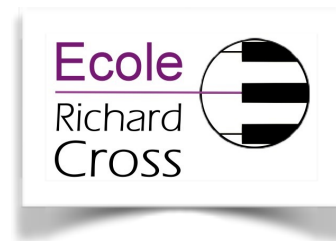


DEVOIR 2.1 RESPIRATION



Travailler avec un(e) chanteur(s) solo
pour **chaque groupe** d'éléments suivants :

1 **PRESSION** - SOSTENUTO

1.1 TENSION-DÉTENTE

gestion T/D (transverse / diaphragme)

1.2 APNÉE (POSITIVE / négative)

intérêt de l'apnée **positive**

abandon de l'apnée **négative**

1.3 REMPLISSAGE INSPIR

exo 2-12 & exo Maurane

1.4 DTF / Début - tenue - fin

distorsion entre sensation **pression** & **écoute** du son

2 **COMPRESSION** - APPOGGIO

2.1 OUVERTURE COSTALE

vers la droite, la gauche, l'avant, l'arrière

ouverture simultanée/globale

2.2 BULLE / RETENUE DIAPHRAGMATIQUE

créer la bulle, le son, stopper le son, lâcher la bulle

3 **SUR-PRESSION** & **SUR-COMPRESSION**

3.1 CONTRACTION SPHINCTER / PÉRINÉE

tension intime interne

3.2 RETROVERSION BASSIN

mouvement de pivotement