

# 02

## LA RESPIRATION ABDOMINALE : PÉDAGOGIE & CONSCIENCE

### INTRO / OBJECTIFS

- Prendre conscience de l'inspiration et l'expiration (Colonne d'air, débit, et sensation de blocage à l'apnée)

### EXERCICES / ECHAUFFEMENTS

1. Respiration abdominale confortable sur un tempo à 65 bpm:

Inspiration: 4 - Expiration: 4

2. Prendre une "photo interne" de la détente ressentie.

3. Réessayer l'exercice sur une inspir/expir en 6 temps et en rajoutant 2 temps d'apnée :

Inspiration : 6 Apnée : 4 Expiration : 6 Apnée: 4

4. Conscientiser les points de tensions: Au niveau du larynx et de la ceinture abdominale

### FICHE DE COURS / DOCUMENT(S)

- Ci dessous

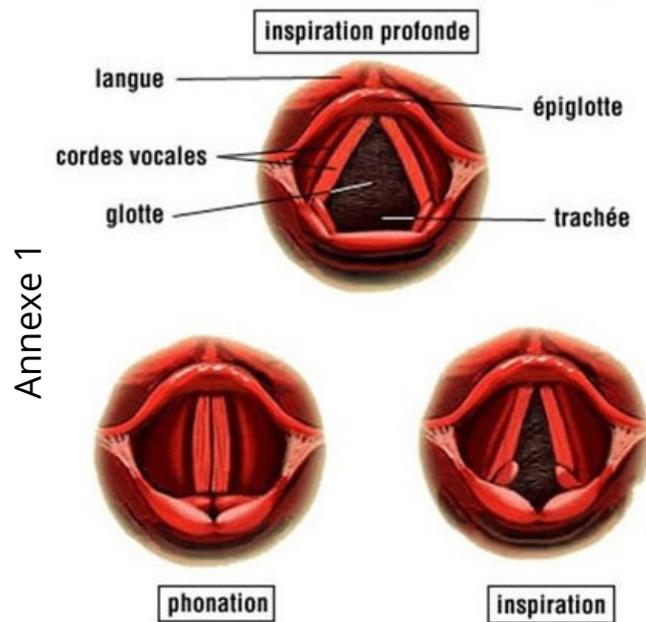
### EXEMPLES / IDÉES CHANSONS

- La Bohème - Aznavour // Parler à mon père - Céline Dion // Le tourbillon - Jeanne Moreau
- Mistral gagnant - Renaud // Diamonds - Rihanna // Zaz - Je veux // La valse à mille temps - Jacques Brel !!! // Angèle - Balance ton quoi / Sia - Snowman
-

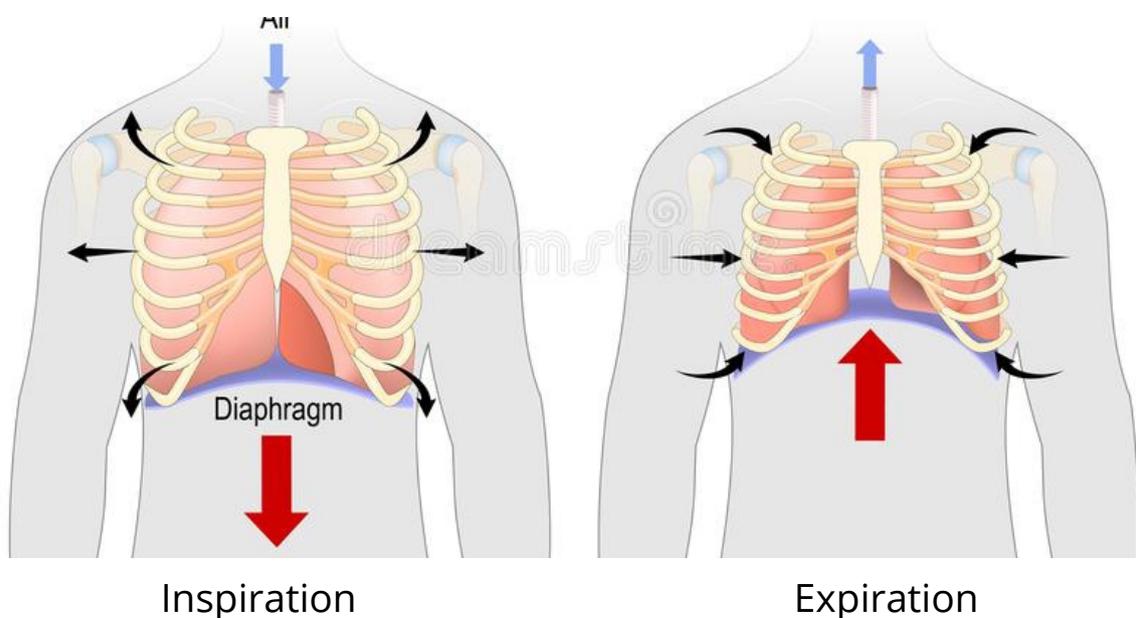
En chant, la respiration se fait en 2 parties et de manière dite "costo-abdominale" .

Dans un premier temps , l'**air** rentre par le nez ou la bouche, on parle alors d'**inspiration**.

Il descend dans le **larynx**, passe entre les cordes vocales (Annexe 1-Cours 2) et va se loger dans les poumons .



En se remplissant d'air, les poumons s'élargissent et prennent plus d'espace à l'intérieur de la cage thoracique qui vient pousser le diaphragme. (Annexe 2-Cours 2).



Le diaphragme est un muscle ressemblant à un parachute, qui sépare l'espace abdominal de la cage thoracique. (Annexes 3 et 4-Cours 2)

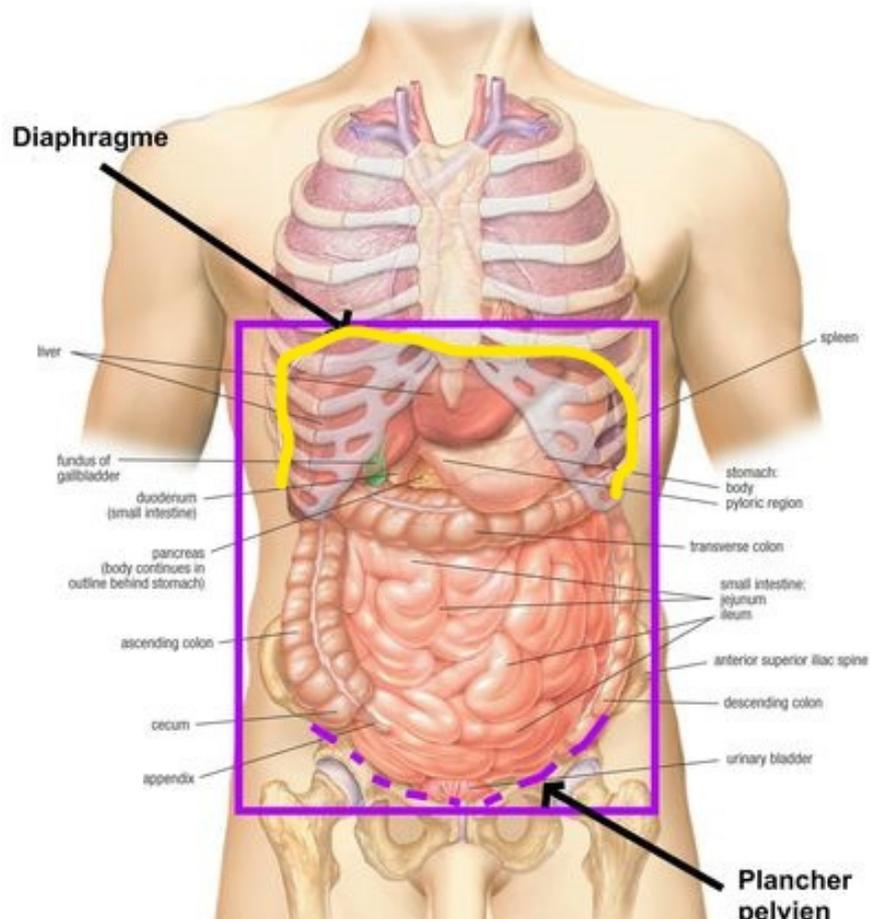


Annexe 4

Il s'abaisse afin de laisser plus d'amplitude aux poumons et à la cage thoracique.

Il pousse alors les viscères, ce qui "gonfle le ventre". (Annexe 5-Cours 2)

**A noter:** L'air ne rentre absolument pas dans le ventre, c'est seulement une impression! ).



Annexe 5

Dans un second temps nous avons l'**expiration**: l'air fait exactement le même chemin mais à l'inverse. (Annexe 6-Cours 2)

**Le ventre se dégonfle** (sensation d'appuyer son nombril contre sa colonne vertébrale, le diaphragme reprend sa place initiale, les poumons leur taille "normale" et l'air sort par le nez ou la bouche, en passant par le larynx, et en faisant vibrer les cordes vocales, ou non.

Les bébés, ainsi que tous les animaux vertébrés et les humains en position couchée, ont une prédisposition à la respiration abdominale.

**Ce à quoi je dois veiller :**

Une trop grande inspiration (prise d'air) peut être néfaste à la technique vocale car cela implique une (forte) tension au niveau du torse et également du larynx.

