

1. Relaxation corporelle

Les choristes arrivent souvent à la répétition après une longue journée d'école ou de travail. Certains sont tendus, d'autres épuisés.



La « posture » de certains chanteurs

C'est pourquoi quelques exercices de relaxation corporelle devraient avoir leur place au début des échauffements ou de la formation vocale, afin de créer les conditions favorables au chant et au bon déroulement d'une répétition.

Les exercices suivants doivent mettre en évidence le caractère instable d'une posture telle qu'elle est représentée ci-dessus. Ils doivent également faire apparaître la bonne position du corps à adopter. Certains chanteurs trouveront peut-être que ces exercices corporels, mais ne vous laissez pas déstabiliser dans votre rôle de chef. Comme toujours, je suis toujours surpris de constater avec quel plaisir et quelle ardeur les exercices corporels sont pratiqués dans d'autres pays. Nous autres habitants d'Europe centrale, et en particulier les habitants d'un certain pays – avons beaucoup de réticences à bouger librement, sans crainte, mais avec conscience au cœur des objectifs poursuivis par ces exercices :

- ♦ création d'une atmosphère de détente,
- ♦ relaxation et détente de tous les muscles,
- ♦ stimulation de la circulation corporelle,
- ♦ augmentation de certaines sensations corporelles,
- ♦ connaissance du diaphragme et du processus respiratoire,
- ♦ préparation des zones de résonance du corps,
- ♦ prise en compte du lien entre musique et mouvement.

La séance de relaxation devrait se dérouler dans une atmosphère décontractée. Soyez attentif à la bonne aération de la salle de répétition, car une bonne oxygénation est nécessaire.

La posture de base :

- ♦ se tenir droit, jambes légèrement écartées, dans une position stable (voir p. 12),
- ♦ laisser pendre les bras sans tension,
- ♦ colonne vertébrale droite,

Décrivez les exercices suivants de manière imagée afin que les chanteurs fassent appel à leur créativité au moment de les transposer en gestes.

Exercice 1 Cueillir des pommes à l'arbre et les déposer dans un panier posé devant soi. Certaines pommes sont accrochées si haut qu'elles ne peuvent être atteintes qu'en se mettant sur la pointe des pieds et en s'étirant au maximum. Ou alors : poser des tuiles sur une charpente, accrocher des rideaux.



Exercice 2 Se tenir sur une jambe et soulever l'autre légèrement, puis effectuer des rotations du pied levé : d'abord vers la droite, puis, après un petit moment, vers la gauche, puis changer de jambe et procéder de même avec l'autre pied.



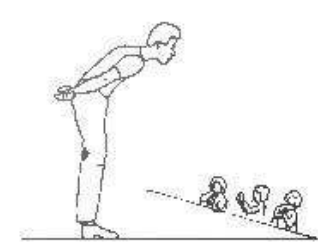
Exercice 3 Les chanteurs se massent mutuellement les dos et les épaules. Attention, pas trop fort !



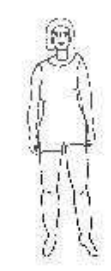
Exercice 4 Tous les chanteurs se tiennent devant l'entrée de la tour Eiffel à Paris et regardent l'ascenseur monter tranquillement du rez-de-chaussée jusqu'à la plateforme supérieure. Après une courte pause, ils regardent la descente de l'ascenseur.



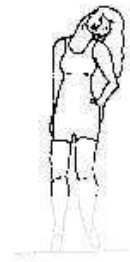
Exercice 5 Les chanteurs se trouvent sur la scène d'un opéra et sont salués par le public. Ils saluent bien bas en prenant garde que leurs genoux ne soient pas tendus. Ils se relèvent ensuite et s'inclinent vers les rangs les plus éloignés. Les mains sont croisées dans le dos.



Exercice 6 Lever l'épaule gauche jusqu'à l'oreille, maintenir la position pendant quelques instants. Ensuite, laisser tomber l'épaule et le bras comme s'ils étaient en plomb. Répéter l'exercice du côté droit. La respiration doit rester normale pendant cet exercice et ne pas suivre le rythme du mouvement des épaules.



Exercice 7 Poser lentement la tête sur l'épaule droite, maintenir la position quelques instants puis décrire de la tête un demi-cercle sur la poitrine pour venir la poser sur l'épaule gauche. Maintenir la position quelques instants puis faire le mouvement inverse. Répéter le tout une dizaine de fois.



Exercice 8 Tous les choristes sont à la piscine, debout au bord du bassin. Les pieds sont à la largeur des épaules. Les genoux sont tendus et ceux qui le souhaitent peuvent toucher de la main le sol ou leurs orteils.



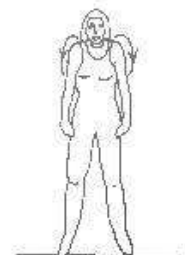
Exercice 9 Tous les chanteurs font tourner un cercle imaginaire autour de leurs hanches en un hula-hoop imaginaire. Les pieds sont posés sur les hanches. Les pieds sont ancrés dans le sol et restent stables.



Exercice 10 Debout sur la jambe droite, comme une poutre, replier la jambe gauche autant que possible. Après avoir répété quatre fois cet exercice avec une jambe passer à l'autre jambe.



Exercice 11 Lever les deux bras simultanément et les laisser tomber sou-
vent cinq fois de suite. Décrire des cercles alternati-
vement à l'épaule gauche et à l'épaule droite. Pour finir, décrire
des cercles avec les deux épaules simultanément.



Exercice 12 Cet exercice devrait figurer dans tous les échauffements.
Tous baillent librement, s'étirent et se détendent.



2. La posture du chanteur

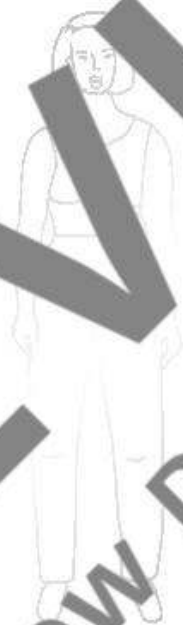
Ne vous laissez jamais de rappeler aux chanteurs qu'ils doivent adopter une posture adaptée. N'oubliez pas que vous donnez vous-même l'exemple, au sens propre. Une posture correcte, debout ou assis, est la condition préalable à toute émission vocale de qualité.

- ◆ Se tenir debout comme si nous portions un panier de fruits sur la tête (comme les africains).
- ◆ Se tenir comme si nous avions un livre posé sur chaque épaule.
- ◆ Chaque chanteur est ancré au sol comme un phare au milieu des vagues. Seule la tête tourne d'un côté à l'autre comme un projecteur.

Exercice :

Appuyer son dos à un mur de telle sorte que chaque point du dos se touche avec le mur. Les pieds, au départ distants d'une vingtaine de centimètre du mur, s'en rapprochent progressivement.

Position debout correcte :



tenir légèrement les pieds
(écartement des pieds environ)

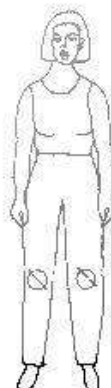
Les genoux ne doivent pas être tendus,
mais plutôt souples et élastiques.



1. Jambes trop écartées



2. Jambes trop serrées



3. Genoux tendus

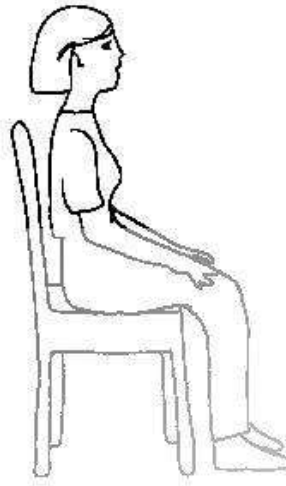


4. Poids du corps
sur une seule jambe

Position assise correcte :

Se tenir droit, sans appuyer le dos au dossier de la chaise

S'appuyer fermement sur le coccyx



Poser les pieds à plat sur le sol de sorte à pouvoir lever auss...

Ne croiser ni les jambes ni les bras

Positions assises incorrectes :



1. Dos appuyé au dossier de la chaise au bord de la chaise et jambes tendues vers l'avant



2. Dos rond, épaules sous le bras

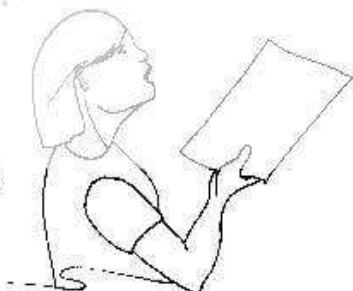


3. Jambes croisées



Positions incorrectes :

1. Cou contracté



2. Une partie du cou est compressée

