

# COURS 1

Pour la première fois, je vais laisser à disposition quelques pistes et aussi quelques techniques de travail.

Vous pourrez acquérir quelques exercices détaillés et, étant donné que je m'adresse à tous mes élèves, je m'efforcerai d'être explicite au cas où certains d'entre vous n'auraient pas eu connaissance de cette méthode de travail.

Si vous ne maîtrisez pas un exercice, je suis à votre disposition pour vous aider, vous soutenir, et même vous l'expliquer à nouveau.

Avant de commencer, n'oubliez pas que vous pouvez continuer à me suivre sur ma chaîne YouTube: «Laura Dauzonne» soit me laisser votre demande, si vous souhaitez des cours, avec ou sans solfège.

## Cours de chant : Une liaison avec le corps

Rappelons-nous un petit point : Chanter dans le masque

Chanter dans le masque s'accorde bien à l'actualité me direz-vous, mais je suis tout à fait sérieuse...

Le masque est comme une base, qui permet de contrôler son chant, de le nuancer et surtout de l'enrichir !

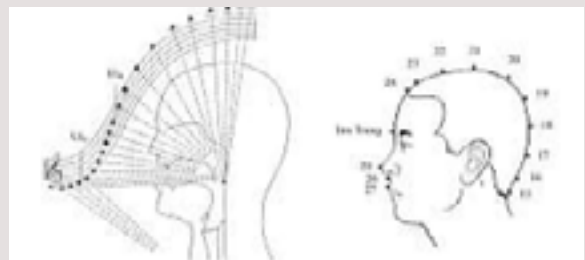
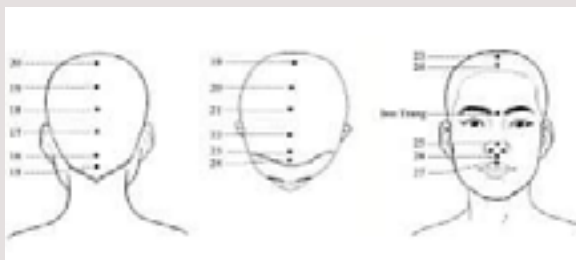
Toute l'étude du son se fait ici:

Il s'agit en effet, d'enclencher la mise en vibration des cavités creuses, os et membranes des résonateurs situés dans la tête et dans les sinus.



J'ai eu une élève qui chantait vraiment du nez, provoquant chez elle comme un étouffement du son, qui situait sa voix plus en retrait, donnant l'impression étrange, qu'elle chantait vers l'arrière.

-> Voilà pourquoi, en allant plus loin, de part l'exploration du masque, elle a pu casser cette habitude et élargir les composantes du son pour également se construire un spectre musical ciblé dans toutes les cavités acoustiques de la tête pour recréer sa propre caisse de résonance



## Rappel/ Bon à savoir :

L'étude de la fréquence fondamentale ou du son fondamental, comprend la Direction d'origine (du son), l'Intensité, la Hauteur et le Timbre (que l'on peut abrégé par D.I.H.T.).

En complément, voici les détails simplifiés de l'essentiel à retenir des « harmoniques »:

- L'Intensité peut être synonyme du volume et dépend de la pression acoustique créée par la source sonore.

[Exercices : Ancrage, respiration (mécanique du souffle et nuances)].

Ex: Forte/piano

- La Hauteur tonale ou la fréquence est définie par les vibrations de l'objet créant le son.

[Exercices sur les placements de voix]

Ex: Plus l'objet vibre rapidement, plus le son sera aigu.

Conseil : Penser bas quand on chante haut et inversement.

- Le son Timbre peut être associé à une couleur qui se révèle par le nombre et l'intensité des harmoniques (fréquence sur hauteur) qui le compose et permet de reconnaître la personne qui parle ou l'instrument qui est joué.

-> Vous comprendrez ce pourquoi je vous renvoie à la première image et à L'étude de la fréquence fondamentale puisqu'il vous faut comprendre la théorie pour matérialiser sa propre résonance.

Par la suite, vous constaterez, entre-autres, que lorsqu'on entreprend un travail vocal, le timbre de la voix change.

Grâce à ces informations je vous invite à écouter, puis comparer la chanson de « Si Jolie », que je chante sur YouTube en Ré bémol (avec accentuations pour poser justement sa respiration), avec celle de Montand, par exemple, interprétée en Do.

<https://youtu.be/atK1VVUzK6o> Ré b

<https://youtu.be/e618PEzeJbU> Do

Selon moi, le travail vocal ne consiste pas à façonner des voix, pour les faire rentrer dans tous leurs états, dans une case bien spécifique; mais plutôt de les explorer en allant vers ces dernières, pour les sublimer, c'est-à-dire, les révéler à elles mêmes. Le forcing n'est pas bon et provoque l'inverse de ce que l'on cherche à apprendre de soi-même.

De par cette méthodologie la voix s'enrichit en harmoniques!

On constate la progression et la richesse de la voix, qui se construisent au fur et à mesure par de petits exercices, qui se répètent et évoluent.

Pour bien chanter, il faut étudier sa tenue.

Quand on est debout, il est fondamental de bien se situer dans le sol grâce à l'ancrage. De fléchir à peine ses genoux, de façon à ce qu'ils soient flexibles (mais droits, sans trop exagérer), même, légèrement mobiles.

Plutôt que de se tendre dans l'effort et de se dire qu'il faut rester droit, il faut se détendre complètement, et se remplir d'énergie; à la fois intérieure et extérieure.

J'insiste: Ne pas voir ce positionnement comme une contrainte et ne pas être trop mollasson.

Un bon ancrage prédispose l'ensemble du corps pour chanter, lui permettant ainsi de se détendre et se tenir droit malgré tout.

-> Le corps est un outil d'expression sensoriel qui communique entre sol et espace.

Dans les exercices de Posture, je vous propose ou vous rappelle celui du pantin: qui consiste à s'asseoir confortablement sur une chaise, sans vous adosser. Détendez vos épaules en les poussant vers le plancher. Imaginez qu'une corde est attachée au sommet de votre crâne et que quelqu'un tire sur cette corde : grandissez-vous en respirant normalement, comme pour allonger votre nuque. Vous remarquerez que votre menton s'en trouve ainsi un peu rentré vers l'intérieur. Vous ne devriez pas sentir de douleur vive dans le cou, uniquement une tension ou un étirement.

Maintenant, voyons ensemble la respiration.

Il arrive que certains se tiennent bien droit mais qu'ils oublient de respirer. En effet, cela semble curieux; mais c'est assez fréquent. On l'observe dans les cas où vous faites une chose toute nouvelle pour vous et, que de peur d'explorer, vous bloquez votre respiration.

Pour cela, je vous propose un autre exercice. Allongez-vous confortablement sur le dos, les genoux pliés. Placez vos doigts fermement sur les cotés de l'abdomen, entre les os du bassin et les côtes. Portez une attention particulière à votre respiration, afin qu'elle demeure régulière et profonde tout au long de l'exercice. Contractez les muscles de l'abdomen sans jamais que votre bassin, vos fesses ou votre cage thoracique ne bougent. Le nombril doit être poussé légèrement vers l'arrière et vers le haut.

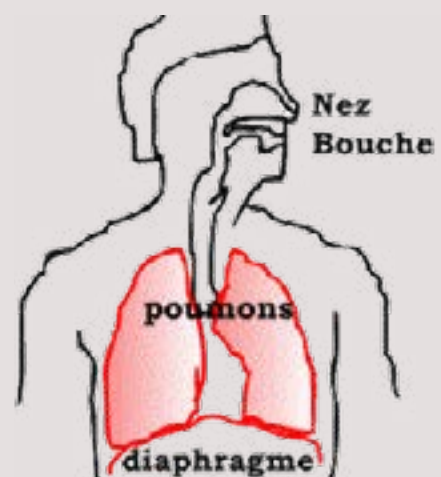
-> Vous sentirez les muscles se raffermir sous vos doigts.

Maintenez la contraction au moins 30 à 60 secondes.

Note : S'il vous est difficile d'exécuter cette contraction, expérimentez la sensation en expirant rapidement pour expulser tout l'air de vos poumons. À la toute fin de l'expiration, vous vous apercevrez que votre abdomen se raffermi et que les muscles du plancher pelvien (qui servent à retenir les envies d'uriner) se contractent. Une fois que vous avez bien compris la façon de faire, retournez à la consigne initiale ci-dessus.

Les exercices se renouvellent. Si ce dernier exercice devient trop facile pour vous et qu'il ne provoque aucune douleur, progressez selon les stades suivants : 1. Refaites l'exercice en position assise, le dos bien droit. 2. Refaites l'exercice debout. 3. Contractez votre muscle transverse alors que vous êtes à quatre pattes, le dos plat. 4. Tentez de tenir la contraction alors que vous marchez. 5. Refaites l'exercice sur le dos, assis, puis debout, mais en soulevant une jambe.

Cet exercice est très stimulant car il nous fait prendre en conscience, le rôle du diaphragme et soulage nos lombaires.



En effet, le diaphragme a une forme concave vers le bas et est régulièrement comparé à une toile de parachute. En forme de coupole, il est plus haut à droite qu'à gauche sur le schéma.

En bas, il est en rapport avec les viscères abdominaux et en haut avec les poumons et le péricarde. Il y a beaucoup de comparaisons, mais moi je l'imagine en piston. Comme une pièce qui sur un instrument permettrait de faire varier le son d'une note.

## Synthèse:

Voyez ce cours comme cela. Le diaphragme est un piston qui traite l'arrivée d'air pour l'envoyer comme un ressort (<- lorsqu'il se compresse) au spectre musical de la tête qui cible dans toutes ses cavités acoustiques la note que vous souhaitez faire résonner.

Vous l'aurez compris, tout est lié.

-> Le chant est un instrument qui mobilise tout le corps.

### Conseil lecture

- \* *Les voies du chant*, de Jean-Pierre Blivet
- \* *Construire sa voix*, de Marie-Jeanne Rodière
- \* *Physiologie et art du chant*, Marie Hutois
- \* *La voix libérée*, Yva Barthélémy