

202-Du son de sa voix à la parole et au chant - Choisir le son fondamental

Temps 20 mn

L'idée de ce document est de vous permettre de déterminer la fréquence fondamentale et d'ainsi pouvoir l'utiliser. De pouvoir la choisir parmi toutes les pistes audio mises à votre disposition. Pour cela, il va falloir repérer le bourdon qui vous correspondra le plus. Vous pourrez alors l'utiliser comme un soutien dans votre cheminement de la Voix, notamment au travers du protocole proposé par la Voix Source.

La fondamentale se trouve grâce à l'amorce corporelle, pour la trouver et être en lien précis avec cette fréquence fondamentale, vous parlez normalement, et à un moment donné produisez un son qui ressemble à un « hum-hum », comme si vous deviez exprimer votre approbation. Repérer (en vous appuyant sur vos sensations corporelles) la hauteur de ce son pour ensuite l'appliquer sur cette amorce corporelle (Voir le document : 13 - EV Parti 1 – Voix - L'amorce corporelle).

- Relier les deux : **fréquence fondamentale et amorce corporelle**

L'idée, nous pourrions comparer l'énergie du souffle à mettre en vibration des cordes vocales, avec l'énergie de la pose de l'archer sur les cordes d'un violoncelle.

Votre corps sonore est comme les cordes de ce violoncelle, l'archet est comme votre souffle. Pour mettre en vibration, ce corps sonore, la prise de contact avec ces cordes / corps sonore demande une attention particulière pour la suite de la production sonore.

Pour mettre en vibration, vos cordes vocales, c'est comme le geste du violoncelliste quand il pose son archet sur la corde. Vous êtes à la recherche du minimum d'énergie afin de mettre en vibration des cordes vocales, pour ensuite continuer ce geste en apportant l'énergie minimum de votre souffle.

Pour cela, vous allez repérer quelle hauteur ou fréquence votre fréquence fondamentale vous donne le sentiment intérieur de plénitude et d'ampleur. Pour cela vous allez pouvoir utiliser les différentes pistes à votre disposition dans : Espace LVS / Boudons ¼ ton du site www.lavoixsource.org.

Les bourdons montent ¼ de ton par ¼ de ton de la piste-01-A1 à la piste46-A3db. Afin de le repérer, vous aurez autant besoin de vos oreilles afin de repérer la bonne hauteur du bourdon que de vos sensations corporelles afin de bien ressentir comment cela vibre en vous.

Généralement en parlant normalement, chaque personne maintient sa fondamentale à l'intérieur d'une certaine gamme : plus étroite, si la voix est monotone, plus ample, si la voix est mélodieuse.

- La fréquence fondamentale chez l'homme adulte se situe entre les fréquences allant de 100 et 125 Hz, soit retranscrit dans la gamme occidentale entre le La1 (piste-01-A1) et le Ré2 (piste-11-D2)
- La fréquence fondamentale chez la femme adulte se situe entre les fréquences allant de 200 et 250 Hz, soit retranscrit dans la gamme occidentale entre le La2 (piste-25-A2) et le Ré3 (piste-35-D3)

Une fois que tout vous semble stabilisé, vous restez sur le son, mais en essayant de trouver le meilleur positionnement corporel pour avoir le moins d'effort physique/psychique pour produire le son. C'est comme s'il s'auto-créeait lui-même. Et qu'il n'a plus rien à faire, juste à l'écouter, avec une sensation d'expansion, d'un son ample, sans pourtant avoir à fournir d'effort supplémentaire. C'est comme si votre corps se met en résonance avec ce son. Ce son fondamental, cette amorce corporelle, ce fait bouche fermée. Que vous ouvrez ou fermé la bouche, cela ne fait aucune différence sur le son produit.

Grâce aux pistes du lecteur audio « Boudons $\frac{1}{4}$ ton », vous allez trouver la piste qui s'ajuste au mieux avec votre son fondamental. Changeant les pistes dans ce lecteur « Boudons $\frac{1}{4}$ ton », de manière ascendante ou descendante, vous allez ajuster le son que vous produisez à celui d'une piste qui se diffuse. Cela peut prendre un certain temps, c'est fonction de votre capacité actuelle à entendre les hauteurs des sons, mais aussi de percevoir la vibration dans votre corps.

Lorsque que cela ne fait plus de doute, vous repérer bien le nom de la piste. Par exemple « piste-09-D2b », il vous suffit alors de télécharger le dossier du même nom dans le tableau ci-dessous. Vous allez ensuite le décompresser, et le graver. Vous aurez alors un CD Audio avec la piste numéro 4 correspondant à votre fondamentale. Avec trois pistes (piste 1 à 3) plus graves (son descendant par palier d'un $\frac{1}{4}$ de ton) et trois autres pistes (piste 5 à 7) plus aiguës (son montant par palier d'un $\frac{1}{4}$ de ton). Ces différentes pistes autour de votre fondamentale sont à votre disposition pour expérimenter d'autres fréquences et peut-être vous ajuster à nouveau.

Noms	Liens
Piste-01-A1	
Piste-02-B1db	
Piste-03-B1b	
Piste-04-B1d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-04-B1d.zip
Piste-05-B1	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-05-B1.zip
Piste-06-C2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-06-C2d.zip
Piste-07-C2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-07-C2.zip
Piste-08-D2db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-08-D2db.zip
Piste-09-D2b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-09-D2b.zip
Piste-10-D2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-10-D2d.zip
Piste-11-D2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-11-D2.zip
Piste-12-E2db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-12-E2db.zip
Piste-13-E2b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-13-E2b.zip
Piste-14-E2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-14-E2d.zip
Piste-15-E2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-15-E2.zip
Piste-16-F2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-16-F2d.zip
Piste-17-F2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-17-F2.zip
Piste-18-G2db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-18-G2db.zip
Piste-19-G2b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-19-G2b.zip
Piste-20-G2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-20-G2d.zip
Piste-21-G2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-21-G2.zip
Piste-22-A2db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-22-A2db.zip
Piste-23-A2b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-23-A2b.zip
Piste-24-A2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-24-A2d.zip
Piste-25-A2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-25-A2.zip
Piste-26-B2db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-26-B2db.zip
Piste-27-B2b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-27-B2b.zip
Piste-28-B2d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-28-B2d.zip
Piste-29-B2	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-29-B2.zip
Piste-30-C3d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-30-C3d.zip

Piste-31-C3	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-31-C3.zip
Piste-32-D3db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-32-D3db.zip
Piste-33-D3b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-33-D3b.zip
Piste-34-D3d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-34-D3d.zip
Piste-35-D3	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-35-D3.zip
Piste-36-E3db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-36-E3db.zip
Piste-37-E3b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-37-E3b.zip
Piste-38-E3d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-38-E3d.zip
Piste-39-E3	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-39-E3.zip
Piste-40-F3d	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-40-F3d.zip
Piste-41-F3	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-41-F3.zip
Piste-42-G3db	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-42-G3db.zip
Piste-43-G3b	http://www.lavoixsource.org/docs/cursus-zik/Piste-43-G3b.zip
Piste-44-G3d	
Piste-45-G3	
Piste-46-A3db	