

Chant voix
& Corps

FATIGUE VOCALE

Emmanuelle Trinquesse

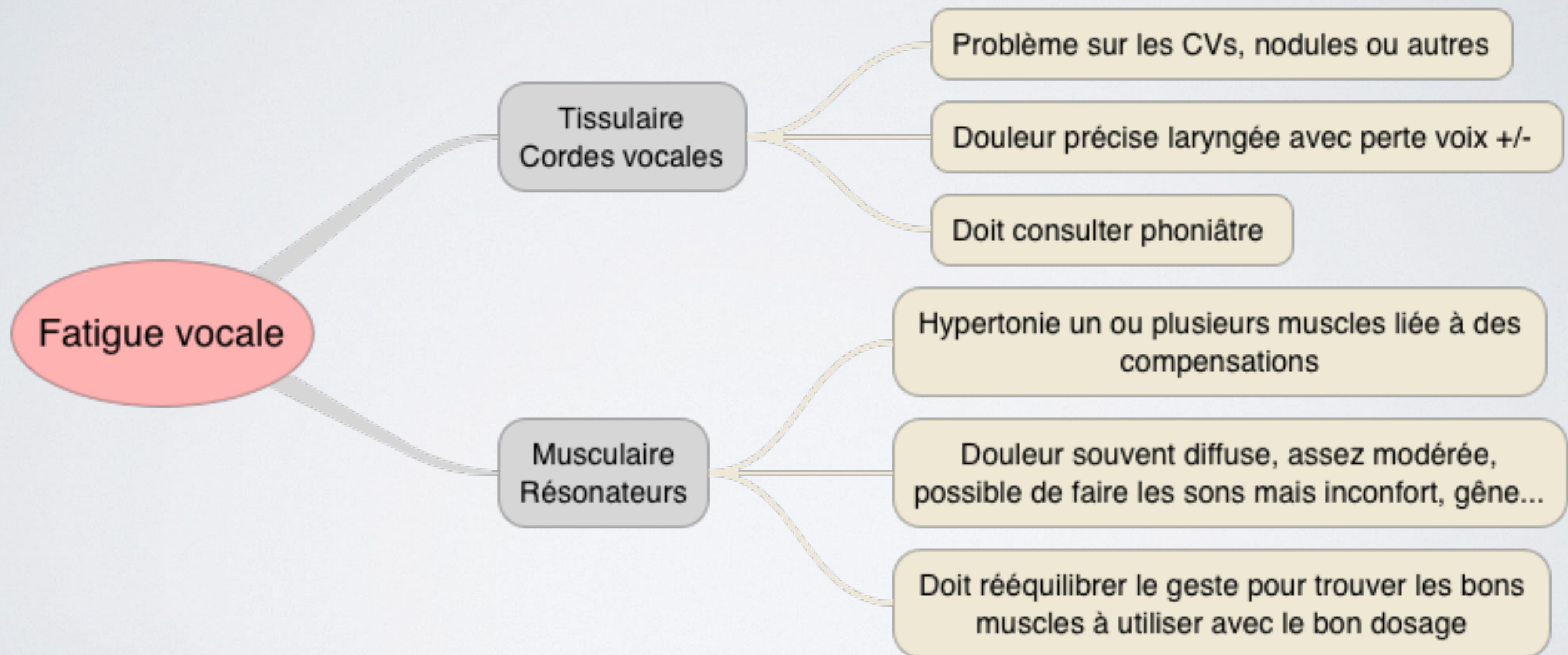
<http://chantvoixetcorps.com>

chantvoixetcorps@gmail.com

Facebook: chant voix & corps

Twitter: ChantVoixCorps

LA FATIGUE VOCALE

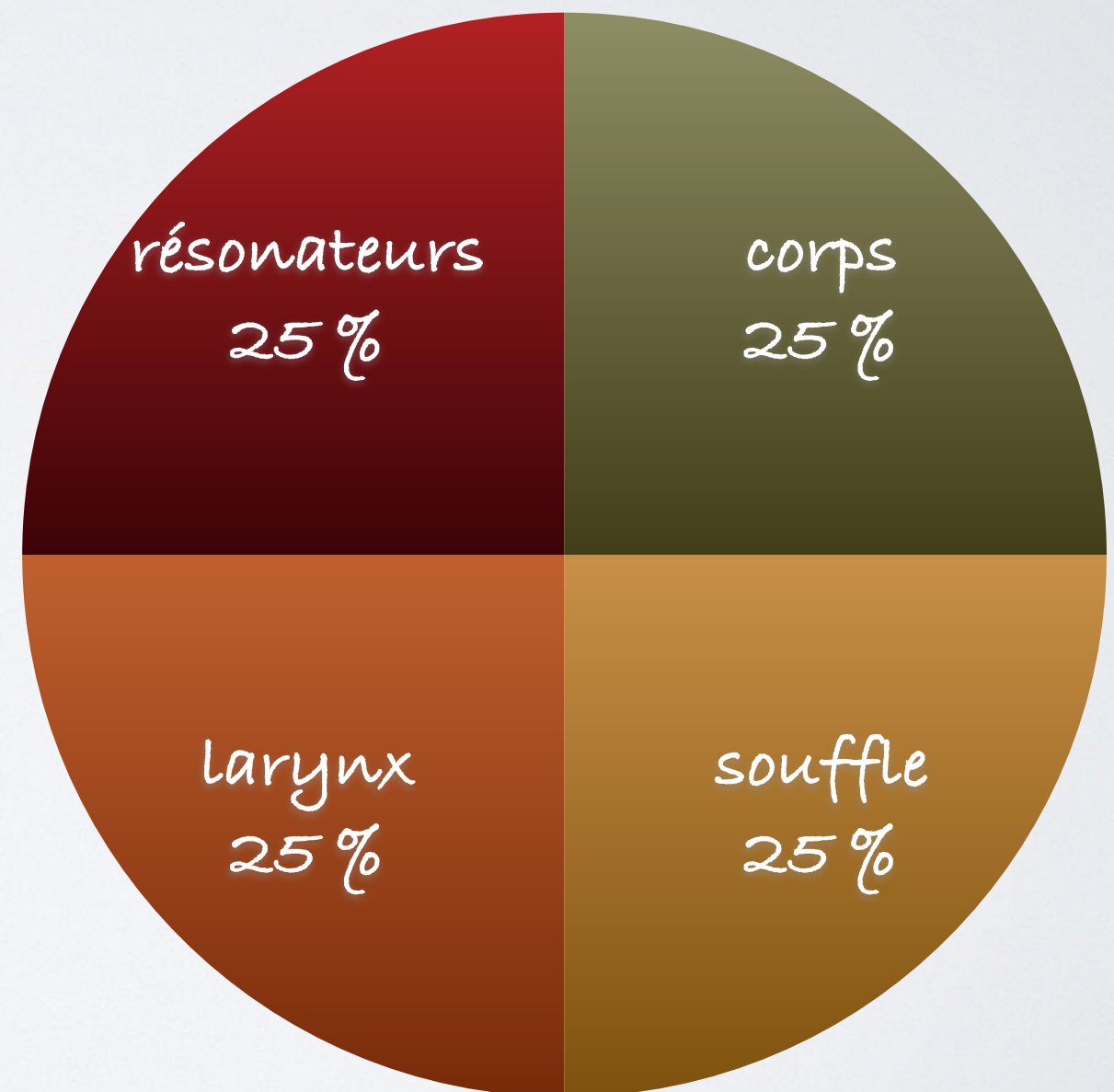


ÉVITER LA FATIGUE VOCALE

- Accorder les 4 sphères
- Conseils d'hygiène vocale
- Échauffement et récupération vocale

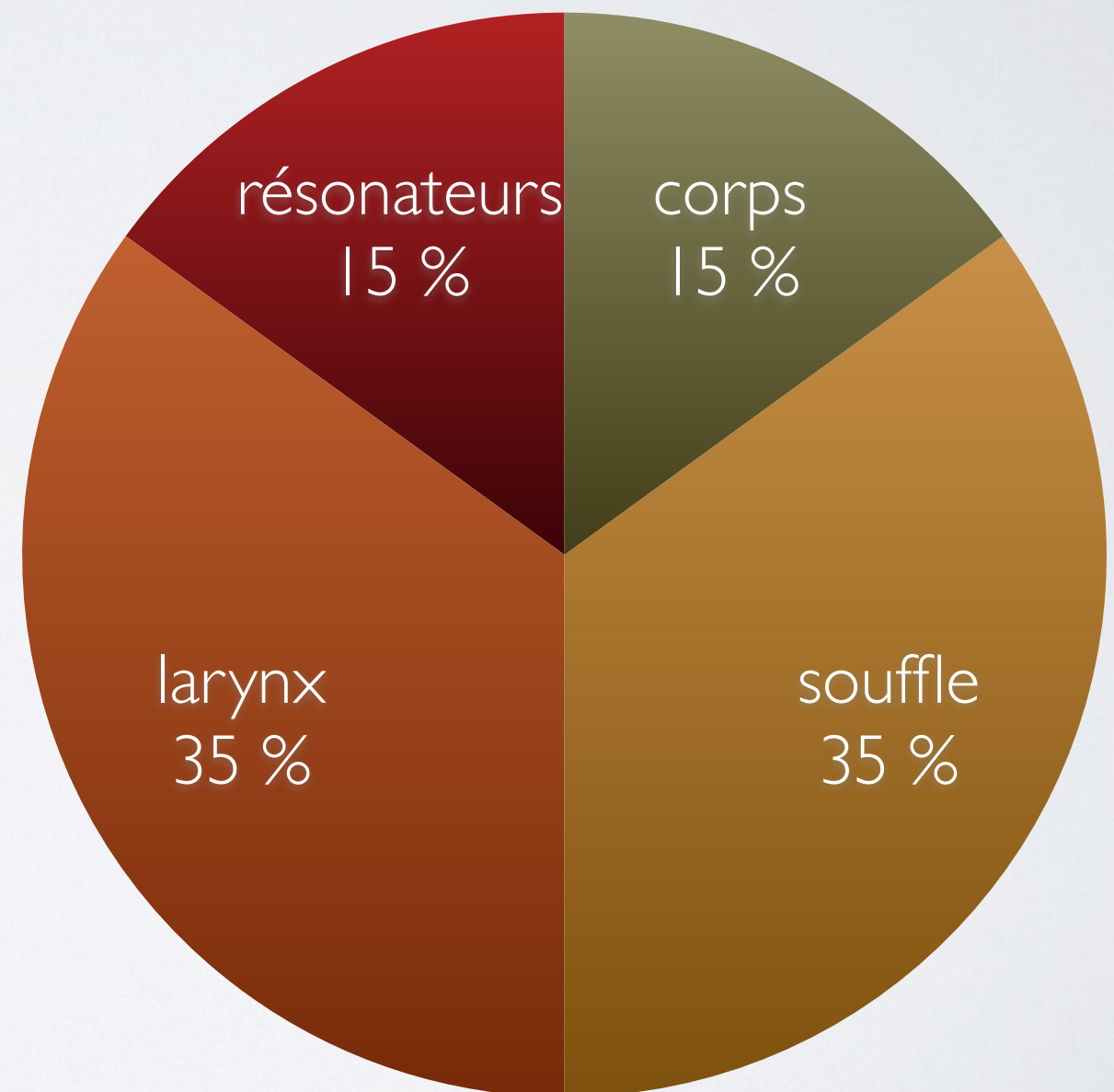
1ER BUT: ACCORDER LE GESTE VOCAL

- Corps
- Souffle
- Larynx
- Résonateurs



GESTE VOCAL DÉSÉQUILIBRÉ

- Corps
- Souffle
- Larynx
- Résonateurs



GESTE VOCAL DÉSÉQUILIBRÉ

- Engendre au mieux une gêne, on ne fait pas ce que l'on veut de notre voix
- Provoque une fatigue vocale plus ou moins intense
- 100 % des pathologies vocales présentent un déséquilibre du geste

POUR QU'UNE VOIX NE SE FATIGUE PAS

- Libérer la mobilité, faire lâcher les verrous
- Écouter ses sensations
- Accorder les 4 sphères

LUTTER CONTRE LA FATIGUE VOCALE

- Dans cette courte présentation vous trouverez:
 - Des conseils d'hygiène vocale
 - Quelques exercices vous permettant de lutter contre cette fatigue
 - Ces fiches sont générales, les exos proposés sont très efficaces. À vous de "piocher" ce qui vous semble le plus adapté à votre cas

HYGIÈNE VOCALE

L'EAU NOTRE GRANDE AMIE

- La muqueuse des cordes vocales s'assèche vite... Pour vibrer correctement elles ont besoin d'hydratation
- Inhalations: tous les jours si la voix est fatiguée. 10 mns puis 10 mns sans parler
- Boire beaucoup d'eau, éviter la caféine...
- Les fruits et les légumes contiennent beaucoup d'eau...
- Humidifier l'environnement si nécessaire...

HYGIÈNE VOCALE

LE REPOS VOCAL

- Si la voix est très fatiguée un repos vocal s'impose...
Si possible une journée sans parler...
- Pas toujours simple donc s'imposer des temps de repos vocal: 5 mns de temps en temps dans la journée
- Inhalation juste avant de dormir...
- Ne pas chuchoter! Ça peut aggraver la fatigue vocale...
- Éviter le téléphone: on parle plus fort, on veut convaincre et on déséquilibre le geste vocal.

HYGIÈNE VOCALE

LE REFLUX GASTRO ŒSOPHAGIEN

- Plus fréquent que ce qu'il n'y paraît, on peut avoir un reflux sans remontée acide jusqu'à la bouche
- Signes: toux surtout allongée, caries sans raison apparente, voix rauque et enrrouée surtout le matin, brûlures d'estomac
- À faire: éviter certains aliments (différent pour chacun mais souvent café, piment...), éviter de s'allonger après avoir mangé ou bu, libérer son diaphragme!

HYGIÈNE VOCALE

LES ALLERGIES

- Signes: nez bouché de manière assez chronique, asthme, éternuements...
- À faire: se laver le nez +++ , inhalations +++



HYGIÈNE VOCALE

LES ALLERGIES

- Identifier si possible le ou les allergènes... Et les éliminer (ou pas hein si c'est le petit chat...)
- Poussières, particules... (Livres, étagère à CD, craie chez les instits, vélo ou scooter (masque), aliments (lait?))
- Prendre une femme de ménage... :-)
- Ouvrir la fenêtre (sauf si on habite le long du périph ou près d'une vigne (pesticides)...)

HYGIÈNE VOCALE

LES TENSIONS MUSCULAIRES

- Un des fléaux de la voix en bonne santé...
nuque, épaules, langue, mâchoires...
- Signes: hélas on les connaît bien...
- À faire: se faire masser, se masser, s'étirer, s'aligner, une pratique corporelle (yoga, taï chi...), bouger minimum toutes les heures!, si possible ne pas dormir sur le ventre (même pour reflux...)

HYGIÈNE VOCALE

LES TENSIONS MUSCULAIRES

- La voix de détresse: voix d'insistance, veut se faire entendre, comprendre, obéir
- Lié à un manque de confiance ou d'outils...
- Cercle vicieux de forçage vocal quand lié au métier ou à situation récurrente (instit, mère de famille...)

HYGIÈNE VOCALE

LE(S) STRESS

- 80% de notre stress provient de seulement 20% de notre environnement
- Tenter d'identifier le ou les stressseurs... (Froid pour moi...)
- Signes: hélas on les connaît bien aussi...
- À faire: limiter ou éliminer les stressseurs si possible... Sinon apprendre à les gérer...

HYGIÈNE VOCALE

- La voix récupère mieux lorsque l'on dort...
Dodo!
- Les tisanes, miel et autres ne passent pas directement sur les cordes vocales, néanmoins le thym c'est bien... Se connaître pour savoir quoi utiliser...
- Respiration nasale lorsqu'on ne chante pas!!!
Le nez hydrate, réchauffe et filtre les particules peu sympathiques!

HYGIÈNE VOCALE

- Tabac... Si fumeurs inhalation, hydratation... Ne pas arrêter juste avant une date importante (les mucosités se détachent et les sensations sont modifiées...)
- Pour les chanteurs apprendre à régler son son et ses niveaux!!! Trop de forçages sont encore dus à de mauvais retours!!!
- Chantez des chansons dans votre tonalité!
- Éviter de se "gratter" la gorge trop souvent...

HYGIÈNE VOCALE

- Développer les sensations corporelles liées au bon geste vocal +++, le geste se réadaptera plus facilement!!!
- Redonner de la mobilité: libération du diaphragme, étirement du larynx, fascias...
- Équilibrer les 4 sphères et les travailler séparément (corps, souffle, larynx, résonateurs...)
- Apprendre à s'échauffer efficacement et les bons exos de récupération vocale

ACCORDAGE DU GESTE VOCAL

LES BUBULLES

- Faire des bulles dans un verre d'eau à l'aide d'une paille sans s'arroser, ne pas chercher à tenir le plus longtemps possible, chercher l'aisance
- Garder le débit constant, les bulles restent le plus régulières possible
- Laisser l'air s'installer dans les résonateurs, les joues se laissent gonfler délicatement
- Installer un son médium grave en imitant le bruit d'un paquebot, les bulles restent au maximum inchangées
- Bouger la nuque, le bassin pour libérer d'éventuelles tensions...

CORPS/LARYNX: ÉTIREMENT DE LA ZONE LARYNGÉE

- Debout ou assis laisser tomber la tête en avant contre l'apesanteur
- Ouvrir la bouche en grand
- Remonter en arrière bouche grande ouverte le plus loin possible éventuellement en plaçant une main sous la nuque et en se grandissant
- Une fois en arrière fermer la bouche en remontant le menton et en gardant la tête bien en arrière
- Respirer 2 3 fois et redescendre
- Tout l'étirement doit être lent et respectueux des inconforts ou douleurs
- Où est-ce que cela tire? À combien cela tire t-il sur une échelle de 0 à 10 ?

CORPS: ÉTIREMENT DES APONÉVROSES, FASCIAS

- Debout ou assis placer la paume de la main droite en dessous de la clavicule gauche, index le long de la clavicule
- Exercer une légère pression et emmener la peau vers le bas et l'extérieur
- Simultanément emmener la tête en arrière et effectuer une inclinaison droite
- Chercher les endroits où l'étirement est le plus efficace
- Maintenir l'étirement quelques instants en respirant
- Tout l'étirement doit être lent et respectueux des inconforts ou douleurs
- Où est-ce que cela tire? Quelles sont les sensations associées?

CORPS

VÉRIFIER LES "VERROUS VOCAUX"

- Là maintenant tout de suite vous est-il possible de relâcher davantage: le ventre? Les épaules? Votre langue?
- Là maintenant tout de suite vos dents se touchent-elles?
- Si oui vérifier 10-20-50 fois par jour que cette ou ces zones se relâchent...

SOUFFLE/LARYNX

RESPIRATION SILENCIEUSE

- Prendre bcp d'air par la bouche sans faire de bruit. Respirer en se bouchant les oreilles: ne doit pas entendre de respiration
- Que se passe-t-il? Au niveau de la gorge?
- Engendre le plus souvent une respiration basse
- Une ouverture de la gorge
- Une ouverture du pharynx

SOUFFLE/LARYNX

RESPIRATION SILENCIEUSE

- Gorge ouverte: excellent exo anti serrage laryngé
- Que se passe-t-il quand on sourit à l'intérieur, "fou rire à un enterrement"? Laisser rentrer l'air et ébaucher un début de fou rire sans son.
- Quelles sensations apparaissent?
- Garder cette sensation, sans l'exagérer, en parlant, en chantant = voix plus détendue

RÉSONANCE

LE NG

- Souvent la voix se fatigue car notre caisse de résonance n'est pas "réveillée"
- King, sing et rester sur le ng
- Que ressent on? Où sentez-vous des vibrations?
- Où visualise-t-on le son?
- Faire ce Ng en bougeant pour éviter d'éventuelles crispations

REMARQUES

- Cette liste est non exhaustive, néanmoins chacun devrait y trouver des exercices qui lui seront profitables...
- Inutile de chercher à tout faire... Mieux vaut choisir un ou deux conseils, un ou deux exercices et en changer si nécessaire
- Si votre fatigue vocale persiste un diagnostic est souhaitable et d'autres exercices pourront vous être proposés...

REMARQUES

- Un échauffement vocal pertinent (nous en reparlerons, je ne suis pas fan des vocalises...) et surtout une phase de récupération personnalisée en fonction du type de fatigue est INDISPENSABLE
- Voilà j'espère que ces quelques conseils vous aideront! Vos retours sont les bienvenus!!!