Ouest-France 11/11/2012

Le bien-être en chantant

Forme. Les ateliers et méthodes pour pousser la chansonnette se multiplient. Avec à la clé, des bienfaits insoupçonnés.

Ouest-France

Chanter est une activité plus physique qu'il n'y paraît (ici à Lorient).

On améliore sa posture

Comme une activité sportive, chanter repose sur la respiration et la posture. « **Bien se tenir, c'est essentiel pour chanter,** insiste Anne Peko, professeure de chant *(1)*. **On apprend d'abord à se positionner : les pieds doivent être ancrés dans le sol, les genoux légèrement fléchis, le bassin libre et la cage thoracique ouverte. On cherche à se grandir en imaginant être une marionnette suspendue à un fil.** » On corrige ainsi les mauvaises postures provoquées par nos modes de vie modernes.

C'est une source d'énergie…

Pour laisser échapper des sons et tenir la note, on pratique une respiration profonde, comme au yoga. On ouvre grand la cage thoracique et on emmagasine de l'air en bas du ventre et du dos, avant de le laisser s'échapper en contrôlant son débit. « **Cette respiration améliore la circulation du sang et oxygène l'organisme, tandis que les sons émis viennent frapper les muscles et les organes, opérant un massage du corps des pieds à la tête.** » L'énergie circule mieux, on se sent revitalisé.

… et un antidépresseur

« **Grâce à ce massage des organes et cette oxygénation de l'organisme, le chant entraîne un relâchement des tensions et procure une profonde détente,** » précise la spécialiste. Focalisé sur l'instant présent, on oublie ses soucis. « **Chanter possède une dimension joyeuse, ludique et jubilatoire qui agit favorablement sur l'état émotionnel. Cela peut même être euphorisant.** »

On prend confiance en soi

Pour chanter, il faut oser, s'affirmer. « **On apprend aussi à mieux placer sa voix et à trouver le bon volume, le bon débit et la bonne intensité,** ajoute Anne Peko. **Après, on capte plus facilement un auditoire.** » Ça sert à la maison comme au travail !

Ça muscle !

Le chant mobilise tous les muscles, mais plus particulièrement les abdominaux et le périnée, situés « **à la base du tronc, dans le bassin. Leur contraction apporte la tonicité nécessaire à l'émission du son.** » Chanter, c'est top pour tonifier efficacement sa ceinture abdominale sans s'astreindre à de longues séries d'abdominaux !

Caroline HENRY.

(1) L'auteure de *Nouvelle star, la méthode pour apprendre à chanter*, (Hachette), a aussi créé L'atelier chanson, cours et stages à Paris et dans le Finistère Nord, notamment au centre de thalassothérapie de Roscoff (*www.annepeko.fr*).