
TRAINING VOCAL DU DÉBUT DE JOURNÉE

Parfois, le matin, il vous arrive de sentir que votre voix ne répond pas. Les cordes vocales sont des muscles, il faut les entraîner comme tous les autres pour les maintenir en forme ! Grâce à ce training, vous les préparer pendant 5 minutes à affronter la journée qui vous attend.

ÉTAPE 1

Dîtes à haute voix n'importe quelle phrase courte, et observez vos sensations au niveau du larynx, de votre souffle, de votre posture.

ÉTAPE 2

Mettez-vous debout et suivez ces étapes les unes après les autres :

- **Détendez votre dos et vos épaules ;**
- **Détendez votre mâchoire** en ouvrant et fermant la bouche le plus lentement possible ;
- **Tournez très lentement la tête** de droite à gauche quelques fois puis de haut en bas, avec la plus petite amplitude possible
- **Tirez la langue** le plus lentement possible ;
- **Massez vos pommettes ;**
- **Sautillez** quelques secondes sur vos pieds et bougez vos chevilles ;
- **Soufflez en prononçant le son [ss]**. Avant d'être à court de souffle, laissez revenir doucement l'inspiration et recommencez plusieurs fois ;

- **Soufflez en prononçant brièvement [tch, tch]** comme une locomotive : la région de votre ventre et celle légèrement au-dessus se mobilisent. Entre chaque [tch], laissez l'abdomen se relâcher ;
- **Baillez ;**
- **Dîtes « aïe » plusieurs fois**, comme si vous aviez mal, sur des hauteurs et des intensité différentes à chaque fois ;
- **Chantez !** Que ce soit une mélodie que vous aimez ou que vous créez, fredonnez à une intensité moyenne. Montez de quelques tons, puis descendez de quelques tons.

ÉTAPE 3

Redîtes la même phrase qu'en début d'exercice et observez vos sensations. Elles ont changé ?

C'est que l'exercice a tout à fait fonctionné : vous êtes prêt !