



Au cours de mes 12 dernières années d'enseignement, j'ai élaboré une méthode efficace pour aider mes étudiants à maîtriser parfaitement leur voix. C'est la méthode **SPOPS**

- **S**outien
- **P**osture
- **O**uverture
- **P**rojection
- **S**ouplesse

Aujourd'hui je suis heureux de vous partager ces 5 secrets qui vous apporteront la technique idéale pour maîtriser votre voix.

- **Premier secret: le Soutien**

Il est fondamental d'avoir une respiration contrôlée et de pousser sur votre bas ventre vers l'extérieur pendant le chant. L'inspiration se fait par votre bouche pour préparer votre corps à chanter. **Le soutien permet d'avoir une voix stable et juste.**

Votre ventre reste donc toujours gonflé pendant le chant pour 3 raisons:

1. Si vous chassez tout votre air, il vous faudra en inspirer une énorme quantité pour le retrouver, en très peu de temps
2. Si votre ventre se dégonfle, votre voix sera tremblante en bout de souffle, vous l'avez peut-être déjà expérimenté

3. Il vous sera très difficile de lier les différentes parties de votre voix (graves, médiums et aigus) sans cassure ni passage (souffle dans le son et perte de puissance)

J'insiste sur le soutien car sans ce fondement, vous ne pouvez pas avoir une bonne maîtrise de votre voix. Un bon soutien vous permet d'avoir de la puissance et une bonne santé vocale.

- **Deuxième secret: la Posture**

Il est très important de maintenir votre dos droit et votre tête dans l'alignement de votre dos. Si vous êtes cambré, fléchissez légèrement les genoux, et basculez le bassin vers l'avant. Une bonne posture vous permet d'avoir plus de souffle.

- **Troisième secret: l'Ouverture**

Abaissez la mâchoire pour que votre gorge soit bien ouverte et que votre voix résonne. Vous chanterez les notes aiguës facilement et vous gagnerez en puissance et vous aurez de la chaleur dans la voix.

- **Quatrième secret: la Projection**

Imaginez que vous produisez le son devant vous et non à l'intérieur de vous. Pensez comme un instrument à vent et gardez les lèvres en trompette pour toutes les notes graves comme aiguës. Vous aurez une plus belle voix car elle sera plus riche et plus harmonieuse.

- **Cinquième secret: la Souplesse**

Ne vous forcez jamais à rester en voix pleine ou en voix de tête sauf si votre interprétation l'exige. Utilisez toute votre voix sans forcer mais avec le même geste vocal.

Maintenant c'est à vous de l'essayer !



Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !



527 PARTAGES
