

1.3. Inspiration avec le ventre et le thorax.

Quand on a besoin de peu d'air — comme moi en ce moment, en train d'écrire, ou quand je marche ou bavarde tranquillement avec un copain — la respiration uniquement abdominale suffit. Mais dès qu'on a besoin de plus de souffle, que ce soit pour une phrase longue, pour un son soutenu, ou pour chanter, la respiration purement abdominale ne suffit plus : il faut se remplir complètement d'air.

a. lâcher du ventre 2 secondes



b. soulèvement et ouverture du thorax 2 secondes



c. resserrement abdominal "ff..." 1 seconde



d. resserrement thoracique "ff..." 2 secondes



Figure I.3

apnée...

15

Recommencer 7 fois.