



La technique du sourire intérieur **par Marcin Brzezinski, B.Mus., vocologue @vocologie**

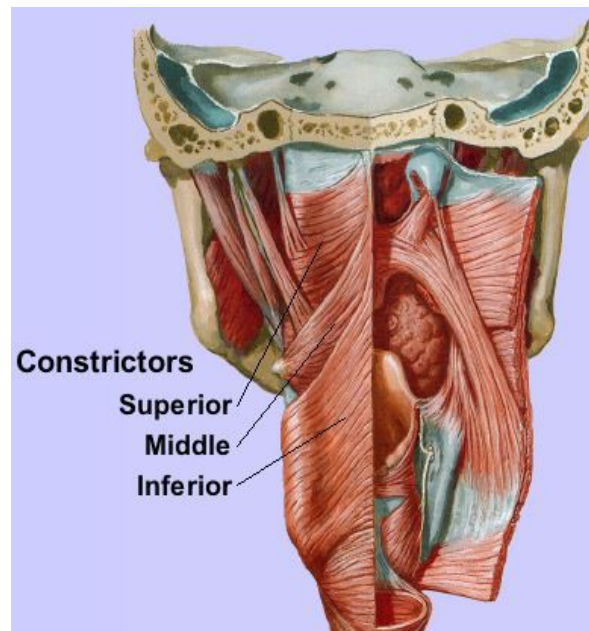
Définition : sourire intérieur = technique de relaxation / positionnement permettant d'optimiser l'utilisation des muscles importants de l'appareil vocal.

Méthode : bouche fermée et mâchoire relâchée, penser à une situation qui nous fait légèrement sourire ou rire silencieusement.

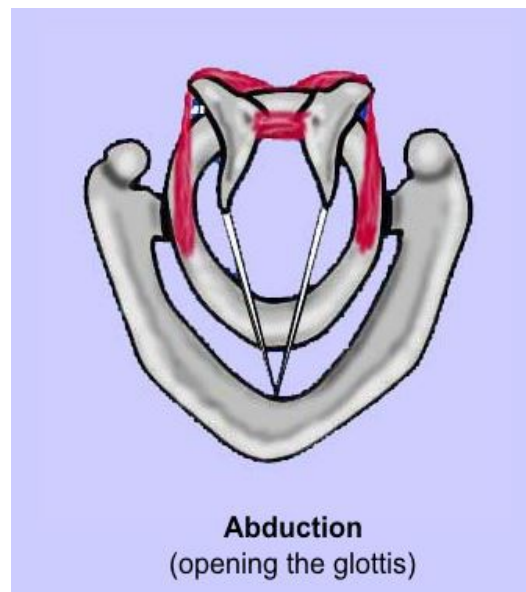
Effets poursuivis : Larynx ramené dans son champ d'équilibre, c'est à dire une position verticale neutre ou modérément basse. Geste de relaxation pour les cordes vocales lors de la reprise d'air, moins de bruit à l'inspiration = moins de tension dans le laryngopharynx = accolement des cordes vocales plus net et précis, départ du son plus facile. Timbre vocal plus égal lors du changement d'une note à l'autre. Relâchement de tension excessive lors de l'émission de sons vocaux plus sportifs = très graves ou très aigus, voix de tête, *belting*, etc.

Mécanismes physiologiques :

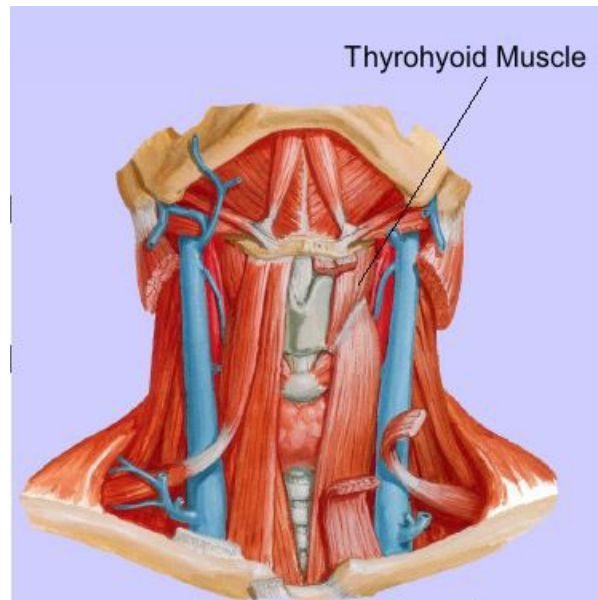
- 1) le sourire intérieur permet d'activer de façon indirecte le muscle élévateur du voile du palais
- 2) la tension au niveau du pharynx est rééquilibrée, les constricteurs pharyngés se relâchent



- 3) les fausses cordes vocales (plis ventriculaires) s'écartent, ce qui libère l'espace au-dessus des vraies cordes vocales = son moins rauque/étouffé
- 4) les muscles abducteurs des cordes vocales (crico-aryténoïdiens postérieurs) s'activent lors de l'inspiration = celle-ci devient plus silencieuse, ce qui rééquilibre aussi l'effort dans les muscles adducteurs (qui accolent les cordes vocales) lors du départ du son.



5) plusieurs autres muscles se relâchent – les muscles de mastication, du plancher de la bouche, les muscles extrinsèques du larynx (élevateurs et dépresseurs que je décris plus en détails dans l'article sur le Début de bâillement)



Conclusion : sourire intérieur = moins de tension dans les muscles extrinsèques, inspiration sans bruit = moins de forçage au niveau des cordes vocales au début et pendant la durée du son = timbre plus égal et riche = encore et toujours plus d'endurance et moins de fatigue !

BONUS : selon la tradition taoïste, cette pratique aide aussi à changer d'attitude envers soi-même, à devenir plus tolérant, chaleureux, compatissant envers ses limites, ses blocages, ses difficultés et face aux émotions négatives.

Mode d'exécution et conseils pratiques :

- Allongez la nuque, détendez les épaules et relâchez la mâchoire sous la force de la gravité.
- Pensez à un endroit très sérieux où l'on n'a pas le droit de rire. Ensuite pensez à quelque-chose ou quelqu'un qui vous fait rigoler / rend joyeux.
- Inspirez dans cette position et constatez combien la reprise d'air est silencieuse. Bouchez les oreilles au besoin et faites disparaître le bruit du souffle complètement.
- Maintenez ce geste pendant : le début du son, le changement de notes (rapide ou lent), les sons prolongés, le travail des graves et des aigus, etc.
- Ne souriez pas avec les lèvres ou le visage. Cela déforme la diction et la résonance et apporte de la tension inutile. Gardez une diction normale.
- Ne tendez pas ACTIVEMENT les muscles dans votre appareil vocal : gorge, palais, etc. Tout doit se passer doucement, comme un réflexe naturel.
- Le sourire intérieur comporte la relaxation PROGRESSIVE d'une bonne douzaine de muscles différents. Renouvelez-le le plus souvent possible – les muscles concernés vont se relaxer de plus en plus rapidement et profondément après plusieurs reprises.

Écoutez le guide audio gratuit pour cet exercice : <http://bit.ly/2n0x2E4>

Bonne pratique !

Questions ? Commentaires ?

Marcin Brzezinski, B.Mus.

Vocologue et coach vocal

Vocologie Québec <http://www.vocologie.com>

Facebook, Twitter, Instagram @vocologie