

LA RESPIRATION



la technique

Du bon usage de la respiration pleine. C'est la respiration naturelle : du dormeur comme du bébé. Au quotidien on a tendance, loi de la pression oblige, à bloquer cette respiration en respiration haute, au-dessus du diaphragme, d'où mauvaise oxygénation, tachycardie, voix haletante. La respiration pleine a sept fonctions pour l'orateur. Elle permet :

- D'avoir la prise d'air maximale. L'anxiété conduit à se bloquer en respiration haute. Peu d'utilisation du diaphragme, poumons non totalement déployés et quantité d'air inférieure à la moitié de la capacité maximale de l'organisme.
- De disposer des ressources pour parler. L'air est le carburant de la voix.
- D'avoir une bonne projection vocale. Lors de l'expiration, le diaphragme joue le rôle de frein et permet la régulation du souffle en douceur.
- D'augmenter le taux d'oxygène dans le sang. Le rythme cardiaque est directement lié à la composition chimique du sang. Plus le taux d'oxygène est important plus il peut ralentir. On agit donc sur un symptôme négatif du stress.
- D'assurer une oxygénation optimale des muscles et une détente musculaire => ouverture corporelle bénéfique au déploiement de la voix.
- D'avoir un échange avec l'auditoire. En inspirant on reçoit l'air de la salle où sont les auditeurs en expirant on donne. Contre-exemple de l'orateur en apnée qui renvoie une image de personne raide, fermée, coincée.
- D'être inspiré...

des exercices

Allongé sur le sol pour relâcher les muscles qui ne concernent pas la respiration. Inspirer et observer la **partie du tronc** qui prend du volume. Déterminer s'il s'agit d'une respiration haute ou pleine.

Inspirer par le nez pendant cinq secondes, toujours allongé. Trois secondes d'apnée puis expirer par la bouche (ch sonore) pendant dix secondes. Veiller à laisser l'abdomen libre et prendre de plus en plus de volume à chaque inspiration. Travailler si besoin plusieurs jours de suite pendant cinq minutes pour apprendre à **mobiliser la partie basse**.

une astuce

Avoir conscience du positionnement de sa respiration.

En **respiration haute**, seule la poitrine prend du volume.

En **respiration pleine**, la poitrine gonfle légèrement mais plus encore le ventre par la poussée du ventre sur les viscères. Botte secrète des chanteurs lyriques.

la citation

L'inspiration vient en inspirant. *François Proust*