

Mouvement & Voix

La santé par la voix / Vocalises quotidiennes

Cette vocalise fut réalisée par Johanne Desforges pour ses élèves avancées

1. La quinte descendante – L'éveil de la voix 5min50

Mouvements suggéré :

- ✚ Roulez les épaules vers l'avant puis vers l'arrière.
- ✚ Détendre le coup et la mâchoire.
- ✚ Grands cercles avec les hanches.

Description et objectifs :

- ✚ Pour un éveil de la voix en douceur mais aussi efficace, il faut débiter au registre central.
- ✚ Ce premier exercice engage le diaphragme pour vider complètement l'air du poumon. Ensuite, il faut laisser l'air entrer vers le bas du poumon.
- ✚ Le son doit être clair et pur, sans craquement, produit avec un filet d'air stable.
- ✚ Le son est "assis" sur le souffle.
- ✚ Videz l'air complètement jusqu'à épuisement.
- ✚ Soyez bien aligné, langue détendue sur l'arcade dentaire inférieure.
- ✚ Lorsque vous êtes complètement vidé d'air, LAISSEZ ENTRER l'air.

2. Le staccato 2min29

Mouvements suggéré :

- ✚ Rotation des bras et sauts.

Description :

- ✚ Le staccato est le son d'attaque.
- ✚ Il doit être clair et pur.
- ✚ Nous appelons le coup de glotte, l'attaque du son.
- ✚ La pression d'air doit être parfaitement stable.

3. Flexibilité lalala 2min43

Mouvement suggéré :

- ✚ Toucher les genoux avec les coudes en mouvements diagonales.

Description :

- ✚ La flexibilité est ce que nous recherchons avec cet exercice.
- ✚ La flexibilité permet de délier la langue.
- ✚ Tout ce que nous voulons observer pendant cette vocalise est le fait d'être détendu, mais bien aligné avec le son bien soutenu.
- ✚ Le lalala est l'exercice qui travaille la prononciation et la pose de la voix dans le résonateur du masque.

4. Interlude - l'air 3min19

Mouvement suggéré :

- ✚ Observer votre respiration et votre intérieur

Description :

- ✚ Il est essentiel de s'arrêter toutes les 10 minutes pour permettre au corps de se réaligner et aux cordes vocales de se repositionner.
- ✚ Détendez-vous et suivez les indications.

5. L'éveil des résonances du masque 2min47

Mouvement suggéré :

- ✚ Allonger le derrière du coup en s'enfonçant dans le sol.

Description :

- ✚ Il est maintenant temps d'explorer le résonateur du masque.
- ✚ La descente est visualisée comme un son qui déroule tout droit devant vous.
- ✚ Le son doit être égal et assis sur le souffle sans s'arrêter sur les notes (glissando)

6. Lalala et staccato 2min22

Mouvement suggéré :

- ✚ Plus vous bougez avec la musique, plus les vocalises sont efficaces

Description :

- ✚ Cette vocalise est une version plus avancée du premier staccato qui ouvre toutes les voyelles.
- ✚ Pour bien poser la voix et développer la flexibilité ainsi que pour éveiller les résonateurs.

7. Éveil des résonances du torse 3min13

Mouvements suggéré :

Description :

- ✚ Il est impossible de chanter DANS le torse.
- ✚ Ce résonateur vibre par sympathie au registre des tonalités basses.
- ✚ Plantez-vous bien dans le sol.
- ✚ OBSERVEZ le son qui remplit le torse, mais qui se diffuse quand même dans tous les résonateurs.
- ✚ Le masque donne à la voix tout son cristallin et le torse lui donne sa largeur.
- ✚ Gardez l'espace dans le résonateur de la tête bien ouvert.

8. Interlude - la terre 4min25

Mouvements suggéré :

- ✚ Danse primale en s'enfonçant bien dans les jambes.
- ✚ Fermer les yeux et allez vers la terre.

Description :

- ✚ Deuxième interlude préparatoire à la montée vers les hautes résonances.
- ✚ Pour bien produire les sons aigus, il faut être bien ancré.
- ✚ Cette interlude nous guide vers notre for intérieur à l'aide de visualisations destinées à développer une plus grande conscience corporelle.

9. Staccato avancé 2min05

- ✚ Nous utilisons I- È -A - O - OU - U.
- ✚ Gardez bien les sons clairs et précis.
- ✚ Bougez! Plus vous bougez, plus la vocalise est efficace.

10. Éveil de la tête 3min23

Mouvements suggéré :

- ✚ Allonger les bras vers le plafond et tranquillement se laisser pencher vers un côté puis vers l'autre.

Description :

- ✚ Le résonateur de la tête doit être éveillé doucement avec un son clair et précis, mais jamais forcé.
- ✚ Le son est suspendu dans le corps et assis sur le diaphragme.
- ✚ Comme une cloche qui résonne, le son chanté en TÊTE est un son céleste.
- ✚ Il ne faut pas appuyer, mais assoir le son droit vers le plancher pelvien et le laisser résonner de façon suspendue jusqu'à la tête.
- ✚ Pour ce faire, un bon alignement est essentiel

11. Dernier étirement 1min54

Mouvements suggéré :

- ✚ Alignement parfait, en mouvement.
- ✚ Bougez! et n'ayez pas peur d'avoir l'air ridicule.
- ✚ Plus vous bougez, plus vous devez gérer la pression d'air.
- ✚ C'est l'objectif d'un réchauffement vocal au niveau de la respiration.
- ✚ SOURIEZ! DANSEZ! VIVEZ! BONNE JOURNÉE!!!