

Puisque cette chronique vous parvient de Brandon au Manitoba, je suis tentée de vous prodiguer des conseils pour vous garder au chaud par grand froid. Heureusement, nous sommes jusqu'à maintenant épargnés par la neige ce qui me laisse le loisir de vous entretenir de la conscience de soi durant le réchauffement vocal. Cette période est un moment privilégié pour oublier le stress de la journée, laisser reposer votre esprit et relaxer votre corps, pour lier votre voix à votre corps et prendre conscience de la présence de vos consoeurs et confrères. Le réchauffement vocal vous donne la chance d'écouter de manière engagée votre voix, votre pupitre et le chœur en entier.

Du point de vue de la direction, mon objectif durant cette période initiale de la répétition est d'être dans une posture ouverte et dynamique qui me procure une disponibilité mentale pour écouter et capter toutes les subtilités du son de mon chœur. Comment puis-je communiquer suffisamment d'énergie à mon chœur sans bouger inutilement ? J'atteins ce but lorsque j'ouvre mon corps pour recevoir le son du chœur et que je choisis des gestes qui facilitent la production d'un son vivant, libre, qui a du focus, des gestes qui encouragent la projection vocale, la transmission du texte et l'implication des émotions.

En tant que choriste, tout en répondant aux attentes du chef, j'essaie d'habiter toute ma grandeur, à l'image d'un grand arbre. Suis-je encore détendue? Ai-je soulevé mes épaules? Puis-je respirer tout en gardant mes mâchoires et ma langues détendues? Cela prends un certain temps pour développer l'écoute de son corps. Suis-je capable d'être attentive à ma respiration tout en étant consciente de la présence des autres chanteurs avec qui je tente d'arrimer ma respiration? Une fois que le cycle de la respiration est assimilé, je dois m'assurer que je fais bien la transition de la respiration à l'émission vocale. J'y parviens, précisément, au début de l'expiration, en roulant un 'r' ou en faisant vibrer les lèvres.

Plus concrètement, commençons par inspirer en laisser le souffle ouvrir le panier thoracique et les côtes flottantes. Au moment précis où débute l'expiration, commencer à rouler un 'r' ou faire vibrer les lèvres (sans émettre de son vocal). Plusieurs essais peuvent être nécessaire avant de réussir de manière détendue et en vous assurant que votre corps ne retienne pas le souffle entre l'inspiration et l'expiration. Le cycle de la respiration doit pouvoir s'effectuer de manière continue, sans interruption. A l'intérieur de votre bouche qui est fermée, garder un espace entre vos dents supérieures et inférieures.

Une fois que vous réussissez à faire vibrer les lèvres (ou rouler un 'r'), ajoutez un son durant quelques secondes. Glissez d'une note à l'autre sur une courte gamme de 5 notes, répétée deux fois de haut en bas. Efforcez-vous d'émettre un son continu, amorcé sans accent, tout en étant

appuyé par votre souffle. Transposez l'exercice un demi ton plus haut et répétez la séquence mélodique. Une fois que cette courte gamme s'exécute aisément élargissez l'étendue de l'exercice à une octave. Vous pouvez procéder avec un mouvement descendant ou ascendant ou une combinaison des deux. Transposez la gamme dans l'aigu et le grave du moment que vous réussissez à garder le même timbre vocal et la même intensité et qu'il n'y a pas de tension dans votre visage et dans votre cou. Au fil du temps vous serez heureux de constater que très peu d'air est nécessaire pour réussir cet exercice.

Cet exercice couvre plusieurs aspects importants. Etre capable d'émettre un son lorsque je roule un 'r' ou je fais vibrer les lèvres me fait prendre conscience du point précis situé à la fin de l'inspiration et au début de l'expiration et me fait prendre conscience si je retiens, ou non, ma respiration. Cet exercice me fait aussi prendre conscience de la quantité et du débit d'air dont j'ai besoin rendre l'émission vocale possible. Cela me rappelle aussi que j'ai besoin d'un support constant lorsque je chante une phrase musicale. En termes plus techniques, j'apprends à contrôler et soutenir les muscles extérieurs intercostaux pour ralentir le retour du diaphragme vers sa position initiale. Et voilà!

En tant que chef, j'utilise le geste de départ pour inspirer et pour communiquer des informations indispensables. Ce geste précieux et expressif, amorcé par ma respiration et ma communication non-verbale (visage et langage corporel) transmet le tempo, l'articulation désirée, la nuance, le style et le caractère de la phrase que je suis sur le point de diriger.

En tant que choriste suis-je en mesure d'être à la fois attentive à mon corps et inspirer avec le geste du chef, répondre à l'émotion exprimée, entrer sur la bonne note, chanter le bon mot du texte ET répondre au chef exactement en même temps que mon pupitre?

Ce moment magique requiert l'attention autant des choristes que du chef. Je Ferais bien de vous laisser vous concentrer! Donc, à la prochaine. Sentez-vous libre de me faire part de votre expérience!