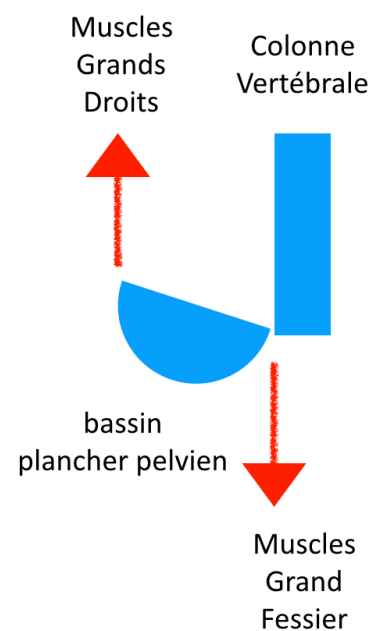


La rétroversion du bassin se fait avec  
2 groupes musculaires qui travaillent ensemble

- la contraction des **muscles grands droits** qui font remonter l'avant du bassin  
*(c'est la seule action agoniste expiratoire de ce muscle, couche superficielle des abdos)*

- la contraction des **muscles grand fessier** qui font descendre l'arrière du bassin  
*(la pliure des genoux et le soulèvement des talons aident à mieux sentir la contraction du grand fessier qui tire vers le bas des jambes)*



Il faut faire la différence entre :

un surplus de tension expiratoire au moment d'une phonation en pression, **sans résistance diaphragmatique (SUR-PRESSION)**

et le même surplus de tension expiratoire au moment d'une phonation en compression, **avec résistance diaphragmatique (SUR-COMPRESSION)**

La **sur-pression** intervient dans un chant relativement détendu et léger qui a soudain besoin d'un aigu ou d'une grande longueur expiratoire.

### *Exercices pour sensibiliser à la **sur-pression***

- Souffler un « **pfff** » long et régulier.

Allongé sur le dos. Genoux fléchis et talons collés au sol. Bras en croix.

Le souffle expiratoire commence dans l'abaissement du ventre qui s'effondre avec la pesanteur au fur et à mesure du vidage de l'air.

Au-delà d'une certaine étape, les poumons se dégonflent, l'air arrête de sortir. Il suffit alors de contracter les fessiers pour sentir le bassin pivoter vers le haut et l'air jaillir à nouveau. Le bassin, peu à peu, se décolle du sol en partant du bas des fesses pour relever ensuite le bas du dos. Au fur et à mesure du soulèvement du bassin, la **sur-pression** ainsi obtenue permet de continuer à chasser l'air qui reste dans les poumons.

- Chanter un « **hop** » bref, puissant, aigu...

Debout. Genoux fléchis. Talons décollés du sol.

Le mouvement mobilise la partie inférieure du corps : le bassin et les jambes. Si on cadre le chanteur avec un plan américain concentré sur son torse et sa tête, on ne voit aucun mouvement. Tout le travail musculaire se passe en-dessous de l'image...

La **sur-compression** intervient dans un chant déjà tonique et dense qui a besoin d'un complément d'aigu ou d'une plus grande longueur expiratoire.

### *Exercice pour sensibiliser à la **sur-compression***

Chanter une mélodie en utilisant déjà un protocole de **compression** expiratoire avec résistance du diaphragme.

Puis rajouter un surplus de tension expiratoire en contractant **les fessiers / les grands droits** pour provoquer une **rétroversion** du bassin

La **sur-compression** rend le son plus intense, plus aigu, plus puissant...