

Séance : voix

Echauffement corporel (cf séance corps)

Echauffement du visage

- masser les joues en mettant ses pommettes dans ses paumes et en tournant
- faire glisser les mains sur les yeux
- grimacer le plus possible pour tordre son visage dans tous les sens
- ouvrir la bouche (et le visage) le plus grand possible, puis les faire tout minuscules
- mâcher un énorme chewing-gum, claquer la langue, faire des bisous, faire la mobylette avec les lèvres

Travail sur le souffle et le son

- souffler tout l'air qu'on a dans les poumons, jusqu'à avoir le ventre plat comme une galette, et même pire, et laisser l'air rentrer quand on ne peut plus tenir (comme si on ressortait la tête de l'eau pour respirer après un long long moment sous l'eau)
- souffler tout doucement, par un tout petit trou, comme si on ne voulait pas éteindre la flamme d'une bougie devant nous : sentir l'effet sur le ventre
- explication sur le diaphragme avec un ballon de baudruche : gonflé, rempli d'air : action volontaire, et quand on ne le maintient pas, il se dégonfle tout seul à toute vitesse en se vidant de son air (et prend beaucoup moins de place !). Nous allons tenter de freiner la sortie de l'air du ballon, c'est-à-dire qu'on le fait couiner : même chose avec notre diaphragme et nos cordes vocales !
- souffler 5 bougies une à une : sentir le ventre qui bouge à chaque bougie
- même chose avec un son : « oh –oh- oh- oh- oh »
- avec un mot : veau -chaud– beau – rot
- avec une phrase : « le veau a fait un beau rot »
- dire la phrase tout bas, normalement, très fort : observer la différence de préparation (prise d'air, énergie dans le corps)
- dire la phrase en pleurant – en étant en colère – comme si on parlait à un bébé – comme si on était un maître/une maîtresse qui fait une dictée – en rigolant, comme si c'était une blague – comme un méchant, une sorcière- comme un papy/une mamie ...