



aimane

la voix de l'être



LES MANTRAS DE LA VOIX



ATYPIQUE

Ma voix est unique et singulière.
Elle est le trésor dont je prends soin.
Je fais preuve d'acceptation vis à vis, chaque jour, peu importe son état, parce qu'elle est le reflet de mon âme.



DONNER ET RECEVOIR

Ma respiration est la base de la phonation.
Je recherche toujours le parfait équilibre entre :
recevoir = inspirer
et
donner = chanter ou expirer
Cet équilibre est à l'image de ce que je vis quand je suis
sur scène et que je communique avec les autres à
travers la musique, je donne et je reçois.



ANTICIPATION POSITIVE

J'anticipe chaque son que je produis de façon positive,
ainsi je me prédispose à réussir !
Je garde mon calme et recommence jusqu'à ce que ma
technique soit impeccable.
Je laisse la peur s'envoler pour laisser place à la
confiance.



ATHLÈTE

Chanter me demande de produire des efforts physiques.
Je prends soin de mon corps qui est mon instrument
principal.
Je fais du sport et je m'entraîne vocalement
régulièrement pour être performant.e.
Mon corps et ma voix ont besoin de tendresse et
d'attention pour fonctionner comme je le souhaite.



MON CORPS, MA MAISON

Mon corps est ma première caisse de résonance,
avant le micro dans lequel je chante,
avant la pièce dans laquelle je chante.
Je laisse ma voix résonner dans mon corps sans essayer
de la projeter vers l'extérieur.
Je cherche toujours l'espace de résonance le plus
confortable pour que chaque son produit me fasse
l'effet d'un véritable massage intérieur.



MON ÉNERGIE

J'apprends à gérer mon énergie pour ne pas m'épuiser car
cela pourrait avoir une incidence négative sur mes cordes
vocales et sur mon corps.
J'apprends lorsque je chante à doser l'énergie que je donne
en fonction des notes que j'ai à produire.
Toutes les couleurs de ma palette sonore ne demandent pas
la même énergie.



CHERCHEUR.EUSE

Les enseignants que je rencontre sont des guides, des
éclaireurs mais je reste responsable de mon
cheminement vocal et artistique car moi seul.e. connaît
mes désirs et ressentis profonds.

Apprendre ce que je ne savais pas est toujours un
cadeau.



LES INTENTIONS

Chanter c'est partager, communiquer, créer une vibration,
délivrer une information.

Je suis conscient.e. du pouvoir que j'ai alors je me connecte à
mon centre profond quand je chante pour offrir avec
générosité les émotions et les messages à travers ma voix.



- SYNESTHÉSIE

Je suis un.e peintre vocal.
J'ai la possibilité de créer une multitude de sons,
il n'y a pas de limite,
seulement de la passion et du travail.
Quand je chante, j'imagine des couleurs, des ondes, des flux,
comme les synesthètes.