

RESPIREZ, VIBREZ, CHANTEZ !

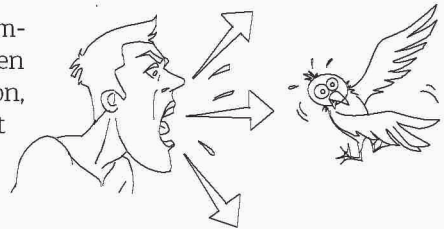
C'est comme un gargarisme sans eau. Cet exercice se fait dans une **décontraction totale** :

- les épaules basses ;
- le regard sous l'horizon, la gorge relâchée et la nuque droite ;
- le visage sans expression ;
- la mâchoire inférieure tombante, l'air étonné ;
- la langue détendue... bref prenez l'air intelligent.

4. La technique

La projection vocale inversée

Le terme de projection vocale est fréquemment utilisé dans le domaine de la voix, en théâtre comme en chant. Cette expression, sortie du cadre du chant classique, est peu appropriée à l'acte vocal. Dans sa définition lexicale, projeter c'est lancer quelque chose, le pousser avec force vers l'avant. Une image, inverse de l'attitude recherchée en technique vocale et qui renforce les réflexes corporels du cri (détails page 21 « À quoi sert la technique vocale ? »). En chantant vous gagnerez à remplir vos résonateurs de vibrations sonores, en souplesse. Pas à être tendu et à jeter les sons dehors.



Dans un premier temps, **inversez** cette projection : au lieu de pousser votre voix vers l'extérieur, dirigez la vers l'intérieur. **Attirez le son dans la cavité buccale** mais sans excès, sinon vous obtiendrez un son de gorge, une voix « rengorgée ». Faites tourner les sons en bouche, comme un bon vin !

L'appareil vocal humain fonctionne comme une guitare : les cordes vibrent et le son se propage et s'amplifie dans le corps de l'instrument (les caisses de résonance). À aucun moment, la guitare ne pousse le son vers l'extérieur. L'entraînement du paragraphe qui suit va dans ce sens : vibrez et chantez comme une guitare.

La pratique

▶ **Attirez le son en bouche.** Commencez par expérimenter l'inverse et faites plusieurs fois de suite un son « A » médium, en le projetant loin vers l'avant. Observez votre attitude corporelle et la qualité des sons. Refaites des sons « A », en imaginant qu'ils viennent de l'extérieur et en vous ouvrant pour qu'il résonne à l'intérieur de votre corps (bouche, gorge, cou, poitrine...). Pensez à la guitare. Observez les différences : dans le deuxième cas vous vous redressez (la posture), vous êtes plus détendu (la souplesse) et surtout le son « sonne » (la résonance) sans effort.

Utilisez des images pour vous aider : reculez le regard, retenez la voix (comme on retient des chevaux fougueux), glissez le son vers l'arrière, chantez par la nuque...

▶ **Chantez couché.** Allongé sur le dos, détendu, jambes pliées, chantez un son « A » médium en lâchant le poids du corps et de la tête sur le sol pendant l'émission du son. Imaginez que le son est lourd et qu'il reste dans votre bouche, dans votre corps.

5. L'application

Quand la projection inversée devient facile, appliquez-la dans les exercices de cette pratique. Que vous chantiez une note grave ou aiguë, une vocalise ou une chanson, visualisez le trajet du son de l'extérieur vers l'intérieur de votre bouche. Respirez dans le bassin et gardez votre corps dans l'axe.

Si vous avez des difficultés pour garder votre axe en pratiquant, adossez-vous contre un mur, les genoux légèrement pliés. Un coussin assez ferme derrière votre tête, chantez en vous appuyant doucement contre le mur.

Si nécessaire, pour ce premier cours, relisez le paragraphe « Pour bien comprendre les consignes » (page 29).

▶ **Montez et descendez la gamme** 🗣️ Chantez la gamme note par note, sur la syllabe « Vaaa », en imaginant un **public dans votre dos** pour garder une bonne posture, reculer le son et remplir votre cavité buccale sur le « Aaa ».

▶ **Vocalisez** 🗣️ Inspirez et chantez en montant et en descendant sur six notes (1-2-3/inspirez/3-2-1), « Mi... a... ou... /inspirez/ Ou... a... mi ». Commencez par un son grave (sol-la-si /inspirez/ si-la-sol // sol#-la#-do/do-la#sol# // la-si-do#/do#-si-la...) et chantez jusqu'au do4.

RESPIREZ, VIBREZ, CHANTEZ !

Dans le mot « Miaou », prenez conscience du mouvement du son vers l'intérieur de la bouche : le « I » est extérieur, le « A » s'ouvre et le « Ou » rentre. En chantant « Mou-a-mi », profitez de la position du « Ou » de départ pour garder le « A » et le « I » à l'intérieur.



Ne vous mettez pas en difficulté et adaptez les vocalises à votre tessiture : si le « SOL » est trop grave, commencez en « LA » ou en « SI » et si les aigus sont difficiles, arrêtez avant le « DO ». Vous ne progresserez pas en forçant sur votre voix.

Chantez

- Sans paroles, sur la voyelle « A », chantez des chansons simples, dont vous connaissez bien la mélodie, en vous « remplissant » de votre voix. Chantez ensuite avec les paroles en gardant les sensations internes du son.

EN RÉSUMÉ

- ⊙ respirez dans le bassin.
- ⊙ ancrez vos pieds dans le sol.
- ⊙ faites le crapaud simple.
- ⊙ pratiquez une projection vocale inversée.
- ⊙ chantez avec un public dans le dos.