



Détente, maîtrise des émotions, souffle, le chant a mille vertus insoupçonnées !

G. ALVAREZ/PHOTONISTOP

tonalité, peut trahir nos émotions. Une bonne ou une mauvaise nouvelle, un entretien d'embauche ou un examen, par exemple, peuvent nous laisser sans voix... Tout comme la timidité, qui peut provoquer un bégaïement. Or, en chantant, on apprend à contrôler la puissance des sons que l'on émet. Quand on les fait travailler, nos cordes vocales se détendent, au même titre que nos muscles. Chanter à tue-tête ou fredonner une douce mélodie peut être un excellent exercice pour les timides. Avec du temps, on arrive ainsi à mieux maîtriser ses émotions, et même à modifier celles-ci. On peut commencer à s'entraîner à la maison mais l'idéal est d'intégrer une chorale. Poussée par l'élan du groupe, on se laisse plus facilement aller et on progresse très vite.

Si on chantait ?

Surprise à chanter sous la douche ou à jouer la star devant le miroir ? Aucune raison de se sentir mal à l'aise : fredonner, c'est bon pour la santé !

Chanter, c'est possible à n'importe quel moment de la journée. En voiture, dans la salle de bains, dans la cuisine ou même sur son lieu de travail, rien de plus simple que de pousser la chansonnette. Cela paraît anodin mais on s'aperçoit vite que le chant procure de multiples bienfaits. Et qu'il s'avère, en somme, un excellent médicament... totalement naturel !

C'est bon pour la respiration

Quand on chante, on se sert de nos cordes vocales comme d'un véritable instrument. Mais pour bien faire fonctionner celles-ci, sans s'époumoner, il est nécessaire d'apprendre à bien respirer. Au repos, on inspire environ 500 ml d'air alors que, quand nous chantons, nos poumons se gonflent trois fois plus ! En pratiquant régulièrement, on peut développer ainsi notre capacité pulmonaire et donc, notre endurance. Pour bien chanter, il faut aussi apprendre à maîtriser ses

flux d'air, c'est-à-dire le débit et la puissance du souffle. Cet exercice s'appelle le placement de voix. Le but est de sentir l'air inspiré nous gonfler le ventre, puis circuler dans les poumons, avant d'être expiré. Ce n'est pas si facile à faire mais on finit toujours par y arriver. Et quelle

Cure de chansons et balnéothérapie

On attribue tant de vertus au chant qu'un centre de balnéothérapie a décidé d'en intégrer la pratique à un de ses programmes de remise en forme. Cette « cure pleine voix » propose à tous ceux qui aiment faire vibrer leurs cordes vocales des ateliers d'éducation respiratoire, d'expression vocale ou encore d'orthophonie en même temps que des soins de balnéothérapie.

Renseignements au Domaine d'Aix Marlioz, à Aix-les-Bains (73). Tél. : 04.79.61.79.79.

détente ! En chantant tout en respirant par le ventre, on a bien plus de voix et, surtout, on oxygène mieux son corps.

C'est bon pour les abdominaux

Même si l'on n'en a pas forcément conscience, chanter muscle le corps tout en douceur, à commencer, bien sûr, par les cordes vocales. Ces instruments naturels sont constitués de ligaments et de muscles. A chaque fois que l'on émet un son, ils se mettent à vibrer. Chanter permet de les renforcer. Tenir une note nécessite aussi une forte capacité respiratoire. Résultat : en gonflant le ventre et les poumons, on fait travailler lentement ses muscles abdominaux. Mais ce n'est pas tout ! Quand on chante, il est indispensable de bien articuler. Ces mouvements des lèvres mettent la totalité du visage et du cou en action. L'ensemble se muscle au fur et à mesure et notre peau conserve toute son élasticité et sa souplesse.

C'est bon pour maîtriser ses émotions

Les cordes vocales sont affectées par notre tension nerveuse. La voix, selon son timbre et sa

C'est bon pour le moral

Se lever en fredonnant annonce déjà que la journée sera excellente. Ne dit-on pas, d'ailleurs, que chanter est un signe de joie de vivre ? En chantant, on aborde la vie du bon côté. Cela nous aide à prendre du recul et à dédramatiser les petits soucis du quotidien. D'ailleurs, on ne choisit souvent pas par hasard la chanson qui nous monte spontanément aux lèvres. Certaines paroles, ou mélodies, nous procurent du bien-être, nous calment. Une chanson peut aussi nous redonner de l'énergie ou nous plonger dans nos souvenirs. Et même si, parfois, des larmes commencent à couler, le simple fait de chanter nous libère de nos émotions, de nos tensions. Entraînée par une chanson, on en oublie l'objet de nos troubles. On se soigne en se relaxant. Et l'on sait bien que, quand on est détendu, le moral va toujours mieux. Comme quoi la musique adoucit bien les mœurs !

Sophie Perrot

Où donner de la voix ?

Pour s'inscrire à un cours de chant ou intégrer une chorale, il suffit de se renseigner auprès de la mairie ou du conservatoire de son lieu d'habitation. On peut aussi simplement consulter les pages jaunes de l'annuaire.