

Sortir la voix

Musculation

Dans cette séquence, nous allons tester la musculature de soutien dont vous avez besoin pour poser la voix. Comme un plancher souple (le diaphragme) que je compare parfois à un trampoline.

Attention, cet exercice ne vise aucunement à remplacer votre manière actuelle de vous exprimer par une autre. Il ne s'agit pas de transformer votre expression mais bien de renforcer vos bases.

Pensez à du stretching ou de la musculation, comme en pratiquent les sportifs pour s'entretenir en forme ou se préparer à une compétition.

Cette leçon explore le jeu de la ceinture abdominale (abdominaux : obliques et transverses) en opposition avec le diaphragme. Un jeu de poussée et de contre poussée.

Les bases

Sortir la voix



Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Les bases

Comme nous l'avons évoqué précédemment à propos de la colonne d'air, il est important que le souffle prenne appui sur de bonnes bases pour une expression tonique et équilibrée. Pour n'avoir jamais à forcer sur la gorge.

Il arrive que notre ceinture abdominale soit un peu relâchée, voire absente dans l'expression orale.

Ces exercices ont pour but de la réveiller, et de la faire participer à sa juste mesure.

De manière naturelle. C'est à dire sans y penser.

Sortir la voix

Tonicité

La vidéo de cette leçon a pour but d'aller chercher concrètement l'appui de la voix.

De le localiser au niveau du corps, le plus précisément possible. En le « touchant des doigts » (à l'aide des mains).

Puis de s'y exercer. De tester votre puissance vocale. Dans le cri en particulier. Sans forcer ni se fatiguer.

En pratiquant régulièrement vous aiderez certains automatismes à se mettre en place pour parler d'une voix ancrée, solide et confiante.



C'est à vous !

A vous de sortir : le Tchäi !!!