

## Recommandations pour le travail.

1) Ne pas travailler plus de dix minutes consécutives en s'hydratant très régulièrement ( très important, pour beaucoup de raisons c'est aussi important que le travail lui-même).

prendre cinq minutes de pause entre chaque, le tout ne doit pas excéder une heure, en revanche,

il est possible par exemple si l'on a travaillé ainsi le matin de renouveler la même chose l'après-midi.

2) Il faut impérativement s'arrêter de travailler si l'on commence à tousser, si le fond de la gorge se met à gratter, si l'on ressent une fatigue dans le cou ou les épaules. Si l'on a déjà ces sensations avant d'avoir chanter il faut se demander avec la plus grande honnêteté si l'on peut travailler sa voix sans aggraver tout cela, assez souvent on a l'instinct de ce qui est le mieux pour soi.

Sous le menton, un peu plus en arrière, on peut contrôler les tensions de la langue, si l'on peut sentir une boule dure se former, il faut stopper le chant et essayer de comprendre quelle difficulté a nécessité cette compensation.

En général, une bonne posture (épaules qui ne se relèvent pas, pieds écartés à peu près comme l'envergure des épaules, mâchoire relâchée et qui ne se sert jamais, pas de cambrure excessive, menton bas et droit un peu vers soi mais sans tension) alliée à un contrôle vigilant de la respiration (inspirations passives silencieuses et brèves basses, expirations actives soutenue par les flans et les muscles abdominaux) permet de chanter en sécurité et de progresser durablement.

Pour rappel : Ne pas trop lier les mots anglais entre eux, par conséquent bien poser les consonnes de début, sans insister dessus mais en les articulant bien précisément.

Attention à ne pas prendre ou envoyer trop d'air à la fois, la puissance est surtout obtenue par sa bonne utilisation, (soutien abdos-côtes), par la liberté de la mâchoire et l'utilisation de toutes les résonances du corps.