

RÉCAPITULATIF DE LA MATINÉE DE TRAVAIL

(Nathalie ROHRBACH)

1- L'instrument du chanteur est SON CORPS

A/ Stable et solidement ancré, S'ENRACINER

- 1) Triangles sous les pieds qui sont écartés à largeur des hanches.
- 2) Remontée des rotules par le quadriceps.
- 3) Fessiers détendus.
- 4) Conscience du périnée qui est prêt à entrer en action.

B/ Bien étiré, SE GRANDIR

- 1) Allongement de la colonne vertébrale.
- 2) Le ventre se gaine et s'étire.
- 3) La cage thoracique s'ouvre.
- 4) la nuque se dégage.
- 5) Le regard plonge un peu.

C/ Gonflé et détendu, SE DILATER

- 1) La mâchoire se relâche.
- 2) Les pommettes du sourire remontent.
- 3) Les yeux sont pétillants, étonnés, émerveillés.
- 4) La **COUPOLE** est activée grâce à la respiration de bonheur (**COUPOLE** = l'arrière du crâne - A l'intérieur = voile du palais + piliers du voile du palais + zone de l'oropharynx) : c'est tout l'espace situé à l'intérieur de la tête.
- 5) Penser à "**faire la chouette**" et tout se dilate au fond de la gorge.

2- Le générateur de l'instrument est SON SOUFFLE

- 1) L'inspiration est **PASSIVE** (on se détend en inspirant = **DILATATION**).
- 2) L'expiration est **ACTIVE** (on reste détendu mais on est **TONIQUE** = **ACTION**) en pensant à faire travailler son périnée **PROGRESSIVEMENT**, sans brusquer ou serrer intempestivement ! (l'ascenseur qui remonte). **RESTER DILATÉ !**

3- Le son est un MOUVEMENT PUISSANT, CIRCULAIRE

- 1) Respiration souple.
 - 2) Périnée actif.
 - 3) Coupole dilatée.
 - 4) Son intérieur, **DEDANS** mais vers le haut.
 - 5) Tout le corps en vibration "résonne" !
-