

Vocal Function Exercises

(Avant de procéder avec ces exercices il faut échauffer la voix

- Rouler les épaules 20 fois et la tête 20 fois
- Cinq respiration profonds - levez les bras pour inhalation et baissez pendant exhalation.
- Faire des espèces de HuMMMMMM bouche fermée, pour sentir vibrer les os de la mâchoire, puis jusqu'au oreilles.
- Faire des bbbbbbb en faisant vibrer les lèvres.
- commencer des gammes en silence, qui restent en gorge...)

Les Exercices

Les professionnels de la voix, comme les chanteurs, les acteurs et les orateurs, sont soumis aux mêmes exigences que les athlètes et les danseurs : ils doivent veiller à la santé optimale de leur « instrument ». La production de sons vocaux résulte de l'interaction complexe et dynamique de divers muscles dans tout l'organisme, et les professionnels de la voix ne sont peut-être pas conscients du lien entre la bonne forme physique et la santé de l'appareil phonateur. Les bienfaits d'un programme d'exercices sont multiples : amélioration de l'endurance cardio-respiratoire, de la force musculaire, de la souplesse et de la coordination musculaire. Des exercices variés ont été conçus à l'intention des chanteurs et de ceux qui doivent régulièrement parler en public. Avant de se concentrer sur les muscles phonateurs, il faut porter une attention particulière au bon alignement postural et aux exercices pour le cou, les épaules, la mâchoire et la respiration. Un programme général d'exercices mettant l'accent sur l'endurance et la souplesse fait prendre conscience des points de tension musculaire, maximise l'écoulement de l'air pour la respiration et favorise un usage plus efficace de l'énergie pendant l'élocution et le chant.

Par exercices pour l'appareil phonateur, on entend une série d'exercices conçus pour renforcer la musculature du larynx et équilibrer le débit d'air, l'activité musculaire et le placement sus-glottique du son. On y fait appel aux principes de la physiologie de l'exercice, c'est-à-dire qu'on y retrouve à la fois des exercices isométriques (statiques) et isotoniques (dynamiques).

Les exercices pour l'appareil phonateur comportent quatre étapes :

Échauffement: Maintenir la voyelle i le plus longtemps possible sur une note confortable.

Étirement: Faire une vocalise ascendante sur la voyelle o en glissant de la note la plus basse du registre à la plus haute.

Contraction: Faire une vocalise descendante, toujours sur la voyelle o, en glissant de la note la plus haute du registre à la plus basse.

Puissance d'adduction: Maintenir le plus longtemps possible les notes do, ré, mi, fa et sol (toujours sur la voyelle o). Pour les femmes, commencer sur le do central, et pour les hommes, une octave plus bas.

Il convient de répéter ces exercices deux fois de suite, à voix basse (volume le plus bas possible), en commençant en douceur et en plaçant bien le son en avant. La pratique de ces exercices 5 ou 6 fois par semaine pendant 6 à 8 semaines procurera une amélioration physiologique optimale.

De brèves séances d'exercices à intervalles réguliers sont préférables à de longues séances occasionnelles.