

## Un cadeau pour VOUS

### Extrait de la méthode de ventriloquie en ebook leçon 2 (actuellement en préparation)

#### Exercices de control du Souffle

Les muscles avec lequel nous devons prêter le plus d'attention sont les grands muscles de la respiration, le **diaphragme** et les **abdominaux**. Nous avons avec ces deux organes un certain contrôle conscient. Travailler avec eux peut affermir la diffusion du souffle.

Voici quelques exercices simples qui peuvent vous aider à contrôler votre souffle.

Dans un premier temps, couchez vous sur le dos (**tête sans oreiller**). Placer vos mains délicatement sur votre estomac juste au-dessus de la taille.

Laissez-vous aller.

Respirez normalement sans forcer, et prenez conscience de votre inspiration.

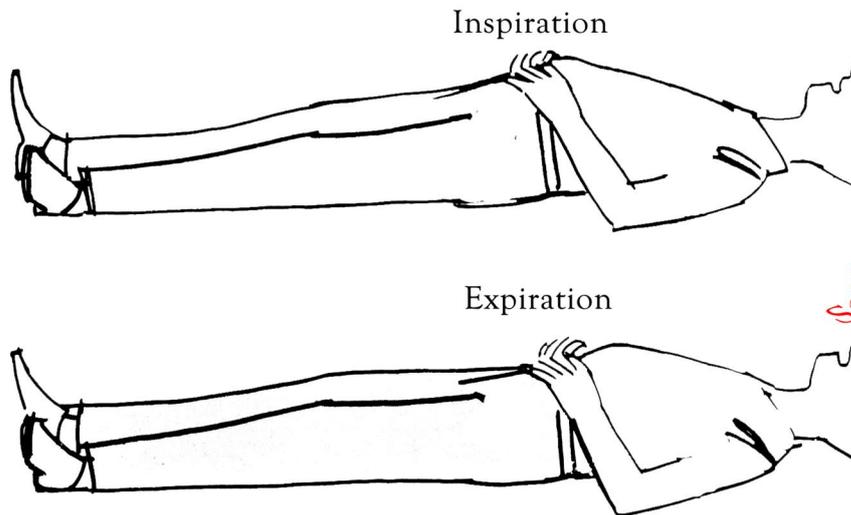
Maintenant expirez doucement.

Vous devez sentir en premier l'augmentation puis la diminution de votre thorax.

Rester couché.



Soulever (gonfler) votre cage thoracique, maintenez-la. Laisser vos épaules tomber vers le sol.



Et recommencer votre respiration normale, en prenant conscience de vos muscles abdominaux. Serrer

(Contracter) maintenant vos muscles abdominaux, et retenez votre souffle comme précédemment. Garder votre thorax gonflé quelques secondes et expirez lentement en prononçant un "Ssssss" comme un pneu qui se dégonfle. Assurez-vous que le son que vous faites « reste **continu et constant** ».

Vous devez réaliser qu'en inspirant fermement, votre thorax monte et augmente votre cage thoracique. À la fin de votre souffle vous devez sentir votre cage thoracique s'effondrer comme dans les films catastrophes ou le sol rentre d'un seul coup dans les entrailles de la terre.

Quand votre souffle est ferme, les cordes vocales sont libres pour répondre sans forcé à toute sorte de son.

Maintenant de manière détendue et constante, faites la même chose qu'avec de « S » du pneu dégonflé, mais avec le « oh » toujours avec une poussée douce de vos muscles abdominaux.

Ensuite changer progressivement le « oh » en « *ouh* ».

Votre gorge doit être souple sans contraction, vous devez avoir la possibilité de bâiller à tout moment.

Modifiez maintenant « *ouh* » en « *ooo* » *progressivement et doucement*.

Vous avez compris, l'évolution des sons doit se faire comme pour le twisté ventriloquial.

Vous pouvez progresser seul, mais avec un professeur de chant ou une personne extérieure, vous irez plus vite.

Un professeur est comme un docteur en médecine.

Il pourra diagnostiquer vos défauts et vous donner des solutions et exercices pour surmonter et résoudre les problèmes particuliers.

Pour toutes questions concernant la ventriloquie,  
nous sommes à votre disposition.

[duoleda@wanadoo.fr](mailto:duoleda@wanadoo.fr)

N'oubliez pas non plus le FORUM

<http://www.forum.la-methode-de-ventriloquie.com/>

