

AVANT TOUT RELAXEZ-VOUS.....

2- Pas de bavardages, mettez le nez dans votre partition, elle a des choses à vous dire !

3- Manger ou ne pas manger ? Vous pouvez manger si vous le souhaitez mais pas n'importe quoi.

A éviter absolument : produits laitiers, fruits secs, bananes, produits très salés, plats trop lourds. Les pâtes sont une bonne solution.

Que boire ? de l'eau chaude (le thé a des effets diurétiques et excitants peu souhaitables avant un concert ).

L'eau chaude va vous hydrater, vous réconforter et décontracter votre gorge.

Vous pensez que vous chantez mieux après un verre d'alcool ?

En réalité, l'alcool modifie vos perceptions et peut vous faire croire que vous chantez mieux.

C'est exactement comme au volant d'une voiture, votre sens des réalités s'émousse.

4- Exercice de concentration : Fermez la narine droite avec un doigt, inspirez sur quatre temps, gardez l'air sur deux temps, libérez la narine droite et fermez la narine gauche, expirez sur quatre temps, restez en apnée sur deux temps.

Inspirez sur quatre temps par la narine gauche, gardez votre air sur deux temps etc....

Vous pouvez faire cet exercice sept ou huit fois.

C'est très austère mais pensez que le concert n'en sera que plus beau.

Après le concert, vous pourrez faire la fête et manger ce qui vous fait plaisir !

5- Si ces conseils vous angoissent, un truc tout simple : ne les suivez pas !