
RESPIREZ...RESPIREZ...RESPIREZ...
PROFONDÉMENT!



<https://montereybayholistic.wordpress.com/2013/02/18/relax-its-a-healthy-choice/>

par Sandy Ingram (apprentie en respiration)

LA QUESTION DU JOUR

- Comment un bébé peut nous épuiser, sans s'épuiser?



http://p4.storage.canalblog.com/40/65/943414/87771541_p.jpg

COMMENÇONS PAR RESPIRER

- Gentillement

IL Y A DES NERFS SYMPATHIQUES ET DES NERFS...

- Nerve sympathique: nerve aux taquets, actif, respiration rapide.
- Le nerve vagal (ou pneumogastrique ou parasymphatique) controle la motricite de l'appareil digestif, et aussi induit un ralentissement du rythme cardiaque.

COHÉRENCE CARDIAQUE

- Exercice de cohérence cardiaque.
 - Les adultes ont une fréquence respiratoire habituelle (inspiration, expiration) de 12 à 20 cycles par minute.
 - L'objectif est de réduire la fréquence à 6 cycles par minute.
 - Conseil: faites-le durant 5 minutes, **3 fois** par jour.
-

MIEUX RESPIRER
POUR MIEUX PARLER

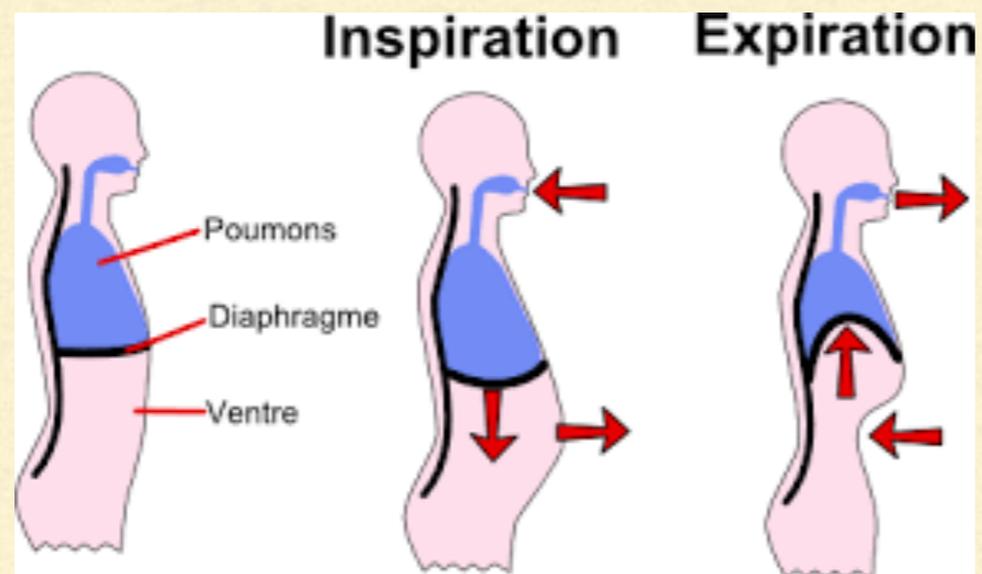
CARACTÉRISATION DE LA VOIX

- **Timbre:** spécifique à chaque personne.
 - Bien placer sa voix, la timbrer.
 - **Intonation:** hauteur du son.
 - Varier ses intonations.
 - **Débit:**
 - Prévoir un moment de silence!
 - Respirer et laisser le public respirer aussi.
 - **Intensité ou amplitude:** niveau sonore.
 - Adapter en fonction du public, la taille de la salle.
 - Faire des exercices pour améliorer la portée de sa voix (au théâtre).
-

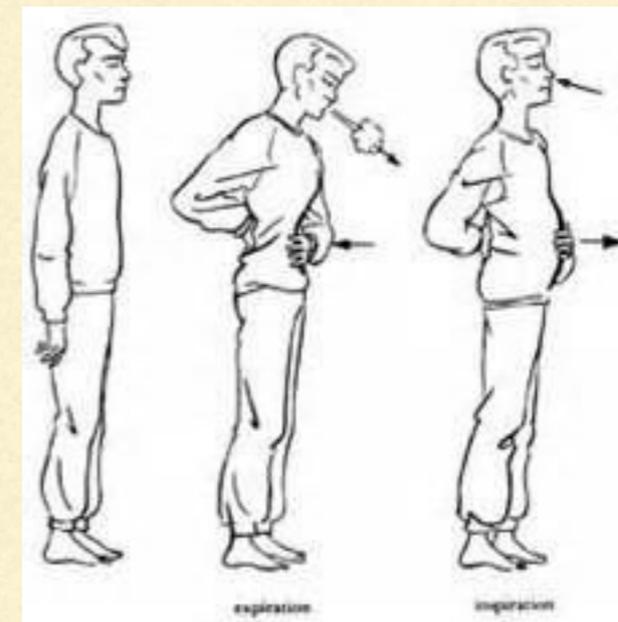
EN TANT QU'ENSEIGNANTS, ÇA NOUS CONCERNE

- Une voix bien posée reflète de la **force et de confiance**.
 - Une voix bien chauffée, bien reposée, ne va pas se “casser”.
 - Parler plus fort et plus **lentement**.
 - Parler avec le débit d'air inspiré: **le discours suit la respiration**.
 - Appliquer la **respiration abdominale** pour bien poser sa voix et améliorer sa portée.
 - Bien **chauffer** sa voix (a, e, i, o, u...) pour ne pas fatiguer ses cordes vocales, son larynx.
 - Travailler sa diction, son articulation (“Trois tortues trottaient sur un trottoir très étroit”).
 - Identifier les fréquence(s) auxquelles on est à l'aise (**mm...**).
-

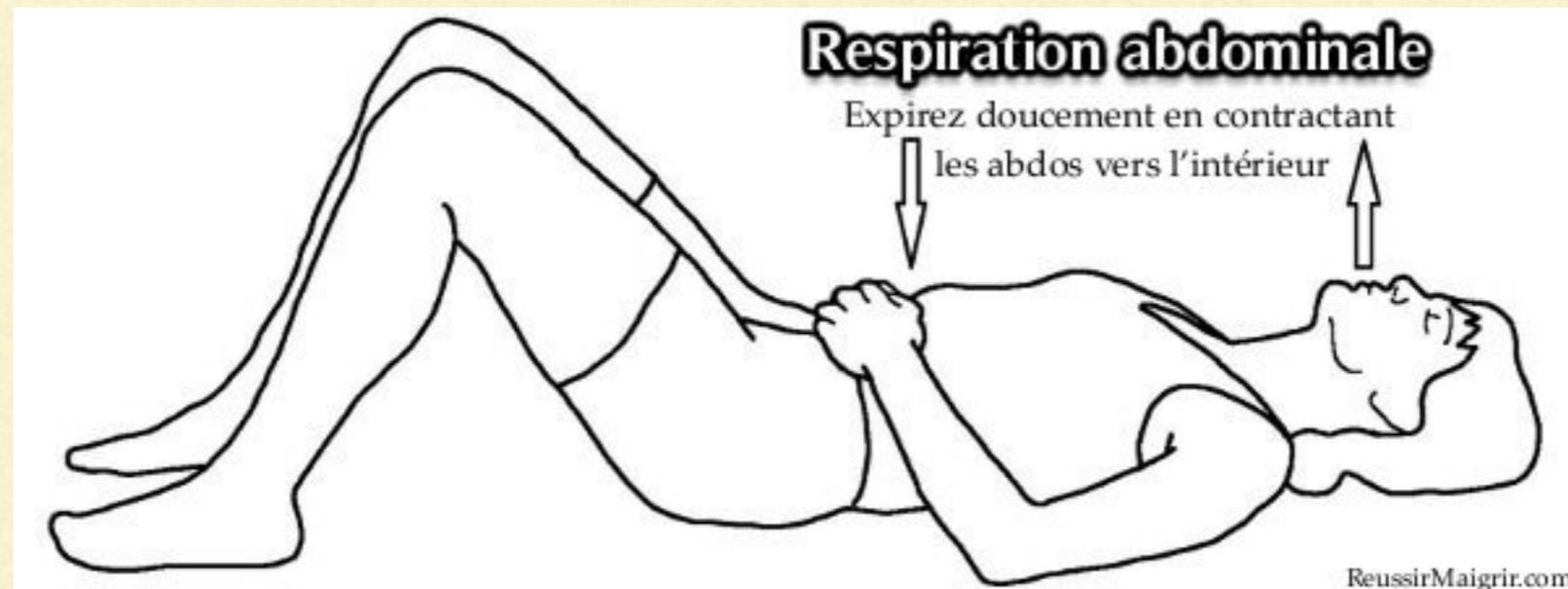
RESPIRATION VENTRALE



<http://www.10-min-pour-etre-heureux.com/wp-content/uploads/2016/06/respiration.jpg>



RESPIRATION ABDOMINALE EN POSITION ALLONGÉE



<http://www.10-min-pour-etre-heureux.com/wp-content/uploads/2016/06/respiration-abdominale.jpg>

ESSAYONS AUTREMENT



<https://www.youtube.com/watch?v=HKm0yh2ITb4>

MIEUX RESPIRER POUR MIEUX CHANTER

QUE NOUS DIT PAVAROTTI?

- Sur le rôle du diaphragmatique dans le chant.

COMMENT LE SON HUMAIN EST PRODUIT

On chante par tout notre corps, et tout passe par notre tête.

IL N'Y A PAS UN ORGANE SPÉCIFIQUEMENT DÉDIÉ À LA PHONATION

- Le **larynx**: fonction respiratoire, déglutition, phonation.
- Les **cordes vocales** sont situées dans le larynx fonctionnent comme vibrateurs;
- Quand on **respire**, l'**air** passe à travers nos cordes vocales et les fait vibrer.
- Le **diaphragme** (muscle des poumons) commande l'inspiration.
- La vibration est **amplifiée** et résonne à travers les **résonateurs** tels la cage thoracique, le bouche, et les fosses nasales.
- Le nerf vagal nourrit le larynx.

Comment le son humain est produit

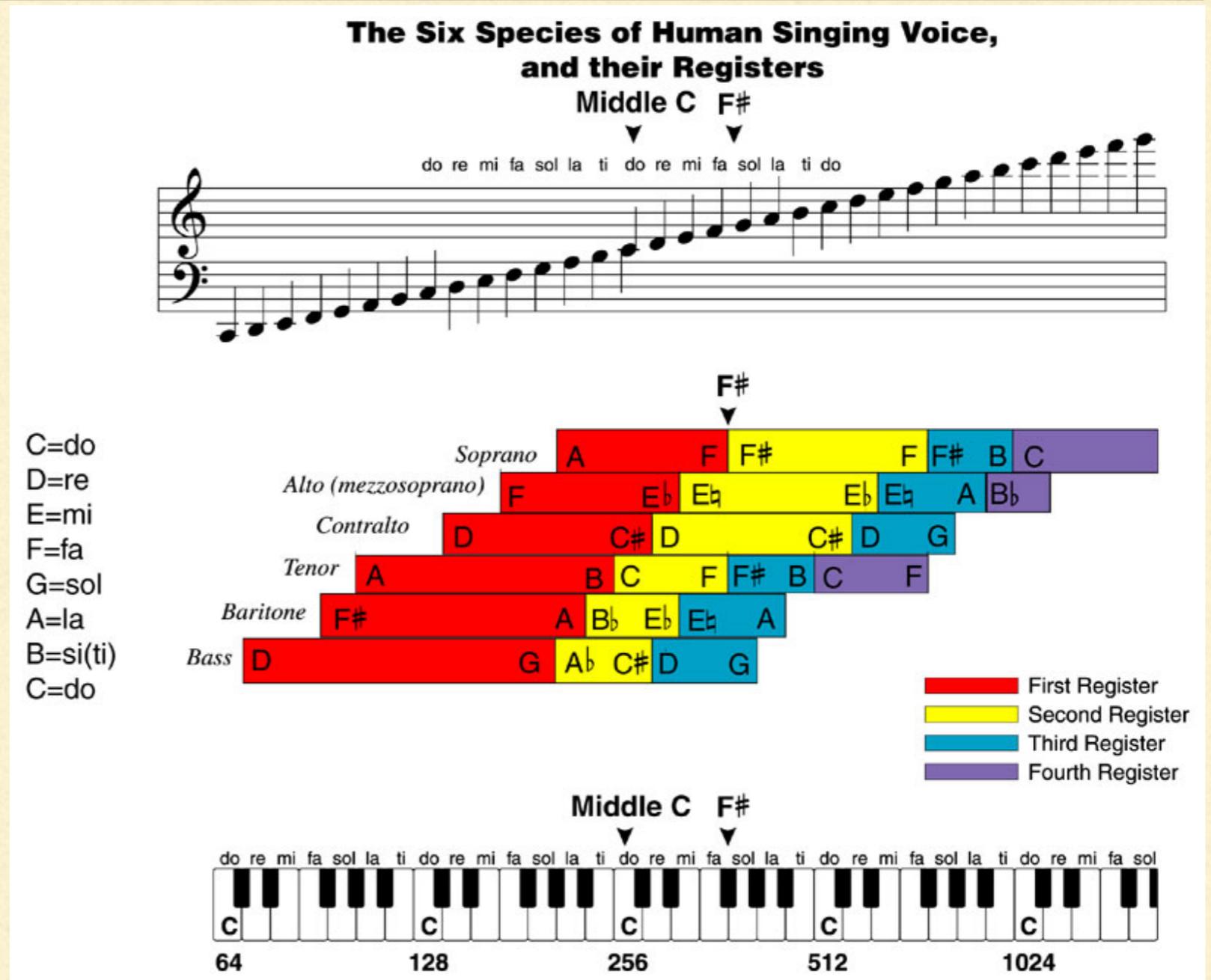
LES DIFFÉRENTS MODES DE FONCTIONNEMENTS DU LARYNX

- Les médecins parlent de registre épais inférieur et registre épais supérieur et de registre mince.
 - En chant, on distingue: la voix craquée, la voix de poitrine, la voix de tête, et la voix de sifflet.
-

CARACTÉRISATION DE LA VOIX DANS LE CHANT

LA TESSITURE

- Représente l'**échelle** de notes émises de manière **homogène** (même volume, timbre) et sans difficulté.
- Peut être **élargie** par des exercices réguliers de **techniques** vocales (souplesse, contrôle, respiration).
- Les harmoniques et pourquoi nous avons des timbres différents?



L'AMPLITUDE

- **Amplitude:** niveau sonore.
- La respiration “**ventrale**” donne plus de volume et de “corps” à vos sons.



ASTUCES POUR LE CHANT ET POUR SE DÉTENDRE

- Détendre la gorge, ne pas utiliser les épaules.
 - Commencer en **zone de confort** (de tessiture) délicatement.
 - Faire des petits mouvements circulaires dans la zone charnière sans bouger ses épaules, pour libérer sa voix et relâcher les tensions du corps.
 - Personnellement, ça me facilite **l'émission du son** (“le son prendra plus de place dans le résonateur”).
-

GÉNÉREZ-VOUS OU SUBISSEZ-VOUS DES RONFLEMENTS?

- Une étude **scientifique** a démontré que l'exercice du chant contribue à réduire le ronflement.
- Selon une logopédiste que je connais: "Une famille heureuse est une famille qui chante"!



http://www.mon-simulateurdaube.com/images/b_995443_image1.jpg