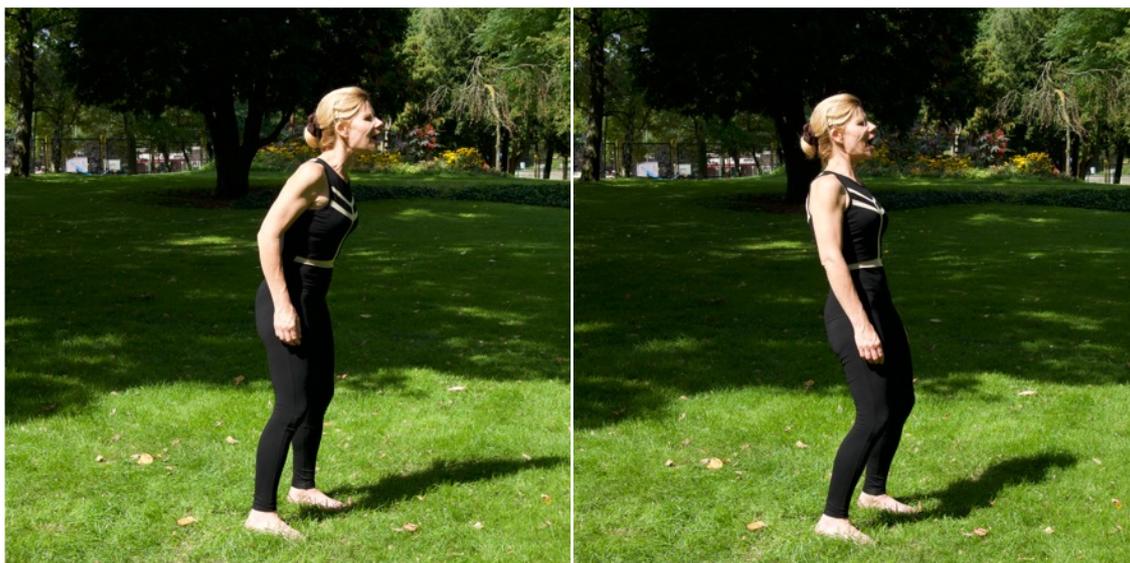
Pile et face

Vous avez fait vos premiers sons en conscience et vous avez entendu votre corps résonner, vous vous êtes senti vibrer.

Je vais vous demander à présent de vous mettre debout à l'extrémité de votre

pièce et de héler une personne qui est au loin. Oh oh !!!! Observez-vous. Oh oh !!! Votre corps va t-il vers l'avant ? Oh oh !!!! Votre cou s'allonge t-il ? Oh oh !!!! Votre centre de gravité se déplace t-il ? Avez-vous la sensation de crier ? Si vous répondez non à chacune de ces questions, c'est que vous avez bien intégré les exercices précédent mais bien souvent, la nécessité de projeter la voix rappelle des réflexes anciens. Nous allons ici apprendre que la voix peut être puissante en équilibrant sa projection et en gardant une posture cohérente sans tension du larynx.

Lorsque vous chantez, il y a de fortes chances pour que vous pensiez que vous devez projeter votre voix devant vous. Les 3 chapitres qui vont suivre vont vous aider à accéder à une voix puissante non exclusivement projetée, en gérant l'énergie des nuances. A terme, l'image que j'utilise souvent est celle du bouton volume. Vous fabriquez votre son et au centre de votre ventre, vous imaginez un gros bouton volume que vous tournez progressivement dans un sens puis dans l'autre. C'est tout votre corps, comme une enceinte, qui amplifie le son, pas seulement votre bouche. Quelques étapes pour y arriver.



Pile

Appelez quelqu'un à 1m devant vous. Oh oh ! Puis à 2m. Oh oh ! A 3m. Oh oh ! A 5m. Oh oh !

Face

Sans vous retourner, vous allez appeler quelqu'un derrière vous. Doucement, à 1m. Oh oh ! Puis à 2m. Oh oh ! Puis 3, et enfin 5m.

Pile et face

A présent, vous alternez : appelez devant à 1m et derrière à 1m et imaginez que vous devez appeler les deux personnes à la fois. Recommencez à 2, 3, 5

mètres. Appréciez l'ampleur de votre son.

Lorsque vous produisez les sons, installez bien les pré-requis d'inspiration, de mobilisation du plancher pelvien, de l'ouverture du larynx mâchoire inférieur détendue, action du transverse pour production d'un son porté par l'air.

Les bouches multiples

Nous avons fait ensemble quelques voyages mentaux, je vous invite à un voyage visuel, tactile et sonore dans et sur votre corps. Vous pouvez faire ce voyage seul ou à deux. Il est préférable d'être nu pour ce voyage. Le plancher pelvien reste bien stable pour toujours soutenir le son.

Dessinez des bouches imaginaires en forme de cercles sur votre corps, demandez de l'aide. Sous les plantes des pieds, sur les malléoles internes et externes, devant et derrière les genoux, de chaque côté des hanches, au dessus du pubis, à la naissance du dos, sur le plexus, sur la zone correspondante du dos, sur la poitrine, entre les omoplates, étendez vos bras en croix, sous les aisselles, au bout de vos doigts, sur votre gorge, sur votre nuque, au milieu de votre visage (à la place de votre nez, sur la zone arrière correspondante, sur la fontanelle. Etes-vous prêt à jouer de votre instrument ?

Décidez des bouches qui vont chanter. Si vous faites l'exercice à deux, demandez à l'autre intervenant de toucher les bouches comme si il ou elle actionnait un déclencheur de son. Si vous êtes seul, concentrez-vous sur les bouches que vous aurez dessinées. Sentez combien votre son est multiple ! Amusez-vous ! Cet exercice est très riche d'enseignements. Accélérez le mouvement. Marquez une pause. Constituez des groupes. Le groupe du bas, pieds, chevilles, genoux, hanches. Le groupe du milieu, bas ventre, arrière, plexus, arrière, poitrine, arrière. Le groupe du haut, gorge, nuque, face, arrière, fontanelle.

Faire chanter toutes les bouches de chaque groupe comme si vous dirigiez une chorale ! Groupe du bas, laissez l'air entrer, mobilisez périnée, détendez mâchoire, ouvrez larynx, entrouvrez les lèvres, ouuuuu..... groupe du bas.

Même processus pour le groupe du milieu. Vous êtes le chef de chœur et vous faites chanter toutes les bouches. Ouuuuuu..... groupe du milieu. Idem pour le groupe du haut, laissez l'air entrer, mobilisez périnée, détendez mâchoire, ouvrez larynx, entrouvrez les lèvres, poussée du transverse, ouuuuu..... groupe du haut.

Vous allez à présent faire chanter toute la chorale de votre corps. Laissez entre l'air, diaphragme descend, assurer le plancher pelvien, détendre la mâchoire larynx en ouverture, poussée du transverse, concentrez vous sur toutes ces bouches successivement et/ou en même temps, appréciez la complétude du

son ! Vous y êtes !

Avant de clore cet exercice, revenez en votre centre et recommencez à produire un son intégral en plaçant, dans la deuxième moitié du son, votre conscience dans votre flute intérieure, entre périnée et fontanelle, une flute de son dégagée dans laquelle le son circule, du bas vers le haut et du haut vers le bas. Matérialisez le son par une couleur si vous êtes un visuel. Faites circuler le son dans ce couloir.

Essayez de maintenir votre diaphragme bas, les transverses, eux, poussent vers le haut. En même temps, ouvrez le bas de votre cage thoracique et amenez le son dans les bouches. Entendez-vous comme le son s'amplifie sans forcer ?

Faites cet exercices à différentes hauteur de son sans jamais forcer. Vous serez surpris de vos capacités vocales qui se développent sans effort !

12 - Gérer le volume d'air

Si vous avez commencé à intégrer le contrôle de la remontée du diaphragme, vous devriez déjà constater que vos sons durent plus longtemps et sont plus stables. Une de mes premières élèves vivait avec la croyance d'une faible amplitude respiratoire. Il faut dire qu'elle avait une respiration très haute et n'était absolument pas consciente. « Je n'ai pas beaucoup de réserve, je suis vite essouffée, c'est héréditaire... » elle a été surprise de ses capacités après avoir totalement modifié son mode respiratoire et en a fait profiter le reste de sa famille.

La gestion du volume d'air va vous permettre de créer un chant solide, faire des phrases plus longues, contrôler vos inspirations, chanter plus librement et également jouer avec des sonorités de voix plus ou moins dans le souffle.

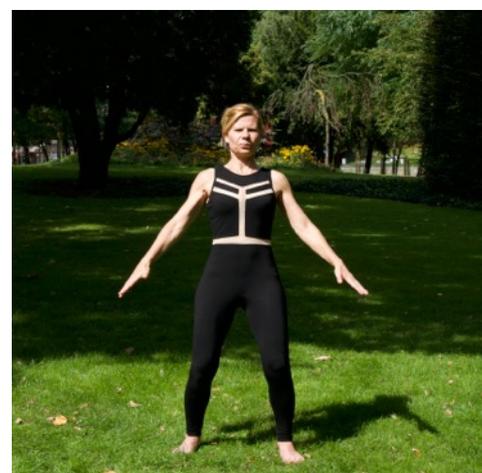
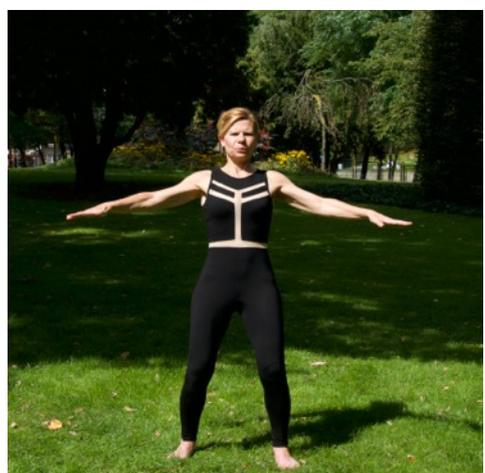
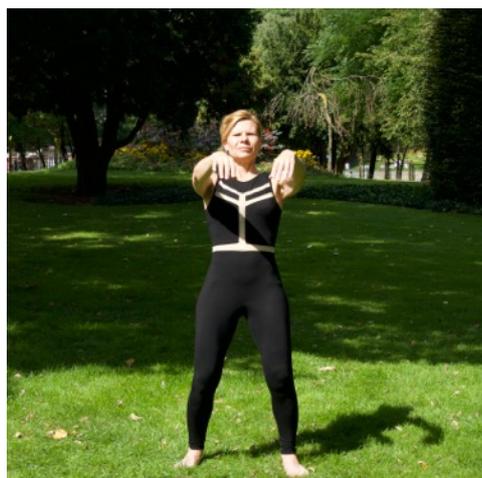
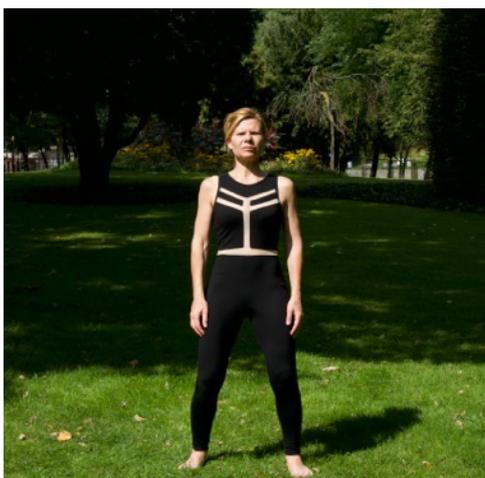
Prise de conscience de la longueur de mon expiration.

Beaucoup de chanteurs pensent qu'il sont à court d'air alors qu'ils ont encore des réserves. Ceci est dû à une mauvaise évaluation de la course de l'expiration.

Version 1

Debout jambes légèrement écartées. Inspirez; levez les bras devant vous. Maintenez une apnée, ouvrez les bras de chaque côté de votre corps, placez deux sacs d'air imaginaires sous vos bras et abaissez les tout en expirant. Lorsque vous arrivez en bas et que les sacs d'air symboliques sont vidés, votre évaluation correspond t elle à la réalité ? Vous reste t il de l'air dans les

poumons ou celui ci est il déjà épuisé ? Refaites l'exercice régulièrement.



Version 2

En abaissant les bras pour vider les sacs d'air, imaginez que ceux ci présentent une résistance, vous devez pousser plus fort avec vos bras pour les vider. observez les chaines musculaires qui se mobilisent afin de satisfaire cette image. Notez également que la pression de l'air est plus élevée en sortie et que votre expiration va être plus longue. N'hésitez pas à chronométrer afin d'être le moins subjectif possible.

Version 3

idem version 2. A l'expiration, faites un vvvvvv avec votre bouche en laissant résonner un son dans la cavité buccale et le larynx. La langue reste basse, derrière les dents inférieures. Le visage est détendu. Recommencez en faisant un autre son et ainsi de suite. Vous pouvez, en fin d'exercice, dans une expiration longue, fredonner avec le vvvv une mélodie que vous connaissez bien sans les paroles et sans vous soucier outre mesure de la justesse mais en essayant d'aller le plus loin possible dans la mélodie avant de reprendre votre souffle. Cet exercice est très fatiguant; prenez le temps de récupérer avant de

recommencer. Il va muscler votre chant de manière très efficace.

Version 4

idem version 3. Faites le vvvvv mais à l'intérieur de votre bouche, sans bouger les lèvres, former A, E, I, O, U en gardant le plus possible la langue basse, derrière les dents inférieures.

Lorsque vous avez terminé cette série d'exercices, prenez une pause, avant d'enchaîner avec un exercice récapitulatif et synergique.

Version 1

Debout, pieds ancrés dans le sol, genoux déverrouillés, prenez conscience de la tonicité de votre périnée, de la souplesse de vos hanches, de votre axe, de votre fontanelle qui se grandit sans vous étirer. Inspirez et expirez 2 fois en conscientisant bien les mouvements du diaphragme qui s'abaisse et remonte, de la cage thoracique, du ventre, du périnée comme vu dans les exercices précédents. A la troisième inspiration, élevez vos bras de chaque côté de votre corps. Situez vous dans l'infiniment grand, infiniment petit. Retenez votre souffle en maintenant le diaphragme bas, le larynx reste bien ouvert, le temps de former un OU avec votre bouche, la langue est basse. Commencer à doucement faire des mouvements de vos bras de petite amplitude, très souples en haut et en bas, comme si vous battiez lentement des ailes. Lorsque vous descendez les bras, les mains se dirigent vers le haut et lorsque vous montez les bras, les mains se dirigent vers le bas. Concevez le son à l'intérieur de vous, et mobilisez votre périnée et vos muscles transverses pour produire un son le plus long possible avec le OU. Lorsque vous avez bien intégré le déroulement de l'exercice, faites sortir le son OU par toutes les « bouches » de votre corps. Lorsque vous avez la sensation d'être au bout de votre expiration, ramener vos bras devant vous en le croisant sur vos épaules. Poumons vides, restez en apnée le temps de laisser vos bras se mettre le long du corps et recommencez l'exercice. Laissez vous porter par le plaisir du chant.

Version 2

Idem version 1 avec deux sons alternés à chaque battement d'aile. Le son le plus grave sera couplé avec le mouvement des bras vers le haut, le son le plus aigu sera couplé avec le mouvement des bras vers le bas. Très bon exercice pour travailler les intervalles.

Mobilisez votre centre comme si vous vouliez réellement prendre votre envol. La tête reste bien posée et la nuque relâchée.

Appréciez vos sons pleins et soutenus, votre impact sonore dans l'espace. Votre présence et votre lien avec les éléments. Vous pouvez recréer votre aura de son. Nourrissez la le plus possible de l'intérieur, vers l'extérieur.

LES SYNERGIES SENSORIELLES ET MENTALES / PILOTER MA VOIX / L'INTENTION Vs VOLONTE

1 - Introduction

Il existe un infini de chemins à explorer dans le chant en voix libre. chaque instant étant unique, vous pouvez vous emplir à chaque séance de mise en résonance, de l'énergie dont vous aurez besoin grâce à l'émission d'une intention ou seulement vous laisser porter par le son et les vibrations de surprises en surprises.

Néanmoins, pour beaucoup d'entre vous, le chant vous apportera de la joie et de la légèreté à travers les chansons de vos artistes préférés ou de vos propres compositions. Le chant peut être « agrémenté » de multiples façons : seul en acoustique ou avec accompagnement, avec un groupe, en karaoké, l'essentiel étant de se faire plaisir quel que soit le style, classique ou actuel. Certaines personnes trouveront le chant méditatif rébarbatif et agaçant alors qu'elles deviendront des êtres de paix et de partage en pratiquant des chants dans des environnements bruyants, rythmés, festifs. Notre univers est habité d'énergies de natures différentes : la tempête, le vent, la chaleur, le désert, une pluie diffuse ou diluvienne, la lave en fusion, les vagues puissantes, une mer d'huile. Chaque être humain est porteur de ces innombrables caractéristiques énergétiques et il en est le transmetteur selon qu'il résonne à un taux vibratoire ou l'autre. Ses résonances évolueront en fonction de son parcours de vie, nous en faisons chacun l'expérience.

A partir du moment où vous allez chanter en groupe ou selon une partition musicale calibrée, vous allez devoir canaliser votre voix. Bonne hauteur, phrasé, timbre, technique musicale, rythme. C'est sur cette base que les propos réducteurs du type « tu chantes faux » prennent leur racine. Chanter faux par rapport à quoi ? Une norme existante. Au départ la voix est conçue pour que chacun invente sa propre mélodie, sa mélopée, son chant existentiel selon les circonstances de vie : séduire, se défendre, invoquer les éléments naturels, communiquer avec l'au delà. Le plus souvent, les élèves ayant des difficultés de calibrage sur une mélodie, n'ont aucun problème à chanter librement et créer leurs propres chants.

Le chapitre qui suit est donc destiné aux personnes qui souhaitent piloter leur voix pour se mettre au diapason d'une mélodie et/ou d'une harmonie.

2 - Musique et cerveau

Avant d'entrer dans l'aventure de ce chapitre, gardez à l'esprit ce pré-requis essentiel : **Chaque note est une vie à elle toute seule.**

Si vous êtes déjà musicien et/ou chanteur, vous allez peut être redécouvrir une manière de chanter, d'entrer en contact avec le son. Ce livre n'a pas la vocation de vous faire changer de voie mais de vous donner un nouvel éclairage, et de vous encourager à développer votre intuition quant à la meilleure approche du chant pour vous. Vous êtes le propriétaire de votre voix, de vos émotions. Vous êtes le propriétaire de ce lieu de convergences qu'est votre être. Apprenez à le connaître et à l'écouter.

Plus vous multipliez les expériences, plus vous apprendrez à connaître votre voix, ses possibilités, ses limites (à un moment T, car chacun est différent à chaque instant).

Une des premières informations que vous allez transmettre à votre être sera celle ci : je suis un être en constante évolution, transformation, et mon cerveau crée tout au long de ma vie de nouvelles connexions pour autant que je l'encourage et que je reste ouvert.

Rester ouvert, c'est avant toute chose reconnaître le bien fondé de nos acquis et expériences de vie sans les considérer comme le socle unique, éternel et déterminant de notre être. Un enseignement reçu à un moment donné ne vous conviendra plus des années plus tard. Vivez avec vous-même au moment présent et apprenez à reconnaître ce qui va vous aider à évoluer à cet instant. Cela vous permettra de faire les bonnes rencontres à chaque étape de votre vie.

En ouvrant votre cerveau à de nouvelles expériences et points de vue, vous encouragez sa neuro plasticité. Vous permettez de nouvelles connexions neurales qui vous donneront à la fois de plus grandes capacités analytiques, synthétiques et intuitives.

Voilà pourquoi il est si important de ne pas se juger ou être jugé lorsque nous pratiquons le chant, et plus largement toute activité d'éveil de l'être. Le jugement ferme tous les possibles car il active essentiellement les neurones

miroirs qui vont vous empêcher d'avancer pour vous-même. Cela est tout aussi dommageable dans les cas de retours négatifs ou... positifs ! Les retours positifs jugeants ne sont que des outils de valorisation de l'égo et de résultat que vous aurez en tête de reproduire. Or, il n'y a pas de résultat positif ou négatif dans une activité d'éveil de l'être puisque nous sommes constamment en chemin. Contentez vous de sourire à vos découvertes et si vous souhaitez vous féliciter vous même pour la réussite d'un objectif, c'est une satisfaction personnelle qui vous remplira totalement et qui n'aura rien à voir avec la validation d'un tiers. Vous voyagerez en confiance sur le cours de vos propres attentes qui évolueront en fonction de votre propre logique. Et votre être se transformera et s'enrichira à l'infini car vous ouvrirez l'espace et la multiplication des combinaisons.

En vous mettant de la sorte en disponibilité, vous aurez fait une grande partie du chemin pour que l'enseignement musical vous soit transmis de manière optimale car celui ci repose sur les dispositions de l'esprit ouvert et les encourage. C'est donc un effet boule de neige extraordinaire pour votre être.

Les neuro sciences se penchent depuis quelque temps sur les interactions musique et cerveau et une des premières conclusions est qu'aucune autre activité que la musique ne mobilise le cerveau de manière aussi complète et complexe. La musique sollicite absolument toutes les fonctions cognitives. imaginez à quel point cela implique votre être !

Lorsque vous allez apprendre les codes qui vous permettront de communiquer en harmonie avec un groupe ou une bande sonore, restez en ouverture comme dans l'apprentissage d'une nouvelle langue. Il semblerait que la musique soit chargée d'éléments universels qui transcendent le temps et les cultures. Sur ce plan également, vous allez être amené à comprendre sur quelle fréquence vous êtes connectés. Votre « cerveau musical » a été conditionné par vos gènes et votre culture, sans doute, mais dans la mesure où nous n'avons aucune connaissance de nos différents passages d'une vie à une autre, dans la mesure où nous ne savons pas pour quelle raison nous sommes sensibles à une culture plutôt qu'à une autre, il est très enrichissant de savoir sur quelle fréquence, nous sommes connectés. Certaines personnes chantent systématiquement en dessous du diapason 440. J'ai fait l'expérience d'abaisser le diapason sur leur fréquence de confort, elles s'y maintiennent très naturellement. Certaines personnes vont préférer chanter en quart de ton plutôt qu'en tons et demi tons. Découvrez l'ovni musical qui est en vous ! Il n'y a pas qu'un code musical mais une infinité de codes suivant les cultures et les époques. Ces codes ne sont que des outils d'expression comme les langues de chaque pays. En revanche, tout comme dans le langage, il semblerait que la

charge émotionnelle de la musique éveille les mêmes sentiments d'une culture à une autre. Tout comme le message non verbal est plus important que les mots, le message émotionnel en musique et d'autant plus en chant, prime sur l'outil technique codé. Nous reviendrons sur ce point dans le chapitre émotionnel mais à ce stade, gardez cette notion à l'esprit afin de ne jamais perdre de vue que la qualité de votre partage résidera dans l'intensité de votre émotion et non dans la perfection technique de votre chant.

Il semblerait, d'après différentes données récoltées par des scientifiques et musicologues, que toutes les cultures aient plus ou moins en commun les intervalles de tierce, de quinte et d'octave. Même le chant des oiseaux utiliseraient cette trame mélodique ! Mon expérience en tant que transmetteur du chant corrobore ces conclusions. Même pour une personne ayant des connections à peine naissantes avec les hiérarchies de notes, la tierce, la quinte et l'octave semblent être inscrites dans leur voix comme si elles allaient les rechercher dans un patrimoine commun, une manne de savoirs universels. Il est vrai que ce sont des intervalles très souvent rencontrés dans les chansons, les berceuses, les jingles de publicité, les génériques, toute combinaison musicale qui aura pour objectif de marquer les esprits. Au stade suivant, on rencontre la gamme. Nombreux élèves sont capables de chanter la gamme car ils l'ont entendue de manière consciente ou inconsciente. Ils répètent la gamme avec le nom des notes comme les enfants apprennent une chanson en anglais sans connaître le sens des paroles. Généralement, le nom des notes est associé au son. Je leur donne un DO et leur demande, peux-tu me chanter une gamme de do ? Et c'est parti ! DO-RE-MI-FA-SOL-LA-SI-DO. Même les personnes ayant des connaissances très élémentaires en sont capables en pilotage automatique. Les difficultés commencent lorsque je leur demande de chanter cette gamme sans le nom des notes. Cette expérience les fait beaucoup rire. Elle est reproductible sur un air connu. Essayez de chanter un air que vous connaissez bien en retirant les paroles. Oups... il est temps pour vous de créer de nouvelles connections synaptiques !

3 - Découvrir l'étendue de ma voix : prise de contact, jeux, libération

Les meilleurs conducteurs de l'apprentissage étant le plaisir et le jeu, je vous invite à faire les exercices qui suivent dans ces dispositions et de toujours accueillir vos découvertes avec émerveillement. Faites les exercices de pilotage de la voix de trois façons différentes : a) spontanément, b) en intégrant de manière consciente les techniques de respiration et de soutien du son, c) en résonance avec l'infiniment grand et infiniment petit.

Le jeu de l'imitation

Nous avons utilisé ce jeu pour réveiller les résonateurs, utilisons-le pour découvrir les hauteurs et les chemins que votre voix peut emprunter.

a) Choisissez une image représentative des graves, pour moi, c'est un gros nounours. Ca peut être votre héros de film ou de série, un animal qui vous a marqué par le son grave de sa voix ou un chanteur, une chanteuse qui vous paraît avoir une voix grave. Mettez-vous dans la peau de ce personnage et empruntez sa voix quelques instants pour faire un OU.

b) Refaites le processus mais cette fois avec un son aigu. Imaginez une créature ayant un son aigu et empruntez sa voix quelques secondes pour faire un OU comme il ou elle le ferait.

Se promener dans sa voix

Imaginez un chemin, posez votre son de base. Ensuite, comme sur un écran vidéo, inventez des paysages et montez, descendez, restez en bas, en haut, retournez vous, sautez des obstacles, le tout en vous accompagnant de votre voix. Votre voix suit votre parcours, librement, sans contrainte rythmique ou de mélodie.

Comprendre mon étendue vocale

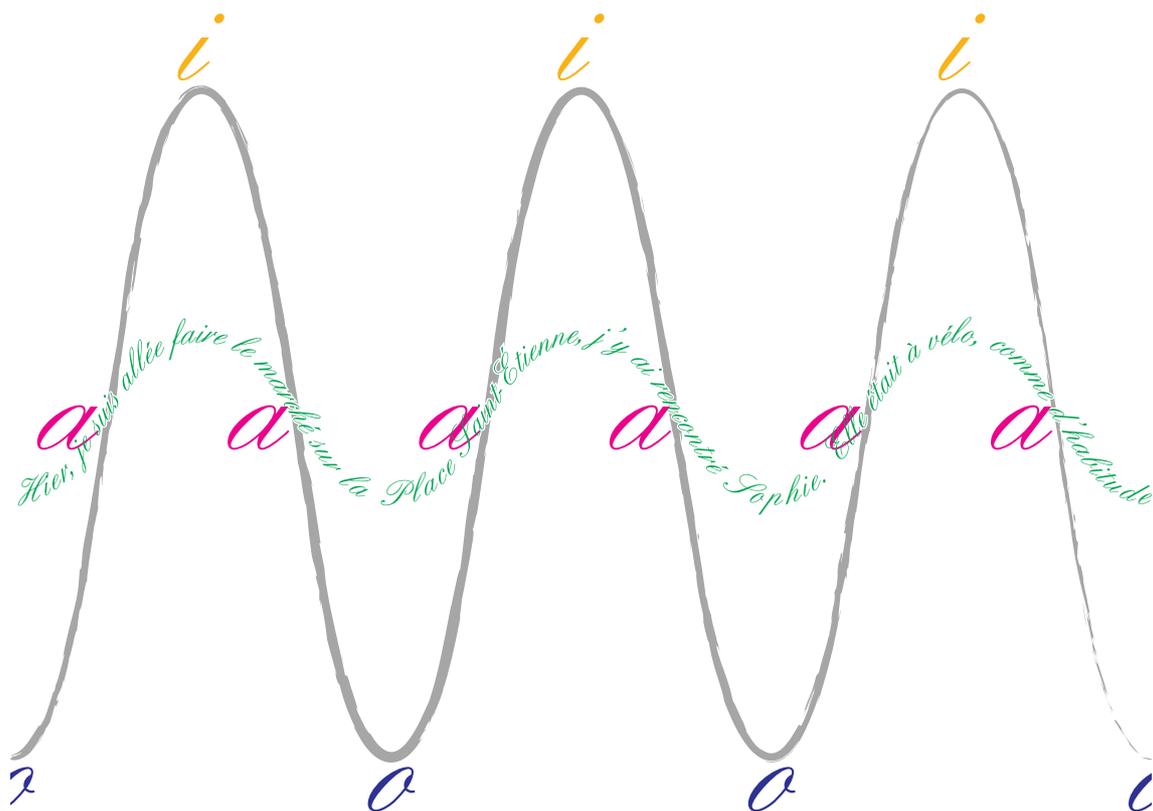
Avec un O, faire le son le plus grave de notre registre.

Avec un I, faire le son le plus aigu de notre registre.

Avec un A faire le son que nous percevons à mi chemin entre le son le plus grave et le son le plus aigu. Mémoriser ce son.

Partir du A et faites glisser votre voix comme sur un toboggan jusqu'à votre son le plus grave. Repartir du son le plus grave et remonter en glissant jusqu'au son médium, le A. Repartir du A et glisser jusqu'à la note aigüe sans forcer. Redescendre jusqu'au A.

Vous pouvez dessiner ce que vous entendez, cela vous aidera à comprendre votre étendue vocale. Si vous avez un clavier (téléchargez l'appli), essayez de repérer à quelle note correspond votre son A, le médium et notez la. Si vous ne connaissez pas la musique, re-dessinez le clavier sur une feuille et coloriez cette note en vert. Cette hauteur correspondra très certainement à votre zone de confort actuelle. Logiquement, elle est proche de votre voix parlée (à peine



plus aigue).

Chanter, ce n'est pas parler mais c'est pourtant raconter.

a) Dans votre environnement, choisissez une photo, ou un élément qui va vous servir d'interlocuteur. Mettez vous en face de cet élément et racontez lui votre week end, ou vos projets, votre semaine, peu importe, choisissez un sujet qui fait appel à votre spontanéité, vous pouvez également simplement décrire le lieu dans lequel vous vous trouvez. Ne lisez ni ne répétez de texte, improvisez, comme lorsque vous vous adressez à quelqu'un. Faites le d'abord en parlant naturellement.

b) Allez rechercher la hauteur de votre A, posez votre voix sur cette hauteur et racontez comme précédemment mais cette fois ci en posant votre voix sur cette hauteur. Si vous le sentez, modulez très légèrement votre voix en restant dans votre zone de confort.

Pour la synthèse de l'exercice, je vais utiliser une phrase de mon invention,

remplacez-la par ce qui correspond à votre réalité. La phrase ne doit pas contenir plus de 12 mots.

Hier, je suis allée faire le marché sur la place Saint Etienne.

- a) Dîtes la phrase de manière parlée
- b) Dîtes la phrase en la posant sur la hauteur de votre A.

Sentez vous, entendez vous la différence ?

En conclusion de cet exercice, mettez vous en posture de chant, mobilisez votre respiration et votre abdomen, ancrez vous dans le sol, regardez devant vous sans lever les yeux et amusez vous. En posant votre voix dans la zone de votre A (votre zone de confort), racontez une histoire en modulant très légèrement, toujours spontanément, comme pour la première fois car si vous commencez à répéter, vous utiliserez d'autres connections neurales et l'exercice sera faussé. Amusez-vous, ajoutez des rythmes, des ponctuations, un peu comme dans un rap ou du slam. Accompagnez votre histoire de gestes. Si vous hésitez, vivez votre hésitation, comme lorsque vous parlez, l'hésitation fait partie de l'expression spontanée ! Prenez votre temps, votre histoire doit prendre sa place dans votre être existentiel avant de prendre sa dimension sonore.

Je vous conseille, une fois que vous avez intégré le cheminement de cet exercice, de le refaire après l'exercice de l'aura sonore. La construction de la richesse et de la stabilité de vos médiums sera une fondation importante qui vous permettra de vous promener en toute sécurité dans les différents registres de votre voix. Consolidez bien ce registre, et veillez à ne pas forcer votre voix.

Apprivoiser mes graves

Nous l'avons vu dans le chapitre des résonateurs, les sons graves vous permettent de faire vibrer la partie basse de votre tronc, poitrine, dos, colonne vertébrale jusque dans le bassin. Même s'ils donnent une envie de laisser aller, les graves vont avoir besoin d'être soutenus et harmonisés dans leurs fréquences pour ne pas être trop lourds, pesants et « enterrer » la voix. C'est ce que nous avons fait en ajoutant des aigus dans les graves, pour rappel, relever les commissures des lèvres et tenir le menton droit au lieu de laisser retomber les lèvres et la tête.

Les graves sont les fondations de votre voix. C'est à partir de ceux-ci que vous

allez pouvoir développer votre registre vocal.

Choisissez un son grave sur base de la voyelle O et stabilisez le. Repérez le sur votre clavier si possible et coloriez le en brun. Faites le résonner dans tout votre être en ajoutant la dimension des fréquences aigües.

De nouveau, entrez dans la peau d'un personnage à la voix grave et faites lui raconter son histoire en chantant sur la base du son que vous avez choisi.

Dialogue entre les médiums et les graves

Installez un dialogue entre le personnage à voix grave et le personnage à la voix médium. Entraînez vous à passer d'un registre à l'autre. prenez votre temps, mettez vous à l'écoute de votre corps.

Exemple de dialogue tout simple, à adapter selon votre réalité :

Voix grave : Tu vas à la piscine demain

Voix médium : Oui, c'est la nocturne, je peux y aller après le boulot.

Voix grave : Ah bon, je croyais que c'était le jeudi la nocturne.

voix médium : Mais demain, nous sommes jeudi

Voix grave : Ah bon ?

Voix médium : Eh oui...

Prenez conscience des mécanismes de votre corps pour passer d'un registre à l'autre. Restez naturel et spontané. Aidez-vous de tout ce qui peut court circuiter votre cerveau analytique, votre lobe frontal qui essaiera de « tirer des conclusions, prévoir la suite des événements ». Restez dans le jeu, faites appel à des marionnettes, des personnages fictifs, observez ce qui se passe en vous comme le déroulement d'une expérience en cours.

4 - Le vertige des aigus

Pour de nombreux chanteurs et chanteuses, les aigus sont une source d'angoisse et un précieux sésame qu'il faut à tout prix posséder. Si une grande tessiture vocale vous permettra de chanter dans de nombreux registres, pensez que des chansons qui se promènent dans l'ambitus vocal peuvent être ré-écrites, ré-arrangées, transposées pour votre tessiture.

Si ce n'est pas encore le cas, je vous propose de faire connaissance avec deux chanteuses de Jazz très populaires, il s'agit d'Ella Fitzgerald et de Billie Holiday. La première a une tessiture couvrant 3 octaves, la seconde a la moitié de ce

registre. Elles ont pourtant chanté les mêmes chansons avec des expressions différentes.

La base des mélodies est identifiable et pourtant, la réécriture de celles-ci a fait la différence d'une chanteuse comme Billie Holiday qui a autant d'admirateurs qu'Ella Fitzgerald. Versions différentes, expressivité différente, timbre différent... si chaque note est une vie à elle toute seule, alors que dire de chaque interprétation !

Autre anecdote : une élève, pas très à l'aise avec les improvisations, étudie une chanson d'un très bon niveau de performance vocale. Elle est d'un naturel appliqué, perfectionniste, exigeante, tout en étant consciente de ses difficultés à lâcher prise, à être au centre de ses interprétations, « Etre sa chanson ».

Elle vient assister à un de mes stages alors qu'elle sort d'une pharyngite et que ses capacités vocales sont très limitées. Elle sait qu'elle risque de forcer un peu sur sa voix mais elle décide de faire le stage en respectant ses limites. Le thème du stage étant « De la pleine conscience à la scène », les participants sont invités à interpréter un titre sur la scène du club où a eu lieu le stage, en s'accompagnant, a capella, en étant accompagnés ou avec une bande son. « J » avait décidé de chanter cette chanson qui nous avait demandé tant de travail, notamment dans les passages aigus. Je lance la bande son et elle démarre. Il ne faut que quelques mesures pour qu'elle se sente en détresse et décide de s'adapter. A ce moment s'opère un revirement total de situation. « J » a compris qu'elle ne pourrait pas être dans la performance technique mais elle décide de prendre le virage à 360° qui consiste à passer du « faire » à « l'être ». Chaque note, chaque parole a pris son sens dans l'instant présent car elle a accepté ce qu'elle était dans cet instant. Elle a dialogué avec le public avec les capacités qui étaient les siennes dans cet instant. Le Grand Silence s'est imposé dans l'auditoire. Malgré une très grande émotion qui autrefois l'aurait contrainte à reprendre les rennes, elle a choisi de continuer l'expérience jusqu'au bout de sa chanson. Elle a reçu un tonnerre d'applaudissements, elle avait chanté sur l'étendue d'une octave tout au plus et avec une voix fameusement enrouée et pourtant accompli une magnifique performance d'interprétation ! Depuis, elle peut se reconnecter à cette expérience émotionnelle pour aller chercher l'essence de chaque chanson et oser lâcher prise.

Souriez, vous entrez dans le monde des aigus

Lorsqu'elles ont la sensation d'entrer dans un registre aigu, la plupart des personnes se redressent, lèvent la tête, mettent leur larynx en extension et

contractent la mâchoire, remontent la langue, se coupent de leur ancrage. Ces réflexes de peur de ne pas atteindre la note aigue la rendent encore plus inaccessible et envoient au corps des instructions contraires à ce qu'il devrait adopter comme posture pour chanter sereinement.

Mon premier conseil à mes élèves est de dire, tu vas dans les aigus, pense grave, plus tu montes dans les hauteurs, plus tu penses que tu descends. Prenez vos racines dans les graves et stabilisez vos médiums avant d'envisager aller dans les aigus. Les peurs créant des réflexes que nous avons adopté depuis bien longtemps, il faut plus qu'un raisonnement pour induire de nouvelles postures mentales et corporelles. Je propose donc, dans un premier temps, de court circuiter les réflexes et également d'objectiver au mieux la « sensation » des aigus.

Voici tout d'abord quelques conseils qui vous permettront de gérer au mieux votre registre aigu.

- 1 - Chauffez TOUJOURS votre ventre et votre voix dans les registres graves et médiums avant d'entrer progressivement dans vos aigus ;
- 2 - Lorsque vous allez dans les aigus, arrondissez vous, ne tirez pas en hauteur;
- 3 - gardez la langue basse derrière les incisives inférieures;

Lorsque vous allez faire les exercices suivant, veillez à ce que votre voix ne soit pas dans le souffle, maintenez les cordes vocales bien accolées et mobilisez votre diaphragme car trop d'air assècherait vos cordes vocales ce qui nuirait à votre voix.

La petite souris

Toujours par le jeu des imitations, allez visiter cette fois le registre des aigus. Debout, pieds bien ancrés, genoux déverrouillés, hanches souples, périnée ferme mais non contracté, épaules basse, tête légèrement abaissée, larynx détendu, vous allez faire un monologue de petite souris : ti ti ti ti ti ti... dans les aigus, comme si vous étiez une toute petite souris.

Mettez vous à l'écoute du son, tout petit, où résonne t il ? Mettez vos mains sur votre visage et sentez vibrer les résonateurs de la face.

Continuez à faire parler votre petite souris en passant des aigus aux médiums.

Dialogue avec une petite fille

Lorsque vous vous amusez librement avec la petite souris, imaginez qu'elle s'adresse à une petite fille et inventez un dialogue. La petite souris faisant des ti ti ti et la petite fille répondant avec des mots. le registre de la petite fille sera

légèrement plus grave que celui de la petite souris, ne vous en inquiétez pas.

Au cours de ce dialogue de petites voix, ce sont essentiellement les résonateurs de la face qui porteront le son.

Imaginez à présent que la petite fille chante « Au clair de la lune » à la petite souris.

« Au clair de la lune, mon ami Pierroooooooooot ». A la fin de la phrase, laissez résonner le oooooo sur sa note et amplifiez le avec votre poitrine, poussez avec votre bas ventre et emplissez la combinaison du son.

Recommencez et cette fois ci, laissez résonner le oooooo (sans H) sur plusieurs notes, en vous promenant entre les aigus et les médiums.

Recommencez 3 fois et la dernière fois, laissez redescendre le ooooo jusque dans les médiums graves. N'oubliez pas de toujours soutenir votre son avec le bas ventre.

Le toboggan descendant

Imaginez que vous revoyez un ami que vous n'avez pas vu depuis très longtemps et que vous êtes très surpris. Laissez échapper un O de surprise dans les aigus et laissez le glisser vers les médiums. Lorsque vous arrivez dans les médiums, parlez-chantez, « comme je suis content(e) de te voir ! »

Idem avec l'idée de regarder un bébé et de s'extasier avec une voix plus aigue Ooooo en laissant glisser la voix vers les médiums aigus, stabilisez un son chanté-parlé « comme il est mignon! »

Vocalises sur « mon ami Pierrot », la flute du son

Ce livre étant destiné au tout public musicien et non musicien, les exercices seront de préférence basés sur des combinaisons de notes bien connues du grand public.

Partez de votre registre médium et chantez « mon ami Pierrot ». Refaites le même chant en remplaçant « mon ami Pierrot » par U U U U U. Attention, ne pas mettre de H avant ou après le U pour ne pas assécher les cordes vocales et bien gérer l'émission et l'arrêt de son avec le diaphragme.

Sur votre clavier, repérez la hauteur de votre première note.

Faites lentement et posément le motif « mon ami Pierrot en U » en pensant que

vous êtes une flute et que le son circule en vous comme dans le tuyau d'une flute à bec, de bas en haut et de haut en bas.

Refaites le motif en le montant d'un demi ton (touches consécutives du clavier). Entre chaque motif, faites un check up rapide de votre corps et dénouez les tensions parasites. Vérifiez que votre menton ne se relève pas. Laissez bien résonner le son dans tout votre être et emplissez la combinaison du son. Laissez s'envoler votre voix et arrêtez lorsque vous n'avez plus de plaisir à grimper. Refaites l'exercice dans en descendant demi ton par demi ton.

Jouer avec votre tessiture

Partez de votre registre aigu. Ancré dans le sol, visualisez vos racines, genoux déverrouillés, hanches souples, périnée ferme mais non contracté.

Inspirez, ouvrez votre corps. Formez un O avec votre bouche, ouvrez votre larynx. La voie est libre, activez le moteur abdominal et former un O dans le registre aigu en chantant pour une personne derrière vous.

Recommencez, formez un O dans votre registre aigu et dans le même souffle, former un O dans votre registre grave.

Recommencez, formez un O dans le registre aigu, puis dans votre registre médium, et dans votre registre grave.

Vous venez de faire 3 sons, le premier aigu, le deuxième médium et le troisième grave. Vous allez ajouter à chaque descente un son nouveau. Si vous arrivez à 9 sons, c'est déjà magnifique.

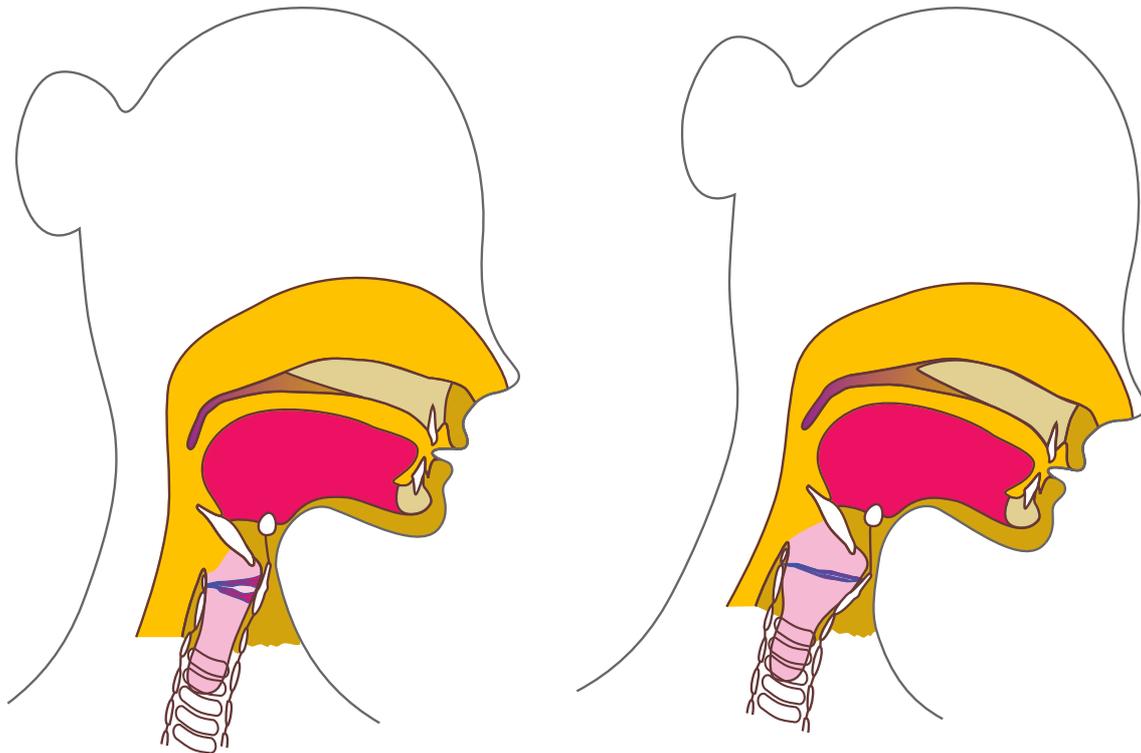
Refaites la même chose dans le sens de la montée.

O grave, O grave et O aigu, O grave, O médium, O aigu, ajouter des sons, autant que vous le désirez dans le même souffle.

Vous devez commencer à prendre conscience de votre couverture vocale.

5 - Passage des graves aux aigus et des aigus aux graves

Il existe chez beaucoup de chanteurs et chanteuses une zone blanche dans les hauts médiums entre C3 et F3 avant d'entrer dans le registre des aigus. Ce que nous appelons communément la voix de tête peut avoir plusieurs types de timbres, la différence flagrante étant entre le style lyrique et le style variété. Dans les répertoires de jazz, Blues, Rock, Pop, Folk etc., vous allez essayer, sauf effet de style, de conserver une voix naturelle, même dans les aigus. Néanmoins, même si nous avons appris à utiliser les résonateurs de la face pour alléger les graves et à mettre des fréquences graves dans nos aigus, lorsque vous allez emmener votre voix sur les hauteurs, ce sont les résonateurs



de votre tête et de votre face qui vont prendre le relais, et vous allez devoir « négocier » le passage continu entre les deux zones de résonance (sauf si vous voulez être un yodler !)

Je n'ai à ce jour pas trouvé de recette universelle qui puisse s'appliquer à tous les chanteurs car la solution dépend de la morphologie et des sensations de chacun et chacune. Chacun adopte ses propres astuces, se fabrique ses propres images, fait ses propres recherches. La bascule du larynx, même si elle est bien réelle (explication dans encadré) étant une notion assez abstraite, je ne peux que vous aider avec des exercices très imagés qui vous permettront de quitter le schéma mental.

Néanmoins, gardez à l'esprit que, contrairement à ce que vous seriez enclins à faire, de manière générale, la tête va légèrement s'abaisser au passage vers les aigus afin de faciliter la bascule du larynx qui permettra l'allongement des cordes vocales nécessaire à la production de sons aigus.

Le son enroulé déroulé

Toujours sur le principe du toboggan, les pieds ancrés dans le sol, genoux déverrouillés, hanches souples, préparez un son grave sur un O, chantez ce son et enroulez votre corps tout en faisant remonter le son. Votre tête est basse et votre corps est enroulé, vous maintenez votre note aiguë. Faites l'exercice dans le sens inverse. Note aiguë corps enroulé, en faisant descendre le son, je déroule mon corps pour revenir à une posture droite et un son grave.

La bouche qui monte et qui descend

Imaginez que vous avez une bouche à hauteur de votre nombril. Faites une note aigüe sur un O et déplacez cette bouche en montant sur l'avant de votre corps jusqu'à votre front tout en faisant descendre le son comme sur un toboggan. La bouche fait donc le mouvement inverse du son.

Faites l'exercice dans l'autre sens. Note grave à partir de la « bouche du front ». Faire glisser le son vers les aigus en imaginant que la bouche descend le long de l'avant du corps jusqu'au nombril.

La boucle du son

Assis, faites un son grave en imaginant lui donner naissance par votre « bouche fontanelle », faites un toboggan, glissando de note vers les aigus sans forcer, et en parallèle, imaginez que votre bouche descend sur l'avant de votre corps jusqu'au périnée. Arrivé au périnée, faites remonter votre son par l'arrière de votre corps tout en faisant un glissando vers le grave avec votre voix. Videz l'excédant d'air, inspirez, recommencez.

Vous pouvez renforcer ces exercices en dessinant la courbe de votre son et lever votre crayon si vous êtes dans une zone blanche afin de bien comprendre son existence.

Je vais partager avec vous une image tout à fait personnelle et un peu fantaisiste mais qui a fait ses preuves un certain nombre de fois. J'ai remarqué que dans ce passage critique des médiums aigus vers les aigus, au moment où se fait la bascule du larynx, au moment où nous sommes tentés de quitter la poitrine pour la tête, une baisse de tonus musculaire se fait sentir. Ainsi, la voix est « abandonnée » pendant ce passage difficile alors qu'elle devrait être plus que jamais soutenue. Voici une image que je donne aux conducteurs qui ont tous le souvenir de l'apprentissage du changement de vitesse. Le passage de la zone blanche lorsqu'il est réussi est peut ressembler à un changement de vitesse fluide pour lequel vous avez très bien géré la décélération et l'accélération afin de ne pas faire d'à coup lors du passage charnière entre deux régimes. Lorsque vous chantez et que vous entrez dans cette zone blanche, prenez le temps d'y rester, comme si vous restiez un peu au point mort avant d'effectuer les jeux de pédales qui permettront à votre moteur de jouer avec les différents régimes pour vous permettre de faire un changement sans à coup.

Ce passage de voix de poitrine en voix de tête est souvent plus complexe chez les hommes que chez les femmes. J'ai essayé de nombreuses images auprès

de nombreuses personnes et me suis rendue compte que chaque cas répond à une image différente. Si vous êtes seuls dans cet exercice, alors mettez-vous doublement à votre écoute.

Lorsque vous faites les toboggans ascendants et descendants et que vous avez repéré la zone blanche, la « cassure », arrêtez-vous avant celle-ci et mettez-vous à l'écoute de votre corps. Quels réglages devez-vous faire pour passer cette zone ? Essayez ceci : Baissez légèrement le menton, ancrez-vous dans le sol, mobilisez votre bas ventre pour « aider, soutenir » votre son. Prenez intérieurement votre élan, gardez votre diaphragme bas. Posez le son que vous avez identifié comme précédent votre zone blanche et mettez les différentes forces en oeuvres pour traverser celle-ci en faisant un toboggan ni trop lent ni trop rapide. Pour rappel, aucune douleur ni aucun tiraillement ne doit apparaître.

Essayez les exercices en étant assis à califourchon, toujours bien ancrés dans le sol. Cette posture est plus parlante pour certaines personnes.

Le chapitre sur le Belting pourra également vous être utile.

6 - Sons détachés et sons liés

Lorsque vous chantez une mélodie, vous serez à l'aise et vous pourrez piloter votre voix si vous anticipez sur les notes. Cela vous permettra de programmer le bon son, calibrer votre corps et ainsi ne pas être dans un perpétuel ajustement et réaction extérieure qui faussent considérablement l'oreille et la réponse vocale. Cette anticipation et programmation ne peut s'acquérir que sur base d'un travail lent et patient. Plus vous prendrez le temps de vous programmer, plus vous gagnerez du temps. C'est à cela que servent les vocalises quand elles sont bien faites. Si vous ne faites que répéter des vocalises sans calibrer votre corps alors celles-ci vous seront inutiles voire nuisibles. Les « vocalises » peuvent se faire sur n'importe quel motif. Au clair de la lune ou Frère Jacques sont d'excellents supports si vous n'êtes pas musicien. Lorsque vous allez faire vos vocalises, vous allez programmer votre instrument en faisant une mélodie et en la remontant d'un demi ton jusqu'à votre limite, ce qui vous permettra de programmer votre instrument sur toute votre étendue vocale. Ainsi, votre corps sera capable de reconnaître la place des notes qui défilent lorsque vous chanterez une mélodie. Il connaîtra la position et saura reproduire les bonnes synergies musculaires pour reproduire ce son et par après, différentes combinaisons complexes de sons. Cet

apprentissage du chant est exactement le même que pour un instrumentiste. Vous allez apprendre à connaître votre instrument corps et à le programmer, à le jouer. Néanmoins, ce qui fait la complexité du chant, c'est que votre instrument corps, même s'il est matériel, est très abstrait par rapport à un instrument de musique. Pas de touche, pas de trous, pas de manche ou de cordes, juste le ressenti de votre corps pour vous guider. Pourtant la technique d'apprentissage est similaire. Plus vous apprendrez à programmer votre instrument, à le piloter dans l'anticipation, plus vous jouerez avec liberté, vous serez dans l'être et non dans le réagir. Un contrebassiste qui passe son temps à rectifier la hauteur de ses notes ne saura jamais bien jouer son instrument et aura, à la longue des tendinites. Il en va de même pour la voix. réajuster sa voix crée des troubles sur les plans auditif et vocal, écoute et oreille stressées, sollicitations confuses du cortex auditif, informations non coordonnées vers les cordes vocales provoquant des distensions, tensions du larynx qui devient alors le « rectificateur ». Dans un instrument comme la contrebasse, dans lequel les espaces entre les notes sont important sur le manche, le musicien a une grande marge de manoeuvre et s'il passe son temps à rectifier le son, son corps ne saura jamais où placer sa main gauche; le contrebassiste va donc devoir développer sa mémoire proprioceptive, il en va de même pour le chanteur.

Produire des sons détachés

Debout ou assis à califourchon, genoux déverrouillés. Inspirez, fabriquez un son intérieur, préparez votre corps à l'émission du son, ouvrez votre larynx, soutenez avec le plancher pelvien. Mettez votre bouche en OU.

DANS LE MÊME SOUFFLE, sans reprendre votre inspiration entre chaque son, faites un ou puis un blanc, puis un ou, puis un blanc etc jusqu'à la fin de votre course. Restez en apnée poumons vides, reprenez votre inspiration par le nez et recommencez. L'interruption du son se fait grâce à la gestion de la remontée du diaphragme et non avec des à coups laryngés. Le larynx reste détendu et ouvert, ce sont les forces antagonistes de vos abdominaux poussant vers le haut et de votre diaphragme qui accepte ou non de remonter qui vont produire le détaché. Vous pouvez faire le parallèle avec un rire en cascade. Ah ah ah ah ah ah ah qui est détaché et non entrecoupé.

Vous pouvez ensuite détacher sur deux hauteurs de sons et deux voyelles différentes : OU - A - OU - A ...

Si vous ne comprenez pas encore le détaché alors essayez ceci : inspirez, positionnez votre bouche comme si vous vouliez éteindre une bougie. Veillez à

ce que le passage du souffle reste ouvert et donnez des impulsions des abdominaux pour souffler par petites quantités. Le larynx reste bien ouvert pendant les interruptions du souffle. Lorsque cet partie de l'exercice est bien intégrée, vous pouvez laisser venir un son, rapprocher vos cordes vocales, sur le souffle. Puis alternez, un souffle, un OU, un souffle, un OU. Veillez à ce que votre posture reste la même en souffle et en OU.

Programmer en silence

Avant d'émettre quelque son que ce soit, positionnez vous comme si vous alliez chanter. Pieds ancrés, genoux déverrouillés, hanches souples, posture noble, menton droit, regard lointain posé. Inspirez, mobilisez l'abdomen, le diaphragme, formez un OU avec votre bouche, assurez vous que le larynx est ouvert et positionnez votre corps comme pour produire « Au clair de la lune, mon ami Pierrot » en OU et en sons détachés (créez un court espace de silence entre les sons intérieurs). Ne laissez pas sortir le son, faites l'exercice dans un silence total.

Vérifier le calibrage

Lorsque vous avez fait l'exercice silencieusement, alternez une version silencieuse et une version avec le son chanté toujours en détaché. Le son produit est-il celui imaginé, programmé ? Si oui, super, si non, rectifiez le calibrage lors de la version silencieuse et refaites des tentatives jusqu'à correspondance entre l'intention et la réalisation.

Faites cet exercice en partant de vos médiums, en descendant demi ton par demi ton vers les graves à l'aide de votre clavier, remontez demi ton par demi ton vers les médiums et montez demi ton par demi ton. Vers vos aigus, redescendez demi ton par demi ton vers les médiums.

Programmer son corps sur des sons aléatoires

L'intérêt de cet exercice réside dans le respect des différentes étapes. N'ayez pas peur d'oublier le son. Vous allez entraîner votre mémoire auditive et créer les connections pour que votre corps apprenne à se programmer en conscience et en confiance sur un son intérieur.

Sur votre clavier, jouez un son une fois. Ecoutez-le. Pendant à peu près 10 secondes, faites le grandir à l'intérieur de vous dans un silence total, bouche fermée. Inspirez, prenez 5 secondes pour calibrer votre corps et chantez le son que vous avez construit à l'intérieur de vous. Rejouez le avec votre clavier.

Pour certains, cet exercice sera facile, pratiquez-le sans accélérer la cadence, cela consolidera votre voix. C'est par ailleurs un excellent exercice de mise en voix.

Cet exercice peut paraître désespérant pour d'autres personnes car elles auront le sentiment d'être systématiquement à côté de la plaque. Vivez le comme un jeu d'adresse. Imaginez que vous jouez aux fléchettes, entraînez-vous. Sachez que, même si vous pouvez avoir cette impression, chaque réussite n'est pas le fait d'un heureux hasard. Vous réussirez à programmer une note sur 20, puis une sur 10 puis une sur 5 et enfin votre corps sera rompu à cet exercice de programmation. Ne cherchez pas le résultat mais la démarche de mise en place des synergies d'écoute et de programmation neuromusculaires. Laissez de l'espace entre la note écoutée et la note produite. L'espace nécessaire à votre être pour découvrir et programmer son instrument chant. Ne chantez pas directement sur la note jouée, cela ne sert à rien. vous aurez peut-être l'illusion de réussir mieux car vous reproduirez plus facilement les sons mais cela ne fera pas progresser votre autonomie et votre liberté de chant, bien au contraire. Cela entraînera votre oreille réactive et entretiendra les tensions liées à l'énergie requise par ce système de réponse de « perroquetage ». Prenez votre temps et vous gagnerez du temps.

Sons liés

Reprenez vos vocalises ou Frère Jacques (plus adapté à cet exercice) et liez les notes entre elles. Faites l'exercice très lentement. Chantez une note et programmez l'intention de la note suivante dans les deux dernières secondes de l'émission de votre note.

A la fin de la programmation, vous devez sentir votre corps prêt à entrer dans la note suivante. prenez tout votre temps.

Ces exercices devront être faits très consciencieusement. En revanche, lorsque vous chanterez librement, ne pensez plus à tout ceci, laissez votre chant venir. Vous serez surpris de constater que votre corps a intégré l'anticipation. Plus vous pratiquerez la programmation silencieuse et lente, plus votre oreille et votre corps se programmeront et seront à même d'analyser très rapidement une mélodie.

Vous commencerez par des combinaisons simples, puis vous pouvez programmer les mélodies de vos chansons de la même façon, nous reviendrons sur ce point dans un chapitre ultérieur.

7 - Voyelles et consonnes

Voyelles et harmoniques.

Les voyelles sont les sons qui vont porter votre chant, lui donner du corps, de l'expressivité. Ce sont elles qui vont solliciter les résonateurs, être la nourriture du chant. Les voyelles sont porteuses des harmoniques de la voix. Les harmoniques sont des fréquences qui vibrent lorsque vous émettez une note. Chaque note a sa famille, son groupe d'harmoniques. Les harmoniques sont des micro facettes de votre son qui vont entrer en résonance avec d'autres harmoniques et ainsi lier votre chant au chant de la vie. C'est flagrant lorsque vous chantez dans une pièce contenant des instruments de musique. C'est le cas dans le salon où je donne mes cours. Il y a une contrebasse, une guitare, un violon, un piano. Lorsque mes élèves entrent dans un cycle où les harmoniques de leur chant commencent à sonner, ils n'en peuvent plus de satisfaction en entendant le son « tourner » dans la pièce. Quels supers pouvoirs peuvent bien activer, par le seul son de la voix les cordes du piano, de la contrebasse, de la guitare ? Lorsqu'il est bien soutenu , riche, accordé à la même fréquence que les instruments alentours, un son peut en réveiller de nombreux autres ! (voir chapitre sustain). Ce sont les voyelles qui seront le support de ce son. Les consonnes vont rendre le message intelligible, intensifier une intention d'interprétation, mais ne doivent pas écraser la voyelle.

Consonnes et diaphragme

Les consonnes permettent de rendre votre chant intelligible, de l'articuler et de le rythmer. Elles vont donner une coloration aux voyelles et vous aider dans votre expressivité. Elles sont un outil d'interprétation mais ne doivent pas devenir un moteur du chant. Nul besoin de les marquer exagérément pour renforcer votre chant (sauf effet de style conscient), vous risquez de faire souffrir la membrane de votre micro et surtout de dénaturer les sons de vos voyelles qui sont le support essentiel de votre chant.

En toute logique, si vous avez suivi ce livre étape par étape, vous aurez compris que la projection du chant est inutile voire nuisible à la puissance et l'efficacité. Vous avez donc cessé de projeter vos sons à l'aide des consonnes.

Les chanteurs lyriques ont tendance à très peu marquer les consonnes et leur chant n'est pas toujours intelligible en raison du bâillement et du soulèvement exagéré du voile du palais. Si vous adoptez la posture naturelle chantée avec un son soutenu par l'abdomen, vous réussirez à faire sonner vos consonnes sans qu'elles soient trop prononcées.

Consonnes et posture

Debout, parlez naturellement. Choisissez une phrase avec des t, p, d, aidez-vous de celle-ci si l'inspiration ne vous vient pas.

« Tôt ou tard je serai sur le départ du tournoi ».

- Énoncez la naturellement en parlant sans aucune mobilisation particulière.
- Faites exactement la même chose en chantant, sans soutenir votre son.
- Ancrez-vous dans le sol, préparez votre phrase, portez votre voix avec votre abdomen, pensez à faire résonner vos voyelles, laissez passer les consonnes.

Quelles différences notez vous entre les différentes postures ?

Il est possible que vos consonnes manquent de présence. Celle-ci va être renforcée grâce à la musculature de votre visage.

Renforcer la musculature du visage pour une articulation souple et précise des consonnes.

Le chant est un excellent lifting naturel. Le plaisir de chanter conduit notre corps à sécréter des endorphines, de la dopamine, les hormones du bonheur, qui vont naturellement amener notre corps à adopter des postures de bien-être. Par ailleurs, nous avons vu que la mobilisation musculaire précise et ciblée doit se faire sans tensions parasites, il en va de même pour la mobilisation des muscles du visage qui à eux seuls, représentent 60 muscles sur les 600 de l'ensemble de notre corps. Si votre visage est le siège de tensions parasites, il va vous être difficile de le contrôler dans le cadre de votre chant. Vos tensions musculaires vont se transformer en rides d'expression car les muscles du visage sont directement attachés à la peau (muscles peauciers). Alors souriez, souriez, souriez ! Réveillez vos muscles zygomatiques qui vont devenir vos alliés dans le chant et au-delà...

Les grimaces

Faites une série de grimaces pour libérer votre visage des tensions involontaires. Exagérez vos grimaces, ouvrez la bouche en grand, tirez la langue, amenez la d'un côté, de l'autre, soulevez les paupières, alternez un visage totalement fermé à un visage totalement ouvert.



Le cheval

Cet exercice vieux comme le monde est d'une double efficacité. C'est un exercice qui inspire le rire, l'auto dérision, il est donc excellent de le placer en début de séance. Il est également un très bon moyen de faire travailler votre diaphragme puisque une bonne pression d'air (et une quantité moindre) devra arriver à l'arrière de votre bouche afin de déclencher la vibration de vos lèvres. Inspirez, mobilisez votre plancher pelvien, ouvrez votre larynx, gardez votre langue basse, poussez l'air avec votre bas ventre en prenant soin de ralentir la remontée de votre diaphragme, donc de faire monter la pression d'air. Laissez l'air s'échapper, vos lèvres sont accolées et la pression de l'air va faire vibrer vos lèvres l'une contre l'autre.

Encadré les imitations d'animaux Vache, chien qui gémit, souri oiseau, poule, chèvre, cheval...

Les consonnes sans les voyelles

- Dîtes PATAKAPATA plusieurs fois dans un débit assez rapide.
- Recommencez sans inclure les voyelle PTKPT en laissant sortir le moins d'air possible entre les consonnes.
- Recommencez en soulevant la lèvre supérieure sur la région des incisives.
- Recommencez en incluant de nouveau le A entre les consonnes.
- Refaites le même exercice avec toutes les voyelles en alternant de cette façon : PATAKAPATA/PTKPT/PETEKEPETE/PTKPT/PITIKIPITI/PTKPT/POTOKOPOTO/PTKPT/PUTUKUPUTU/PTKPT

Parlez librement et écoutez-vous. Les changements s'installeront très vite dans votre langage parlé et chanté.

Entraînez vous ensuite sur des phrases connues comme exercices de diction. Pour pratiquer ces exercices, installez-vous dans une posture de chant. A califourchon sur une chaise ou debout, pieds ancrés dans le sol, inspirez, mobilisez votre plancher pelvien, limitez la remontée de votre diaphragme. Vous pouvez commencer par une phrase à la fois puis les enchaîner.

- Tu t'entêtes à tout tenter, tu t'uses et tu te tues à tant t'entêter.
- Fruits frais, fruits frits, fruits cuits, fruits crus.
- Ces six saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont.
- Cinq chiens chassent six chats.
- Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.
- Où niche la pie ? La pie niche haut. Où niche l'oie ? L'oie niche bas. Où niche l'hibou ? L'hibou niche ni haut ni bas.
- Je veux et j'exige d'exquises excuses.
- Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archi-sèches ?
- Petit pot de beurre, quand te de petit pot de beurreriseras-tu ?
- Seize jacinthes séchant dans seize sachets secs.
- Tes laitues naissent-elles ? Si tes laitues naissent, mes laitues naîtront.
- Le tas de riz tentant tenta le tas de rats tentés.
- Le tas de rats tentés tâta le tas de riz tentant
- Des blancs pains, des bancs peints, des bains pleins.
- Seize chaises sèchent.

Ces exercices vont renforcer votre musculature faciale et vous offriront une meilleure articulation. Si vous faites du Rap, enchaînez ces phrases à différents tempi, rythmez les, amusez vous avec. Elles feront partie de vos échauffements vocaux.

8 - La Compression et le sustain

Etant une fan de techniques de sons, j'enregistre et mixe le plus souvent mes propres albums et j'assiste le plus souvent aux séances de mixages des projets musicaux auxquels je participe. J'ai beaucoup appris sur la voix à ces occasions. Comment un ingénieur du son va t-il valoriser une voix, quels sont les effets utilisés, les plug ins ? Fondamentalement, un bon micro et une bonne carte son vont capter les caractéristiques de votre voix. Sa justesse, sa richesse harmonique, sa plénitude, son grain, son timbre, son expressivité. Dans la mesure où la pièce dans laquelle vous enregistrez est isolée, il n'y aura

pas de réverbération naturelle donc une « reverb' » sera ajoutée au mixage ainsi que d'autres effets pour embellir votre voix ou si nécessaire masquer ses défauts.

J'ai beaucoup observé les courbes de son et un de mes plaisirs a été pendant quelques temps de comprendre comment chanter et ajouter le moins d'effets possibles sur la voix, notamment en Jazz. J'ai découvert par la suite que ce petit jeu avait considérablement amélioré la qualité globale de ma voix. les axes principaux de mon travail étaient :

- la qualité de l'articulation (ni trop ni trop peu) afin d'éviter les Dsers ou les anti-pop
- Le travail de compression du son exercé par le diaphragme, cultiver la richesse en fréquences afin d'offrir un maximum de fréquences au compresseur utilisé dans le mixage et au mastering,
- Le sustain du son qui va offrir une main tendue à la reverb'.

Je vais m'attarder sur ce dernier point car vous avez à présent un certain nombre d'outils techniques que vous pouvez mettre en oeuvre pour les deux précédents.

C'est pour moi un point important qui vous permettra d'avoir un chant soutenu sans vous fatiguer sur la longueur. La meilleure image qui me vient est celle de l'hovercraft, ce bateau monté sur coussins d'air. La pression de l'air sortant des coussins fait légèrement décoller le bateau du sol et lui permet de se maintenir en vol tout au long de la traversée quelle que soit l'humeur de la mer.

Lorsque vous démarrez une chanson, vous vous élevez, les pieds ancrés, la posture juste, ouverte. Cette posture va vous accompagner tout au long de votre chanson. Ne laissez pas « retomber le soufflé » entre les phrases, les mots. Laissez résonner les mots même si vous avez terminé votre phrase (sauf dans le cas où l'interprétation impose une cassure entre différents éléments chantés).

Commencer un mot sur la résonance du mot précédent

Installez vous dans une pièce qui résonne bien, salle de bains, voiture...

Lorsque vous allez dire la phrase qui suit, dites la une première fois normalement, écoutez les résonances de la phrase, puis, syllabe par syllabe, essayez de faire chevaucher le mot que vous attaquez sur la fin du mot précédent. Exprimé d'une autre manière, essayez de prolonger la résonance de la fin du mot en cours en l'accompagnant avec votre ventre et attaquez le mot suivant avant la fin de cette résonance. Redites la phrase plus normalement en

intégrant légèrement cette attitude et écoutez la différence de résonance. Cette technique vous sera utile non seulement dans le chant mais également si vous faites du rap ou du slam. Elle renforcera votre présence vocale et votre expressivité.

JE SUIS AU BEAU MI LIEU DE MA VIE

9 - Le vibrato

C'est une question qui vient à un certain stade de l'apprentissage du chant. Mes élèves me la pose en général une fois et nous n'y revenons jamais. Un jour, naturellement, ils se rendent compte qu'un vibrato s'est installé dans leur voix sans qu'ils n'aient rien fait de particulier.

Comme je l'ai dit précédemment, il existe de nombreuses techniques d'apprentissage du chant et autant d'explications de phénomènes que de croyances et de ressentis qui servent de base aux conseils des professeurs. Ce livre est un partage de mes expériences et des croyances qui en découlent. Concernant le vibrato, je pense que c'est l'intention qui en sera le moteur. L'important est de formuler cette intention au bon moment, c'est à dire, une fois que vous avez un chant plein, soutenu, riche en harmoniques, que vous êtes capables de faire un son filé bien stable jusqu'à la fin et plus encore car le vibrato harmonieux ne pourra s'installer sur une voix qui n'est pas placée. Lorsque vous êtes à l'aise avec le soutien, l'enchaînement entre la sortie d'un son et l'entrée dans le son suivant, que votre geste vocal est ordonné, posé, décontracté, vous pouvez, si vous le désirez, émettre l'intention du vibrato. En tant que violoniste, mes professeurs m'ont appris comment bouger le doigt sur la corde pour élaborer un vibrato. En réalité, en suivant cet enseignement, le vibrato est artificiel, souvent trop crispé ou trop laxé et il faut beaucoup d'entraînement pour arriver au vibrato équilibré et harmonieux. Pour ma part, j'ai décidé d'abandonner cette technique et de ne pas inclure le vibrato dans mon jeu. Lorsque je suis arrivée à un certain niveau de maîtrise de mon instrument, et que j'ai été débarrassée des fantômes de l'exécution technique, j'ai pu investir l'espace de l'expressivité sur les passages dans lesquels je m'offrais le luxe du lâcher-prise. C'est alors très naturellement que le vibrato s'est imposé dans mes doigts et que je me suis laissée glisser dans la musicalité. Le vibrato n'est pas une fin en soi dans l'expressivité de la voix. Selon les styles vocaux, il est présent ou non en fonction la culture, l'époque. Il est donc un choix d'interprétation. Il se peut également que votre subjectivité vous amène à penser que l'expressivité d'un chanteur ou d'une chanteuse est induite par un vibrato alors qu'il n'en est rien.

Ecouter et objectiver

Ecoutez les chanteurs et chanteuse qui vous inspirent et identifiez si il y a ou non vibrato dans le chant. Si oui, où se situe t-il , comment vibre t-il ? Long ? Court ? Large ? Serré ? Plutôt sur une grande longueur de note ou sur la fin de la note ? Plutôt sur des notes assez courtes ? (Bien qu'il faille une certaine longueur de son pour installer un vibrato, il est possible de le faire sonner sur des notes assez courtes. Notez vos observations, Conscientisez ce dont vous auriez envie pour votre chant, projetez sans chanter.

Mise en route par l'intention et le lâcher-prise

Lors de votre entraînement vocal, faites des sons filés sur les voyelles et émettez l'intention du vibrato. Il est tout à fait possible que celui-ci ne vienne pas sur commande, laissez faire et gardez votre intention sans intervention musculaire volontaire. Laissez venir. Le résultat vous prendra par surprise !

10 - Les vocalises, intervalles et motifs de voix

C'est un entraînement que beaucoup d'élèves ont des difficultés à mettre en place individuellement et pourtant, il permet de faire d'énormes progrès dans la technique vocale. Vous êtes ici en possession d'un livre, et personne d'autre que vous ne pourra vous canaliser, vous encourager, vous aider à être investi tout en conservant des distances quant à un résultat espéré. Essayez d'être avec vous-même à la fois un maître et un élève bienveillant et patient.

Si vous êtes musicien et que vous connaissez les motifs des vocalises sur les arpèges, vous pouvez partir de cette base pour exercer et assouplir votre chant. Pour ma part, les vocalises sur base d'arpège prennent très peu de place dans mon cours. Non que je les pense accessoires, car j'adore les pratiquer. Cependant, lorsqu'un élève a envie de performer une mélodie, il se retrouve souvent confronté à son incompréhension. Il a une idée globale de cette mélodie, de ses intervalles, le plus souvent guidé par la subjectivité de son écoute. Combien de fois un élève n'a t-il pas eu le sentiment qu'un passage était facile ou difficile alors que la réalité était totalement opposée, du moins pour lui ou elle. Voici donc une voie de travail de souplesse de la voix appliquée à vos difficultés concrètes dans une mélodie.

Pédagogie active, découvrir, conscientiser, avancer par essais-erreurs

Cet exercice s'opère en 3 temps : le confort, la difficulté moyenne, la difficulté importante.

Choisissez un passage de chanson de plus ou moins 15 secondes (une ou deux phrases) dans lequel vous vous sentez à l'aise. Chantez le dans votre zone de confort avec une voyelle différente à chaque exécution.

Exemple With or without you U2

With or without you

With or without you oh oh

I can't live

With or without you

Remplacez les paroles par A, puis O, I, E, U, OU, ajoutez des consonnes.

Ralentissez le mouvement pour faire sonner chaque note mais conserver le motif rythmique.

Faites le même cheminement sur un passage de difficulté moyenne pour vous.

Les passages de grande difficulté sont souvent liés à des restrictions que nous posons sur les notes aigües ou à une incompréhension des passages rapides.

Concernant la difficulté des aigus, le mieux est de lever la subjectivité comme nous l'avons évoqué plus haut. Isolez le passage qui vous pose question et chantez le lentement, comme si vous le réinventiez, dans votre zone de confort. Puis promenez vous sur n'importe quelle hauteur, du plus grave au plus aigu, de façon désordonnée. En effet, si votre esprit sait que vous êtes dans un mouvement ascensionnel et que vous montez à chaque tour d'un demi ton ou d'un ton, il risque d'y avoir tension car appréhension. Trompez votre mental, jouez librement. Chantez votre phrase « à tous les étages » puis écoutez le chant tel que vous devez le faire. Vous vous rendrez compte que par jeu, vous l'avez chanté plus haut qu'il ne l'est en réalité. Si ce n'est pas le cas et que même à travers le jeu et le chant libre vous n'avez pas surpassé les aigus de votre chanson, pensez alors à ré-interpréter, créez un arrangement personnel. Ne forcez jamais, n'imposez pas la souffrance à votre voix. De deux choses l'une, soit vous n'êtes pas encore prêt, soit cette chanson n'est pas dans votre registre vocal, dans ce cas, adaptez votre interprétation en fonction de votre réalité. C'est ce que font certains chanteurs en adaptant une mélodie à l'octave sans même en avoir conscience. Avoir conscience d'un nécessaire

aménagement d'une mélodie vous donnera plus d'aisance et de maîtrise de votre adaptation.

Quant à la « **vélocité** » **vocale** qui vous permettra de vous faire plaisir en modulant votre chant, de vous amuser avec les notes, j'aime à l'envisager sous deux angles simultanés, libre et canalisée.

Approche libre

Improviser, laissez votre voix s'exprimer, laissez venir une mélodie structurée ou non, cela n'a pas d'importance. Incluez dans votre chant des épisodes rapides de fioritures, enluminures, effets de style qui s'imposent à vous. laissez venir les idées les plus fantasques, amusez-vous.

Approche canalisée

Vous devez descendre à toute allure la piste noire de ski. Vous n'avez jamais fait ni eu connaissance du parcours. Il y a des chances pour que vous ne passiez pas la troisième porte !

Visualisez votre trait vocal comme un parcours d'agilité. Repérez chaque note, placez la dans votre corps. Chantez le passage en l'envisageant de deux manières différentes. Tout d'abord de façon séquentielle, une note après l'autre, puis de façon globale. Visualisez le comme si vous étiez au sommet de la piste de ski et que vous en ayez une vue d'ensemble et foncez ! Vous tomberez tant que votre corps n'aura pas enregistré la place de chaque porte et le mouvement qu'implique son passage. Recommencez le mode séquentiel. Prenez le temps et repartez en global. Lorsque vous commencez à vous sentir à l'aise, intégrez le troisième mode, celui de la promenade de santé. Chantez votre trait à une vitesse de croisière et intégrez de l'expressivité. Celle ci viendra naturellement s'intégrer lorsque vous adopterez une plus grande vitesse. Vous aurez assimilé votre difficulté lorsque vous pourrez la chanter dans les 3 modes et que vous vivrez chaque son pour lui même à l'intérieur du mouvement rapide, sans sentir aucune tension ni précipitation. Relativisez toujours une difficulté et surtout gardez à l'esprit que ce que vous avez été capable de faire aujourd'hui, vous n'en étiez pas capable hier. La moindre avancée est un pas de géant, prenez en conscience.

11 - Belting et Twang

Ces effets de voix nous viennent des Etats Unis et des comédies musicales qui adoptent un chant « parlé ». L'accent américain est plus nasal que le français dont les résonances se situent d'avantage dans la poitrine.

Le TWANG peut être utilisé en Français. Pour ma part, je trouve qu'il est un excellent outil pour bien prendre conscience des harmoniques aigües contenues dans le masque, mais une voix « TWANG » me fatigue les oreilles. C'est un goût personnel. Certains chanteurs français, notamment en RnB utilisent le TWANG. Comme le français n'est pas une langue adaptée, ils modifient leur diction et ne sont pas toujours compréhensibles. Pourquoi pas ?!

Chanter TWANG ne vous dispense pas d'un soutien abdominal. Prenez donc la bonne posture et chantez totalement comme un canard une phrase de mélodie. Déformez la diction, mettez vous au service du son nasillard. Votre langue va naturellement remonter vers votre palais. Equilibrez la descente de votre langue et rectifiez votre diction tout en gardant au maximum les résonances du masque. Nous avons appris à équilibrer les résonateurs, faites votre petite cuisine en fonction de ce que vous souhaitez comme résultat. Evidemment, si vous chantez en américain, cela viendra plus naturellement.

Cet effet de mode des aigus renforcés dans la voix est également lié au rétrécissement du spectre sonore du son numérique au profit des basses et des aigus, des taux de compression exagérés qui font ressortir les fréquences aigües auxquelles l'oreille s'habitue ou plutôt, devient sourde. Utilisez un effet de style, amusez vous avec, imitez pour mieux dépasser vos limites mais essayez autant que faire se peut, de rester le propriétaire de votre voix.

LE BELTING

Le belting est le nom récent désignant les techniques de chant du répertoire Blues, Jazz, Rock, parfois Pop et Variété. C'est pour ma part la technique que j'utilise le plus souvent dans mon chant car je trouve que la voix de tête dans les aigus n'est pas appropriée pour ces styles de musique. Le belting, et je trouve que c'est une harmonieuse solution, peut être combiné avec une voix de tête dans une même chanson, ce qui permet de servir l'interprétation de timbres différents. C'est une technique qui consiste au maintien de la voix de poitrine dans le registre des aigus. C'est la technique qui permet de faire croire à l'auditeur que le chanteur délivre naturellement le message chanté, comme s'il parlait en chantant. Certains pensent que c'est la technique la plus simple, c'est une erreur, c'est une des plus complexes. Rien n'est plus compliqué en chant, que d'accomplir des prouesses techniques en donnant l'impression que la

chanson est à la portée de tous. Avant d'approcher le belting, la technique de pose de la voix doit être impeccable et parfaitement assimilée. Le soutien abdominal doit être devenu un acquis, une évidence, un réflexe et vous devez avoir intégré le ralentissement de la remontée du diaphragme car celui-ci va jouer un rôle primordial. Ne commencez pas à essayer de belter avant d'avoir intégré ces acquis sous peine de léser sérieusement vos cordes vocales et votre larynx. Si vous maîtrisez ces points, alors le belting sera pour vous une formalité. Encore une fois, soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez un forçage, une brûlure, suspendez votre séance et reprenez des exercices simples, défatiguants pour votre voix, et recommencez sous un autre angle, en étant toujours très attentif aux forces mises en oeuvre et à la chronologie. Le belting demande une pression accrue de l'air lors de son passage entre les cordes vocales. réduire le débit qui risquerait d'endommager, de perturber et d'assécher les cordes vocales et augmenter la pression. C'est le diaphragme qui va tenir le rôle principal. Si votre soutien diaphragmatique n'est pas optimal, votre larynx va passer de résonateur (un rôle assez passif et confortable), à celui de régulateur et va se serrer (un rôle qui ne lui est pas dévolu et qui le met en état de tension, voire de crispation). dans un Belting sain, le larynx reste en ouverture et remonte significativement. Le belting peut parfois s'assimiler à un cri. Je reprendrai à cette occasion l'exemple du bébé capable de crier pendant des heures sans se fatiguer. Regardez son abdomen ! C'est flagrant de constater à quel point il est sollicité ! Si vous mettez un bébé sur le dos lorsqu'il crie, il va prendre une grande inspiration, ramener légèrement ses jambes vers son corps, mobiliser son ventre, ouvrir son larynx et crier librement. De façon schématique, le belting a des analogies avec le cri du bébé. Pourquoi un bébé a-t-il les ressources de crier aussi longtemps sans se fatiguer alors que vous aurez une extinction de voix après avoir donné cours à un amphi sans micro, crié dans un stade de foot, à un concert ou sur une piste de danse ? Le bébé possède ces ressources car il en a besoin de façon vitale. Crier est la seule façon qu'il a de faire comprendre que l'on doit satisfaire ses besoins vitaux. Au fur et à mesure que le langage s'installe, que nous avons la capacité de formuler des demandes et de convaincre avec des mots, cette compétence disparaît au profit de la réflexion, du calcul, de la fabrication d'argument de persuasion. Par ailleurs, crier est mal vu dans nos sociétés.

Lorsque les esclaves ont développé les work songs qui ont inspiré le blues, ils s'adressaient les uns aux autres d'un bout à l'autre d'un champ, d'un chantier, s'envoyaient des messages codés, se soulageaient de leurs peines; les messages devaient être envoyés de manière à porter le plus loin possible. Ils étaient produits dans un effort physique extrême. Il s'agissait d'un chant libérateur, d'où To belt out, y aller à fond. Le Gospel, le Blues se sont construits sur ce chant parlé, sur les histoires racontées en chantant, des colères

exprimées, et cette tradition a été héritée par le Jazz, le Rock, les chanteurs et chanteuses de rue. (Tous les Jazz n'utilisent pas la technique de Belting, les Jazz plus modernes, plus techniques ne requièrent pas systématiquement cette technique).

Paradoxalement, le Belting ne consiste pas en une projection exagérée de la voix qui fatiguerait celle-ci et ne vous permettrait pas de soutenir votre chant. Il repose également sur les techniques d'amplification du son que nous avons travaillé plus haut. (Voir chapitre Aura sonore)

Mon approche du Belting

1 - Assurez-vous que vous maîtrisez bien les mécanismes du chant.

2 - Chauffez votre voix.

3 - Faites l'exercice du passage harmonieux entre les médiums et les aigus, sentez les résonance harmonieuses et le chemin du son. Tous vos résonateurs sont sollicités de façon assez équivalente et votre son circule comme dans une flûte : poitrine, dos, larynx, avant et arrière, sommet de la tête. Votre « combinaison » du son est remplie de manière équitable tout autour de vous.

4 - Vous allez à présent imiter une chèvre bêêêêê. faites le de deux façons : avec un bon soutien abdominal, et sans soutien abdominal pour comprendre « votre douleur ». Ceci étant fait, amusez-vous à faire la chèvre dans les différents registres de votre voix.

5 - Choisissez une zone de confort dans vos médium aigu et faites un êêê sans le bêlement de la chèvre mais en maintenant le son laryngé (pensez toujours au soutien abdominal et à la maîtrise de la remontée du diaphragme). Transformez progressivement sur la même note ce êêê en a puis reprenez le êêê et transformez le en o et ainsi de suite pour toutes les voyelles. Vous allez conscientiser la résonance maintenue dans votre poitrine, dans votre larynx, rechercher la brillance de votre masque, c'est ce qui va donner l'impression d'une projection de la voix en renforçant la présence des aigus sans aller jusqu'à l'effet Twang. En augmentant la pression d'air au passage entre les cordes vocales, vous allez accentuer la résonance du larynx qui est également un résonateur brillant. Le son va claquer d'avantage sur votre palais dur et derrière vos incisives, ce qui va induire une plus grande réflexion des harmoniques et renforcer l'effet de projection du son.

D'un son relativement mat et équilibré sans belting, vous allez produire un son cuivré sans aller jusqu'au Twang (vous pouvez toujours ajouter cet effet pour vous amuser à mesurer les différences de timbres).

6 - Refaites le son précédent sans belting. Votre voix est-elle fatiguée ? entendez-vous la différence de timbre ?

7 - Lorsque vous avez compris l'effet que déclenche l'exercice de la chèvre, n'y

revenez que sporadiquement, une fois toutes les 3 séances si nécessaire car il est assez fatigant pour la voix. Si vous avez intégré la sensation, vous la retrouverez sans avoir besoin de faire appel à ce « truc ». Faites vos exercices de vocalise sans et avec belting. Dans la combinaison du son, vous sentirez, avec le belting un déséquilibre à la faveur des résonateurs de l'avant du corps, essayez d'encourager le son à emplir également l'arrière (chantez pour les personnes derrière vous) cela vous donnera un belting plein et moins agressif. Pour ce qui me concerne, ma langue remonte légèrement mais en revanche, je ne perds pas le « bâillement », mon palais mou reste relativement haut, l'ouverture de la gorge est optimale, ma mâchoire inférieure reste détendue et surtout, mon ventre reste tonique et omniprésent ! Allez progressivement vers vos aigus, soyez à l'écoute de vos sensations, ne forcez pas sur votre voix. Le belting va solliciter de nouvelles synergies musculaires qui se mettront progressivement en place dans un entraînement tonique, tout en étant doux et détendu.

LES SYNERGIES ÉMOTIONNELLES ET SENSORIELLES

1 - Trop ou trop peu, comment canaliser nos émotions ?

D'après Jacobson, l'émotion est une réponse du système neuro-végétatif et endocrinien à un événement réel ou imaginaire, interne ou externe.

L'émotion est le moteur principal du système humain (e-movere, é-mouvoir) Fuyez vos émotions, étouffez les, elles finiront toujours par se faire entendre, dans votre sommeil, dans votre corps, dans vos non-dits. Les émotions et le corps sont intimement liés et communiquent constamment par les voies nerveuses et hormonales. Néanmoins, les émotions sont colorées par l'état de conscience de celui ou celle qui les porte.

Bien se connaître consiste à comprendre la nature de nos émotions car elles sont la source de nos motivations et de nos actes. Elles sont le point de départ de nos agissements, quel que soit le niveau d'intervention de notre être mental. Aller à la source de nos émotions, oser répondre au « pourquoi », comprendre la cohérence ou l'incohérence de nos émotions avec notre sens des valeurs, accepter de rencontrer les subtiles combinaisons émotionnelles de l'être humain que nous sommes nous ouvre la voie vers une vision holistique de nous-même et nous permet d'intégrer toutes les sources d'informations en présence dans notre être pour prendre des décisions, avancer et avoir une réponse complète, créative et cohérente aux événements de notre vie.

Le chant nous offre à la fois la possibilité de visiter notre être émotionnel, mais également de comprendre, enrichir, de canaliser nos émotions nourrissant ainsi notre intelligence émotionnelle. Il va également nous permettre de réveiller nos structures latentes, c'est à dire nos capacités, nos potentialités. Le chant va contribuer à créer un pont entre ces énergies encore virtuelles et les transformer en énergies motrices. Votre être étant flexible, malléable, et tellement réceptif aux stimuli émotionnels, le chant vous mettra en chemin vers votre évolution existentielle. Avant de mettre votre potentiel émotionnel au service de votre chant, je vous propose de mieux comprendre et apprivoiser votre être et vos synergies émotionnelles.

Où et comment mes émotions se manifestent-elles dans mon corps ?

Pour cet exercice, je me suis permise d'enrichir la palette émotionnelle de base telle que considérée par le psychologue Paul Ekman. Une des raisons de cet enrichissement est que force est de constater que sur les 6 émotions de base, 4 sont négatives (colère, tristesse, peur, dégoût), l'une est neutre (surprise) et seulement une est positive (la joie). J'ai eu envie de rétablir un équilibre entre les émotions positives et négatives afin de donner une coloration neutre à cet exercice. Nous parlerons plus précisément de ressenti car certains exemples sont d'avantage des sentiments que des émotions comme la frustration, la gratitude. Néanmoins, ces mots éveillent en chacun de nous des manifestations sensorielles jusqu'à modifier nos postures ou à long terme impacter notre santé physique, dicter nos décisions et nos actes.

A la fin de chaque petite projection, je vous invite à vous poser les questions suivantes. Où et comment dans mon corps cette émotion se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

Dans le cadre du chant, l'état émotionnel que chaque chanteur aura envie de mettre en lumière lui appartient. Même si c'est souvent le cas, tous les chanteurs ne viennent pas chercher la sérénité dans les cours de chant. Certaines personnes tourmentées, en colère, viennent, par le chant, apprendre à exprimer cette émotion dominante. C'est parfois le lieu où elle vont pouvoir s'exprimer sans conséquence, sans culpabilité. Je suis souvent surprise de voir de nombreux chanteurs et chanteuses de nature très douce et plutôt réservée exploser dans des styles de musique très virulents !

Mon rôle, ni le votre, dans le cadre du chant, n'est pas de juger ni de changer votre palette émotionnelle. Apprenez à la connaître, la reconnaître, la maîtriser pour la laisser s'exprimer dans toute sa richesse dans votre chant. Ce que le chant vous apprendra de vous vous aidera très certainement à construire votre harmonie émotionnelle et de faire cohabiter vos émotions afin qu'elles se manifestent à bon escient.

La tristesse

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rendu(e) triste. Amplifiez cette scène, laissez monter l'émotion.

Où et comment dans mon corps la tristesse se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La joie

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rempli(e) de joie. Amplifiez cette scène, laissez monter l'émotion de joie.

Où et comment dans mon corps la joie se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La colère

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rempli(e) de colère. Amplifiez cette scène, laissez monter l'émotion de colère.

Où et comment dans mon corps la colère se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La sérénité

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle, une succession d'événements qui ont éveillé en vous un sentiment de sérénité. Amplifiez cette scène, laissez monter le sentiment de sérénité.

Où et comment dans mon corps la sérénité se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La peur

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rempli(e) de peur. Amplifiez cette scène, laissez monter l'émotion de peur.

Où et comment dans mon corps la peur se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La détermination

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle, une envie qui vous remplit de détermination. Amplifiez cette scène, laissez monter en vous la détermination.

Où et comment dans mon corps l'enthousiasme se manifeste t-il ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La frustration

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rempli(e) de frustration. Amplifiez cette scène, laissez monter en vous le sentiment de frustration.

Où et comment dans mon corps la frustration se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

La gratitude

Fermez les yeux, laissez venir une situation, une nouvelle qui vous a rempli(e) de gratitude. Amplifiez cette scène, laissez monter en vous le sentiment de gratitude.

Où et comment dans mon corps la gratitude se manifeste t-elle ? Qu'est-ce que je ressens ? Comment est-ce que je me sens ? Est-ce que j'aime cet état ? A quoi est-il lié ? Quel type d'énergie me procure t-il ?

Chanter est très différent de jouer la comédie comme le fait un acteur et pourtant, il y a quelque chose de commun avec la gestion des émotions. Lorsque vous chantez, vous donnez vie à votre propre personnage, vous ne vous cachez pas derrière un personnage que vous jouez. Le public vous voit tel que vous êtes, et pourtant, ce n'est pas tout à fait vous qui êtes sur scène.

Cela vous est peut-être déjà arrivé de pleurer lors de l'interprétation d'une chanson ou d'avoir le coeur si léger que vous allez laisser le champ libre à votre clown ! C'est extraordinaire, le chant vous offre cette chance de vous exprimer librement, utiliser sans conséquence un circuit de réaction rapide entre le stimuli émotionnel et le comportement spontané. Pour celles et ceux qui veulent faire de la scène, vous allez devoir apprendre à gérer ces émotions car il n'y a pas une frontière hermétique entre ce que vous ressentez profondément en vous et ce que vous allez offrir au public. Toutefois, vous ne pourrez pas vous écrouler sur scène car une trop forte émotion bloque le chant et vos spectateurs devront vous tendre des mouchoirs, vous leur aurez volé leur moment émotionnel ! Il existe un filtre, un Grand Organisateur des émotions qui obéira au cahier des charges de votre sentiment global. Ce Grand Organisateur de votre intelligence émotionnelle travaille en synergie avec votre intelligence rationnelle, créant une multiplicité de combinaisons à l'intérieur de votre être, favorisant la création de nouvelles connections synaptiques, couleurs émotionnelles, appréciations sensorielles, une version amplifiée de vous-même. Voici quelques idées de procédés physiques pour canaliser, nuancer et affiner votre langage émotionnel.

2 - Emotions visibles, émotions cachées, autant de richesses personnelles connectées à l'universel

Le langage émotionnel dans un chant est très subtil. Il est composé d'émotions « visibles », relatives à la chanson interprétée, et d'une multitude d'émotions

intimes que nous n'avons pas nécessairement envie de mettre sous les projecteurs mais qui sont sous-jacentes et contribuent à composer le cocktail émotionnel qui va toucher vos auditeurs, ce qui explique, en dehors de toutes considérations techniques, qu'une même chanson interprétée par deux personnes différentes ne prenne pas le même sens à vos yeux, que nous résonnions avec une interprétation plutôt qu'une autre, qu'une chanteuse nous fasse monter les larmes aux yeux et qu'une autre nous laisse de marbre. Les grands artistes sont des êtres de transcendance. Ils portent et expriment des émotions multiples, ils sont les multiples miroirs de nos âmes, c'est la raison pour laquelle nombreux sont celles et ceux qui s'identifient en eux. Dans une même chanson, ils arrivent très habilement à faire cohabiter de nombreuses émotions qui sont comme une multitude de lumières qui nous attirent irrésistiblement car l'artiste, avec le talent qui lui est propre, va mettre à jour à notre place, une émotion qui nous appartient, enfouie quelque part en nous. En se « tunant » sur notre fréquence émotionnelle, il va ouvrir notre coffre fort et libérer les diamants émotionnels, ceux que nous maintenons en sécurité depuis parfois des années.

En tant que chanteur, vous vous devez de connaître vos diamants intérieurs afin qu'ils viennent colorer votre chant de manière consciente. Intégrez votre propre monde émotionnel, entrez en sympathie avec votre être complet.

Si vous préférez vivre le chant en solitaire et le coupler à une fréquence émotionnelle, voici un exercice que j'aime particulièrement pratiquer et qui me suit depuis plus de 25 ans.

Le ballet des émotions

Dans une pièce calme et dégagée (vous aurez éventuellement créé une atmosphère dans cette pièce avec des bougies, une diffusion d'huiles essentielles - pas d'encens qui assèche la voix -), peu importe votre position mais pensez qu'un chant bien soutenu avec les outils que vous connaissez, sera plus intense et vous fera vibrer davantage. Il aura également une plus grande portée dans votre environnement vibratoire. Donc si vous êtes assis, veillez à un bon ancrage et à un axe confiant et souple. Pour cet exercice, vous pouvez vous servir d'images, d'histoires vécues ou imaginaires ou simplement appeler les émotions qui vont vous traverser et traverser votre chant.

Laissez venir une première émotion, préparez un son et laissez le sortir de vous. Le son, faisant intervenir dans sa fabrication les grands centres émotionnels comme le plexus, la poitrine, la gorge, va se colorer de votre émotion vécue. Laissez évoluer ce son en un chant improvisé. Lorsque c'est

bien pour vous, laissez votre corps s'exprimer. Grands ou infimes mouvements, cela n'a aucune importance. Laissez-vous porter par cette histoire émotionnelle que vous exprimez avec votre voix et votre corps en mouvement. L'émotion fait mouvoir le corps et chanter l'être et le chant de l'être et le mouvement du corps font évoluer l'émotion. Choisissez une palette d'émotions que vous aurez envie d'exprimer lors de cette séance et laissez leur le temps de s'installer l'une après l'autre en vous tout en exprimant le ballet de ces émotions. Vos yeux sont ouverts mais ne regardent pas la pièce. Ils vous servent seulement à gérer l'espace. Lorsque vous avez terminé, vous pouvez noter votre vécu, les images qui vous ont accompagné, les sensations éprouvées.

3 - Construire sa palette émotionnelle, dégager le sens d'une chanson

Les mots ne sont pas les seuls à donner du sens à une chanson. La musique y contribue, le langage corporel du chanteur, l'expressivité de sa voix, son talent... Mais que vous soyez au top de votre art, vous n'échapperez pas au seul élément incontrôlable et incontournable du retour d'un public : la subjectivité. Gardez à l'esprit que chaque personne pour laquelle vous chantez a son histoire personnelle, ses souvenirs, son vécu émotionnel, c'est cela que votre chanson va réveiller, interpeller et vous ne « parlerez » pas à tout le monde. Voici quelques exercices qui vous aideront à prendre conscience de la subjectivité. Non, vous n'êtes pas toujours au centre de l'action ! Beaucoup de choses se jouent sans vous, à votre insu !

Subjectivité

1 - Listez 5 chanteurs(ses) que vous adores et interrogez votre entourage. Tu aimes ? Oui ? Non ? Pourquoi ? Restez dans l'observation et surtout ne vous mettez pas sur la défensive.

2 - Choisissez 3 types de voix que vous aimez, et posez la même question à vos amis, votre entourage.

3 - Choisissez une chanson, demandez à 5 personnes de l'écouter et de lire le texte. Posez cette question. A votre avis, qu'est-ce que le chanteur a voulu dire dans cette chanson ? Il y a des chances que vous ayez 5 réponses très nuancées, voire différentes passées par le filtre émotionnel de chaque personne.

Conclusion, vous n'êtes pas responsable du ressenti d'autrui. Le j'aime ou je n'aime pas ne vous appartient pas. si, pour votre part, vous avez été

authentique dans votre chant, vous resterez serein face aux retours extérieurs (d'où l'importance de bien connaître et d'être en harmonie avec vous-même.)

De l'autre côté du miroir

Voici le lieu que vous êtes seul à connaître (ou proches). Ce lieu, vous pouvez aller le rencontrer seul ou avec votre guide, d'où l'importance d'un professeur de chant non jugeant et sachant garder ses distances. Vous connaissant, il saura vous conduire derrière votre propre miroir.

Les outils chant qui vous amèneront dans cette zone sont souvent des chants que vous n'osez pas chanter ou même des chants que vous détestez et pour lesquels votre mental aura créé un prétexte bien ficelé qui vous excusera de ne pas chanter telle ou telle chanson. Le pire est que bien souvent, vos amis et vos proches vous diront : « pourquoi ne chantes tu pas telle ou telle chanson, ça t'irait si bien », et cela n'a pour effet que de vous mettre sur la défensive ou vous faire grommeler...

Tout(e) seul(e), dans votre coin, dans une extrême intimité, allez faire quelques visites derrière le miroir. Vous apprendrez toujours sur vous même.

Choisissez une chanson qui vous touche d'une manière ou d'une autre et chantez la, vivez la. Il se peut que vous vous mettiez à pleurer, que vous craquiez complètement, que vous passiez des larmes au fou rire, que vous ayez des spasmes, que vos jambes vous lâchent. Vous lâchez émotionnellement prise à ce moment précis. Lorsque vous avez terminé, soufflez, reprenez contact avec votre corps, prenez conscience de ce qui se passe en vous. Créez une bulle, un espace intérieur dans lequel vous allez isoler la ou les émotions vécues de votre état émotionnel. Prenez chaque composante émotionnelle et mettez la dans cet espace. Sur le même temps, passez votre corps en revue et apaisez les zones touchées. Rétablissez l'harmonie. Prenez un peu de temps, allez boire un verre d'eau et revenez à votre chanson. Connectez vous à votre bulle émotionnelle et chantez votre chanson. Créez les circuits émotionnels, utilisez les couleurs primaires de votre palette émotionnelle pour donner naissance à des teintes subtiles.

Le « jumping » émotionnel.

Dans votre répertoire, il ne sera pas rare que vous deviez passer d'un état émotionnel à un autre. Entraînez-vous, en improvisant. Reprenez les différentes émotions et sentiments utilisés plus haut.

TRISTESSE, JOIE, COLERE, SERENITE, PEUR, DETERMINATION, FRUSTRATION, GRATITUDE.

Partez du même principe que l'exercice ... mais improvisez une phrase chantée selon le thème. Si vous n'êtes vraiment pas à l'aise avec l'impro (je vous encourage tout de même à vous jeter dans le bain de l'impro avant de choisir le plan B).

Plan B : choisissez des phrases de chansons déjà écrites. J'ai mis quelques exemples qui pour moi illustrent les émotions qui nous intéressent, peut-être ne partagerez-vous pas ma vision des choses, cherchez pour vous-même. Choisissez les chansons qui vous parlent, listez les émotions que vous dégagéz, construisez votre palette émotionnelle en affinant selon les passages de la chanson. Ne chantez pas la chanson en entier, choisissez une phrase ou le refrain, le leitmotiv et chantez-le en donnant tout son sens (pour vous) à la chanson. Changez de passage et switchez à la palette suivante après seulement quelques secondes de pose.

LA TRISTESSE

Ne me quitte pas (Brel)

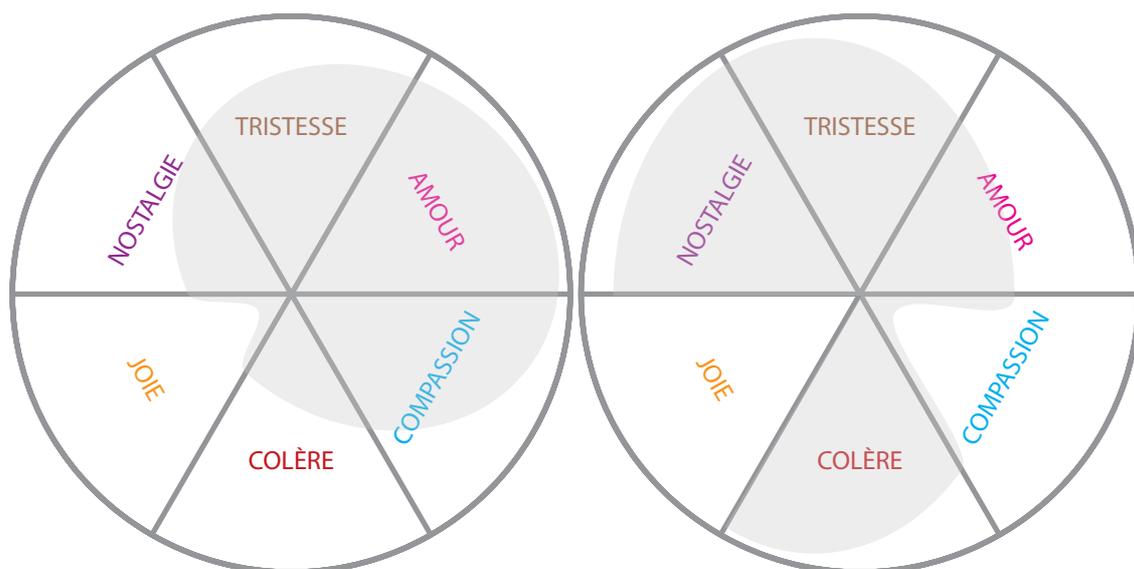
LA JOIE

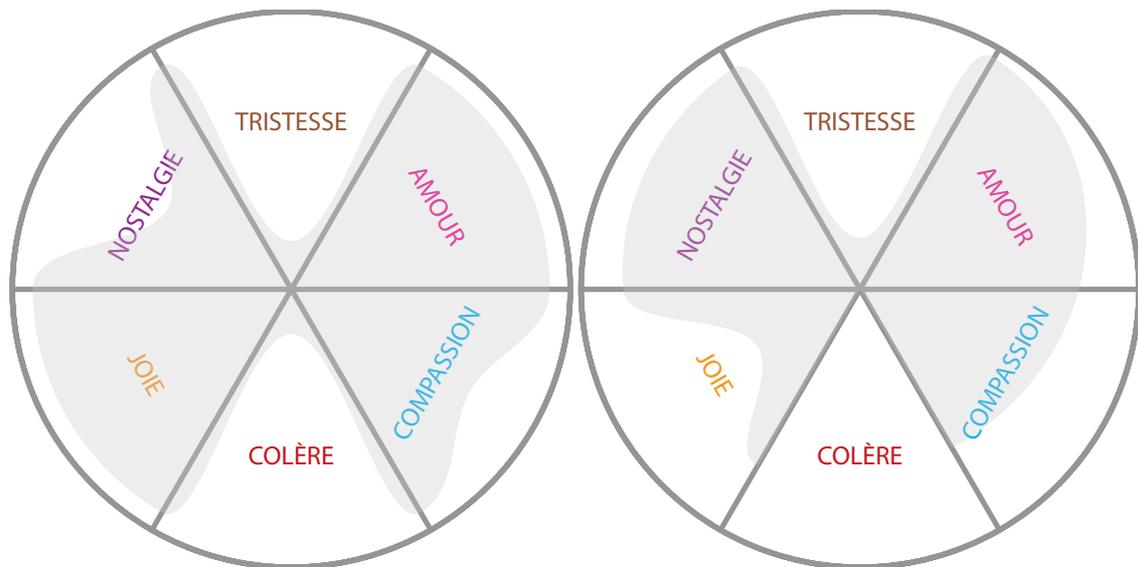
C'est bon pour le moral (Compagnie Créole)

LA COLERE

Antisocial (Trust)

EXEMPLE DE PALETTES SELON LES DIFFERENTS PASSAGES D'UNE CHANSON





Vous pouvez ensuite faire un cocktail en mélangeant deux trois émotions ou plus, en choisissant l'émotion visible et les émotions sous-jacentes. Par exemple, Ne me quitte pas peut être une chanson profondément triste teintée de... colère, frustration mais aussi d'une certaine joie liée à l'amour universel. Construisez votre palette et amusez vous !

Le langage émotionnel et la technique sont deux choses bien distinctes. Je suis souvent émue à l'écoute d'enfants ou d'élèves totalement débutants qui produisent leur chant avec une sincérité bouleversante. En revanche, si vous désirez vous produire devant un public, une technique mal assimilée est un frein à l'expression des émotions. Votre être physique et mental seront réquisitionnés pour « exécuter » votre chanson, réussir la performance, et le langage émotionnel transpirera votre volonté de bien faire. Choisissez toujours les chansons que vous ferez en public deux niveaux en dessous de votre approche technique en cours. Sauf si vous souhaitez « baptiser » une chanson, lui faire subir son « bizutage » en public afin de comprendre votre vécu, vos forces et vos manques sur cette chanson. Cette expérience, mélangée à votre bilan technique et votre ressenti émotionnel vous permettra de dégager une appréciation globale de votre chanson et de ne plus la voir comme la simple addition de paramètres techniques et émotionnels. Le fait d'avoir plongé votre chanson dans le bain des émotions multiples du public, dans les milliers d'interactions énergétiques, de synergies cosmiques, physiques, émotionnelles, vous permettront de colorer votre chanson d'un sentiment. Dans le travail qui suivra votre prestation, vous vous mettrez au service de ce sentiment global, en affinant votre technique, votre langage émotionnel. Ce sentiment est évolutif. Écoutez-le, comprenez quelles émotions nouvelles ont fait évoluer la couleur du sentiment de votre chant. Et enfin, cette phrase aurait peut-être dû avoir sa place en début de chapitre, chantez toujours comme si c'était la première fois.

L'APPROCHE D'UNE CHANSON ET SON APPROPRIATION

Dans ce chapitre, nous allons aborder des thèmes très pratiques avec de nombreux conseils pour aborder et vivre une chanson que vous souhaitez interpréter. Chanter une chanson avec un accompagnement est un immense plaisir qui requiert à la fois une grande maîtrise de son sujet et un lâcher prise qui vous permettra d'être créatif et authentique. C'est une chose magique que de simultanément écouter la musique, surfer sur le rythme, faire s'envoler sa voix, libéré des paroles imprégnées dans notre mémoire musculaire et pourtant bien présente dans le sens, exprimer nos émotions, faire communiquer la plus infime partie de notre être avec d'autres êtres et au delà, l'infiniment grand, l'infiniment loin. C'est le grand plongeon, la communion avec la grandeur et la beauté de la vie, avec ses plaisirs et ses surprises de chaque instant.

1 - Quel accompagnement ? Quel contexte ?

De nombreuses possibilités d'accompagnements s'offrent aux chanteurs pour une même chanson : la bande son, s'accompagner soi-même, être accompagné d'un musicien avec guitare ou piano ou autre instrument porteur de la voix, jouer avec un groupe, chanter a cappella éventuellement avec des pédales de loop, chanter avec d'autres chanteurs, chanter sur de l'électro...

Restez ouverts à toutes les créations possibles autour de votre chanson, cela vous permettra de vous l'approprier dès le départ.

Si vous chantez avec une bande son, un karaoke, choisissez toujours des bandes son de bonne qualité sur des sites spécialisés. Vous pouvez transposer ces bandes jusqu'à 2 demis tons en dessus et en dessous de la tonalité de votre chanson. Personnellement, je trouve que la bande a une trop grande distorsion en transposant à 2 demi-tons, je limite souvent à un demi ton.

Cherchez les différentes possibilités de bandes sons. Cela vous permettra de découvrir des versions différentes de votre titre mais également des tonalités différentes.

Lorsque vous interprétez votre chanson en vous accompagnant ou en étant accompagné(e), n'hésitez pas à transposer l'instrumental pour être dans votre voix de confort. Attention toutefois, toutes les tonalités ne « sonnent » pas aussi bien dans une chanson, certaines sont disgracieuses, ternes, d'autres iront

comme un gant. Soyez à l'écoute et évitez également les tonalités « à coucher dehors » si vous ne voulez pas prendre les musiciens à rebrousse poil. Voyez avec eux ce qui vous convient et ce qui tombe le mieux dans leurs doigts en fonction de leur instrument. Cependant, ne cédez pas si la chanson n'a vraiment pas été écrite pour votre tessiture, vous ne devez pas forcer ! Mettez de côté les idées reçues comme quoi une chanteuse ne peut pas chanter sans transposer le répertoire d'un chanteur. Beaucoup de chanteurs ont des voix de ténors tout à fait accessibles pour une femme avec un registre alto (c'est le cas de Johnny Halliday). En revanche, si une voix d'homme est trop grave pour vous, ne vous amusez pas à la transposer une octave plus haut, ce sera, dans la plupart des cas, trop difficile pour votre voix. On transpose en général une quarte ou une quinte plus haut. Ainsi, un morceau écrit en A pour un homme sera transposé en E pour une femme. Si vous êtes un homme et que vous souhaitez interpréter une chanson écrite pour une femme, vous redescendrez d'une quarte ou d'une quinte. Ceci est une généralité, dans tous les cas, testez les tonalités.

Sans avoir une idée arrêtée sur la question, situez le contexte dans lequel vous allez être amené(e) à chanter votre chanson. Pour vous, chez vous ? Un cadeau pour un ami (mariage, anniversaire etc..., dans un établissement type Karaoke ? Sur scène dans un concert ? un enregistrement ? Un concours ?

Choisissez une chanson qui sera adaptée à votre type de prestation. Ne vous fixez pas des défis insurmontables, pensez que le plaisir doit être au rendez-vous.

Une chanson dans vos cordes

Choisissez une chanson qui correspond à votre niveau. Si vous êtes débutants, choisissez une chanson avec un texte court et facile à mémoriser, une chanson avec un petit ambitus et d'un tempo moyen de type balade folk.

Évaluez si la chanson que vous choisissez est bien dans votre voix ou s'il faut transposer.

Pour cela, repérez les passages les plus graves de votre chanson et chantez les, faites de même pour les passages les plus aigus. Si une chanson est trop aiguë pour vous et que vous souhaitez la redescendre, vérifiez qu'elle ne soit pas trop basse dans les passages graves après transposition. Idem dans l'autre sens.

2 - Les différents angles d'approche

Considérez votre chanson comme une entité. Dessinez un cercle et divisez-le en plusieurs parts, ce sont les parts qui composent votre chanson. Visuellement, intégrez le fait que vous allez investir chaque part, et que chaque part viendra nourrir l'entité chanson : musique, paroles, technique, émotions, gestuelle, rythme.

(Re)-découvrir une chanson

Si vous avez choisi d'interpréter une chanson, c'est que vous l'avez entendue au moins une fois et qu'elle vous a plu.

Afin de faire convenablement l'exercice qui suit, n'écoutez pas votre chanson.

Prenez une feuille et répondez à ces questions :

- Pourquoi cette chanson me plait-elle ?
- Qu'est-ce que cette chanson m'inspire ? Quel sentiment fait-elle naître en moi ?
- De quoi parle cette chanson ? Quel est son sens global ? Son thème ?
- Est-elle lente ou rapide ?
- Dans quel registre est-elle , plutôt haut, plutôt grave ?
- Dans mon souvenir, de quoi se compose l'accompagnement du chanteur (de la chanteuse) ?
- Dans mon souvenir, quel est l'expression émotionnelle du chanteur (chanteuse) ?
- Est-ce que je connais l'historique de cette chanson ? Le contexte dans lequel le chanteur (chanteuse) la chante ?

Passage à la loupe

Toujours sans ré-écouter votre chanson, posez-vous les questions suivantes :

- Quelle est la structure (le découpage) de cette chanson ?
- Combien cette chanson a-t-elle de couplets et refrains ?
- De quoi parle le refrain ?
- De quoi parle le premier, deuxième etc... couplet ?
- Quelles sont les différentes émotions qui se dégagent des couplets et du refrain ?
- Y a-t-il une évolution émotionnelle d'un refrain à l'autre ?
- Y a-t-il un passage qui n'est ni un couplet ni un refrain ? (Pont)
- Y a-t-il des mots clés ?
- L'air est-il plutôt monocorde ou avec des intervalles variés ?

- Y a t-il une différence de rythme entre les couplets et le refrain ?

Répondez au questionnaire sans réfléchir. Peu importe que vous ayez ou non les réponses. Lorsque vous avez terminé, écoutez de nouveau votre chanson, changez vous les idées un quart d'heure et revenez au questionnaire. Recommencez le lendemain (laissez la nuit agir...). 4 ou 5 jours pour s'imprégner d'une chanson vous épargneront beaucoup de stress d'apprentissage et permettront aux information de se fixer durablement et à un niveau profond de votre conscience. Encore une fois, prenez du temps pour gagner du temps (et de l'énergie).

Ma technique d'apprentissage d'une chanson

Après avoir fait les exercices ci-dessus, voici comment j'approche et j'apprends une chanson. Ceci est ma méthode, il en existe bien d'autres. Essayez, adaptez, enrichissez selon vos besoins, supprimez, mais ne soyez jamais pressés. Evidemment, lorsque l'oreille et le corps sont bien entraînés, l'apprentissage d'une chanson est plus rapide, mais, nous l'avons vu plus haut, pour obtenir une oreille et un instrument performants, il ne faut pas griller les étapes.

La tonalité de la chanson, premières approches théoriques

Vous êtes musicien (ne), renseignez-vous sur la tonalité de la chanson, et, après avoir installé votre ancrage, réveillé et conscientisé votre abdomen, posé votre souffle, chauffé votre voix, faites des sons longs filés sur la gamme de votre chanson sur A E I O U. Partez du plus bas (au delà de votre chanson, aussi bas que votre tessiture vous le permet, montez la gamme en sons filés longs en programmant bien votre son avant son émission, montez à votre maximum sans forcer, redescendez de la même façon. Faites les arpèges.

Vous n'êtes pas musicien, pas de problème. choisissez la première note du couplet et amusez vous à faire des notes plus hautes et plus basses que cette note. Tournez autour avec des sons longs, filés. Soignez l'entrée et la sortie (pas d'écrasement du son). Si des sons du couplet vous reviennent, faites -les. Prenez la première note du refrain et refaites le même procédé.

Ecoutez votre chanson et déterminez sa vitesse soit : en ayant trouvé l'information sur le tempo, soit en cherchant à faire correspondre le métronome avec le tempo de votre chanson, soit en tapant le tempo dans vos mains, soit en écoutant la chanson dehors avec des écouteurs et en marchant sur le

rythme de la chanson (excellent exercice pour les personnes ayant besoin de créer un repère rythmique).

En cours, j'invite mes élèves à faire une improvisation de type blues, avec des paroles inventées racontant leur journée, sur la tonalité de la chanson. C'est souvent très amusant car finalement, nous créons une autre chanson ! Si vous êtes instrumentiste, n'hésitez pas à le faire, cela contribuera à placer votre voix mais également à la libérer du thème et à assouplir votre accompagnement, et à l'individualiser de votre chant.

Comprendre le sens de votre chanson

Pauvres paroles ! Combien de chanteurs « performant » une chanson en ne sachant même pas de quoi ils parlent ?! Je crois que cela nous est tous arrivé au moins une fois... A la question : et... de quoi parle ta chanson ? La réponse est souvent heuuuu...

Imprimez vos paroles. Lorsque vous serez très à l'aise avec votre texte, vous pourrez vous servir d'un support tablette mais dans un premier temps, imprimez.

Lisez le texte, retournez-le et répondez aux questions suivantes :

- Quel est le sens global de ma chanson
- Quel sentiment général se dégage de ma chanson ?
- Quelles sont ses différentes parties ?
- Que raconte le premier couplet ? Le deuxième ? Etc...
- Que raconte le refrain ?

Relisez une fois puis ne regardez plus la feuille et répondez à ceci :

- Quels sont les mots clés que j'ai repérés ?

Programmer votre mémoire proprioceptive

Prenez le premier couplet de votre chanson et découpez-le phrase par phrase (en chantant lentement). Découpez les phrases mot par mot en chantant très lentement, découpez les mots en syllabes successives.

Enlevez la consonne de la syllabe et chantez les voyelles en programmant la hauteur des sons.

Exemple (QUELQU'UN D'AUTRE-La grande Sophie)

JE VOUS DRAIS ET TRE QUEL QU'UN D'AUTR' JUST' UNE FOIS DANS MA
VIE...

donne :

EU OU AI è EU è UN AU U U OI AN A IE

Faites cette « phrase voyelle » en programmant bien vos sons et en soutenant votre voix lentement sans respecter le rythme de la chanson. Séparez les sons sans laisser retomber votre énergie. soutenez les silences. Portez votre chant de manière à ce qu'il puisse accueillir les consonnes sans devenir chaotique. Emplissez la « combinaison du son ».

Recommencez, toujours lentement mais en associant l'idée du rythme de la chanson.

En cours, nous faisons généralement toute la chanson de cette manière. Si vous ressentez de l'ennui à un moment de cet exercice ou que vous décrochez, entrez dans la beauté, écoutez les nuances de votre voix, ne pensez pas à la finalité de cet exercice mais à son sens : faire naître et installer de la vie et du sens en chaque note. Infiniment grand, infiniment petit.

L'approche rythmique

Pour certaines personnes, l'approche rythmique est un phénomène presque naturel. Elles savent très facilement s'exprimer en respectant un tempo, les espaces de silence, les motifs rythmiques. Si vous faites partie de cette catégorie, contentez-vous de prendre conscience du tempo de votre chanson, de la manière dont elle fonctionne, des espaces de silence entre les phrases, les couplets et refrains. Vous vous servez peut-être d'un repère musical pour attaquer une phrase mais pensez que si vous jouez avec une autre version instrumentale, vous n'aurez pas les mêmes repères mélodiques. Mieux vaut donc se situer dans l'espace temps.

Si le cycle rythmique est un monde à part pour vous, rejoignez-le paisiblement. Surtout, ne vous crispez sous aucun prétexte. Restez calme et constant afin de maintenir la fluidité du cycle rythmique. Dans la plupart des chansons des répertoires pop-folk-rock-jazztrad-blues, les structures sont assez simples. Je n'entrerai pas dans la théorie ici car je pense que cela n'a pas de sens. Je vais vous aider à intégrer cette idée du cycle. Lorsque j'étais enfant, j'étais

gymnaste et nous devons régulièrement défiler dans les rues de mon village sur le rythme de la fanfare. Faites-le ! Et si vous n'avez pas de fanfare sous la main, un MP3 fera l'affaire. Marchez au rythme des chansons de votre MP3. Choisissez des chansons sur lesquelles il est possible de marcher (Tempo entre 90 et 130). J'aime beaucoup l'intégration des cycles rythmiques à travers la marche pour 3 raisons :

1 - Elle fait appel à tout le corps et équilibre un vécu sensoriel avec une compréhension rationnelle.

2 - La marche n'est pas hésitante, elle est un mouvement engagé, elle va de l'avant.

3 - La marche est un balancier gauche-droite et mobilise par conséquent les 2 hémisphères de notre être. Elle nous permet donc d'intégrer le rythme dans toutes ses dimensions, intuitives, physiques, rationnelle.

Lorsque vous êtes chez vous, si vous voulez battre un tempo, gardez ce mouvement de balancier. Donnez l'impulsion de la marche dans vos jambes et dans vos talons. Cela peut être très discret, invisible. Au bout du compte, vous ne ferez qu'envoyer des impulsions électriques qui vous donneront le groove de votre chanson. Au carrefour de vos jambes, de votre bouche, se trouve votre centre émotionnel mais aussi votre troisième cerveau. Eduquez-le, servez vous de son intelligence, il est très doué pour le rythme et sera un relais parfait entre vos pieds et votre tête.

Battre d'un seul pied ou taper de la main sur la cuisse sont contre-productifs pour des raisons que vous comprendrez aisément si vous avez intégré le concept du balancier, des deux hémisphères, de la continuité.

Si vous voulez rationaliser et théoriser cette approche, achetez un petit métronome électronique et essayez de faire coïncider le battement du métronome avec la cadence de votre marche. Vous saurez ainsi deviner le tempo de votre chanson. Vous pouvez vérifier sur le playback de votre site de karaoke. Chanter au bon tempo lorsque vous êtes seul, sans la bande son en soutien, renforcera votre mémoire kinesthésique et éduquera vos réflexes en temps réel. Bien sûr, si vous faites votre propre adaptation de la chanson, ralentissez ou accélérez le tempo, libre à vous. Respectez néanmoins le cycle rythmique, les silences entre les phrases s'il y en a. Essayez de quantifier ces silences. Pensez que la musique a besoin de cet espace pour se développer, pour développer son histoire harmonique et cueillir votre chant qui viendra se poser au bon moment.

Pour cet aspect des choses, je pense qu'il est préférable de prendre quelques cours. Cependant, plusieurs de mes élèves s'en sont sortis presque seuls avec le procédé de la marche. Je leur ai donné le 1 du cycle de 4 et ils comptaient en marchant 1 - 2 - 3 - 4 et ainsi de suite sur ce cycle. Ils l'ont d'abord fait sans musique puis en écoutant leur chansons. Au début, cela peut paraître déroutant car vous entrez dans une nouvelle réalité, une nouvelle dimension, puis le cycle rythme commence doucement à s'installer dans le corps. Vous allez ensuite repérer les silences, comprendre leur durée, comprendre ce qui se passe dans la bande son pendant vos silences.

Voici quelques jeux : chanter pendant un cycle, se taire pendant un cycle, parler pendant un cycle, se taire pendant un demi cycle (sur le 1 et le 2) et parler un demi cycle (sur le 3 et le 4). Intégrez la notion du silence. En effet, peu de chanteurs autodidactes comprennent le silence. Pour eux, une mélodie est une succession de notes et les espaces musicaux succèdent à cette mélodie ! Et donc, pas de musique, pas de silence ! En réalité, toutes les voix des partitions sont jouées en même temps, sur une même structure rythmique. Elles co-existent en harmonie rythmique et mélodique et sont très savamment régulées par des règles mathématiques selon la grandiose image de la gestion mathématique du monde. Les lois universelles sont régies par des chiffres, des courbes, des proportions qui permettent à la coquille d'escargot d'être si solide, à la fleur de s'épanouir par séries cycliques de pétales, à un amphithéâtre d'avoir les proportions de rêve pour une acoustique parfaite, à l'univers qui ne fonctionne que par cycles d'heures, de jours, de mois, d'années, de saisons et de positions des astres toujours à des rendez-vous de vecteurs bien définis.

Dans notre civilisation, les notes et les rythmes sont aujourd'hui appris dans les écoles de musique, dans d'autres civilisations où la transmission orale prédomine encore, c'est l'écoute, la répétition, le ressenti qui vont permettre l'intégration des patterns. J'ai reçu un enseignement actif où nous commençons à intégrer le geste rythmique et seulement après l'avoir vécu, utilisé, avoir joué avec, nous mettions un code sur ce que nous avions fait. Je trouve que cela donne des bons résultats et cela fait des apprenants plus heureux, plus instinctifs « *un mélange de sagesse intuitive et d'intelligence rationnelle* » (TAO de la Voix)

Laissez-vous porter par le cycle rythmique, devrais-je dire, bercer. Ne pensez pas un seul instant que vous allez l'influencer, ce serait chercher à passer directement du lundi au mercredi ou rester indéfiniment sur le mardi. N'installez pas un rapport de force avec lui, il sera toujours gagnant puisqu'inscrit dans une logique cyclique et systémique. Lâchez prise, le temps passe, la musique défile avec le temps, comme un cours d'eau. Installez-vous sur la barque et essayez de vivre le cycle de votre chanson.

Ecouter et intégrer

Phase 1 - Procurez-vous un enregistrement de l'accompagnement instrumental de votre chanson. Installez-vous confortablement, allongez-vous, fermez les yeux et écoutez sans chanter ni même fredonner. Intégrez, la vie, les cycles, les reliefs de la musique et des instruments, le rythme.

Phase 2 - Refaites une écoute, et, toujours sans chanter, ni même fredonner, imaginez votre chant. Il est important que rien ne sorte de vous, toute cette démarche est intérieure. Placez votre chant intérieur sur la bande son. Sentez la vie de votre corps qui répond aux stimuli mentaux. Vous pouvez faire cet exercice aussi souvent que nécessaire, c'est de loin le meilleur exercice de compréhension et d'intégration que je connaisse. Exercez-vous à entendre distinctement l'un et l'autre instrument, mettez le focus sur la batterie ou la séquence rythmique électro, puis focus sur la basse, puis focus basse-batterie, puis guitare, puis isolez les riffs ou éléments « de décors », guimics musicaux etc...

Phase 3 - Lorsque vous avez le sentiment que votre chant intérieur est solide, et lorsque vous vous sentez totalement disponible, installez-vous confortablement, lâchez prise, laissez-vous partir dans un demi sommeil. dans le plus grand silence, sans bande son, jouez l'intégralité de votre chanson à l'intérieur de vous dans le silence. Faites naître l'instrumental, recréez la batterie, la basse... puis le chant, et soyez votre propre chef d'orchestre. Ecoutez la guitare, le clavier, la batterie, dirigez-les et faites jouer votre voix avec les instruments.

Chantez votre chanson en lâchant prise

Tout comme les phases « exercices » et « chant libre », tout en travaillant les différents aspects techniques de votre chanson, vous prendrez un moment, quand votre voix est bien chaude, pour chanter votre chanson « juste pour le plaisir », en ne faisant attention à rien. Mettez cette intention en route, de manière à ce que la production quasi involontaire de votre chanson ait lieu, pendant que vous conduisez, ou sous la douche, en faisant la vaisselle, en bricolant... restez dans la fraîcheur du chant et de votre écoute, et notez votre évolution : plus de souplesse dans la voix, intégration du rythme, des paroles (voir chapitre Technique d'apprentissage des paroles)... Vous êtes entrain de vous installer sur un socle solide.

3 - La gestuelle

Vous vous sentez plus à l'aise avec votre respiration, votre voix, votre ancrage. Vous avez pris conscience de l'ensemble des synergies du chant et c'est merveilleux. Vous allez à présent chanter une chanson qui ne vous demande pas de défi particulier, et vous mettre à l'écoute de vos bras, de vos mains. Sont-ils mobiles ? Comment sont-ils positionnés ? Sont-ils le siège de tensions, de crispations ? Nous l'avons vu et vécu, chanter implique l'ensemble du corps et avec lui, les bras et les mains qui vont participer au flux naturel du chant. Pour ce faire, il va d'abord les inviter à se libérer et à ne plus être le dernier refuge de notre mental et ainsi cristalliser des tensions contre-productives.

Exercice de sophrologie - Libération des tensions - Le moulinet

Debout, laissez-vous aller dans une détente simple. Inspirez, expirez profondément. Bien ancrés dans le sol, genoux déverrouillés, les bras le long du corps. Inspirez en fléchissant un bras, la main fermée. Maintenez votre souffle tout en faisant des moulinets avec votre bras. Expirez tout en projetant (doucement ou avec force, poing fermé ou main ouverte), votre bras devant vous. Gardez un instant votre bras en suspension et laissez-le revenir le long de votre corps. Accueillez les sensations et prenez conscience des différences entre le côté actif et le côté passif. Faites l'exercice de l'autre côté, puis des deux côtés.

Prenez bien le temps de l'appréciation et des prises de conscience entre les différentes phases de l'exercice.

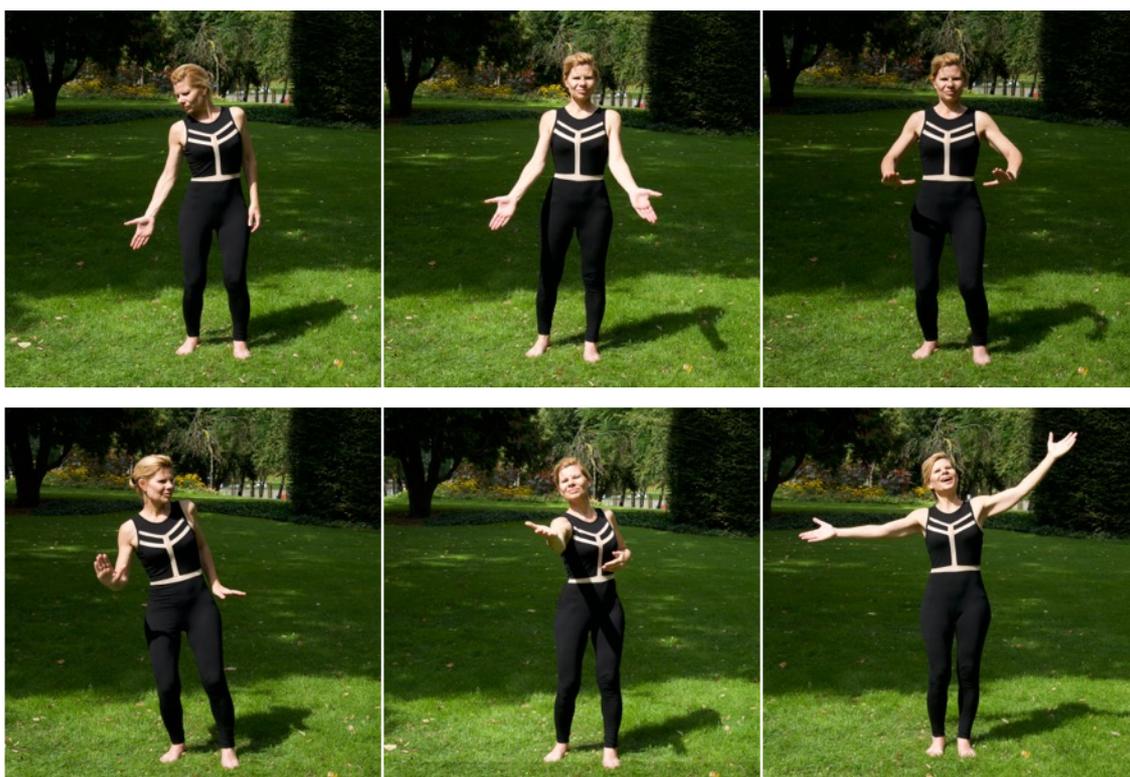
Affranchissez vos bras et vos mains

De nombreux chanteurs sont embarrassés de leurs bras lorsqu'ils chantent. Ils n'ont pas encore intégré à quel point leurs bras et leurs mains peuvent être un immense relais d'énergie et un allié de leur interprétation. Lorsque vous parlez, vous ne restez que rarement les bras ballants, votre geste accompagne vos paroles, vos idées, il renforce votre conviction. Tout ce beau ballet s'arrête souvent lorsque vous entrez dans un processus conscient de parole : discours ou chant, ou tout à coup, vos bras ne vous servent plus à rien et pire, deviennent un fardeau que vous aimeriez presque cacher ! Plusieurs facteurs entrent en jeu dans ce processus de blocage : une forme de pudeur, la domination du mental, la non conscience de l'expression involontaire de vos mains et de vos bras, la méconnaissance de leur utilité dans la complétude de votre chant.

Devant toutes ces inconnues, votre être social va bloquer la mobilité de vos bras, plutôt que de risquer de paraître ridicule (selon vos propres critères).

Débloquer l'immobilité des bras, libération de l'armure du jugement

Allégez-vous, choisissez une chanson, avec ou sans accompagnement, mettez-vous dans une humeur de joie et de fête. Chantez et, volontairement, faites bouger vos mains et vos bras dans de grands gestes. Faites de grands cercles, levez-les au dessus de votre tête, tendez-les devant vous, sur le côté, faites bouger vos mains en faisant des moulinets, mettez toute votre conscience dans vos bras et vos mains. Il est possible que vous perdiez le fil de votre chant, c'est très bon signe, vous êtes entrain de détacher votre mental de vos bras, certaines personnes ressentent dans cet exercice une sorte de séparation du cerveau, vous êtes entrain de rendre à vos bras leur liberté et de les reconnecter à votre être de sens. Faites plusieurs fois plusieurs jours d'affilée cet exercice avant de passer au suivant.



Votre chanson, une conversation

Choisissez le texte d'une chanson que vous connaissez bien et imaginez vous en face d'une personne (vous pouvez demander à un proche de jouer le jeu et de vous dire si vous êtes convainquant). Vous pouvez également vous servir d'un public imaginaire fait avec des poupées, des statues, figurines, c'est très

amusant ! Vous allez devoir convaincre cette personne avec le texte de votre chanson en utilisant vos bras, votre gestuelle, votre regard. Allez jusqu'à mimer votre chanson. Faites-en beaucoup trop, sans complexe. Lorsque vous interprétez votre chanson, vos grands gestes auront été « écrémés » mais il restera des mouvements subtils nés de votre désinhibition liés au sens du texte, ces mouvements feront la différence dans votre plaisir de vivre votre chanson à 100% et dans votre communication avec votre public.



Le plaisir de se sentir utiles

Vos bras et vos mains sont le prolongement de l'énergie de votre corps et de votre chant. Ils contribuent également à son soutien, à sa souplesse et sa fluidité.

Choisissez le texte d'une chanson, à l'avance déterminez les passages où vous allez intégrer une de ces gestuelles que vous aurez testée auparavant :

- Bras le long du corps, paumes de mains orientées vers le haut, amener les bras vers l'avant en relevant les mains comme si vous souteniez un enfant dans sa marche, une main dans son dos. (Accompagner le chant, porter un message vers le public).
- Bras de chaque côté du corps, légèrement pliés et coudes un peu décollés, les paumes des mains sont face au sol, les doigts sont bien écartés. Poussez vos mains vers le sol comme si vous appuyiez sur des cannes pour les faire rentrer dans le sol (ancrer le chant dans le sol, renforcer une conviction).
- Amener les bras devant le corps, paumes de mains vers le haut et ouvrir les bras de chaque côté du corps (inviter le public dans la chanson, s'offrir, ouvrir son chant).
- Les bras semi-ouverts, repliez-les et amenez vos mains sur votre poitrine (L'expression d'un sentiment intime, amener le public au coeur de la chanson).

Comme pour tous les exercices, pratiquez en alternant la pleine conscience de vos gestes et le lâcher-prise. Notez la libération progressive de votre corps, le soutien de vos gestes et l'apport de vos mains et vos bras dans votre geste chanté.

4 - Technique d'apprentissage des paroles, bienvenus dans l'égrégore des lyrics !

Apprendre les paroles d'une chanson peut être un casse tête qui va démotiver bien des chanteurs tant une mauvaise appropriation du texte d'une chanson peut gâcher la fête d'une interprétation. Vous allez dans ce chapitre, découvrir une méthode qui vous libèrera définitivement de l'angoisse des lyrics.

Avant toute chose, je vous renvoie à l'exercice « Comprendre le sens de votre chanson ». C'est en effet une étape indispensable pour apprendre vos lyrics et investir votre chanson.

N'apprenez pas votre chanson comme un perroquet, c'est le meilleur moyen de l'oublier très vite. Faites avant tout confiance au SENS qui vous aidera à enfilez les perles de votre collier dans le bon ordre.

Ma chanson, une histoire avant tout

Racontez votre chanson. vous pouvez vous aider en commençant comme ceci : « Tu sais Lucie, quand il me prend dans ses bras, qu'il me parle tout bas, je vois la vie en rose... ». Ajoutez des mots de liaison, d'interpellation à votre texte pour trouver votre ton naturel. prenez le temps entre chaque idée pour l'investir de votre sentiment et de vos émotions. Entrez dans le sens de chaque mot. Faites cet exercice alors que vous ne connaissez pas encore toutes vos paroles mais que vous commencez à dégager le sens de votre chanson. Remplacez des mots oubliés par des mots à vous qui viennent servir le sens de votre chanson. Dans le cas où les paroles sont abstraites, investissez les phrases avec votre propre compréhension, votre sens, vos références.

Un couplet, une idée

Lorsque vous avez dégagé l'histoire de votre chanson, soyez attentif à son évolution. Le premier couplet installe souvent le décors, le deuxième développe l'idée de la chanson, les autres vont mettre à chaque fois une idée en lumière. le dernier couplet est parfois une reprise du premier couplet ou un couplet faisant office de conclusion. Analysez chaque couplet, dégagez l'idée maitresse de celui-ci. A voix haute ou par écrit, exprimez : « le couplet 1 parle de ceci..., le couplet 2... etc »

Notez les mots clé que vous aurez retenus. Allez aussi loin que possible dans votre mémorisation de sens. A la fin de cette étape, vous devez pouvoir être capable de raconter votre chanson en intégrant son déroulement.

Apprendre en Alpha

Dans le rythme Alpha utilisé en sophrologie, les deux hémisphères du cerveau arrivent à fonctionner ensemble dans une harmonie parfaite alliant le cerveau gauche analytique et cerveau droit plus intuitif, global et créatif.

Une fois le sens global et la hiérarchie de votre chanson dégagés, vous allez apprendre le mot à mot en Alpha. C'est une manière relaxante et très efficace d'apprendre vos paroles, des langues, des syllabus... Veillez à bien respecter les étapes précédentes avant cette séance.

Voici une méthode que m'a été transmise au cours de ma formation en sophrologie dynamique et qui donne de très bons résultats.

Phase 1 : Asseyez-vous en bout de chaise, la feuille de vos paroles à la main. Lisez intérieurement une phrase, un demi couplet ou un couplet entier selon la longueur de celui-ci. Fermez les yeux, installez-vous au fond de votre chaise, laissez-vous aller et faites défiler intérieurement ce que vous venez de lire. Lorsque c'est fait, revenez en bout de chaise, gardez les yeux fermés, répétez intérieurement ce que vous venez d'apprendre. S'il vous manque des bouts, recommencez, sinon, passez au couplet suivant, et ainsi de suite pour toute votre chanson. faites tous ces exercices silencieusement.

Phase 2 - Près d'un support avec un stylo et un bloc note, allongez-vous, fermez les yeux et somnolez, laissez défiler les mots de votre chanson. S'il y a des trous, essayez de les boucher en vous raccrochant au sens, toujours en travail intérieur.

Asseyez-vous, sortez de votre demi sommeil et écrivez les paroles de votre chanson. Si vous avez des manques, raccrochez-vous encore et toujours au sens et au déroulement. Comparez avec le texte de référence

Le lendemain, recommencez la phase 2 de l'exercice.

L'égrégore des paroles et la délivrance du message

Lorsque vous connaissez plus ou moins votre texte, c'est à dire que vous êtes capable de l'écrire sans trop d'hésitation, commencez à le réciter en parlant. Sortez de la pièce dans laquelle vous apprenez habituellement et allez réciter votre texte dans une autre pièce, puis dans une autre encore jusqu'à avoir fait le tour de votre lieu de vie. Puis sortez et récitez votre texte dans votre voiture ou sur votre vélo, ou en marchant, chez un ami, à un ami. A chaque circonstance, vous verrez apparaître des différences dans votre restitution du texte. Revenez à votre lieu de départ. Je vais vous livrer une histoire que je me

raconte à propos des paroles, je suis étonnée car elle a une résonance chez mes élèves. Prenez ce qui vous convient. En répétant mes paroles dans différents lieux, je les délivre de l'endroit où elles sont nées pour moi. Je les amène un peu partout et j'ai la sensation qu'elles me suivent. Le problème, c'est que plus je vais connaître de chansons, plus il va y avoir de paroles derrière moi que je vais finir par ne plus pouvoir tirer. Pour éviter cela, je me connecte à l'égrégoire des « lyrics », une sorte de manne virtuelle dans laquelle coexistent toutes les paroles. Ainsi, je libère mon cerveau de la multitude des mots et je me connecte, où que je sois, à cette bulle universelle de paroles. Lorsque je vais dire mon texte, il ne fera que me traverser, me faire vibrer. J'en serai l'interprète, je transcenderai les mots par le sens, avec mes émotions, je serai le filtre, la couleur de ce texte, j'incarnerai le renouveau d'une chanson et rendrai son interprétation unique. Je n'aurai qu'à ouvrir la bouche sans réfléchir, pour que les paroles de ma chanson s'inscrivent malgré moi dans mon geste chanté.

LA PERFORMANCE EN PUBLIC

1 - Le sens de la performance en public, observation de l'Ego, la notion de cadeau et de partage

Commençons ce chapitre en répondant à ces quelques questions :

- Quelles sont les raisons qui vous amènent à chanter en public ?
- Comment considérez-vous le public en face de vous ?
- Que ressentez-vous à l'idée de chanter en public ?
- Que pensez-vous qu'il se passe entre le public et vous ?
- Qu'avez-vous envie de donner à votre public ?

Si vous avez bien suivi la chronologie de ce livre, vous avez fait les expériences synergiques avec le cosmos et en vous-même. Vous avez vécu la création, le voyage du son et des émotions, la danse des paroles et les liens de sens. Vous avez appris à chanter librement, lâcher prise après avoir vécu votre apprentissage en pleine conscience. Pourtant, bien souvent, bien que vous soyez devenus conscients et éveillés, le contact avec le public demeure une épreuve stressante. Nous allons balayer ensemble les idées reçues qui pourraient vous brancher sur des fréquences limitatives :

- Le public n'est pas un tribunal
- Le public est bienveillant
- Le public est comme vous
- Le public a envie de partager avec vous
- Le public est émotionnel
- Le public est merveilleux
- Monter sur scène n'est pas une épreuve
- Vous ne devez pas être au mieux, vous devez être tel que vous êtes

Pourquoi préparer un spectacle ? Pourquoi se produire en public ?

Nous arrivons chacun avec notre histoire unique et universelle sur les escaliers qui montent à la scène. Si le capital confiance que nous avons acquis au long de notre vie est un précieux carburant, il pourra être renforcé ou anéanti en fonction de notre état d'esprit à ce moment présent. Si vous montez sur scène avec l'idée commune que vous allez y affronter le public, cela revient à dire que vous sautez dans une arène et qu'effectivement, vous vous mettez en danger.

Mais en réalité, est-ce ce que vous êtes venu faire à cet instant ? Si vous laissez parler votre coeur et non votre ego, vous aurez la réponse juste pour vous à cette question. Personne ne descend dans l'arène à moins d'en avoir une sérieuse raison. Cela peut être parce que vous vous sentez trop timide et que votre baptême de scène est un défi à relever, parce que vous cherchez à prouver à une ou des personnes que vous en êtes capable, que votre ego a besoin de briller... Si aucune de ces raisons ne vous convient, posez-vous la question : le public est-il réellement un juge ? Selon mon opinion, l'omniprésence du jugement, de la sanction, de la starification, la culture de l'égo mise en valeur dans nos sociétés occidentales d'apparat ont écarté la plus belle raison pour laquelle un être humain va monter sur scène et ouvrir son coeur en se connectant à un, dix, ou des milliers d'individus : le partage.

Une très belle chanson de Moby dit « We are all made of stars » et au dernier chapitre de ce livre, je vous renvoie à ses premières pages. Nous sommes tous faits de poussières d'étoiles et à l'instant où vous montez sur scène, vous êtes une étoile plus brillante que les autres, une étoile vers laquelle les yeux vont se tourner, non pour la juger, mais pour se connecter à elle et vivre dans sa lumière et son intensité le temps d'un spectacle. Vous êtes venu donner au public. Dépassez les commérages de votre ego et connectez-vous à l'amour, votre public vous le rendra au centuple et vous pourrez jouir du partage de vos émotions au lieu d'en être paralysés par l'idée fautive d'un jugement. Vous êtes sur scène parce que vous l'avez choisi, inutile de transformer ce moment en souffrance.

2 - La mise en situation virtuelle, visualisation du public, transcendance

Si vous décidez de partager votre chant avec le public, vous pouvez le faire de manière informelle avec des amis, lors d'une soirée, d'une fête, et dans ce cas, cela ne vous demandera pas une grande préparation, ce sera l'occasion de rire ensemble, vous n'aurez pas construit un spectacle, vous vous appuyerez sur vos connaissances de chant, quelques chansons que vous connaissez par coeur ou pas, et vous laisserez voguer en interagissant dans le chant avec les autres participants. C'est souvent un très bon moyen pour les personnes introverties ou totalement débutantes de faire leur « coming out » en tant que chanteur (fête avec des amis, mariages etc...). Et comme ces occasions sont généralement arrosées, les inhibitions se lèvent et vous dévoilez votre voix en public. C'est toujours un moment fort, une histoire que j'adore entendre de mes élèves, cette première fois.

Il se trouve que vos amis auront remarqué l'intensité que vous mettez dans ce

que vous faites. Ils vont vous poser des questions : Tu prends des cours de chant ? Et l'un d'entre eux va certainement vous demander de venir chanter dans une occasion spéciale, ce qui va vous plonger dans le deuxième cas de figure, la préparation d'une chanson ou d'un répertoire en vue de l'offrir et d'accepter d'être cette étoile sur laquelle d'autres étoiles vont se connecter.

Répétitions mentales

En dehors de toute considération psychologique, vous serez confiants si vous connaissez bien votre chanson ou votre répertoire. Ne vous mettez pas en difficulté et ne gâchez pas votre plaisir, soyez au point au maximum avant votre prestation.

Ex. 1 - Assis(e), fermez les yeux, choisissez un mode de détente selon votre humeur. Laissez venir un écran blanc devant vos yeux. sur cet écran, projetez une scène que vous connaissez ou non. La scène est vide et éclairée. Il n'y a pas de public dans la salle. Passez mentalement votre chanson ou votre répertoire en revue. Etablissez les liens manquants, penchez-vous sur les oublis ou amusez-vous à vous mettre en scène dans le cas où vous avez dépassé les points précédents.

Ex. 2 - Toujours assis, les yeux fermés, choisissez un mode de détente selon votre humeur, laissez venir un écran blanc devant vos yeux. sur cet écran, laissez apparaître une scène, connue ou non et dans la salle, regardez le public s'installer progressivement. lorsque tout le monde est assis, montez sur scène et ouvrez les bras en signe d'accueil. Regardez votre public en souriant, regardez et recevez les sourires, ressentez la dimension de partage et de bienveillance dans cet instant. Laissez s'installer le silence et commencez votre chanson. Lorsque vous avez terminé, revenez à votre corps. Comment vous sentez-vous ? Que retirez-vous de cette expérience ?

3 - Gérer le micro, la sono

Si vous souhaitez chanter sur scène avec amplification, essayez de vous familiariser avec le son de votre voix à travers le micro. Le plus souvent, les micros utilisés sur scène pour les chanteurs sont des SM58, micro standard de qualité convenable. Ce n'est pas un micro très cher, essayez de vous en procurer un, même d'occasion. Vous pouvez également essayer différents types de micros, et voir celui qui sied le mieux à votre voix. Vous aurez ainsi votre propre son. tenez le à une dizaine de centimètres de votre bouche et faites des essais d'orientation. Rapprochez-le et susurrez, donnez de la voix,

éloignez-le. A vos premiers essais, vous vous apercevrez qu'il ne vaut mieux pas : tourner la tête et laisser le micro devant vous (plus personne ne vous entendra), entourer la tête du micro avec vos mains même si vous trouvez que c'est très joli, diriger votre micro vers les retours(larsen), garder votre micro trop près de votre bouche (trop de graves, son flou, pop), ne pas éloigner votre micro lorsque vous chantez plus fort (désagréable pour le public) , crisper votre main sur le micro, des situations que vous rencontrerez au moins une fois en souriant. Certains chanteurs utilisent des bonnettes ou décalent le micro de leur bouche pour éviter les pop, cependant, si vous avez bien intégré la fabrication des consonnes et la maîtrise du diaphragme, c'est une question qui ne se posera pas pour vous.

Lorsque vous aurez « compris » le son amplifié, soyez exigeant avec le son de votre retour de voix. Placez-le en fonction de votre oreille directrice et veillez à fabriquer avec le technicien son la bonne balance pour vous (voir chapitre suivant). Votre voix ne doit être ni trop forte ni trop faible. Elle doit vous paraître naturelle.

Soyez vigilants face aux risques de larsen, protégez vos oreilles lorsque vous êtes sur scène pour la balance des autres musiciens.

4 - La prise de contact avec les musiciens

Si vous chantez avec des musiciens, préparez votre prestation en exprimant vos ressentis, vos plaisirs et vos difficultés. bien s'entendre est impératif pour un chanteur, exprimez-vous clairement sur ce point et cherchez ensemble des solutions selon le type de musique que vous produisez. Il n'y a pas de recette miracle, cherchez et les expériences, bonnes et mauvaises, vous permettront de trouver le juste équilibre en fonction de la situation.

Sachez toutefois que pour la plupart d'entre nous, l'oreille directrice est à droite, essayez de préférence de placer votre retour en face de votre oreille directrice.

Placez l'ampli du bassiste légèrement surélevé, la basse est un allié du chant car elle donne le groove et l'harmonie.

Ne poussez pas trop fort la guitare dans vos retour. Votre scène doit être confortable pour placer votre chant et la guitare se situant dans les même fréquences que la voix, elle couvrira votre son si elle est trop forte dans le retour. Dites-vous bien que vous n'assistez pas sur scène à votre propre concert. Le son sur scène est un son de confort pour votre prestation. Ceci vaut dans le cadre des scènes électrifiées, les scènes acoustiques présentent des caractéristiques bien plus proches du son réel.

Ne vous placez pas juste devant le batteur. Si la scène est trop petite, mettez le batteur légèrement sur le côté si vous voulez être au centre, afin de ne pas

avoir son son directement dans vos oreilles.

Soyez clairs sur la personne qui donne le départ de la chanson.

5 - Le bon stress !

Si vous laissez de côté les bavardages négatifs de votre ego qui met la peur à son service, vous allez entrer dans la joie de chanter pour votre public.

Vous allez entrer dans la générosité, le partage et la gratitude. Vous allez produire de l'énergie, parfois une quantité phénoménale, cette énergie va être partagée et amplifiée par votre public.

Vous serez sur un nuage « over the moon » !

Vous ne pouvez pas ignorer cet aspect exaltant de la scène, et s'il est bien de calmer un stress négatif éventuel, il ne faut pas ignorer cette énergie exaltante et la canaliser en joie et détermination !

Un état d'être positif

Avant de monter sur scène, centrez-vous et canalisez votre énergie. Debout, genoux déverrouillés, tenez vous droit, noble. Inspirez et expirez profondément. Mettez vos mains sur vos hanches dans une attitude de super héros. Les yeux ouverts, laissez monter la joie intense d'être là où vous êtes. Vivez cette joie dans tout votre corps. Toujours les yeux ouverts, laissez monter votre détermination à monter sur scène, sentez cette énergie qui vous pousse à l'idée de faire plaisir et de vous faire plaisir. Vivez à 100%, rien ne peut faire de l'ombre à votre envie de vivre pleinement l'instant présent. Laissez la joie et la détermination circuler dans tout votre corps, entrez en contact avec votre public.

6 - Gérer la scène, intégrer le public

Même si vous connaissez votre répertoire sur le bout des doigts, vous allez devoir mobiliser une partie de vous pour gérer la scène, les fluctuations du son, vous adapter au moment présent, dans la musique, le chant et le geste. Cela va vous demander une double présence, sur scène, et avec le public.

Voici un exercice qui vous entraînera de manière efficace.

Phase 1 - Chez vous, debout les yeux fermés, choisissez un mode de détente. Inspirez, expirez profondément. concentrez-vous sur une partie de votre corps, main, bras, pied, jambe, peu importe. Amenez-votre concentration sur cette partie et tournez votre tête d'un côté. Restez concentré sur la partie de votre

corps et faites faire un lent mouvement panoramique à votre tête en alternant les yeux fermés, les yeux ouverts, les yeux fermés, les yeux ouverts... Lorsque vos yeux sont ouverts, vous entrez en contact visuel avec l'extérieur tout en restant en contact avec votre intérieur. Lorsque vos yeux sont fermés, vous reprenez pleinement contact avec votre intérieur.

Phase 2 - Même exercice, mais, au lieu de vous concentrer sur une partie de votre corps, laissez venir les paroles d'une de vos chansons et laissez les défiler à l'intérieur de vous toujours en faisant un mouvement panoramique de la tête, yeux fermés, yeux ouverts.

Phase 3 - Idem phase 2, chantez votre chanson à voix haute. connectez-vous à vos émotions et sentez-les vivre en vous et au delà de vous lorsque vous ouvrez les yeux.

Phase 4 - Même exercice, ajoutez une bande son derrière vous. Chantez votre chanson à l'intérieur de vous sur la bande son avec le trajet panoramique de votre tête, yeux fermés, yeux ouverts...

Phase 5 - Idem Phase 4, mais chantez à voix haute.

Phase 6 - Idem Phase 5, ajoutez la gestuelle.

A chaque phase, vous ferez des découvertes intéressantes, soyez à l'écoute !

7 - La présence sur scène, parler ou non

C'est le grand dilemme des chanteurs, que dire au public ? Vous pouvez décider d'intégrer vos interventions parlées à votre prestation ce qui vous demandera de répéter votre spectacle avec les interventions parlées écrites à l'avance. Vous ferez alors le travail d'un comédien et direz votre texte comme s'il s'agissait d'une invention spontanée.

Vous pouvez ne pas parler à votre public et préférer un partage musical exclusif. Bonjour, merci, au revoir. Certains chanteurs adoptent cette option et leur show est très dynamique.

Pour ma part, j'ai déjà essayé de ne pas parler au public en me disant que ce serait plus simple, mais cela ne me convient pas car j'ai souvent envie de partager des sensations du moment avec le public et créer une interaction. Rester silencieuse me renvoie la sensation inconfortable de ne pas être moi et de me museler. J'adopte donc cette solution qui consiste à programmer à

l'avance les moments et les grands lignes des interventions. Cela crée des repères, des bases sur lesquels vous pouvez vous reposer et improviser en fonction de l'instant. Parler de vos chansons, une anecdote du moment, vos émotions du moment...

N'hésitez pas à enchaîner deux titres choisis ce qui a pour effet d'additionner les charges émotionnelles. Les applaudissements qui suivent sont souvent très nourris, accompagnés de cris ce qui est un apport d'énergie énorme pour le chanteur et les musiciens et une source de plaisir pour le public.

Quoi qu'il en soit, soyez vous même, faites les choses comme vous les sentez mais réfléchissez à la personne que vous êtes ou que vous voulez être sur scène. Vous pouvez laisser exprimer un « vous » que vous ne pouvez pas mettre à jour dans votre vie sociale. Dans ce cas, apprenez à bien connaître ce personnage et à savoir de quelle manière vous allez le faire évoluer.

8 - Le bilan de la première prestation en public sans jugement, le positif d'abord

Lorsque vous avez chanté en public, félicitez-vous ! Ne laissez pas votre ego sentencieux revenir au galop. Vous avez vécu et fait vivre un moment merveilleux à vos amis, aux personnes qui sont venues vous entendre et vous voir. Le faisiez-vous il y a un an ? Bien entendu, votre première prestation demande des aménagements, vous allez faire une évaluation en ne laissant pas votre émotionnel vous guider car l'émotionnel du moment vécu sur scène entre souvent en conflit avec l'émotionnel de l'évaluation. Par ailleurs, votre évaluation va devoir écarter les appréciations subjectives.

Voici une liste de questions qui vous aideront dans votre évaluation :

- Comment me suis-je senti(e) ?
- Etais-je à l'aise avec le son ?
- Etais-je à l'aise avec mes paroles ?
- Etais-je bien dans mes vêtements ?
- Ai-je pu exprimer ce que je voulais avec ma voix et avec mon corps ?
- A quel moment le public a t-il le mieux réagi ?
- Ai-je ressenti des moments de doute ? Où ? Pourquoi ?
- Qu'est-ce que j'ai envie d'améliorer dans ma prestation ?

9 - Le karaoke, ne pas lire les paroles, chaque fois est la première

Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir être accompagné de musiciens et ne le désire peut-être pas. Recourir aux bandes son est un bon moyen d'être accompagné d'autant que les bandes son que l'on trouve aujourd'hui via internet sont des masters d'instrumentaux sortant directement des studios d'enregistrement. On est loin des karaoke « cheap » que l'on trouvait au siècle dernier. Un élève qui fréquente régulièrement les soirées karaoke me dit qu'il y a une grande différence entre les personnes qui viennent « comme ça » et les personnes qui viennent chanter, partager leur chant et leurs émotions. Un autre élève me dit qu'il ne veut plus chanter sur des bandes son car il s'ennuie, il préfère de loin s'accompagner à la guitare. Bien entendu, une bande son n'est pas vivante, elle sera toujours la même d'une fois à l'autre mais vous et le contexte dans lequel vous vous trouvez, êtes à chaque seconde différents. Nous sommes capables d'écouter des centaines de fois la même chanson car nous l'adorons et à chaque écoute, nos sensations sont différentes, alors comment s'ennuyer sur une chanson que vous allez vous même chanter ?!

Quelques conseils pour bien profiter d'un chant sur bande son :

- Apprenez vos paroles par coeur, ne regardez pas l'écran s'il y en a un, même les plus récalcitrants s'aperçoivent que le plaisir est multiplié lorsqu'ils partagent leur texte avec leur public ;
- Choisissez des bandes son sur des sites spécialisés ayant des bandes son de qualité ;
- Comprenez votre bande son, écoutez-la sans chanter ;
- Regardez les gens qui sont avec vous, mettez-vous en scène ;
- Amusez-vous avec de la gestuelle, la bande, dans sa prévisibilité, vous permet de préparer quelques petites chorégraphies ;
- Délivrez votre message comme si c'était la première fois, soyez dans l'instant !

10 - S'accompagner

Si vous avez choisi de vous accompagner, vous additionnez le plaisir de chanter à celui de jouer de la musique. Et si vous êtes trop dur avec vous même, vous additionnez la déception du chanteur et celle du musicien.

J'ai vu des chanteurs et chanteuses extraordinaires s'accompagner en égrainant des accords de guitare très simples avec une incroyable prestance et majesté. Ils transcendaient la technique, et établissaient le contact avec le

public à l'aide d'une musique très simple. Une des choses les plus importantes lorsque vous chantez en vous accompagnant est de vous sentir en symbiose avec votre instrument. A ce moment là, vous formez un couple, une entité avec deux systèmes autonomes. Le chanteur, le musicien, et peut-être le soliste si vous complexifiez encore le jeu. Sachez que la voix entraîne tout sur son passage et qu'un musicien se laisse très souvent influencer par elle, oubliant son tempo, sa rythmique, un risque plus grand lorsque vous jouez seul. Vous pouvez adapter votre jeu instrumental à votre discours comme le faisaient certains chanteurs de blues, ce sera volontaire et non subi. Ce n'est pas la règle lorsque vous allez jouer des ballades folk, du rock ou de la pop.

J'ai dû moi-même faire cette démarche puisque j'accompagne mon chant avec une contrebasse que je joue. Voici les étapes que j'ai suivies (avec et sans métronome) :

- Jouer le même accord à la noire pendant 8 temps, changer d'accord tous les 8 temps. Vous pouvez vous inspirer d'une grille existante.
- Jouer le même accord à la noire tous les 4 temps, changer d'accord tous les 4 temps.
- Refaites les deux premiers exercices en chantant, improvisez sur vos accords. Que se passe t-il ? Votre jeu reste t-il stable ? Votre bras est-il indépendant de votre geste vocal ? Si oui, passez à l'exercice suivant, si non, continuez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez dissocié la rythmique du chant.
- Jouez votre grille d'accords jusqu'à une excellente assimilation et des cycles bien réguliers sans coupures ou ralentissements.
- Lorsque vous avez assimilé l'instrumental, chantez intérieurement, sans émettre de son sur celui-ci
- Refaites l'exercice précédent en fredonnant votre chant entre vos dents, ne laissez pas sortir de votre bouche, restez concentré sur votre instrument.
- Refaites l'exercice précédent en décidant de courts passages pendant lesquels vous allez chanter de façon sonore tout en restant concentré sur votre instrument. Il est possible que vous soyez très fatigué après ces exercices car ils vont modifier la plasticité de votre cerveau et créer des ponts entre les hémisphères, ce qui demande beaucoup d'énergie. Accordez-vous une sieste après ce travail, votre cerveau n'en assimilera que mieux ce que vous venez de mettre en route. Notez que les paroles que vous connaissiez sur le bout de la langue risquent de vous échapper. Les accords que vous connaissiez sur le bout des doigts risquent de ne pas trouver leur place. Ne vous fustigez pas, tout le monde passe pas ces étapes.

Personnellement, je fais des exercices avec le métronome en lui faisant

indiquer le premier temps. Je joue mon instrumental avec le métronome puis sans le métronome mais en imaginant celui-ci.

Une fois que je connais ma chanson et ma partie instrumentale, je m'allonge et je mets le métronome. Dans un premier temps, les yeux fermés, je visualise ou ressens mon instrumental sur le métronome. Puis je place mon chant intérieur, en silence. je fais jouer les deux parties ensemble. Je me lève, reste dans cet état de conscience modifié et je prends mon instrument, donne les impulsions musculaires de mon jeu sans jouer et donne les impulsions musculaires de mon chant sans chanter, puis je joue et je chante en même temps.

Dans tous les cas, travaillez lentement, ne soyez pas pressé du résultat, celui-ci apparaîtra au moment où vous vous y attendrez le moins. Vous aurez alors créé de nouvelles synergies neurales, musculaires, émotionnelles.

Ces modifications de l'infiniment petit vous connecteront à un mouvement d'harmonie et de vibrations universelles : vous ferez de la musique !



CONCLUSION

J'ai écrit ce livre comme une longue histoire, l'histoire d'un son émis par l'homme, la femme, porteur de messages universels. Sons, paroles, mots, musique, quelle est la part qui nous appartient, quel est notre marge de décision ? Notre empreinte ?

Plus nous aurons conscience de l'appartenance de nos actions dans le sens de notre propre vie et en son inscription dans un processus universel, plus nos pensées et nos actes seront justes et en résonance avec toutes les dimensions de notre être infini.

Ce que vous aurez appris dans la première lecture de ce livre vous accompagnera, je l'espère, chaque jour dans votre démarche d'authenticité et de bien-être.

N'hésitez-pas à le relire dans tous les sens, refaire les exercices de nombreuses fois et soyez à l'écoute des modifications de perceptions avec un regard neuf à chaque expérience.

Le chant et la musique sont de formidables sources d'énergie, de confiance en soi et de découvertes.

Que vous alliez chanter dans la nature, que vous méditez chez vous, ou que vous alliez chanter sur une scène devant des centaines de personnes, pensez que vous empruntez la musique pour nourrir votre être.

En partageant la richesse de vos expériences, vous vous mettrez à votre tour à son service et cet échange vous comblera de bonheur tout au long de votre vie.

Je souhaite de tout coeur que le chant et la musique fasse grandir en vous l'amour universel et révèle un peu plus chaque jour votre enfant intérieur.

TABLE DES MATIÈRES

GENERALITES

- 1 - Avant-propos
- 2 - Le Chant Synergique, activer les synergies de la transcendance
- 3 - Les synergies Chant, Sophrologie, Massages et auto-massages
- 4 - Les massages, les auto-massages
- 5 - Le chant dans la dynamique de changement
- 6 - Choisir son guide

LES SYNERGIES UNIVERSELLES

- 1 - Infiniment grand et infiniment petit, le chant de l'univers
- 2 - L'énergie cosmique
- 3 - Les pouvoirs de l'homme
- 4 - L'énergie tellurique

LES SYNERGIES DANS NOTRE ÊTRE SENSORIEL

- 1 - Vouloir, faire, être
- 2 - Le son intérieur
- 3 - L'aura sonore
- 4 - Les perceptions sensorielles
- 5 - L'écoute
- 6 - Le souffle, anatomie, ressenti et exercices
- 7 - Les postures
- 8 - Le larynx
- 9 - Les résonateurs
- 10 - Produire un son conscient
- 11 - L'amplification du son
- 12 - Gérer le volume d'air

LES SYNERGIES SENSORIELLES ET MENTALES / PILOTER MA VOIX L'INTENTION VS LA VOLONTE

- 1 - Introduction
- 2 - Musique et cerveau
- 3 - Découvrir l'étendue de ma voix : prise de contact, jeux, libération
- 4 - Le vertige des aigus

- 5 - Passage des graves aux aigus et des aigus aux graves
- 6 - Sons détachés et sons liés
- 7 - Voyelles et consonnes
- 8 - La compression et le sustain
- 9 - Le vibrato
- 10 - Les vocalises, intervalles et motifs de voix
- 11 - Belting et Twang

LES SYNERGIES ÉMOTIONNELLES INTRINSEQUES ET EN CORRÉLATION AVEC LE SENSORIEL.

- 1 - Trop ou trop peu, comment canaliser nos émotions
- 2 - Emotions visibles, émotions cachées, autant de richesses personnelles connectées à l'universel
- 3 - Construire sa palette émotionnelle, dégager le sens d'une chanson

L'APPROCHE D'UNE CHANSON ET SON APPROPRIATION

- 1 - Quel accompagnement ? Quel contexte ?
- 2 - les différents angles d'approche
- 3 - La gestuelle
- 4 - Technique d'apprentissage des paroles, bienvenus dans l'égrégore des lyrics!

LA PERFORMANCE EN PUBLIC

- 1 - Le sens de la performance en public, observation de l'Ego, la notion de cadeau et de partage
- 2 - La mise en situation virtuelle, visualisation du public, transcendance
- 3 - Gérer le micro, la sono
- 4 - La prise de contact avec les musiciens
- 5 - La bonne adrénaline
- 6 - Gérer la scène, intégrer le public
- 7 - La présence sur scène, parler ou non
- 8 - Le bilan de la première prestation en public sans jugement, le positif d'abord
- 9 - Le karaoke, ne pas lire les paroles, chaque fois est la première
- 10 - S'accompagner
- 11 - Se présenter devant un jury (à venir suite expérience vécue Sept. 2017)

CONCLUSION

REFERENCES

Bibliographie

- Louis Jacques RONDELEUX - Trouver sa voix - Ed. du Seuil - 2004
- Jean ABITBOL - L'Odyssée de la Voix - Champs Sciences, Flammarion - 2013
- Marc DUBOIS - La voix en confort - Ed. Symétrie - 2011
- Marie-Louise AUCHER - L'homme sonore - Ed. Poche - 1988
- Marie-Louise AUCHER - En corps chanté - Ed. H&G - 1993
- Noël BALEN - L'Odyssée du Jazz - Liana Levi - 2003
- KENDALL/Mc CREARY/PROVANCE - Les Muscles, Bilan et Etude fonctionnels - Ed. Pradel - 1995
- Carl Gustav JUNG - Psychologie du Yoga de la Kundalinî - Albin Michel - 2005
- Mani HESSAM - Le muscle du bien-être - Ed. Egeiro - 2015
- Hubert REEVES - Poussières d'étoiles - Ed. du Seuil - 1984
- Hubert REEVES - L'espace prend la forme de mon regard - Ed. du Seuil - 1999
- Hubert REEVES - L'univers expliqué à mes petits enfants - Ed. du Seuil - 2011
- Trin XUAN TAHN - Désir d'infini - Ed. Poche - 2014
- Léon BENCE / Max MEREAU - La musique pour guérir - Ed. Van de Velde - 1988
- Françoise ESTIENNE - Je suis bien dans ma voix -
- Yva BARTHELEMY - La voix libérée - Ed. Laffont - 1984
- Roger FIAMMETTI - Le langage émotionnel du corps - Chemins de l'harmonie - 2004
- Emilie LEIPP - Acoustique et musique - Presses des Mines - 2004
- Alfred TOMATIS - L'oreille et la vie - Robert Laffont - 1977
- Etienne GUILLE - Le langage vibratoire de la vie : l'alchimie de la vie - Ed. du Rocher - 1990
- Stephen-CHUN-TAO-CHENG - Le tao de la voix - Poche - 1999
- J. M. ABEL - Le pouvoir spirituel du son et de la voix - Ed. du Rocher -
- Masaru EMOTO - L'eau mémoire de nos émotions - Ed. Tredaniel - 2006
- Moshe FELDENKRAIS - La puissance du moi - Marabout - 2010
- Moshe FELDENKRAIS - Energie et bien-être par le mouvement - Ed. Dangles - 2009
- Marie-Lise LABONTE - Maître de ses chakras, maître de sa vie - Ed. Le Dauphin blanc - 2005
- Hélène PARENT - La voix libre - Edition électronique
- Marie-Jeanne RODIERE - Construire sa voix, le chant, un outil de réalisation de soi - Le Relié - 2011

Alain BOUDET - Le réseau énergétique des lieux sacrés - Ed. Vega - 2016
Eckhart TOLLE - Le pouvoir du moment présent - Ed. Ariane - 2000
Eckhart TOLLE - L'épanouissement de la conscience humaine - AdA Audio - 2007

Manuels

AES/FEDS - Manuels de Sophrologie Dynamique 1-2-3-4-5 - 2003
Les muscles respiratoires
Anatomie, physiologie, exploration fonctionnelle et importance en
physiopathologie respiratoire
● E. Marchand*, M. Decramer**

Articles

Emmanuel PESNOT - Appui vs Soutien : dynamiques respiratoires et
façonnage du timbre dans différentes esthétiques vocales
Alain BOUDET - Résonances corporelles des sons
Nadja MAJERES - L'influence de la musique sur l'être humain
Luc BODIN - L'homme énergétique
Julie VERCAUTEREN - Le Belting

Sites et chaînes Youtube

Chanteur moderne - chanteurmoderne.com
Emmanuelle Trinquesse - chantvoixetcorps.com
desmusiquespourguerir.com
Power to Sing
Anatomie 3D Lyon
Cécile Denjean, Le ventre, notre deuxième cerveau - ARTE

Couverture, illustrations et photos : Mickaël HOEBREGS
www.hoebregs.com