

Le chant

Savoir chanter, c'est avant tout savoir respirer. La respiration est le souffle de la vie : elle commence à la naissance par une première inspiration pour se terminer à la mort par une dernière expiration. Elle est un pont entre le corps et l'esprit car si elle est d'abord physique, elle est aussi directement reliée aux émotions et à la pensée. Le corps humain est d'ailleurs un instrument musical bien particulier, car le chanteur est indissociable de son instrument, il ne peut se séparer de lui comme le ferait un guitariste ou un pianiste.

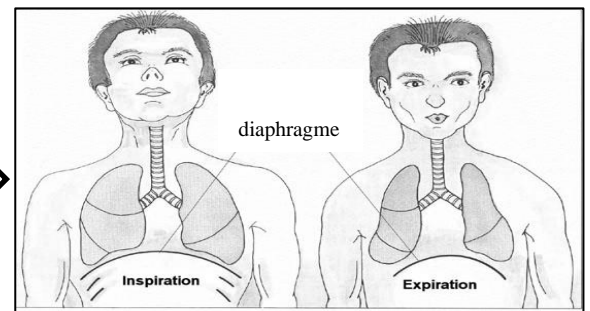
Pourquoi apprendre à chanter ?

L'approfondissement de sa propre voix, grâce au travail de la technique et de l'interprétation, permet de :

- Mieux gérer son stress et ses émotions : le chant permet d'évacuer les émotions enfouies à l'intérieur de nous à l'origine des tensions, de l'anxiété, du stress. La respiration abdominale favorise également l'oxygénation de notre organisme. On se sent ainsi relaxé, plus détendu.
- Développer ses capacités respiratoires : nous respirons tous avec la cage thoracique. Chanter permet de rééduquer l'ensemble de notre système respiratoire à la pratique de la respiration abdominale. On a davantage de souffle et on respire plus profondément.
- S'exprimer et s'épanouir : le chant permet de révéler une part de soi, d'exprimer ses émotions et donne davantage confiance en soi.
- Se muscler en douceur : le chant sollicite plus de 200 muscles et aide à prendre conscience de son corps.

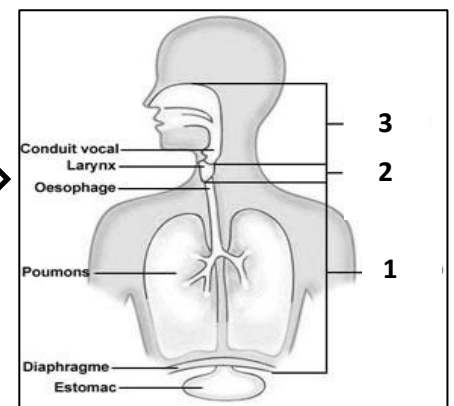
Le chant, comment ça marche ?

Chanter repose, comme de nombreuses activités sportives, sur deux piliers : la **respiration** et la **posture**. La plupart du temps, nous inspirons puis expirons du bout des lèvres. Or, pour tenir une note et enchaîner les couplets, le chanteur pratique la **respiration abdominale et thoracique** :



La voix est produite par la vibration dans le larynx de l'air provenant des poumons, vibration qui est modifiée par des résonances dans la bouche et le nez. **La voix est donc déterminée par trois principes** :

- 1 : la **production de l'air** (respiration), qui met en jeu les **poumons**, le **diaphragme** et les différents muscles du thorax,
- 2 : la **vibration** de cet air dans le larynx, produite par les **cordes vocales**,
- 3 : la **résonance** de cette vibration dans la bouche et le nez dont la configuration va changer le **timbre de la voix**.



La bonne posture pour bien chanter à la chorale :

- **En position assise** : je m'assieds de façon très détendue sur la chaise (A), appuyé sur le dossier, les fesses un peu avancées, le dos rond, les pieds à plat. La bonne position pour chanter (B) est alors de simplement se redresser le corps bien droit. **Cette position permet de se lever sans avoir à déplacer ni sa chaise ni ses pieds et de se rasseoir de la même façon en bonne position de « chant assis ».**

- **En position debout** (la posture la plus naturelle et avec le meilleur rendu sonore) : Je me tiens droit, les bras le long du corps. Mes pieds sont parallèles, bien à plat, écartés de la largeur de mon bassin, afin d'être bien stable. Mes épaules sont lourdes et la tête droite sans aucune raideur. **Je ne m'appuie pas contre un mur ni contre une table ou une chaise.**

