

Faisons le bilan de la semaine ...



Voici que se termine la semaine 2.

Cette semaine aura été consacrée à la mise en place du « soufflet » respiratoire et à la naissance des sons.

Dans un rapport permanent entre l'air respiré et la production sonore.

Production sonore que est la matrice de notre langage.

D'où l'importance de soigner particulièrement cette partie.

La qualité de notre parole en dépend : en force, en précision et en amplitude.

Testez vos connaissances



Dans ce bilan de semaine 2, je te soumets à quelques questions test auxquelles tu dois répondre facilement.
Sinon il faut y retourner... !

Assis ou debout : _____

1. Bras le long du corps.

A quoi correspond l'apnée dans le mouvement de la respiration ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (*Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 1 : la Grande Respire*)

2. Une main posée à plat sur le nombril

A l'inspiration, est-ce que tu sens ton ventre se gonfler légèrement ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (*Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 01 : la Grande Respire*)

Week 2

3. At the moment you answer these questions, do you have awareness of your jaw? (Tightened teeth or not?)

OUI

NON

MOYEN

☞ (If necessary, rewatch the video Day 02: Lion's Mouth)

4. If I ask you to direct your breathing:

- once towards your mouth (vocal bol)
- once towards your abdomen

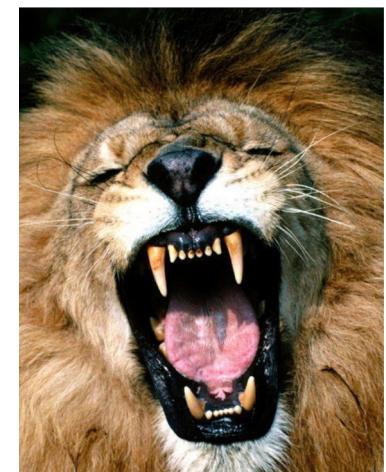
Is the message clear? Is it feasible?

OUI

NON

MOYEN

☞ (If necessary, rewatch the video Day 03: Air Column)



5. Can you tell me where the air column begins and ends?

OUI

NON

MOYEN

☞ (If necessary, rewatch the video Day 03: Air Column)

Week 2

6. Peux-tu me décrire à quoi correspond l'« Appoggio »

OUI

NON

MOYEN

☞ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 03 : la Colonne d'Air)

7. En faisant la lettre B, est-ce que tu sens à la fois bouger tes lèvres et bouger ton ventre ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 : les Consonnes)

8. Peux-tu définir la durée d'une voyelle ?

OUI

NON

MOYEN

☞ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 06 : les Voyelles)

9. Peux-tu m'expliquer la différence d'impact entre les voyelles et les consonnes et leur effet respectif sur l'élocution

OUI

NON

MOYEN

☞ (Si nécessaire revoir la vidéo du Jour 05 et 06 : les Voyelles / les Consonnes)



Au terme de la semaine ...

Une parole plus assurée

A la fin de cette première semaine, tu devrais sentir ton souffle plus assuré.

Tu devrais surtout avoir construit une vision de ta respiration dans la parole.
Donc mesuré ton chemin à parcourir vers une parole renforcée et plus assurée.

Au besoin avoir défini le ou les exercices indispensables à pratiquer tous les jours jusqu'à atteindre ton objectif.
Et éventuellement quels moyens extérieurs utiliser pour progresser (cours de chant / travail sur la respiration / etc.)

On pourrait résumer cette action à l'édification d'une solide colonne d'air.
Colonne d'air comme le pilier de ta confiance, la maîtrise de ta voix et la maîtrise de tes émotions.

A suivre

Quelques conseils pour progresser

→ N'oublies pas de jeter un petit coup d'oeil au préambule sur les conseils de la semaine pour mieux cerner ton type de caractère et avoir les meilleurs conseils !

Petit préambule aux conseils de la semaine

Ma voix est essentiellement à deux et 2 exercices qui peuvent servir. Ces exercices à pratiquer il y en au minimum, pendant 10 jours. Cela vous permettra de faire évoluer votre voix et de l'ouvrir à l'audibilité. Si cela vous convient, je vous recommande de faire ces exercices pendant 20 jours. Pour ce faire, il faut que vous trouviez le temps de faire ces exercices tous les jours. Il faut faire de l'exercice tous les jours, mais pas de manière excessive.

Tonale

- Reprendre la voie
- Reprendre la voie, plus ou moins
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le bas
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le haut
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le bas
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le haut
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le bas
- Se pencher l'oreille vers le côté et se pencher vers le haut

Prise d'assurance

- Le plus facile pour une personne dans la mesure
- Le plus facile pour une personne dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure
- La prise d'assurance peut être réalisée dans la mesure

Assure

- Se pencher sur son oreille



Mes conseils de la semaine

Je te recommande de pratiquer les 2 exercices indiqués avec constance.

Tous les jours au minimum 5 mn. Pendant 20 jours. Et plus si possible.

N'oublie pas de t'enregistrer et de réécouter.

Y compris les exercices où tu peux te trouver l'air « idiot »...

C'est normal quand on s'exerce.

Il n'y a pas de ridicule dans le travail.

Cette semaine a été consacrée à comprendre et maîtriser le système du souffle et des ouvertures :

colonne d'air / poumons / larynx / bol vocal

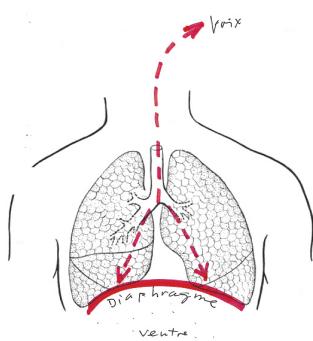
En lien avec notre capacité à gérer l'expression (pression d'air).

Ce chapitre est déterminant pour la suite. Pour l'expression vocale et bien sûr pour la parole.

Et même une fois compris, notre système reste soumis au jeu des émotions, compte tenu de notre état physique du moment, de nos pensées, du contexte.

Le souffle et la voix jouent en permanence un numéro d'équilibriste dont on

ne sait pas toujours qui fait quoi. Qui pilote l'autre.



Conformément à ma définition des 3 caractères dominants (cf. préambule) voici les exercices que je recommande de reprendre ou de pratiquer avec insistance.

Timide

- 👉 *Gueule de lion* (ouvrir)
- 👉 *Les consonnes* (attaquer les sons)

Pressé

- 👉 *La colonne d'air* (prendre le temps de poser la respiration)
- 👉 *Les voyelles* (laisser résonner et durer les sons)

Atone

- 👉 *Miam-Miam – Chic-chic / 3 fois*
- 👉 *Les voyelles* (avec emphase et puissance)