

9. Je fais des vocalises

Chanter, c'est aussi du sport ! Pour en faire profiter sa silhouette, on suit les conseils d'Anne Peko, professeure de chant* : pieds ancrés au sol, genoux légèrement fléchis et bassin libre, on se grandit comme si on était suspendue à un fil par le haut du crâne. On ouvre la cage thoracique, on inspire profondément (le ventre se gonfle) et on laisse échapper le son en contrôlant le débit de l'air. Ce travail sur la posture et la respiration améliore la circulation sanguine, oxygène l'organisme et tonifie les abdos.

** www.annepeko.fr, auteure de « Nouvelle star, la méthode pour apprendre à chanter », éd. Hachette.*