

Il n'existe pas une façon de respirer qui serait idéale en toutes circonstances.

Chaque type d'activité nécessite une respiration différente.

Par exemple, si vous êtes assis à une table, occupé à lire, une respiration haute et légère peut-être suffisante.

Par contre, si vous marchez d'un bon pas, une respiration basse sera plus adaptée.

C'est la souplesse de votre appareil respiratoire qui va permettre de passer harmonieusement d'un style à un autre.

Quand le souffle est irrégulier, l'esprit est également instable ;

Lorsque le souffle est calme, l'esprit est également tranquille.

Toutefois, partant du principe que c'est l'agilité de l'appareil respiratoire qui est le point essentiel, les conseils sont valables pour tout le monde.

Un appareil respiratoire souple et maniable est en effet utile à tout le monde : sportifs, enseignants, instrumentistes, travailleurs de force etc.....

Vous respirez des milliers de fois dans une journée.

Le faire de façon libre et souple est fondamental pour votre santé, quelque soit votre activité professionnelle.

Si vous chantez, vous savez sans doute déjà que la souplesse et la mobilité de l'appareil respiratoire sont indispensables à un chanteur.

Souplesse et mobilité vont permettre une inspiration basse. De plus, ce sont des qualités indispensables à une reprise d'air rapide entre deux phrases.

La justesse de la posture est également un élément fondamental.

Travailler sa respiration au moment où on chante, c'est un peu comme courir en regardant ses pieds.

Vous avez de bonnes chances de tomber.

Il y a donc un travail particulier à faire pour obtenir la respiration souple et rapide nécessaire au chanteur.

Un travail qui doit se faire en dehors du moment où l'on chante.

(Cette remarque est également valable pour la voix parlée)