Exercices pratiques

1. Retirer ses chaussures

S’allonger sur le sol

Respirer longuement et lentement

1. Relaxer les différentes parties de son corps en partant des membres inférieurs, pieds, jambes, bassin, poitrine, épaules, cou et tête.

On doit au fur et à mesure ressentir le pouls de son cœur dans ces différentes parties du corps.

1. En bloquant son ventre on pousse une note continue qui s’échappe de sa poitrine, en évitant de se servir de sa gorge.
2. Se remettre debout lentement.
3. Se tenir bien droit, bien fortifier ses pieds en imaginant que ses orteils s’incrustent dans le sol.
4. Reprendre l’exercice vocal
5. Puis lire un texte en bougeant. (Texte classique ou discours célèbre)
6. Ouvrir sa fenêtre
7. Interpeller un voisin qui se trouve sur le trottoir en face
8. Conclusion, vous entend-il ? Vous répond-il ?