

Série d'exercices pour renforcer la voix. Echauffement corporel et vocal

Objectif : mise en condition corporelle pour une voix plus ferme et plus expressive.

Matériel : autant de chaises que de participants

Dispositif :

La séance se fera en deux temps

L'animateur fait écarter les chaises pas trop loin parce qu'elles vont bientôt servir.

Les participants sont en cercle. Il précise le déroulement suivant

1/ mise en condition corporelle pour se réveiller et prendre le temps de se relâcher et d'arriver ici dans le groupe et la salle ad hoc.

2/ stimulation de la voix par des exercices corporels et sonores et l'amplification de la respiration par le bâillement

1/ mise en condition corporelle

- Debout, fermer les yeux là où on se trouve et se sentir « qu'est-ce que j'éprouve en ce moment ? ». On garde cette information pour soi pour l'instant.
 - marche lente (à l'aise) au travers de la salle pour se saluer mutuellement par un sourire ou un petit geste
 - prolonger la marche en prenant bien conscience de la manière de poser chaque pied sur le sol, en quelque sorte les déplier à son rythme tout en se dirigeant vers une place que l'on va occuper pour le restant de l'échauffement
 - bien s'installer à cette place en regardant autour de soi : suis-je en sécurité ici ?
 - fermer les yeux et se sentir « qu'est-ce que j'éprouve en ce moment ? » - choisir un mot pour exprimer son ressenti
 - communiquer à tour de rôle ce mot au groupe avec une voix aussi claire que possible, en articulant bien pour se faire entendre de tous.
 - Etirement de tout le corps :
 -
 - o Etirer les bras à gauche, à droite, vers le haut vers le bas, de plus en plus loin jusqu'à sentir qu'on étire le bout des doigts
 - o Repousser des bras les côtés, à gauche puis à droite, vers le haut, vers le bas en pliant les poignets (présenter les paumes vers l'extérieur)
 - o Relâcher tout vers le bas en se secouant doucement - se redresser et secouer bras et jambes un peu dans tous les sens
- Encourager le relâchement de la mâchoire et de la respiration (sonore le cas échéant) tout au long des exercices

2/ *stimulation de la voix*

- tout en prenant une chaise, ouvrir et fermer très grand la bouche, l'étirer dans tous les sens, tirer la langue
 - s'asseoir sur le bord de la chaise de manière à avoir le dos bien droit, les pieds bien posés (ancrés) dans le sol
 - faire des sons amples et jouer comme des enfants
 - o secouer la langue entre les lèvres « dldldlll » , et se laisser aller à tirer la langue en ouvrant de plus en plus la bouche (penser à tirer la langue à ce qui nous ennuie)
 - o serrer les lèvres et souffler « brrrrrrrr » comme un cheval
 - o gonfler les joues « pouh » - « prout » -
 - o etc... selon l'imagination de l'animateur et peut-être des participants
 - o se raconter une histoire quelques instants en faisant simplement des sons
 - o relâcher de nouveau les mâchoires jusqu'à bailler.
- l'objectif de cette partie est de rendre toute la bouche sensible et de relâcher les mâchoires jusqu'à bien bailler sans complexes
- vérifier la façon dont on est assis et son ancrage dans le bassin
 - o serrer les fesses, relâcher - serrer une fesse, puis l'autre et relâcher, (jouer ainsi avec le ventre serré et le périnée si l'on a du temps)
 - poser les mains sur les côtes et sentir ce qui se passe dans la prononciation
 - o lancer une syllabe à la fois en articulant bien et en projetant sur une expiration dans une suite
 - ex : « BA » expiration/inspiration, « DA » expiration/inspiration, « RA » expiration/inspiration, « KA » expiration/inspiration, « LA » expiration/inspiration
 - puis d'une traite sur un expiration avant de réinspirer « BA,DA,RA,KA,LA
 - même chose sur
 - bi di ri ki li
 - bu du ru
 - o etc
 - o même chose en psalmodiant ou en faisant des fusées
 - o on peut reprendre des mots proposés par les participants ou présents dans un cours, ou...

rester bien attentif à ce que le cou soit relâché en faisant par moment quelques mouvements de rotation lents ou/et en amenant à bailler en secouant les mâchoires.

- terminer en s'étirant dans tous les sens, en serrant les fesses, en se mettant debout, en se massant le visage lentement et en se dirigeant vers une nouvelle chaise dans le local.

