

La colonne d'air

La colonne d'air

On appelle « colonne d'air » la continuité du souffle entre la base des poumons et l'expression en bouche.
Une colonne virtuelle parallèle à la colonne vertébrale.
Elle n'existe pas physiquement mais se comprend en terme d'énergie.

Imaginez un jet d'eau sur lequel évoluerait une balle de ping pong.
La colonne d'air est comparable à cette image.
Le souffle : c'est le jet d'eau, la parole est cette petite balle qui tourne, qui tourne...

Si la pression est trop forte la balle est éjectée.
Si la pression est trop basse, la balle retombe.
Il en est de même pour la parole. Si la pression d'air est trop forte, la voix part dans les aigus et peut devenir agressive.
Si la pression est trop basse, la parole est molle ou atone.
Trouver le ni trop, ni trop peu : le juste équilibre.

Pression

La bonne pression

Le bon appui

Causes de gênes

Le temps de l'inspiration

Jour 1

Jour 2

Jour 3

La bonne pression

La voix est un jeu de forces invisibles qui doivent trouver leur équilibre.
Quand ça fonctionne bien, vous parlez ou vous chantez longtemps et sans fatigue.

Le mot expression à lui seul résume bien le système :
EX - PRESSION = gérer la pression.

Pour que le jet d'eau fonctionne et que la balle évolue, il faut au moins trois éléments que l'on retrouve dans l'expression orale :

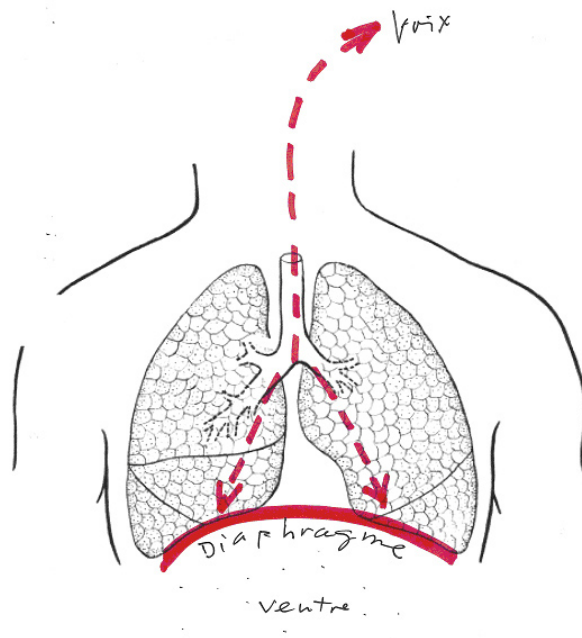
- ☛ 1. L'appui.
- ☛ 2. L'alignement.
- ☛ 3. La pression.

Forces

Le bon appui

- 1. **L'appui**, c'est le diaphragme (base des poumons) dans son interaction avec la masse viscérale.
- 2. **L'alignement**, c'est la continuité verticale (Diaphragme / tête alignée / larynx souple).
- 3. **La pression** : c'est la juste pression de l'air sous les cordes vocales. Sans forcer.

Dans toute expression parlée ou chantée la gestion de ces trois éléments est déterminante pour avoir une bonne voix.

**La colonne d'air.**

En rouge, le diaphragme.

En pointillés rouges, le lien de continuité et de pression entre l'air du bas (diaphragme / poumons) et l'air du haut.(bouche).

Dans la parole, le diaphragme opère à la fois

- comme un appui d'émission des sons (effet trampoline)
- comme un piston (poussée de l'air pour maintenir une pression active en bouche).

Impulsion

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Quelques causes de gênes ou de perturbations

- ☛ Une respiration haute, donc écourtée (cf. la leçon : « Respirer pour parler ») Diction « boulée » ou précipitée
- ☛ Une gorge serrée (serrage laryngé)
- ☛ Une voix projetée, inutilement forte
- ☛ Une voix poussée dans les aigus
- ☛ La tête décentrée vers l'avant qui tire sur le cou et met en tension tous les muscles de la gorge (cordes vocales et larynx)
- ☛ Le dos voûté qui creuse la poitrine. Qui restreint ou coupe le souffle.

Dans la vidéo qui accompagne ce module, je vous explique.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Le temps de l'inspiration

Notez combien le mot INS-PIRATION est lui-même bien inspiré.

On y retrouve le préfixe IN et le radical SPIRIT (l'esprit).

On mesure le lien intime établi depuis bien longtemps par les hommes entre la respiration et la pensée (expression).

Dans « inspirer » il y a le temps de prendre de l'air, associé à celui d'ouvrir l'esprit.

Avant toute prise de parole, avant toute expression importante vous allez ainsi essayer de « nourrir » votre souffle et votre pensée, dans le même élan d'inspiration.



C'est à vous !

Je vous demande de prêter une attention particulière aux vidéos qui accompagnent cette leçon.

Elles contiennent sans doute la clé de certaines de vos difficultés. Elles vous apporteront des réponses.