

COACHING VOCAL

Les bases dans le corps

Tous les exercices indiqués ci dessous sont à faire chez soi aussi souvent que l'on peut, c'est un véritable entraînement à ne surtout pas réserver aux moments où on a besoin d'utiliser sa voix

La phonation met en jeu différents organes :

-La **soufflerie pulmonaire**, dans la cage thoracique

-Les **résonateurs**, merveilleuses cavités osseuses ou musculo-tendineuses réparties principalement au niveau du visage qui vont moduler le son provenant de la mise en vibration des **cordes vocales** pour en faire ce que le cerveau humain va identifier comme la voix. Plus le volume de la cavité est grand, plus le son est riche.

-La **gorge** et la **bouche**, passages obligés de l'air expiré, ce sont nos principaux résonateurs et ceux sur lesquels on peut véritablement agir efficacement

Améliorer la voix va donc consister à optimiser tous les facteurs intervenant dans la création et l'émission de celle-ci. Quelques exercices **directement dans le corps** peuvent grandement améliorer le fonctionnement et la synchronisation de l'ensemble des gestes nécessaires à l'expression vocale

1°: la voix est portée par le **souffle**, mieux on va respirer, meilleure sera l'émission du son (d'ailleurs : pas d'air, pas de voix !) Adopter une respiration basse (celle qui gonfle le ventre à l'inspiration) est indispensable : s'entraîner à pratiquer sans émission de son afin que ce geste, parfois oublié depuis longtemps chez les occidentaux, redevienne souple, sans effort et fluide. De toutes façons c'est la respiration la plus efficace, vu que les poumons se déplient complètement. L'homme l'a perdue en se mettant debout, vers l'âge de 2 ans, mais elle devrait, très avantageusement, redevenir la respiration de base...

2°: les **résonateurs** sont responsables des « belles voix ». On va chercher à augmenter leur volume intérieur (par exemple, évitons à tout prix les froncements de sourcils involontaires, même s'ils marquent une intense concentration, car cela ferme les résonateurs des sinus)

3° : La **gorge** et la **bouche** sont des résonateurs très importants assez facilement modulables

Au sein de la gorge se niche le **larynx**, boîte cartilagineuse qui contient les **cordes vocales**, initiatrices de la voix, or la gorge est un nœud de tensions permanentes car s'y répercutent à peu près toutes les crispations apparaissant dans le corps. Apprendre à détendre sa gorge va également constituer un entraînement sans son qu'on peut pratiquer partout. On veillera à garder la nuque bien étirée, la tête dégagée des épaules, pour jouer sur la longueur du 2e résonateur qu'on appelle communément le pharynx. *A noter que le premier résonateur est directement dans le larynx, au dessus des cordes vocales, on peut difficilement agir sur son volume*

La **langue**, indispensable à la formation des mots, est encore pire point de vue détente. Le larynx étant directement attaché dessous, la moindre contraction de celle-ci va immédiatement faire remonter celui-la. Or parler ou chanter avec un larynx haut est la certitude d'avoir un son moche. En prime, toute contraction de la **langue** va la faire reculer et s'opposer au libre passage de l'air, le son va devenir plus ou moins caverneux (pour l'auditeur), la gorge va se fermer et l'émetteur va devoir commencer à « pousser » pour se faire entendre. Mal à la gorge assuré si on fait ça un peu longtemps

S'entraîner à laisser sa langue le plus possible souple et en bas, sur le plancher de la bouche, va donc être également très utile. *Pour prendre conscience de la nécessité de ce travail, observez où se place votre langue quand vous baillez sans y faire attention, par exemple*

A l'arrière de la bouche, le palais dur devient mou, il correspond à la partie souple au milieu de laquelle la luette est suspendue, c'est ce qu'on appelle le **voile du palais**.

Or le **soulèvement du voile du palais** est un paramètre essentiel quant à la qualité du son émis (il va, par exemple, grandement faciliter les aigus chez les chanteurs)

On aura donc avantage à travailler cette souplesse, là aussi par un entraînement qui consiste en une sorte de grimace, un peu similaire à un baillement qu'on retient (ou comme si on voulait éloigner les molaires du bas de celles du haut tout en rapprochant les lèvres). A pratiquer souvent sans avoir besoin de sonoriser là non plus, mais en essayant de générer un flux d'air.

Enfin, attraper son menton et le tirer vers le bas pour s'entraîner à **ouvrir la bouche** au maximum va avoir un effet souplesse indéniable mais aussi vous faire découvrir ce qu'est vraiment une bouche ouverte (pratiquez devant un miroir !).

La bouche est un résonateur ESSENTIEL où, là encore, créer du volume va aboutir à enrichir le son émis.

Voile du palais soulevé, langue bien souple, bien en bas de la bouche, et hop bingo ! **gorge bien ouverte**, ce qui va être très à rechercher pour une jolie voix facile... Par exemple, l'ouverture de la gorge est la clé du legato chez les chanteurs

On chante ou on parle rarement pour soi même, on va donc évoquer la notion de « projection » du son ce qui correspond, en quelque sorte, à le rendre le plus audible possible :

On peut commencer par s'assurer d'une connection efficace entre la soufflerie pulmonaire et l'émission vocale par un exercice tout simple : gonfler les joues sous l'effet du flux d'air (schématiquement, contracter les abdominaux doit provoquer un flux d'air qui va gonfler les joues). A noter que c'est ce flux d'air qui va pouvoir venir faire vibrer les lèvres qu'on garde rapprochées dans un amusant exercice de création d'un bruit de moteur : plus la vibration est intense, meilleure est la connection

Ensuite, il suffit de visualiser/prendre conscience/imaginer l'arrière de son nez ou son 3e œil mais depuis l'intérieur du crâne, et d'envoyer le flux d'air vers cet endroit. Et, bien sûr, on peut s'entraîner sans son dans un premier temps !

4°: La **posture** : tête dégagée des épaules, **verticalité** de l'ensemble du corps, nuque bien étirée (ce qui fait que le menton va avoir tendance à se positionner la pointe en direction du sol), le tout à travailler devant une glace. L'indispensable **ancrage** se travaille quant à lui par des postures debout, en résistance (par exemple la posture de l'arbre du Qi Gong) et, plus généralement, par tout ce qui va contribuer à une bonne musculature des jambes.