



## **CINQ EXERCICES CORPORELS POUR COMMENCER LA CONSTRUCTION D'UNE VOIX SOLIDE ET SONORE**

*Pour donner la solidité et la souplesse à votre voix il faut bien faire participer tout le corps et non uniquement la zone de la gorge.*

*Nous prenons l'appui sur les pieds, la résonance commence dans la cage thoracique - mais ce n'est pas la seule - pour, enfin, résonner dans l'espace qui nous entoure.*

**Je vous invite à sentir votre voix dans votre corps, à travers des gestes simples.**

**Des gestes pour préparer, entretenir, ou réparer votre voix au quotidien - sans forcer, sans contraindre.**

**Bonne concentration !**

*Dragana SERBANOVIC*



## Avant tout : se tenir droit - comment faire

Cet étirement est à activer une fois par jour, au moins, pour finir par l'intégrer dans votre quotidien sans omettre le flux régulier de votre **respiration complète**.

**Respiration complète** - une inspiration et une expiration - inspiration habituelle, pas forcée, la mâchoire fermée, la langue collée au palais dur afin que le souffle puisse remonter « à travers le front » vers le sommet de la tête

### Se tenir droit

En position debout ou assis sans être adossé, baissez les omoplates - ce sont eux qui portent les épaules.

- Imaginez un fil aligné à votre nuque qui ressort au **sommet du crâne\***  
*\* le sommet du crâne n'est pas au milieu exact du haut du crâne mais à l'endroit où l'on imagine la nuque se prolonger vers le haut*
- En inspirant de façon à ce que le souffle fasse le chemin vers le sommet du crâne, étirez la nuque vers le haut. En expirant vous continuez l'étirement.  
Faites ceci sur 3 inspirations complètes.
- À la quatrième inspiration **votre nuque entraînera votre colonne vertébrale vers le haut**. De même comme pour la nuque, faites les étirements de la nuque et la colonne vertébrale sur 3 respirations complètes.
- Détendez avant de reprendre l'étirement encore 2 fois.



---

## **Exercice 1. L'ancrage postural : s'installer dans la verticalité**

**Libérez le flux d'air, prévenez la fatigue vocale**

Faites cet exercice avant chaque prise de parole

- Placez-vous debout, la nuque et la colonne vertébrale étirées, les pieds écartés à la largeur du bassin
- Pendant que le sommet du crâne monte, commencez par plier les genoux puis redressez vous avec la sensation de « repousser le sol »
- En restant « accroché » vers le haut par le sommet du crâne **relâchez les genoux et laissez le bassin trouver sa suspension**
- Respirez... et sentez si votre cage thoracique peut flotter librement
- Puis, prononcez simplement un « mmm » prolongé : que ressentez-vous ?

---

## **Exercice 2. Respirer pleinement : accueillir le souffle**

**Mobilisez le diaphragme sans créer de tension**

Pratiquez à jeun (matin ou juste avant une intervention)

- Asseyez-vous, adossez-vous et vérifiez que les omoplates sont placées vers le bas
- Posez vos mains sous les côtes flottantes
- Prenez une inspiration légère comme expliqué dans l'introduction : vous sentirez vos mains s'écarter légèrement sous l'effet d'élargissement de la cage thoracique.
- Expirez par la bouche en soufflant doucement comme par une paille tout en essayant de maintenir, tant que possible, la cage thoracique élargie
- Répétez 5 fois.



---

## **Exercice 3. Détendre la mâchoire et la langue**

### **Libérez la phonation et évitez les crispations**

À faire après une journée chargée ou avant un discours ou d'un chant

- Ouvrez grand la bouche en imaginant que les molaires du haut font monter la mâchoire supérieure et la langue provoque simultanément l'abaissement de la mâchoire inférieure - le ligaments en dessous des tempes qui relient la mâchoire s'étirent en douceur.
- Faites une inspiration dans un grand bâillement.
- Laissez la langue sortir mollement, sans la tirer
- Faites un massage doux et circulaire des tempes en descendant vers les articulations, puis vers l'os de la mâchoire inférieure.
- Émettez doucement un « aaaah » plutôt vers la zone grave de votre voix.
- Pendant cette sonorisation essayez, si possible, de sentir les vibrations au niveau de la poitrine ( derrière le sternum )

---

## **Exercice 4. Vibrations sans effort : la voix qui réveille**

### **Réveillez les résonateurs sans forcer les cordes vocales**

Très bon pour échauffement vocal ou en récupération

- Mettez vos lèvres en position de « brrrr » ( vibrations labiales, comme quand nous imitons une voiture passer ), le mâchoires séparées et la langue molle - il y a donc un espace dans la bouche.
- Inspirez comme indiqué dans l'introduction puis faites le son « brrrrr » en variant l'intensité et les hauteurs. Qu'est-ce qui se passe pour vous ?
- Explorez aussi un « mmm » qui vibre dans le visage, toujours en maintenant l'espace dans la bouche.
- Où ressentez-vous les vibrations le plus facilement ? Arrivez-vous à maintenir l'ouverture intercostale ( exercice 2 ) ?



---

## Exercice 5. Donner de l'espace à la voix

### Travaillez la sonorisation sans forçage

Utilisez cet exercice avant une intervention orale

- Choisissez un mot simple
- Imaginez que vous le déposez dans votre corps en le faisant vibrer **simultanément** derrière votre sternum ( dans votre poitrine ) et dans votre crâne - ce sont nos deux « boîtes de résonances »
- Parlez en regardant au loin, à la hauteur de votre regard, sans chercher à augmenter le volume mais juste profiter des vibrations
- Y a-t-il des gestes qui vous aident ou qui s'imposent spontanément ?
- En enlevant consciemment le geste en question que se passe-t-il ?

---

Comme vous avez remarqué, chaque exercice proposé ici est un point d'entrée en contact étroit avec votre vibration vocale.

Faites-en une **routine de réveil vocal**, ou les utiliser comme **porte d'accès à un travail plus approfondi**.

Si vous souhaitez être accompagné plus en précision je vous invite à réserver un rendez-vous d'échange ( ce rendez-vous n'est pas une séance ).

[Calendrier de réservations](#)

Pour toute question ou observation je vous réponds via le formulaire de [Contact](#)