

LA PROGRESSION D'EXERCICES

- La prise de conscience du corps (devenir conscient des tensions habituelles pour avoir la possibilité de choisir, et faire l'expérience de la relaxation).
 - La prise de conscience de la respiration naturelle (observer et ne pas contrôler).
- Le travail de découverte du son: le toucher du son (visualisation et sensation tactiles du son qui a son origine dans le corps).
 - L'amplification des vibrations en décontractant les lèvres, le cou et la tête et tout le corps.
 - Les obstacles qui empêchent la voix d'être libre: la mâchoire, la langue et le voile du palais;
- L'échelle des résonances: poitrine, bouche et dents (explorer la sensation de résonance dans les cavités osseuses du corps qui correspondent aux différentes énergies et hauteurs de la voix).
- La capacité respiratoire (ouverture des côtes, stimulation des muscles intercostaux, renforcement de la réponse organique entre l'impulsion et la musculature de la respiration).

- La résonance des sinus (éveiller les cavités de résonance du milieu du visage pour renforcer la tessiture moyenne de la voix).
- Les résonance nasales (éveiller la force extrovertie de la cavité osseuse du nez pour renforcer la partie supérieure de la voix parlée).
 - Les résonances du crâne: le falsetto.
- La tessiture (se familiariser avec la résonance de chacun des os, depuis la base jusqu'au sommet de la tessiture parlée de 3 à 4 octaves)
 - L'articulation (exercer les lèvres et la langue qui articulent dans des mots la voix libre).