

Apprendre à respirer pour bien chanter

La respiration est la base de tout. **Respirer, c'est Vivre !!!**

C'est donc tout naturellement, la base du chant.

Question : **Comment est-ce que vous respirez ?**

La question peut paraître bête, mais pas tellement au vu des réponses...

« Euh, ben, par la bouche.. ?! »

« Ben par le nez, enfin je crois !? »

« Peut-être les deux, non ?? »

Finalement, peu de gens se pose la question... Alors, **Quelle est la respiration idéale pour chanter ?**

Eh bien, observez un bébé... De façon naturelle et sans se poser la moindre question, il respire déjà, idéalement pour chanter.

En effet, l'inspiration se fait par le nez et l'expiration, par la bouche. Mais ce n'est pas tout ...

Lorsque celui-ci inspire, son ventre se gonfle ; puis se dégonfle progressivement lors de l'expiration.

On appelle cela, **la respiration abdominale**.

C'est LA respiration que doit adopter le chanteur !!

Cette façon de respirer va vous permettre :

De détendre vos muscles du dos et des épaules, ainsi que le diaphragme (muscle qui sautille sous la cage thoracique, quand vous avez le hoquet.)

D'emmagasiner une quantité d'air suffisante pour pouvoir faire des sons puissants et de longues notes.

MISE EN PRATIQUE - RAPPEL

La position du corps doit être minutieusement étudiée et observée.

Debout, comme assis, le buste doit rester parfaitement droit, ne pas s'appuyer au dossier de la chaise et s'asseoir au bord.

Le corps doit être parfaitement détendu, sauf les muscles nécessaires pour maintenir la position, sans pour autant les crisper afin d'avoir une attitude toujours aisée et dégagée.

Les épaules tombent naturellement et le cou est détendu. Le fait de hausser les épaules en inspirant n'augmente pas la capacité respiratoire mais dénote un état de réelle tension.

Tenir la poitrine souple et dégagée.

La tête doit être droite et ne bouger sous aucun prétexte.

Les poumons doivent pouvoir se mouvoir librement à l'intérieur de la cage thoracique.

Pour réussir tout ceci, il existe plusieurs exercices primordiaux à faire **le plus régulièrement possible, et chaque jour si possible**, les voici :

Exercice n° 1 – Sentir l'air dans son corps

Asseyez-vous comme sur l'illustration :

- Penchez le tronc en avant et placez les coudes sur les cuisses, légèrement au-dessus des genoux, les mains libres.
- Ne faites pas reposer le poids du corps sur les genoux mais sur le milieu du corps qui prends appui sur les jambes.



Inspirez et expirez par le nez et sentez votre souffle se propager de l'arrivée de l'air jusqu'au bas du ventre.

Imaginez qu'un tube conduit l'air de votre nez vers le bas de votre dos, et que votre bouée abdominale se gonfle et se dégonfle tout en douceur.

Essayer également de ressentir, au passage de l'air, le voile de votre palais. Pour cela imaginez que vous avez une balle entre l'arrière de votre langue et votre nez, vous devriez sentir l'air plus librement circuler dans cette zone.

Vous pouvez, par la suite, faire cet exercice en inspirant et en expirant par la bouche.

Faites cet exercice jusqu'à sentir l'air circuler dans les différentes zones décrites, tout en étant toujours détendu. Vous pouvez fermer les yeux pour mieux ressentir votre corps.

Exercice n° 2 – Sentir l'arrière de la bouée abdominale

Allonger vous sur le dos, genoux et pieds détendus et mains sur les côtés. Tout votre dos doit épouser la forme du sol. Trouvez votre position idéale jusqu'à sentir le bas de votre dos bouger.



Inspirez et expirez par le nez puis par la bouche. Détendez vous et concentrez vous sur le bas de votre dos. Vous devriez sentir votre ventre bouger et votre bas du dos soulever votre corps du sol.

Cet exercice permet de bien sentir l'arrière de la bouée abdominale, car c'est probablement la zone la plus difficile à ressentir (par rapport au mouvement du ventre par exemple).

Exercice n° 3 – Sentir les zones respiratoires

Nous allons maintenant étudier toutes les zones traitées dans les deux premiers chapitres.

Reprenez la même posture que dans l'exercice n° 1.

Faites l'exercice en inspirant et en expirant par le nez puis la même chose avec la bouche.

Placez les paumes des mains sur le tronc, au bas de la cage thoracique, les extrémités des doigts se touchant au milieu de la poitrine.

Puis écartez-les lentement au niveau du diaphragme jusque sur les côtés. Déplacez les paumes à votre rythme en inspirant, faites une pause en bloquant votre souffle, puis vous expirez.



Quand vous avez atteint les parois de la cage thoracique, descendez les paumes de la même manière jusqu'au milieu du corps de façon à sentir les mouvements de votre abdomen. Il se gonfle et se dégonfle à chaque inspiration et expiration.

Déplacez les mains le long du corps entre la cage thoracique et le bassin au niveau de la région abdominale. Essayez d'accompagner mentalement votre souffle. Prenez conscience de la quantité d'air que vous inspirez et que vous expirez.

C'est ce que l'on appelle une respiration consciente.



Placez la main gauche au niveau du diaphragme et la main droite sur les côtes inférieures. Essayez de sentir le trajet de votre souffle à l'intérieur de votre zone abdominale et thoracique.

Vous devriez sentir dans un premier temps, votre bouée se gonfler et se dégonfler et les côtes se soulever et s'abaisser délicatement juste après.



Un bras tendu vers l'extérieur, placez votre paume de l'autre main au sommet de la cage thoracique, les doigts sous l'aisselle.

Vous devriez sentir les côtes se soulever et s'abaisser doucement.



Une main posée sur la cuisse, placez la paume de l'autre main le long de la clavicule. Descendez la paume sur la poitrine jusqu'au niveau du diaphragme en inspirant et expirant lentement.

Déplacez les mains de façon à répéter le mouvement de l'autre côté.



Exercice n° 4 – l'expiration continue

Sert à développer la capacité respiratoire.

Prenez une profonde inspiration par le nez en gonflant votre ventre. Bloquez votre respiration pendant 2 secondes (ou plus), puis commencez à expirer par la bouche le plus doucement et le plus longtemps possible.

Exercice n° 5 – l'expiration saccadée

Sert au travail musculaire du diaphragme, afin de préparer l'utilisation des techniques musculaires et vocales.

Prenez une profonde inspiration par le nez, en gonflant votre ventre ; puis expirez de façon courte et saccadée en rentrant le ventre par à coup à chaque expiration.

Exercice n° 6 – réveiller le soutien

A SUIVRE.....

