

Le bien-être en chantant

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

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



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

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 thalasso-thérapie de Roscoff (www.annepeko.fr).

Ciné Cabaret. L'Arrosoir a fait le plein



Anne Peko et les élèves de son atelier-chant ont été vivement applaudis à L'Arrosoir, tout au long d'un spectacle rondement mené sur le thème très vaste du cinéma.

Le ciné-cabaret, imaginé par Anne Peko, avec le concours d'Isabelle Courtade et Christian Dréano, a connu un immense succès, dimanche dernier à L'Arrosoir. Pendant deux heures et demie, la chanteuse, qui anime depuis plusieurs années des ateliers-chanson dynamiques à Roscoff, et désormais également à Santec où elle réside, a repris une bonne trentaine de succès inséparables des affiches cultes du cinéma. Entourée d'une excellente équipe de musiciens qui ont fait le dépla-

cement depuis Paris, Anne Peko a mis en avant les réels talents qu'elle a révélés chez ses élèves en tenant compte du caractère de la voix de chacun pour composer un programme d'anthologie. La salle reprenait les refrains, et les changements de costumes illustraient les scènes qui sont restées dans les mémoires. Le seul regret aura été de devoir refuser du monde faute de place. Anne Peko a promis une seconde séance pour accueillir ceux qui n'ont pu entrer.

Atelier chanson. Jouer de sa voix en toute liberté

L'atelier chanson, animé pour la troisième fois, dimanche, depuis sa création en octobre, s'est étoffé de nouveaux membres venus partager le plaisir de chanter. Après une matinée consacrée à une diversité d'exercices destinés à préparer les voix, les élèves d'Anne Peko ont abordé, dès le début de l'après-midi, les domaines de l'interprétation de variétés françaises et internationales, avec beaucoup d'assurance.

La révélation de talents

C'était, pour les personnes qui rejoignent le groupe, une véritable révélation de possibilités restées le plus souvent discrètes, alors que chacun s'accorde à envier celles et ceux qui disposent naturellement d'un véritable talent de société.



Exercice ludique parmi d'autres, les élèves d'Anne Peko ont pu contrôler l'étendue de leur souffle en étirant ces rubans.

Comme l'explique Anne Peko, « il ne s'agit pas de se lancer dans une sorte de carrière, mais le chant ouvre des espaces de plaisir et de convivialité, tout en permettant de mieux maîtriser sa respiration, son souffle et affir-

mer sa personnalité ».

La comédienne-chanteuse, qui anime avec succès, depuis plusieurs années, un atelier semblable dans la région parisienne, a convaincu ses nouveaux élèves de la simplicité de sa méthode,

dans une ambiance franchement décontractée.

➤ Contact

Tél. 06.71.25.89.60
ou artetculture.roscoff@hotmail.com

comportement

Chanter pour aller mieux

Comédienne chanteuse, Anne Peko organise des ateliers de chant, en groupe ou individuellement.

Aujourd'hui, chanter est devenu indispensable à mon équilibre. C'est un plaisir physique, intimement lié au corps », témoigne Jacqueline Lasry, qui participe aux ateliers. Le fait d'apprendre à respirer, à ressentir, puis à maîtriser son souffle, pour enfin poser un son sur ce souffle, participe sans doute à « l'apprentissage du lâcher prise, extrêmement bénéfique dans un quotidien où l'on doit en permanence se tenir, se retenir », confirme Anne Peko. Elle a structuré sa méthode d'enseignement en alliant le *tao*, à des exercices physiques et vocaux très ludiques et à un formidable travail sur l'interprétation, avec la complicité de son pianiste. Son maître mot ? Le plaisir. Celui que l'on prend à jouer de « notre instrument vocal et de ses formidables potentialités », selon Jacques Bonhomme, psychothérapeute de la voix et de la parole. Cela permet d'oser, de dépasser certains blocages ou le manque

d'assurance. Dans une société où l'on ne se touche plus, le fait de toucher l'autre par la voix prend toute son importance. D'autant que chanter est un puissant moyen de se ressourcer. « Parfois, en semaine, quand je sors du bureau hyperfatiguée, j'hésite », avoue Jacqueline Lasry. « Et à chaque fois, le miracle se reproduit, au bout de deux ou trois heures d'atelier, je suis dans une forme éblouissante ! » Euphorisants, les cours de chant ? Bien sûr, quand on sait que le travail sur la respiration et le souffle apaise les tensions musculaires et ralentit les battements du cœur. Le souffle doit venir du bas-ventre. Son jaillissement nécessite donc un ancrage solide dans le sol, qui apporte à terme une meilleure tenue de tout le corps. Mais chanter, « c'est avant tout ouvrir une porte à l'inattendu... » En cela, le chant est libérateur, et source d'harmonie. ■

CAROLINE DE HUGO