

Généralement, vous arrivez à une répétition après une journée de travail bien remplie.

Premier point essentiel : dénouer les tensions de votre corps.

Généralement, vous arrivez à une répétition après une journée de travail bien remplie.

nVous avez accumulé pas mal de tensions, étirez-vous et soupirez, c'est déjà un bon début.

Ensuite, vous pouvez faire l'exercice suivant :

sans chaussures, les jambes écartées d'environ 90cm, penchez vous en avant, relâchez les bras, les épaules et la tête. Posez les mains sur le sol et fléchissez le genou droit, laissez l'épaule droite suivre le mouvement.

Fléchissez maintenant le genou gauche de la même façon puis revenez à droite. Vérifiez que votre tête est bien pendante et continuez à vous balancer doucement d'un côté sur l'autre.

Continuez aussi longtemps que le mouvement vous semble bienfaisant.

Remontez en déroulant le dos lentement.

Cet exercice étire la colonne vertébrale qui supporte toute la journée le poids de votre tête. Cette fois, c'est le poids de la tête qui permet l'étirement de la colonne vertébrale.

La position de la colonne vertébrale a une influence déterminante sur la façon dont vous chantez.

Une colonne vertébrale mal positionnée empêche le système respiratoire de fonctionner librement.

Quand vous chantez n'essayez surtout pas de vous entendre.

Fiez-vous aux sensations internes que vous procure votre voix.

Exercez-vous, seul ou avec un professeur, à repérer les sensations qui correspondent à une bonne émission vocale.

Mémorisez-les et essayez de vous y tenir quand vous chanterez.

Surveillez votre posture

Cela ne veut pas dire qu'il faut vous raidir pour rester "bien droit".

Asseyez-vous au bord de votre chaise, s'il ne faut pas vous raidir, il ne faut pas vous tasser non plus !

Basculez le bassin d'avant en arrière.

Soupirez.

Il suffit de bouger et de respirer profondément pour améliorer votre position.

Faites régulièrement des mouvements de détente au cours de la répétition.

Vous n'êtes pas obligé de vous faire remarquer !

Des micros mouvements peuvent déjà vous apporter beaucoup.

Par exemple :

roulez les épaules de façon presque imperceptible.

Vous verrez que cela suffit généralement à provoquer un grand soupir.

Etirez la colonne vertébrale, relâchez la mâchoire, détendez votre gorge.

Un exercice simple vous aidera à installer une inspiration correcte pour le chant :

Levez très lentement les épaules en inspirant tout aussi lentement, puis baissez lentement les épaules en expirant.

Vous constaterez que l'inspiration qui suit cet exercice part du ventre.

C'est cette inspiration qui doit s'installer quand on chante, la fameuse inspiration abdominale

des chanteurs !

NE CHUCHOTEZ PAS

En chuchotant vous faites passer beaucoup d'air sur vos cordes vocales.

Cela les dessèche et vous vous fatiguez la voix plus vite.