

DÉVELOPPEZ ET ENRICHIR SON TIMBRE



Durée : 20 minutes

À répéter plusieurs fois par semaine



Recommandations

- a. Pratiquez cet exercice debout.
- b. Ne tendez pas votre dos, relâchez bien votre dos, ne vous cambrez pas.
- c. Pratiquez cette série d'exercices régulièrement.



Exercice

Cet exercice a pour but d'enrichir votre timbre des mille couleurs de l'arc-en-ciel ; les harmoniques contenues dans notre voix ne nous sont que rarement perceptibles, mais elles sont là et l'on peut les développer ou les amplifier pour rendre la voix plus ronde, plus pleine et plus présente.



Remarque: ces exercices sont fatigants, car, ils demandent beaucoup de concentration !

Étapes

Étape 1 : Moucher le son dans le nez, **bouche fermée.**

Choisir un son médium.

- ✓ Si vous avez un instrument ; voix aiguës Ré 2 ou voix graves Si bémol 1.
- ✓ Si vous n'avez pas d'instrument, choisissez simplement une hauteur confortable.

Imaginer une attitude un peu méprisante vis à vis de quelqu'un et générer, bouche fermée un "Hhumm" (légère poussée dans le nez). Le son « sort » par le nez.

Petit à petit, allonger la durée du son et observer les sensations (mâchoire, bouche, nez). Qu'est-ce qui picote, vibre, fourmille et où ?

! Ne serrez pas les dents, bien que la bouche soit fermée, la mâchoire doit rester souple.

Étape 2 : Entrez dans le son à la manière de l'étape 1, en tenant le son de plus en plus longtemps. Pendant la tenue du son, laisser s'ouvrir très progressivement la mâchoire.

Le son doit rester bouché, on ne doit pas obtenir de voyelle. Les sensations de fourmillement, de picotement et de vibration dans les os de la tête doivent perdurer, tandis que l'on laisse très progressivement s'ouvrir le maxillaire.

Étape 3 : Recommencer, mais en partant directement bouche ouverte

Ouvrir la Voix - Exo Mémo

Soit "chanter dans le couvercle et non dans la boîte".
On place le son très haut dans la tête (dans les résonateurs du haut).

Travailler jusqu'à avoir une ouverture suffisante (au moins de façon à pouvoir générer un "ha"), jusqu'à avoir la bouche la plus ouverte possible.

Il faut pouvoir maintenir la vibration haute pendant toute la durée du son.

Étape 4 : Relancer le son bouche ouverte, lorsque la vibration et le son sont bien installés dans la tête et, à un moment donné, prononcer (en chantant) le son A dans le prolongement du son Humm.

Passer à la voyelle franchement de manière décidée (mais pas brutalement).
Le son doit rester stable et placé. S'il tombe (si les vibrations dans la tête s'estompent), il faut reprendre à l'étape 1.

Étape 5 : Relancer le son bouche ouverte, et, à un moment donné, passer sur les voyelles "ha", "hon", "han"

Passer à la voyelle d'un seul coup, de manière décidée (mais pas brutalement).
Le son doit rester stable et placé. S'il tombe, il faut recommencer.

Étape 6 : Développer ce son.

Enrichir le son en cherchant par des micromouvements (zygomatiques, lèvres, intérieur de la bouche), à embellir/enrichir amplifier le son.

Il n'y a pas de résultat précis à obtenir. Il faut simplement chercher à vivre cette expérience, à développer la conscience de la résonance, de comment on peut développer la résonance dans la bouche, de comment on peut accrocher le son et le garder accroché, en chantant une voyelle.

Variation: on peut ensuite réinvestir ça en chantant "IA, IA, IA, IA, IA" (montée en demi-ton).

Bien vérifier que le son est bien accroché, pendant l'exercice. C'est de la recherche, on s'utilise comme un laboratoire.

Variation: Essayer des pièces ayant une résonance différente (salle de bain, toilette).

Voir carte euristique (Mind Map) ci-dessous.

