

Les outils pratiques pour utiliser un larynx libre et confortable.

1 CONSCIENCE LARYNGÉE "SPONTANÉE" DU HIT

Le larynx est la 2^o étape de l'aPPR (**accord pneumo-phono-résonantiel**). Et le larynx intervient dans les 3 paramètres du HIT :

Intensité : discrimination sensorielle (non-musicale)

La notion d'intensité est facile à percevoir, même pour un non-musicien.

Repérer dans son larynx la différence d'investissement musculaire, vibratoire, etc... pour émettre des sons forte/piano

Hauteur : discrimination de l'AMG pour la personne

La notion de hauteur se vit déjà dans **l'AMG** de sa propre voix. Chacun est spontanément capable de chanter et de faire la différence entre un son aigu, un son medium, un son grave.

Et chacun peut vivre son AMG dans le registre "Poitrine" ou le registre "Tête". Il y a donc **2 AMG** à vivre pour chaque personne.

PS = Construction historique de l'AMG

les 3 "TONOS" de l'Antiquité (avant le diapason)

Timbre : discrimination de la personne face à d'autres personnes.

Chacun est spontanément capable de reconnaître et de distinguer, les yeux fermés, les personnes de son entourage proche.

2 SOUPLESSE DE PRESSION

Le corps organise automatiquement l'accord **PNEUMOPHONATOIRE**.

Les exercices suivants se vivent dans la trilogie du **VAK**
(*on se regarde, on s'écoute et on se touche*)

A DISCRIMINER LA DOUBLE SITUATION ÉNERGÉTIQUE :

- ET HOP ! montée du son = montée de l'énergie
- HOP LÀ ! même hauteur de son = égalité de l'énergie

L'énergie est sur l'attaque (1^o note) ou pas...

B SERRER-DESSERRER-RESSERRER

en sensation **musculaire**

- Imiter le bruit de moteur -FFFF- (*sans larynx*) pour écouter la variation du bruit de l'air.
- Imiter le bruit de moteur -V- (*avec vibration laryngée*) pour sentir et contrôler les différences de pression PENDANT le son.
- On passe au bruit de moteur sur -VA- (*avec la voyelle A*)

C SERRER-DESSERRER-RESSERRER / LÂCHER

en sensation **musculaire**

- l'exercice de **lâcher** la main pendante permet d'opposer la sensation de **tension expiratoire** pendant le son avec la sensation de **détente/silence** de l'inspiration passive.
- **serrer-desserrer-resserrer** la main pendante en l'air pendant le son-moteur avant de **lâcher** la main pendante dans le vide au moment de l'inspiration

PS = Il est important de faire vivre cette **boucle S-M** dans la **main** avant de vivre/répérer la sensation dans le **ventre** car la main (visible à l'extérieur) est plus facile à conscientiser que le ventre (surtout sensible à l'intérieur).

SERRER-DESSERRER-RESSERRER / LÂCHER

en sensation **vocale**

- l'exercice

POM (haut) -PIM (bas) -POM (haut)

avec toutes ses variations possibles, permettant d'identifier la précision du travail musculaire.

- l'exercice

POM (haut) -PIM (bas) -POM (haut) - PIM (bas) - POM (haut)...

puis 3 fois, puis 4 fois avec toujours l'injonction de finir en haut de manière à permettre à l'air de revenir par détente. On **resserre toujours la fin du son** pour "lâcher" le retour de l'air.

Si on finit le son en desserrant, l'air ne revient pas tout seul et on bascule vers une **aspiration volontaire d'urgence**.

- l'exercice

Comment vas-tu ?

mélodie 1-3-5-8

serrer de + en + / lâcher

1° phrase à automatiser

Puis on explore la phrase 2

Tout va très bien le matin !

mélodie 8-5-3-1-3-5-8

serrer-desserrer-resserrer/lâcher

Puis on enchaîne la phrase 1 et 2 en boucle

Comment vas-tu ? Tout va très bien le matin !

serrer de + en + / lâcher, serrer-desserrer-resserrer/lâcher

Puis on explore la phrase 3

Pourquoi pas toi ?

mélodie 8-5-3-1

Serrer-tenir/lâcher

Puis on enchaîne la phrase 1, 2 et 3 en boucle

Comment vas-tu ? Tout va très bien le matin ! Pourquoi pas toi !

serrer de + en + / lâcher, serrer-desserrer-resserrer/lâcher, Serrer-tenir/lâcher

Cet exercice au complet amène à sentir la SP dans un enchaînement de mots qui préfigure la mélodie d'une chanson, quelque soit l'organisation des énergies.

- Chaque stagiaire vient chanter un extrait (un couplet ou/et un refrain d'une chanson de son répertoire pour mettre en application son vécu sensoriel sur une vraie mélodie et donc apprendre à adapter **pression** de l'air / **hauteur** du son / **tension (involontaire)** du larynx

CONCLUSION :

Ce qui se passe dans le ventre libère le travail vocal du larynx
Car sinon, le larynx se contracte pour compenser le déficit de **souplesse de pression** dans le ventre.

Discriminer la différence entre :

la SP / MÉLODIE

la SP / RYTHME

la SP / EXPRESSION

La liberté essentielle du geste phonatoire s'obtient en
priviliégiant la SP / MÉLODIE

avant de s'intéresser à

la SP / RYTHME et/ou à la SP / EXPRESSIVITÉ.