

CHANT DES VOYELLES – CHANT HARMONIQUE – CHANT DYPHONIQUE

-

EXERCICES ET SEANCES

1. Echauffons-nous !

Exercice 1 :

Objectif :

- Etirement du diaphragme – souplesse et élasticité
- Ouverture de la cage thoracique
- Maintien des 2 dans le temps

Description :

- Pieds largeur de hanches
 - Genoux souples et légère rétroversion du bassin pour relâcher les lombaires
1. Monter les bras et les mains de chaque côté du corps au-dessus de la tête ; en inspirant et gonflant au maximum la cage thoracique
 - o Les mains viennent se joindre au-dessus de la tête (bras pratiquement tendu)
 - o La Cage thoracique est ouverte au maximum
 2. Moment de rétention d'air (apnée) où les bras vont venir descendre devant soi – pour s'arrêter à hauteur d'épaule
 3. Descente du buste (en gardant CTH ouverte !!) jusqu'en bas en soufflant doucement et tranquillement
 4. Relâcher tout le corps et faire le pantin
 5. Retour en position de départ tout doucement (montée à l'image du chat)



Aide/Remarques :

- Prenez le temps de le faire – sentez tous ce qui se passe au niveau respiratoire
- Ne pas refermer les épaules en descendant
- Ne pas écraser la cage thoracique en descente
- Montrer en premier puis expliquer les étapes
- Accentuer sur une bonne ouverture – la fluidité des mouvements et enchaînement– la prise de temps nécessaire à comprendre et à faire
- Bien insister sur rythme de chacun (quelque chose de personnel !)
- Le réaliser au moins 5 fois !

Exercice 2 :

Objectif :

- Etirement du diaphragme – souplesse et élasticité
- Ouverture de la cage thoracique

- Maintien des 2 dans le temps
- Habituer les poumons à s'ouvrir plus rapidement

Description :

- Assis ou debout – dos aligné – tête droite
 1. Gonfler les poumons et la cage thoracique au maximum
 2. Rétention d'air (apnée) entre 1 à 3 secondes suivant les possibilités
 3. Inspirer par petites inspirations avec le nez (2-3 ou 4 fois)
 4. On relâche doucement par la bouche en essayant de garder la cage thoracique la plus ouverte possible

Aide / remarques :

- Prenez le temps de le faire
- Montrer puis décortiquer les étapes
- Pas d'exagération articulaires ou tension dos et épaules
 - o Pas dans le forçage mais dans le côté naturel et fluide
- Tiraillement OK, pas de douleurs !
- Dos aligné – posture ouverte et droite – regard lointain – auto agrandissement avec le haut du crâne

Exercice 3 :

Objectif :

- Relâchement et étirements des cervicales (muscles accessoires de la respiration)

Description :

- Réaliser des grands ronds avec la tête
- Les réaliser dans les 2 sens de rotation

Aide / remarques :

- Craquements = cartilages qui travaillent (plus il sera réalisé – moins de croustillements vont apparaître).
- Bien sentir l'étirement tout le long du mouvement et sur toutes les parties
- Travailler sur la fluidité et le tempo plutôt lent)
- Visualisation de tous les petits muscles
- Garder la cage thoracique bien ouverte
- Relâchez au maximum les épaules

Exercice 4 :

Objectif :

- Relâchement des muscles du visage
- Chauffer les cordes vocales
- Reconnaître voix de tête, voix de gorge, fondamentale

Description :

- Etape 1 :
 - Faire le cheval en faisant vibrer les lèvres (les lèvres doivent être un peu avancées comme pour faire un bisous)
- Etape 2 :
 - Puis rajouter une voyelle avec la voix (exemple : OU)
 - Monter la voyelle en son aigu (tête) et descendre en basse dans la gorge (voix de gorge)

Aide / remarques :

- Avancer légèrement la lèvre inférieure si besoin
- Exprimer le « ras le bol » pour démarrer si besoin
- Mettre la bonne pression avec la ceinture abdominale
- Ne pas hésiter à se toucher les joues pour identifier le relâchement total des zygomatiques

Exercice 5 :

Objectif :

- Travail de renforcement du bout de langue

Description :

- Coller la langue derrière les dents et sur le palet
- Exercer une pression sur la zone
- Décoller d'un coup pour entendre un CLAC (bouchon de bouteille)

Aide / remarques :

- Avoir l'impression que la langue se projette entre les dents
- Arrondir la bouche si besoin
- Enchaîner plusieurs de suite
- Jouez sur la vitesse et le dynamisme

Exercice 6 :

Objectif :

- Travail de renforcement du milieu de langue

Description :

- Coller la langue sur la collerette
- Décoller rapidement la langue et venir percuter vers le bas de la bouche

Aide / remarques :

- Venir décoller rapidement (explosion) pour avoir un son percuté et sec
- On peut essayer de descendre en voix de gorge pour imiter le bruit d'une bouteille qui se vide
- Jouez sur la vitesse et le dynamisme

Exercice 10 :

Objectif :

- Introduire la nasalisation
- Travailler les inspirations rapides
- Travail d'articulation

LANGUÉ LÉ
LINGUÉ LÉ
LONGUÉ LÉ
LOUNGUÉ LÉ

Description :

- Lire les 4 phrasés à la suite, puis les enchaîner plusieurs fois

Aide / remarques :

- Inciter à bien articuler les phrasés
- Augmenter petit à petit la vitesse jusqu'à décrocher de l'exercice
- Introduire immédiatement une respiration régulière et rapide

2. Abordons le chant des voyelles

Exercice 11 :

Objectif :

- Trouver sa fondamentale pour dégager les meilleures harmoniques par la suite !

Description :

- Frapper (plutôt fort) dans ses mains et dire 1, 2,3 AAAAAAAAAA

Aide/remarque :

- Projeter son « A » contre le mur (ou comme si on projetait une balle de Ping Pong contre le mur)
- Arriver à sentir la résonance de l'harmonique en fond (impression de grésillement, de vibration intérieur)
 - o --) vous êtes sur le bon chemin !

Exercice 12 :

Objectif :

- Travailler sa fondamentale sur toutes les voyelles du chant des voyelles (Cf. dessin en dessous)
- Travailler les voyelles du chant harmonique

Description :

- Repartez sur le 1, 2,3 AAAAAAAAA
- Puis, essayer d'enchaîner avec une autre voyelle de votre choix

- Essayer de faire les voyelles dans l'ordre

Aide/remarque :

- Pensez toujours à votre fondamentale !!!!
- Vérifier que vos lèvres soient toujours détendues !!!
- Travaillez-les dans l'ordre et dans le désordre
- Entraînez-vous à vite reprendre votre respiration (brève et le plus intense possible !)

Exercice 13 :

Objectif :

- Maîtriser toute la technique du chant des voyelles (et la base du chant harmonique !)

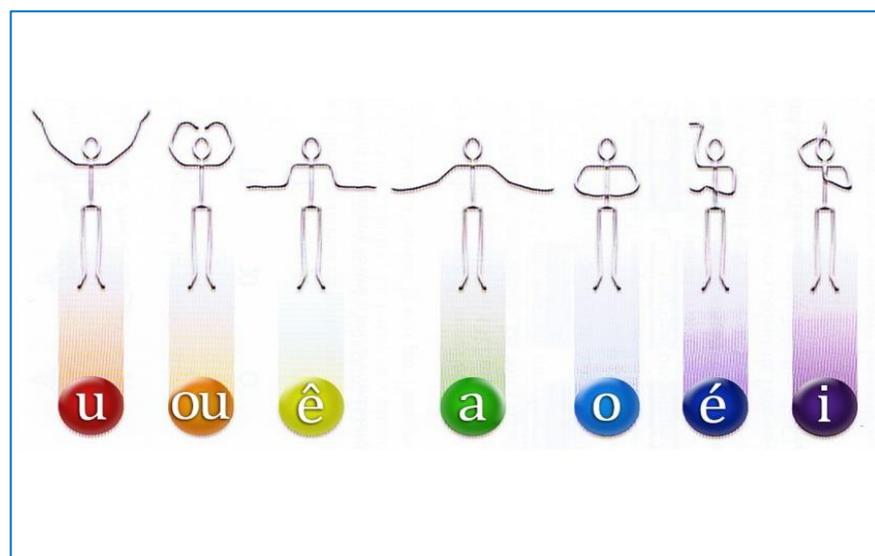
Description :

- Réaliser le chant des voyelles (cf. image en dessous) en rajoutant une contrainte à chaque fois --) essayez que le son soit fluide et stable.
 - o 1^{ère} contrainte : les lèvres ne bougent pratiquement pas (comme un ventriloque)
 - o 2^{ème} contrainte : l'espace d'ouverture de la bouche : un espace d'un crayon entre les dents
 - o 3^{ème} contrainte : la mâchoire en position relâchée (exemple du bâillement et lorsque l'on parle avec un aliment brûlant dans la bouche)
 - o 4^{ème} contrainte : monter sa voix si on n'est pas sur sa fondamentale
 - o 5^{ème} contrainte : PROJETER votre voix loin !!!!!
- Vous voilà en capacité de maîtriser le chant des voyelles !!

Aide/remarque :

- Pensez toujours à votre fondamentale ; c'est la bonne hauteur de voix !!!!
- Vérifier que vos lèvres soient toujours détendues !!!
 - o Vous pouvez vous aider d'un petit miroir pour vérifier toute la technique

Chant des voyelles :



Exercice 14 :

Objectif :

- Accompagner le chant des voyelles des mouvements (type Chi Gong) présents sur le dessin

Description :

- Soit, vous travaillez chaque voyelle et son mouvement de manière unique, soit vous enchaînez les voyelles dans l'ordre (objectif final !)

Aide/remarque :

- Soyez fluide dans l'enchaînement des voyelles ; ainsi que la transition des mouvements associés : votre chant n'en sera que plus performant et intense !

3. Abordons le chant harmonique

Pour arriver à réaliser 2 sons en même temps, 2 « techniques/barrières » vont être nécessaires :

- **La nasalisation** : monter le son dans le nez
- Le **placement de notre langue** sur le haut du palais

Exercice 16 :

Objectif :

- Aborder la nasalisation

Description :

- Suivant le phrasé ci-dessous, passez du **O** au **ON** puis revenir sur le **O**, puis le **ON**....
 - o Commencez à sentir que votre son monte légèrement dans le nez
 - o

O - ON - O

Aide/remarque :

- Passez lentement du O au ON pour sentir votre nasalisation monter

Exercice 17 :

Objectif :

- Aller plus loin dans la nasalisation (finalité attendue : le **UN**, le plus haut dans le nez)

Description :

- Suivant le phrasé ci-dessous, passez du **ON** au **EN** puis du **EN** au **UN**, puis retour sur le **EN**, puis au **ON**....
 - o Commencez à sentir que votre son monte de plus en plus haut dans le nez

ON – EN - UN

Aide/remarque :

- Passez lentement du O au ON pour sentir votre nasalisation monter
- Vérifiez que vous êtes toujours sur votre fondamentale !

Exercice 18 :

Objectif :

- Maîtriser la 2^{ème} barrière : la position de la langue

Description :

- Prononcez le « Hell » anglais en vérifiant que votre bout de langue vient se déposer délicatement au niveau de la collerette du palais
 - o Commencez à sentir que votre son monte de plus en plus haut dans le nez
- Rajouter un **U** suite au **L** pour obtenir votre premier son flûté sur votre fondamentale

Aide/remarque :

- Le positionnement de la langue va varier selon les cavités buccales de chacun !
- Quelques millimètres peuvent avoir une incidence au niveau du son ; ainsi que la pression du bout de langue sur le palais ! ... il faut chercher et explorer la position idéale pour chacun !
- Vérifiez que vous êtes toujours sur votre fondamentale !

Messages clés pour le chant harmonique :

- Projeter **sa fondamentale** va permettre de sortir au mieux nos harmoniques, c'est notre base !

- La **nasalisation** (hauteur du UN) sera utilisée comme barrière avec chacune des voyelles
- La **langue** se place au niveau de la collerette du palais et ne bouge pratiquement pas
 - o Vous pouvez prononcer un « L » pour vérifier la bonne position de votre langue
- La **langue ne bouge pratiquement pas**, mais c'est nous qui changeons les voyelles pour faire notre mélodie

--> **voici les 4 principes nécessaires pour le chant harmonique !!**

Voici les voyelles du chant harmonique :

A - É - I
O - OU - U

Un mot rapide sur la technique du **chant dyphonique Mongole**... un peu plus complexe :

- Hauteur de voix sur la fondamentale
- Les mêmes contraintes que sur le chant harmonique (non articulation, espace entre les dents, projection...)
- On descend notre fondamentale en gorge
- Très peu de nasalisation
- Autres barrières utilisées
 - o Une « strangulation » à l'exemple d'une fausse route : mais laissez passer l'air !!!
 - o Contraction permanente du diaphragme (comme si vous toussiez et que le diaphragme reste contracté)
- La langue peut venir avancer ou reculer sur le palais comme une sorte de tiroir pour changer les harmoniques d'une lettre --> de nombreuses combinaisons possibles du coup !!

Voyelles en chant dyphonique Mongole :

A - É - I
ö (OA) - O
OU - ō (hO)

4. Quelques ressources externes pour progresser !

Terre étoilée – Olivier DEMOUTH

[Yoga du Son - CHANT DES VOYELLES - Déployez votre Voix \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=UHTF1-lhuC0)

<https://terre-etoilee.fr/les-accompagnements-de-yoga-du-son/>

Ouvrage : « Yoga du son : voix de l'âme, voie du cœur », édition Illustrated, Olivier DEMOUTH

Anna-Maria HEFELE

<https://www.youtube.com/watch?v=UHTF1-lhuC0>

<https://www.youtube.com/watch?v=YIUvX7hebBA>