

Avec cette nouvelle initiative, j'espère vous rafraîchir la mémoire avec quelques trucs techniques afin de chanter au meilleur de votre forme durant les répétitions et en concert. Il n'y a rien de si nouveau sous le soleil.... Votre chef de chœur vous déjà entretenu sur la posture, la respiration, la production des voyelles etc.... avant aujourd'hui.

En gardant ces points en considération, regardons comment nous pouvons aborder la première répétition de la saison en étant présent de corps et d'esprit. Et puisque l'attente pour cette première répétition est interminable, comment pouvons nous se préparer en attendant le grand soir?

Faites-vous plaisir et chanter vos pièces préférées du dernier concert. Soyez attentif et attentives à la réponse corporelle. Etes-vous à bout de souffle? Est-ce confortable de chanter dans toutes les parties de votre registre? Constatez-vous que vous chantez avec le même timbre qu'il y a quelques mois? Y a-t-il des nouvelles tensions dans votre corps?

Par où commencer pour continuer à développer votre potentiel vocal?

Je suggère que l'on débute par la conscience de soi. Nous nous investissons tellement pour chanter et diriger avec succès qu'il ne reste que peu d'énergie et d'espace mental disponibles pour dégager notre esprit et le rendre disponible pour toute prise de conscience, c'est-à-dire être réellement présent à nos habitudes corporelles lorsque l'on chante ou dirige. Pour augmenter sa capacité "d'écoute" corporelle on doit être attentif (ve) à notre langage corporel pour ensuite identifier clairement les changements que l'on désire apporter pour améliorer notre pratique musicale. Par exemple, pour améliorer ma posture lorsque je dirige, je dois être en contact précis avec ma position dans l'espace. Je dois pouvoir 'ressentir' ma posture avant de pouvoir changer quoi que ce soit. Donc, pourquoi ne pas venir à la première répétition dans le but d'augmenter sa capacité d'être présent (e) à sa posture et à sa respiration?

Quelle est mon empreinte corporelle dans l'espace lorsque je suis debout? En utilisant un scanner "kinesthésique" de ma personne, suis-je en mesure de percevoir si je suis bien aligné(e) avec le sentiment d'être grand ou grande? Solide sur mes deux pieds, avec le poids distribué également, le bas du dos "tranquille" (sans arc) en ligne avec mes talons avec l'articulation des hanches en ligne avec mes genoux libres? Mes épaules sont-elles au repos, dégagées pour favoriser un espace tant au niveau de la poitrine que des omoplates? Est-ce que la partie la plus élevée de mon occiput (arrière de la tête) alignée avec le haut du dos? Enfin, ma tête repose-t-elle sur mon cou qui flotte sur mes épaules? J'aime me sentir enracinée dans la partie inférieure de mon corps et

légère, libre dans la partie supérieure de mon corps. Ressentir la solidité et la force du tronc de l'arbre simultanément avec la légèreté et la souplesse de ses branches.

De plus, où se situe ma respiration? Dans la poitrine ou dans l'abdomen?

Mon corps répond-il précisément aux consignes du chef? Au moment où je permets à mes côtes flottantes de prendre de l'e-x-p-a-n-s-i-o-n pour ouvrir mon panier thoracique (oui! le panier est plus flexible que la cage!) Ai-je abandonné le sentiment de grandeur et d'ouverture que j'avais il y a quelques moments?

Augmenter sa capacité de perception corporelle est très réaliste. Je me donne un objectif à la fois pour accroître progressivement ma palette kinesthésique. Profitez de la première répétition et n'oubliez surtout pas d'apporter votre corps et appareil respiratoire!