

CULTURE VOCALE

Exercices proposés par
Caroline FEST
Sophie TSCHIEMBER
Catherine FENDER

1. POSTURE et EVEIL DU CORPS

Ex 1.01

Debout, genoux débloqués, déplacer le CG¹ sur le pourtour de la surface d'appui des pieds (càd une trajectoire à peu près elliptique). Après un premier tour, resserrer l'ellipse en spirale jusqu'à atteindre le centre de la spirale de départ.

Ex 1.02

Eveil du corps : tapoter les bras des épaules à la main et retour, à l'intérieur en descendant, à l'extérieur en remontant. (Qi Kong)

Idem pour les jambes, les fesses, le ventre et le torse.

Ex 1.03

Eveil du corps : frapper des 2 mains et de façon rythmée.

mains - poitrine - ventre - cuisses - fesses – pieds

===== >

<=====

Intégrer peu à peu les 6 éléments puis les enlever (selon sens des flèches)

Ex 1.04

Avec le gras du pouce, des deux côtés, appuyer devant l'oreille sur l'articulation de la mâchoire et descendre le long de l'os de celle-ci en la repoussant vers le bas. 3 fois

=> détente de la mâchoire

Prendre le temps en fin de massage de sentir le poids de la mâchoire.

Ex 1.05 "la sphère"

Considérer la tête comme une sphère. Les index aux tempes matérialisent l'axe de rotation FIXE de la sphère. Faire tourner la sphère autour de cet axe. Veiller à l'immobilité de l'axe.

Ex 1.06 "Massage à 2 balles"

Se mettre par deux. Avec deux vieilles balles de tennis, effectuer des mouvements circulaires sur le dos de son partenaire en évitant la colonne vertébrale

Ex 1.07 "Soutenir le ciel"

1- Debout, genoux déverrouillés, le sommet du crâne soutient les nuages. Epaules basses, doigts croisés, paumes vers le haut, les coudes sont détendus. La respiration se fait de façon fluide, indépendamment des mouvements.

2- Les coudes et les mains se soulèvent. Les paumes se retournent en arrivant au niveau du plexus puis montent pour soutenir le ciel au-dessus de la tête. Le regard suit les mains.

3- Le regard vient chercher l'horizon au loin ; ainsi, les cervicales s'alignent dans le prolongement de la CV² et l'étirement est complet. Le bassin reste bas et les genoux débloqués.

¹CG : centre de gravité

²CV : colonne vertébrale

2. RESPIRATION et SOUFFLE

Ex 2.01

Debout, hausser les épaules de plus en plus sur 3 inspirations - 2 expirations. La CV se redresse progressivement (impression de grandir). Sur la 3^e expiration, en gardant le dos étendu, laisser redescendre les épaules de l'une des deux façons suivantes :

- soit rapidement sur le début de l'expiration,
- soit progressivement, en synchronisant le mouvement sur l'expiration.

Ex 2.02 "Vagues"

Debout, faire une expiration complète (mais sans forcer) sur "ch". Garder le dos droit, pas d'affaissement. L'inspiration se fait par simple relâchement du diaphragme, sans bruit.

Ex 2.03 "Train"

Debout, comme ex 2.02, faire des expirations courtes sur "ch", sans forcer, avec souplesse. Entre chacune, laisser entrer l'air comme dans ex 2.02, sans effort.

Ex 2.04

Debout ou assis, bouche ouverte, boucher une narine et inspirer par l'autre. Imaginer le filet d'air qui monte dans le nez, puis dans le haut du crâne, puis qui redescend progressivement dans la CV jusqu'au sol.

Répéter l'opération avec l'autre narine.

Prendre de temps de sentir le réveil des petits muscles le long de la colonne.

Ex 2.05 Respiration individuelle

Accord parfait 4 voix, tenu sur 12 temps (3x 4/4)

Décider qui dans chaque pupitre respire sur lequel des 4 temps de la mesure. Quitter et rentrer discrètement dans le son en gardant la note dans la tête pendant l'inspiration.

Ex 2.07

Comme ex 2.02, mais sur "sss". Finir par un "t".

Ex 2.08

Comme ex 2.02, alterner "sss", "t", "ch" et "f" (courts). Eviter la voyelle muette en fin de consonne.

Ex 2.09

Debout, mains jointes, doigts croisés, paumes écartées, bras en ovale horizontale. A l'inspiration sentir ses omoplates s'écarter. Eventuellement, faire vérifier par un partenaire.

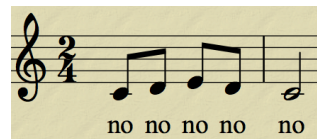
Même chose, mains derrière le dos : à l'inspiration sentir le rapprochement des omoplates puis l'ouverture du buste (sur le même mouvement extérieur, concentration sur 2 éléments différents).

3. CHANT et CONCENTRATION

Dans tous les cas, vocalises et mélodies seront imaginées comme des courbes et non des escaliers, pour permettre au larynx de travailler en souplesse.

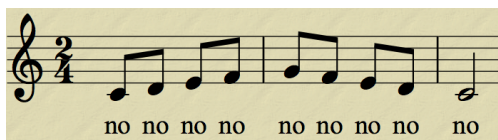
Ex 3.01

Debout, avec souplesse :
Monter peu à peu par $\frac{1}{2}$ -tons, accélérer / ralentir.



Ex 3.02

Comme ex 3.01 :



Ex 3.03

Comme ex 3.02, sur les syllabes "mo, mé".

Faire se succéder les pupitres aléatoirement avec interruption (arrêt sur la blanche) ou sans.

Ex 3.04

Debout, par groupe de 3, sur une note, chaque groupe passe la note à un autre groupe choisi au hasard. Rester concentré et chanter la note dans sa tête pendant que l'on se tait.

Ex 3.05

Debout, par 2, dos à dos, dos en contact. L'un chante une note sur "mo". L'autre ressent les vibrations

Ex 3.06

Gamme chantée

Chaque note est chantée par 1 pupitre désigné au hasard. Ceux qui se taisent chantent la note des autres dans leur tête

Ex 3.07

Chanter "i é a o ou" de façon liée, sur une même note. Penser à garder le dos étendu. Changer de note à chaque reprise.

Même exercice chez soi : dos au mur, pieds légèrement en avant. Veiller à coller le dos au mur sur toute sa hauteur (CV rectiligne).

Ex 3.08

Comme ex 3.07, sur "ninénanonou". Veillez à ne pas séparer les syllabes : les voyelles sont très légèrement coupées par la consonne.

Ex 3.09 Vibration des lèvres sur un son émis (r labial)

Ajuster la pression de l'air et celle des lèvres, éventuellement pincer la commissure des lèvres avec 2 doigts.

3.09.1 Le son passe du grave à l'aigu et retour en glissando, en courbe et sans forcer.

3.09.2 La variation se fait sur une quinte. Monter ensuite de demi-ton en demi-ton.

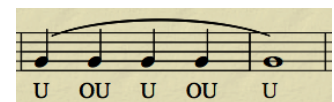
Ex 3.10

Faire auparavant l'ex 1.04.

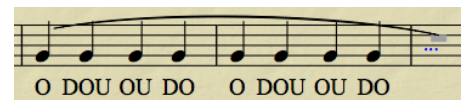
Octavier en glissando successivement sur "O", "U" et "A". Penser à la détente de la mâchoire.

Ex 3.11

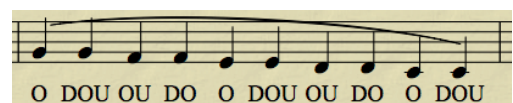
3.11.1 Sur une note donnée, chanter legato :
Monter d'un demi-ton à chaque reprise.



3.11.2 Idem

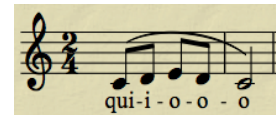


3.11.3 Idem sur une quinte descendante :
Monter d'un demi-ton à chaque reprise.

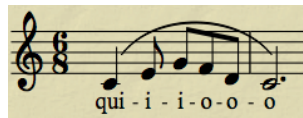


Ex 3.12

Sur "qui" (prononcer "coui")
Chanter legato, monter d'un demi-ton à chaque reprise



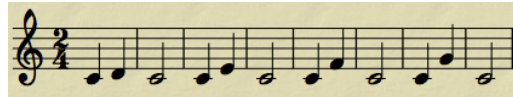
Même exercice, autre motif :



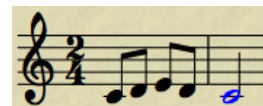
Ex 3.13 Réveil des résonateurs

Sur "ng" (comme dans "ding") :

3.13.1

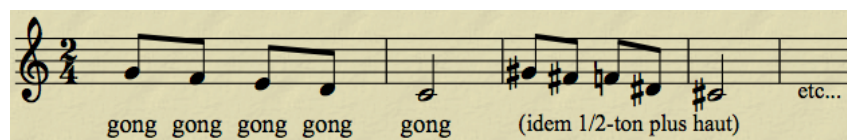


3.13.2 Monter d'un demi-ton à chaque reprise.



Ex 3.14 Réveil des résonateurs 2

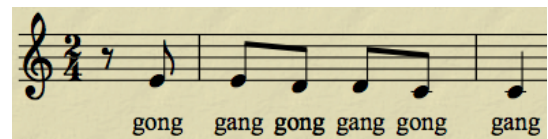
Monter d'un demi-ton à chaque reprise et anticiper dans sa tête la note de début de chacune.



Ex 3.15 Réveil des résonateurs (le retour)

Attention au "ng" final de "gang" (ne pas le transformer en "gann")

Monter d'un demi-ton à chaque reprise.

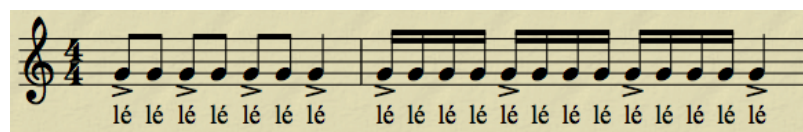


Ex 3.16

Placer la langue derrière les incisives du haut et ouvrir la bouche le plus possible sans décoller la langue des incisives. Faire l'exercice devant un miroir pour apprécier l'ouverture de la bouche... 10 fois.

Ex 3.17

Prononcer "lélélélé..." :



L'arrière de la langue doit être détendu. Seule la pointe de la langue travaille.

Il est indispensable de structurer le travail sur un rythme avec un léger accent sur le début de chaque temps (>).

Ex 3.18



