

Exercice pour avoir la posture idéale pour le chant

- 1- Se tenir bien droit avec la sensation qu'un fil nous tire vers le haut. (comme si nous étions une marionnette)
- 2- Lever les mains en l'air.
- 3- Poser ses mains sur les épaules.
- 4- Laisser tomber les coudes.
- 5- Laisser tomber les mains.
- 6- Les épaules doivent être légèrement en arrière.
- 7- Pour vérifier la posture, tourner doucement la tête de droite à gauche : vous ne devez pas ressentir la moindre résistance.
- 8- Cette posture doit vous permettre de vous tenir bien droit sans être raide et figé.

Réveil des résonateurs ATTENTION ces exercices doivent se faire avec une bonne posture et sans lever les épaules !!!

- 1- Ouvrir le plus possible et fermer la bouche plusieurs fois, en laissant la langue la plus tranquille possible. (comme une huitre dans sa coquille !!!)
- 2- Faire vibrer les lèvres le plus doucement possible et en veillant à ne pas soulever les épaules lorsque l'on prend son inspiration.
- 3- Mâcher un chewing-gum imaginaire sans ouvrir la bouche et en faisant un maximum de grimaces.
- 4- Creuser, puis gonfler les joues et envoyer un bisou plusieurs fois de suite.
- 5- Gonfler les joues puis faire vibrer le palais mou (attention, celui-ci n'est pas dans la gorge mais juste au dessus !!)
- 6- Faire le bruit du cochon (toujours sans lever les épaules !!)
- 7- Imiter la sirène en allant du plus grave de la voix au plus aigu. Puis redescendre sans qu'il y ait de coupure dans la voix