

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH

Une approche fonctionnelle du souffle

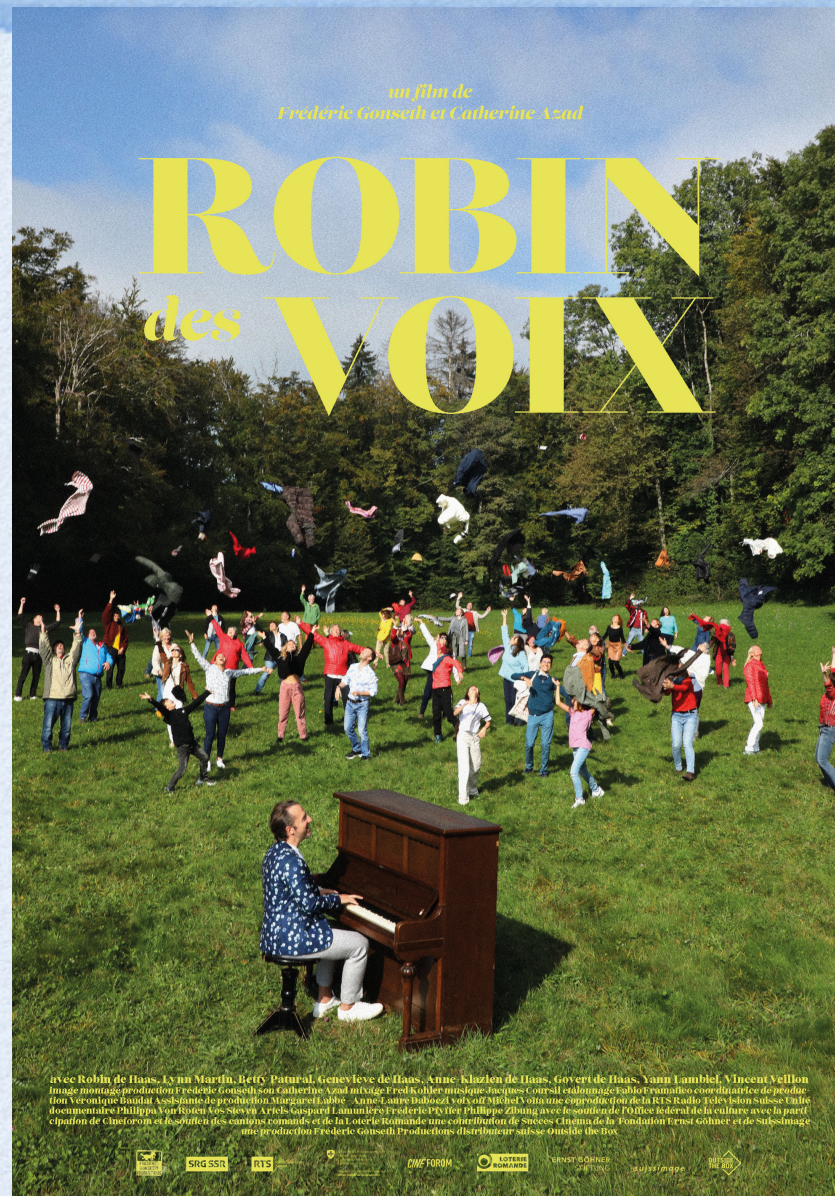


MDH™
Coordination Respiratoire

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: D'OU JE PARLE



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LE FILM



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: L'IDENTITÉ DE GENRE

- Système nerveux
- Voix
- Communication (variables subjectives, Séverine Nectoux, logopédiste)

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: L'IDENTITÉ DE GENRE

- Système nerveux: la réponse combat fuite

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: RÉPONSE COMBAT / FUITE



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: l'état du système nerveux influence les qualités de performance de l'organisme et se trouve lui-même grandement influencé par le souffle.
- Comment libérer notre souffle?

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: ANATOMIE FONCTIONNELLE

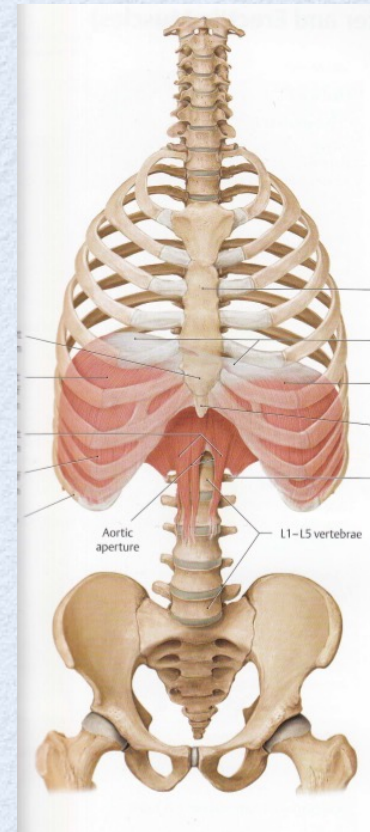
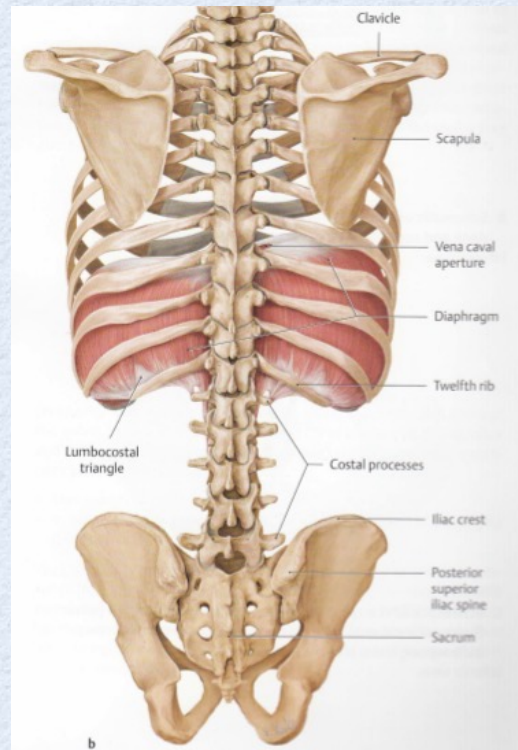
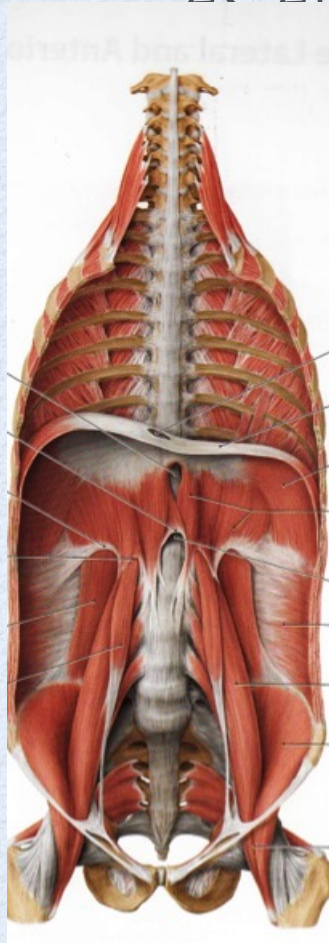
- *Anatomie fonctionnelle*
- *Fonction, comment ça marche?*
- *Irene Dowd, Juilliard* (*Taking roots to fly*)



Irene Dowd

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

LE LIEN PILIERS DU DIAPHRAGME & PSOAS

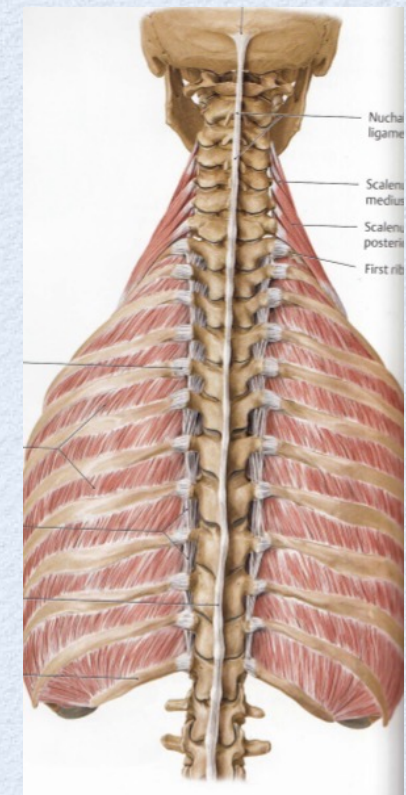
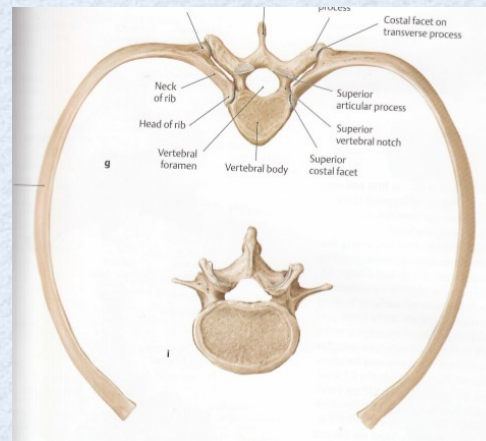
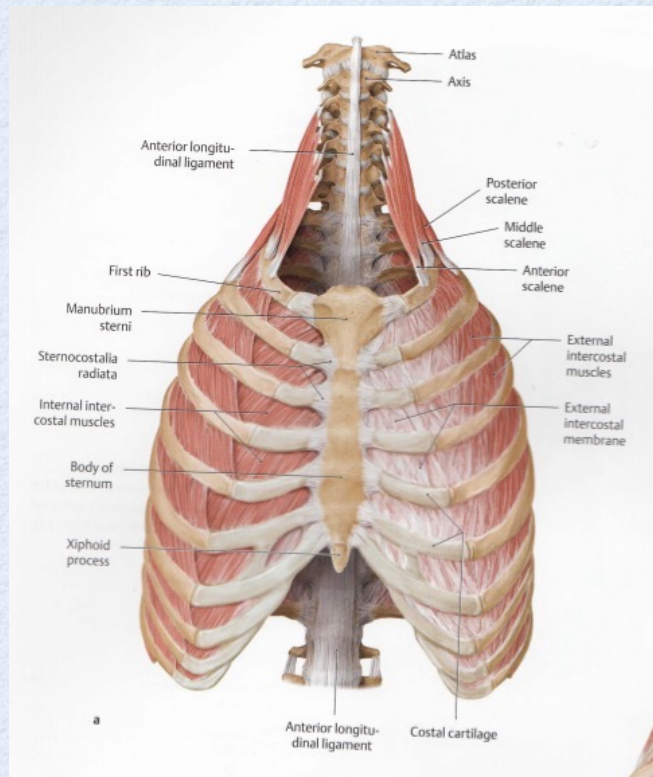


COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: Les jambes influencent l'expiration dans sa durée et sa qualité
- Pratique: mouvement lent, visualisation, respiration avant arrière avec les mains

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

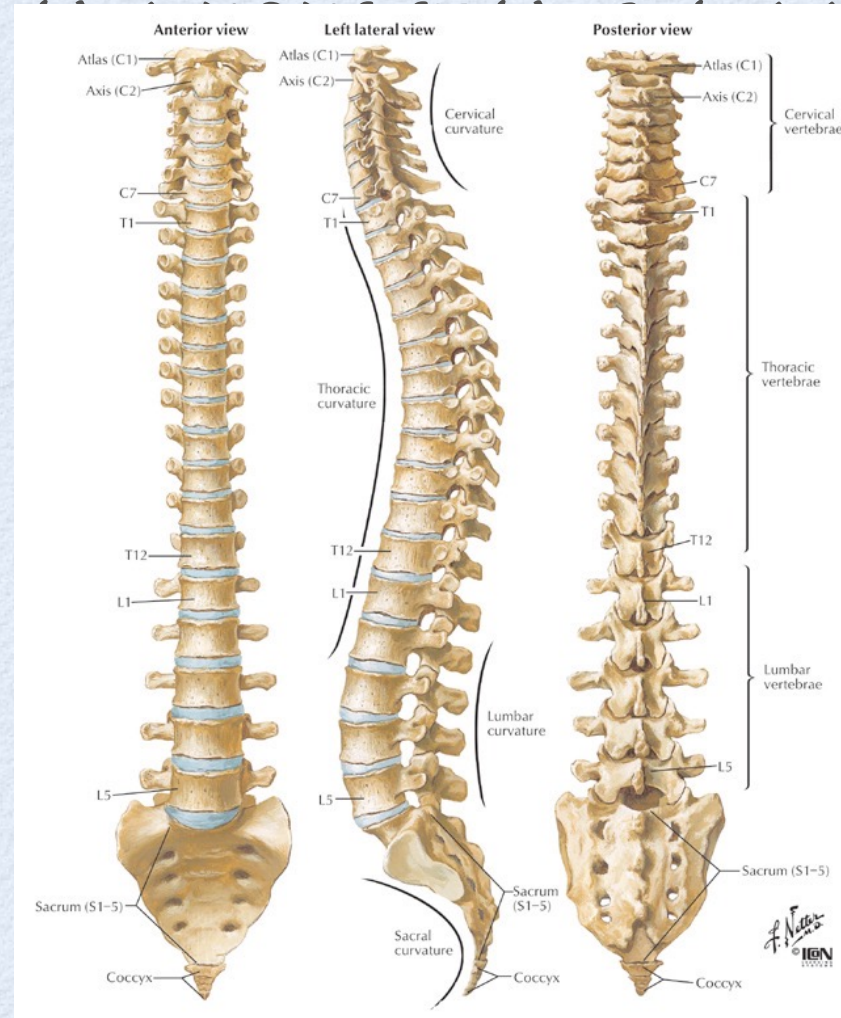
LES ÉPAULES



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: si les épaules pressent sur les côtes, ces dernières perdent en mobilité et cela amoindrit le souffle.
- Pratique: cercles d'épaules, les deux bateaux qui s'éloignent, les ailes
- Nb: la largeur des épaules ne masculinise pas la silhouette, c'est la contraction du pectoral qui le fait

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

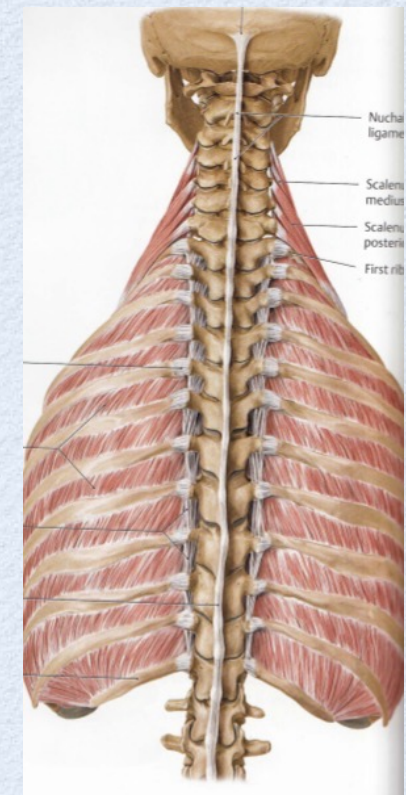
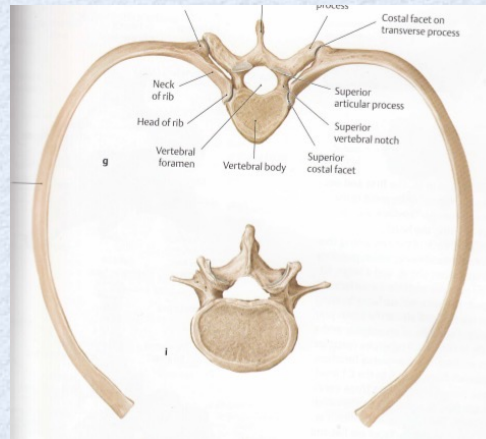
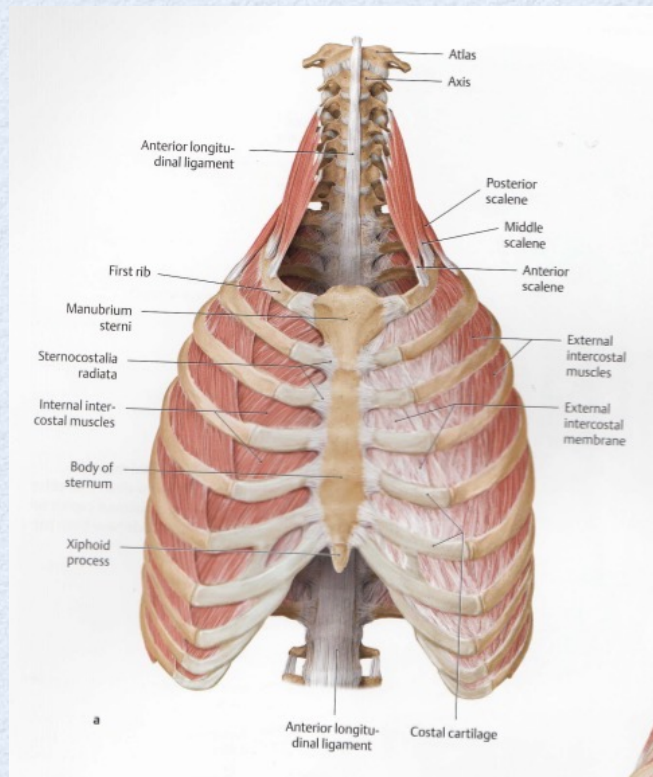


COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Concept: si la nuque est tendue, le pharynx n'est pas dans son état optimal
- Pratique: micro mvts, latéraux, bas haut, léger soulevé
- Concept: si la colonne est rigide cela limite les côtes
- Pratique: 3 courbes en mouvements

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

LES CÔTES



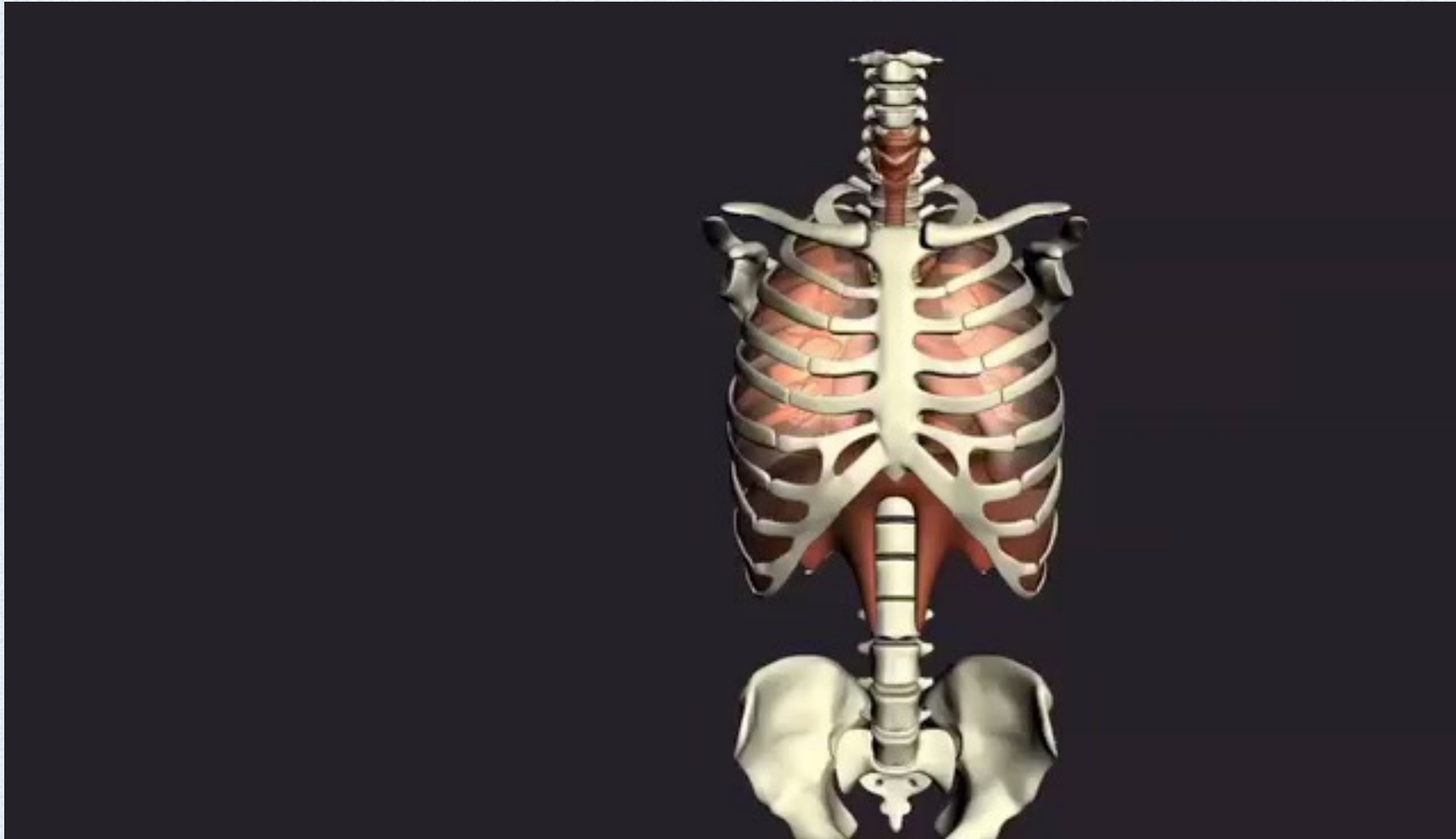
COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Concept: les côtes ont un grand potentiel de mobilité, elles bougent le mieux avec un Petit Débit d'Air Régulier (PDAR)
- Pratique: nombres silencieux, petit ssss
- Concept: il y a un dialogue possible et nécessaire entre abdominaux et côtes
- Pratique: auto-massage abdominal
- Concept: L'hyperinflation partielle chronique est un vrai problème
- Pratique: identifier, commencer à corriger

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Nb: le mouvement des côtes est possible et bénéfique quel que soit le genre
- La mise en valeur des attributs féminins ne nécessite pas de bloquer les côtes hautes (au contraire!)

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Caractéristiques vocales:
- Homme: cordes plus longues et plus larges (donc sonne plus bas)
- Femme: cordes plus petites et plus fines (donc sonne plus haut)

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variables objectives: prosodie, timbre, intensité et hauteur
- Variables subjectives: communication (conditionnel, articulation, vocabulaire, débit de parole, amorce du son, à vivre en logopédie (Séverine Nectoux, 079 / 158 51 08))

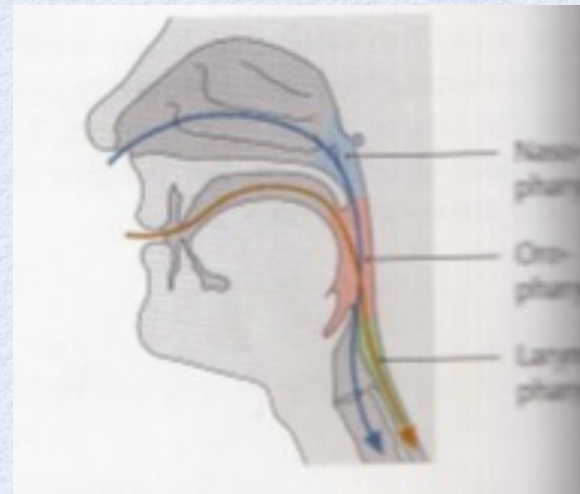
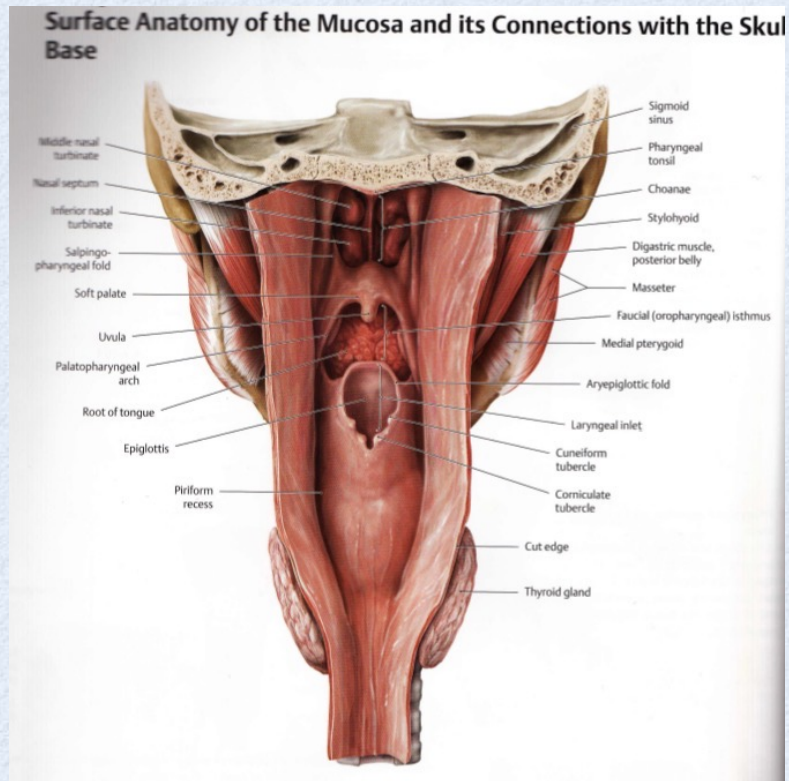
COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable prosodique (Bonjour la violence de genre et les clichés...:-/) :
- Homme: élision et affirmation, fin de phrase assertive
- Femme: voyelles plus longues, fin de phrase suspensives ou interrogatives
- Exercices: JTLEDI! / je te le dis...?
- ON VA FAIRE COMME CA! On pourrait faire comme ça?

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Timbre
- Sous compression / sur compression
- Exercice: heeeee / E
- 3ème formant / 1er formant:
- Exercice: sourire en parlant (attention PDAR)
/ Bailler le son

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA RÉSONANCE



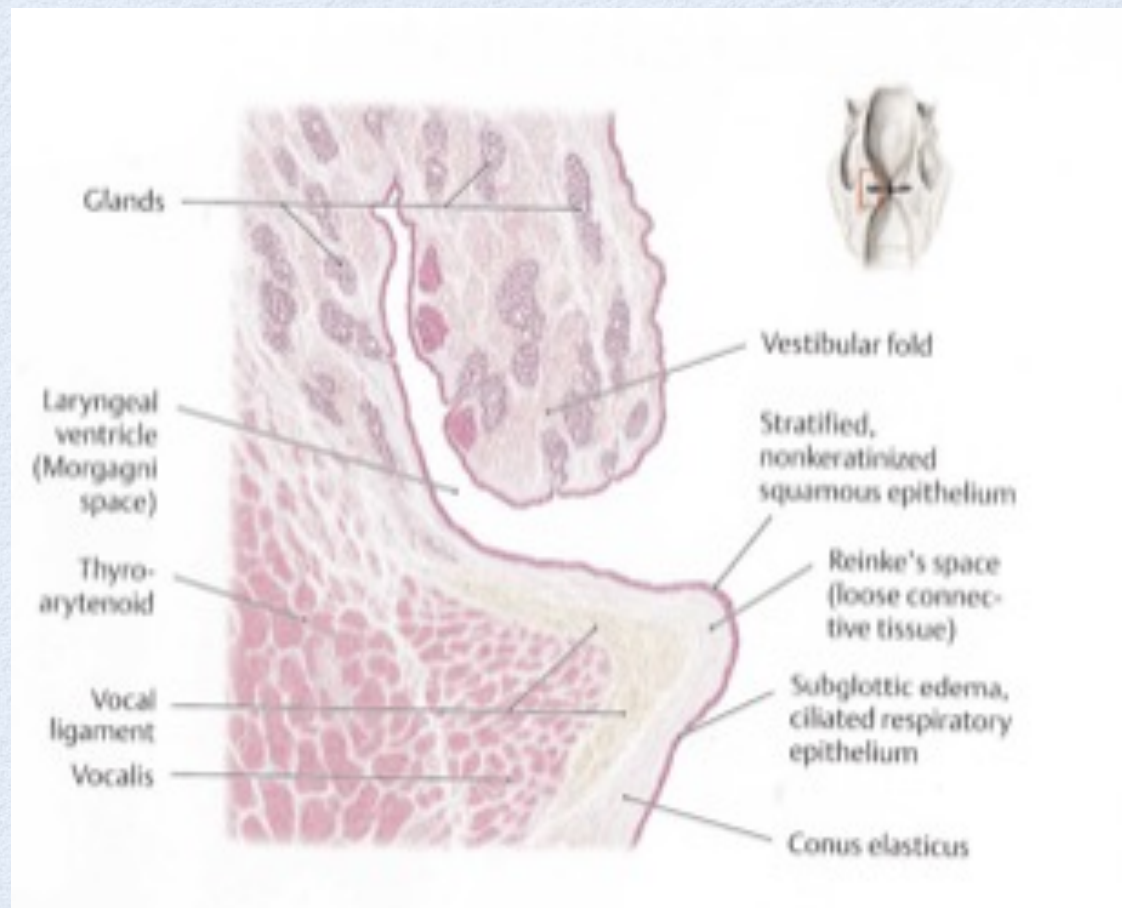
COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Intensité
- Exercices: varier les volumes sur une même phrase (attention PDAR) ou des nombres répétés

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Hauteur (le facteur surestimé)
- Sélection sons désirés (1 / 4 de ton à la fois, confort maintenu)
- Exercices (confort tout le temps): sirène lèvres fermées sans augmenter le débit d'air puis choix des sons
- But: atteindre une zone d'ambiguïté (145-165 Hz) de hauteur puis lever doute avec les autres paramètres

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LES CORDES VOCALES



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- La transition, problématiques courantes:
- H vers F: voix fatiguée, obsession de la hauteur, peur du téléphone, peur de l'émotion

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- La transition, problématiques courantes:
- F vers H: moins de problèmes car mue artificielle par hormonothérapie. Fatigue car exagération de certains paramètres de modification (en particulier la hauteur)

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: 3 RECOMMANDATIONS

- When in doubt, breathe out
- Sortir peu d'air à la fois pour parler, quelles que soient les modifications que l'on adopte
- Tout peut se travailler avec des outils précis, la voix est un organe vivant, adaptable et elle apprend mieux au calme et avec bienveillance

COORDINATION RESPIRATOIRE MDH



COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: "LA VOIE DE LA VOIX"



LA VOIE DE LA VOIX

Préface de Yann Lambiel

«*Ses mots aussi passionnés que passionnants m'ont ouvert la porte de la liberté vocale.*» Yann Lambiel, imitateur

«*Après quelques mois de travail avec Robin, je retourne chez l'ORL qui m'indique que mes cordes vocales sont guéries.*» Anne-Sophie Rohr, comédienne

«*Le travail mis en place par Robin offre une valeur ajoutée inouïe pour toute structure de formation au leadership.*»

Albecht Enders, professeur de stratégie et innovation, IMD

«*Une référence mondiale dans l'art du chant. Rencontre avec le spécialiste de cette méthode qui révolutionne l'apprentissage du chant.*»

Stéphane Gobbo, L'Hebdo

Vous parlez volontiers, c'est un plaisir pour vous d'utiliser votre voix pour faire entendre votre point de vue. Communiquer des idées, des propositions fait partie de votre quotidien. Vous vous demandez pourquoi tel orateur ou tel collègue a cette présence particulière dans la voix, ce charisme qui suscite si souvent admiration et approbation. *Si cela vous parle, ce livre vous est adressé.*

L'idée d'une soirée à l'opéra vous enchante; un récital de Pavarotti, Callas, Berganza, ou Caballé vous a marqué l'âme, de par le talent et la richesse des imbres des interprètes. Vous êtes un chanteur, professionnel ou amateur, ou un pédagogue de la voix et vous souhaitez avoir une compréhension plus précise des mécanismes qui composent cet incroyable instrument. *Si cela vous interpelle, ce livre vous est adressé.*

Vous aimez qu'on vous raconte des histoires vécues, vivantes, d'artistes en devenir ou confirmés. Vous êtes curieux de lire leurs mots concernant leur chemin vocal. Vous vous demandez quelles seraient les étapes à suivre pour commencer à réparer une voix abîmée. *Si cela vous touche, ce livre vous est adressé.*

www.robindehaas.com

ISBN 978-2-8289-1478-3



9 782828 914783

Robin
De Haas

ROBIN DE HAAS

LA VOIE DE LA VOIX

LA VOIE DE LA VOIX

Une approche révolutionnaire de
l'instrument humain



Né en Suisse, **Robin De Haas** est lauréat de plusieurs prix tant au niveau du chant qu'au niveau de son parcours académique. Lorsqu'il entreprend des études de chant, il obtient immédiatement une bourse et se perfectionne auprès de plusieurs professeurs en Europe et aux États-Unis. Attiré par la pédagogie, il entame la formation de «Diplôme d'enseignement du chant» à la Haute École de musique de Lausanne, qu'il termine avec un prix pour son travail de diplôme «Chant lyrique versus chant moderne, deux mondes que tout oppose?». C'est dans le cadre de ses recherches pour les modules de méthodologie et de pédagogie qu'il rencontre Lynn Martin, professeur de coordination respiratoire et d'anatomie fonctionnelle à NYU (New York University) et différents professeurs spécialisés tant dans la technique vocale pour les musiques actuelles que pour le chant lyrique. Ces rencontres vont être le début d'une collaboration fructueuse dont le but est la libération des tensions accessoires et la réalisation du potentiel vocal et artistique. Robin est régulièrement invité à enseigner dans de nombreuses écoles d'art, notamment au Sarah Lawrence College of Arts (USA), à la Manhattan School of Music (USA) ou au Liverpool Institute for Performing Arts (GB).

FAVRE

32

FAVRE