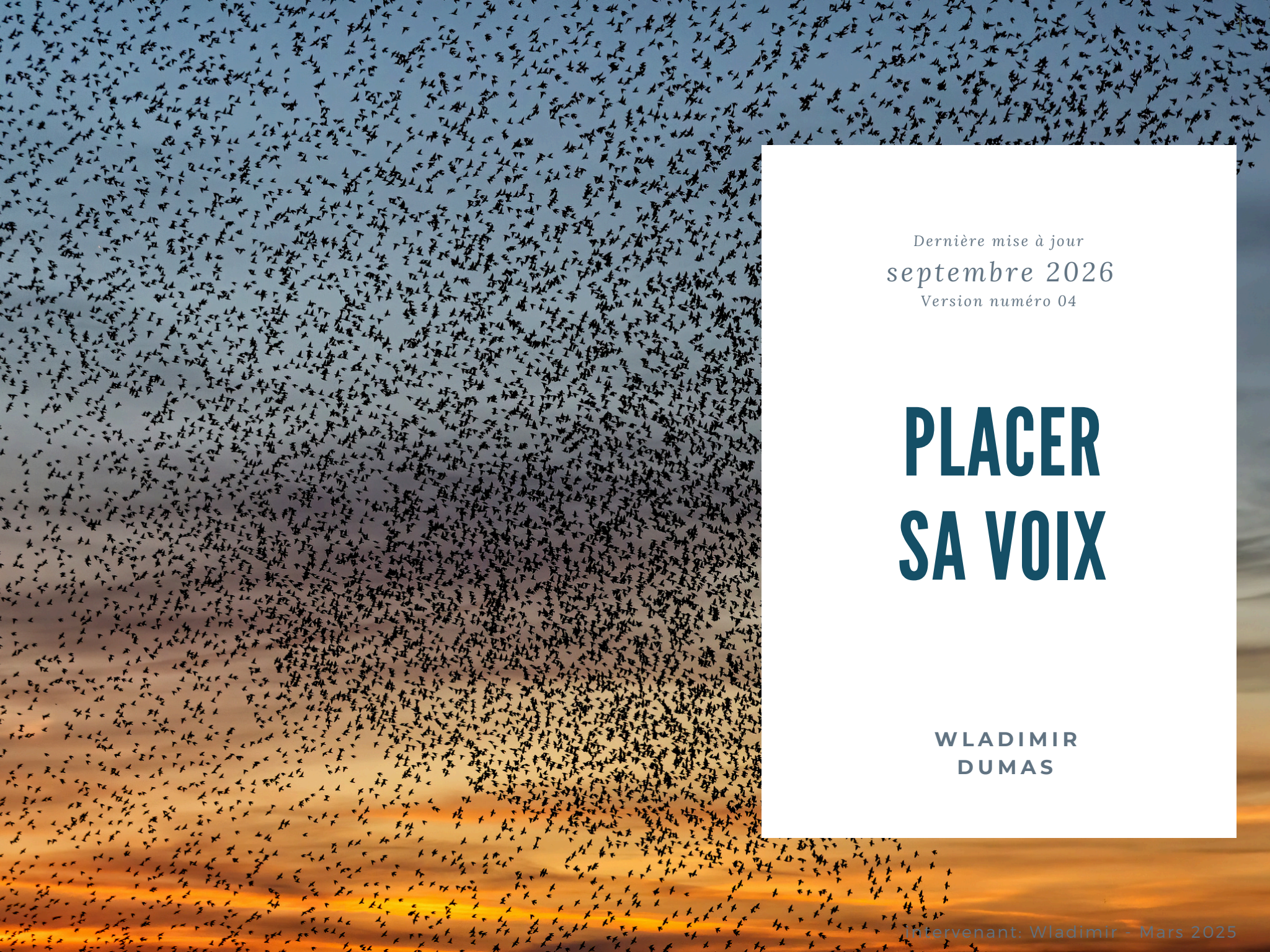


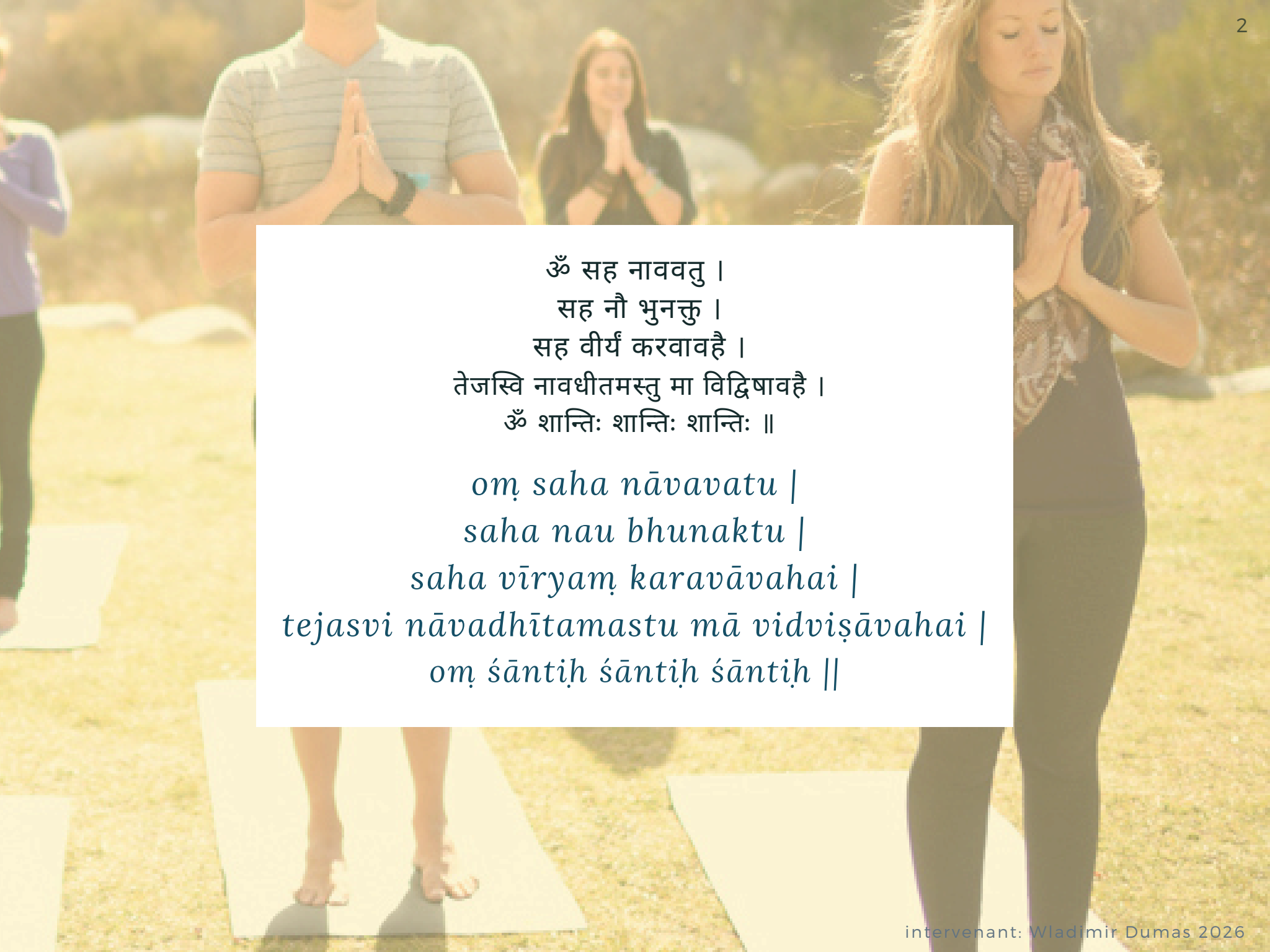
Dernière mise à jour

septembre 2026

Version numéro 04

PLACER SA VOIX

WLADIMIR DUMAS



ॐ सह नाववतु ।
सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

oṃ saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai |
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||



Détente



Tout le monde respire, mais seuls les sages savent quand utiliser ce souffle pour parler ou pour l'expirer en silence.

PLACER SA VOIX

1 INTRODUCTION

- Cadre du cours
- Avantages des scripts
- Pourquoi travailler sa voix ?
- Objectif du cours

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

- Échauffer sa voix
- Exercice d'entraînement
- Moduler sa voix (prosodie)

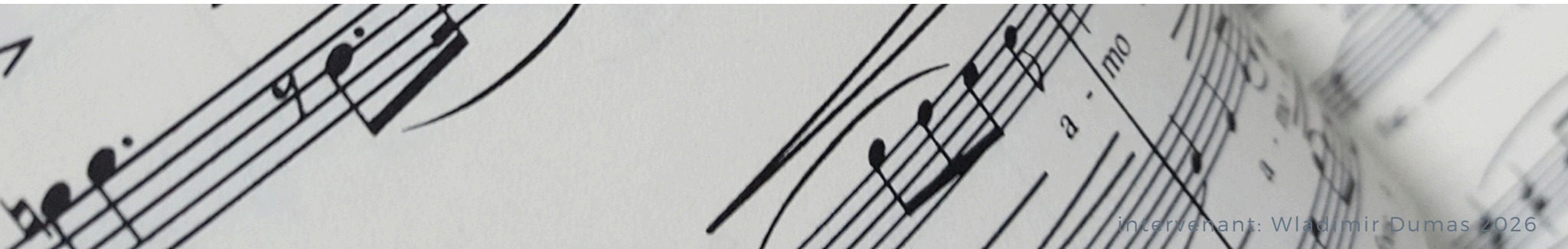
3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

- Préparation
- Entrée / sortie
- Évolution de la voix
- L'intention



EXPERIENCE ?

- Chorale
- Thêatre
- Musique
- Radio
- Méditation journalière
- Sport de haut niveau
- Natation

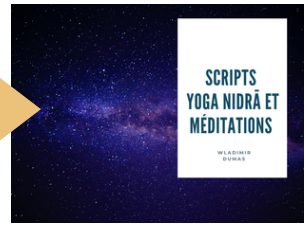


• LA FORME

La voix, sa relation à la posture, la détente du corps, le souffle et son état mental. Les bases sur la façon d'échauffer et d'entraîner notre instrument vocal, de moduler sa voix. L'utilisation de la voix dans le cadre d'un cours de yoga.

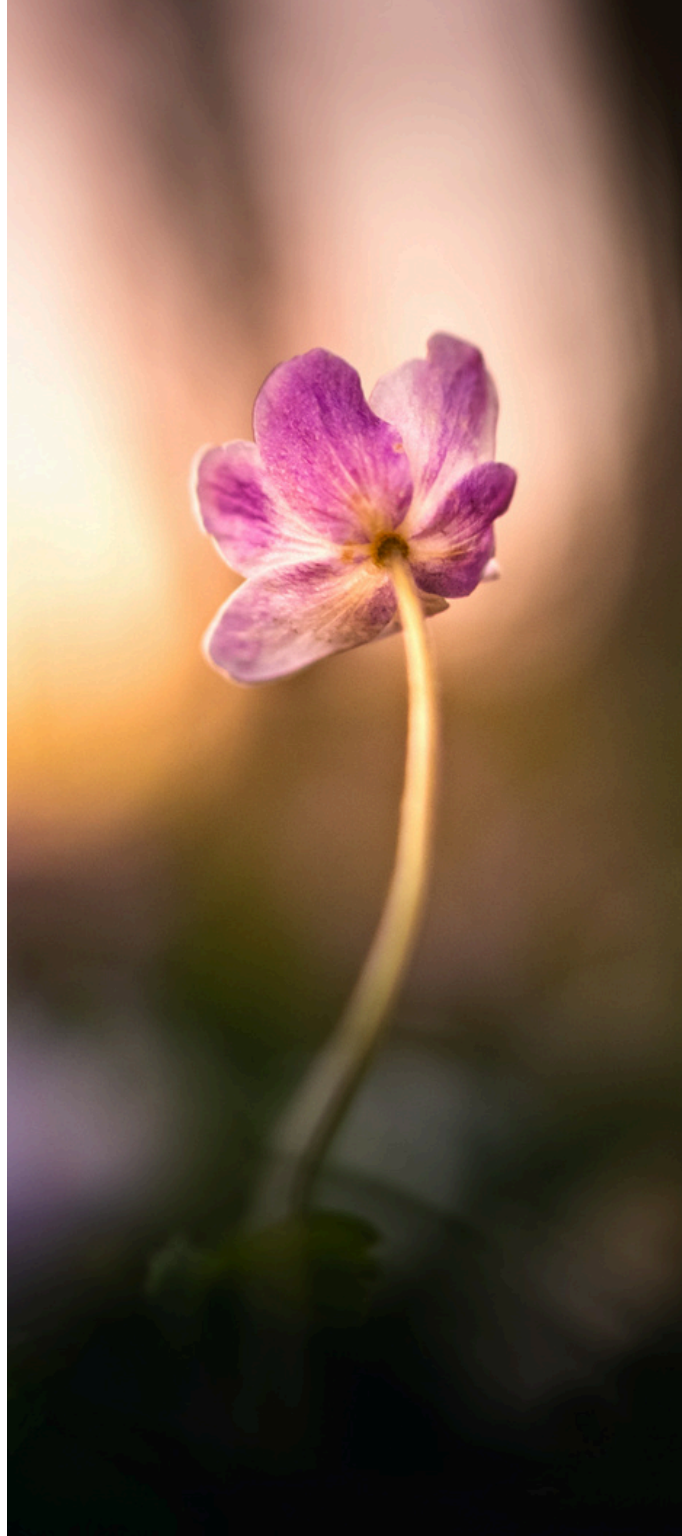
• LE CONTENU

Les mots utilisés, les idées véhiculées, les éléments à dire ou à omettre.



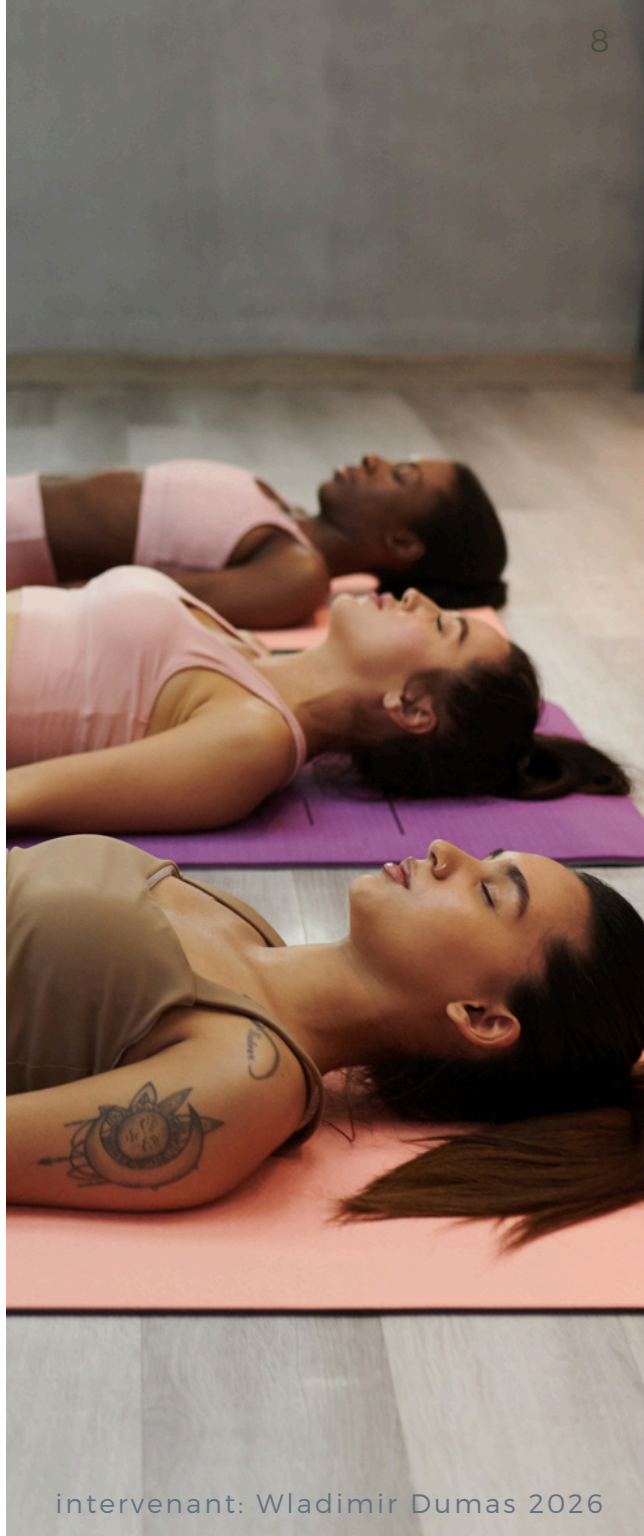
Voir le cours dédié

Script : texte écrit ou "partition vocale", avec l'ensemble des éléments pouvant nous aider à dérouler la séance avec sérénité et aisance.



LES PRINCIPAUX AVANTAGES À ÉCRIRE UN SCRIPT

- Support pour analyse et prendre du recul sur la sonorité des mots, le rythme du texte
- Yoga Nidrā (jusqu'à 1 h 20), période longue → support
- Travail de diction en profondeur
- Stress, les événements de vie
  - Constance
- Retrouver un état particulier à travers les mots
- Transmission dans une langue moins familière
- Terme précis et références (anatomie, mantra…)
- La démarche est l'essence
  - L'essentiel n'est pas forcément le résultat, mais la démarche



intervenant: Wladimir Dumas 2026

POURQUOI TRAVAILLER SA VOIX ?

- Outil pédagogique - Lien primordial entre le professeur et l'élève
  - yeux fermés
  - élève dans la posture
  - visio
  - orienter l'attention
- Explorer sa voix
  - Explorer les possibilités de votre voix pour trouver la vôtre
- Avoir une certaine maîtrise sur sa voix
  - Stress, les événements de vie
  - Confiance en soi
- Utilisation d'une voix particulière pour guider la détente ou la méditation
- La voix est l'un des vecteurs les plus puissants de nos émotions et de notre état d'être.



PLACER SA VOIX

1 INTRODUCTION

- Cadre du cours
- Avantages des scripts
- Pourquoi travailler sa voix ?
- Objectif du cours

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

- Échauffer sa voix
- Exercice d'entraînement
- Moduler sa voix (prosodie)

3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

- Préparation
- Entrée / sortie
- Évolution de la voix
- L'intention

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

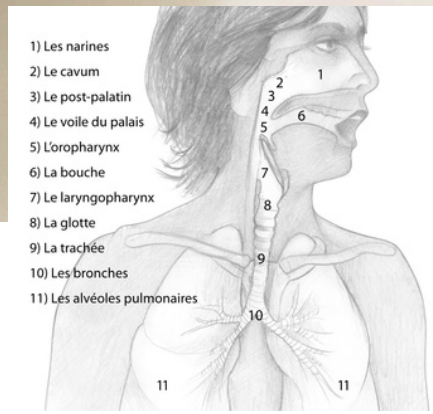
2.1 Échauffer sa voix

- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme





La colonne d'air

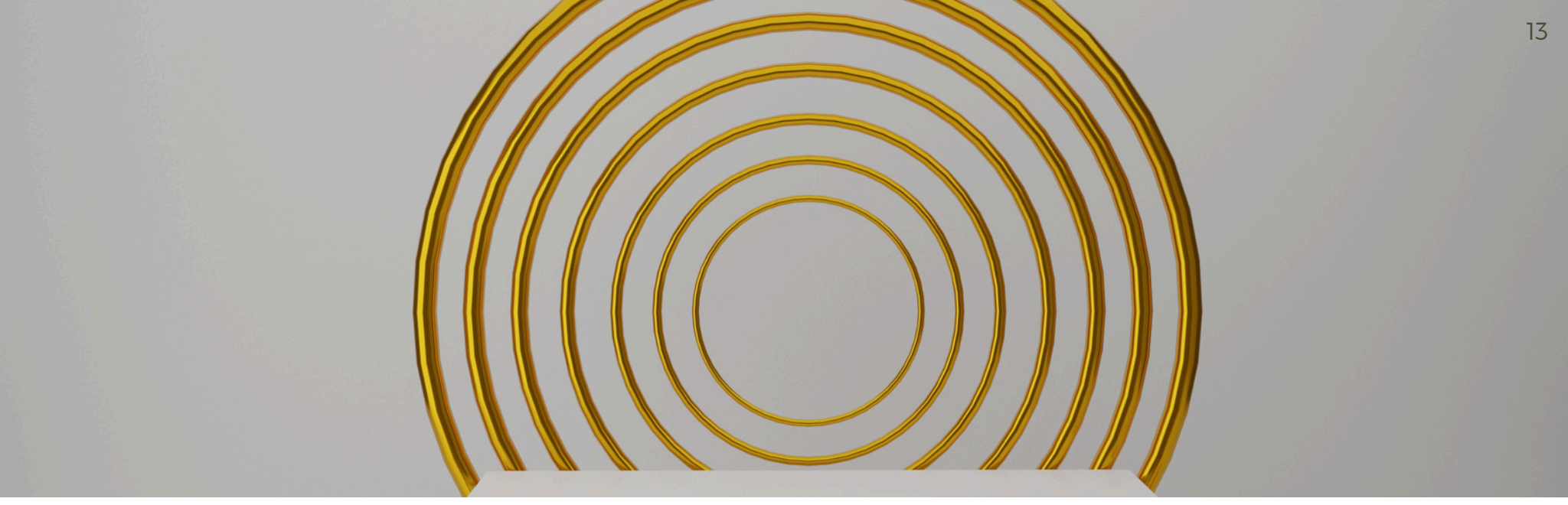
POSTURE

MISE EN PRATIQUE

- Placement du bassin et du dos
- Lâcher les épaules
- Menton rentré
- Relâcher la mâchoire
- Ventre détendu
- Regard loin devant (projection de la voix)
- Main sur le ventre
- Petit flux d'air

Plus votre corps sera détendu, plus votre instrument vocal résonnera et plus votre voix reflétera cette détente.

Une posture de "Soutien"



UN ÉCHAUFFEMENT ANCRÉ

- “mmmm” (bourdonnement ou Humming)
- “Brrrrr” (Trille des lèvres sans changement de notes)
- “AA OO MM” Fa
- “Oṃ” + notes
- Siṁhāsana (lion)



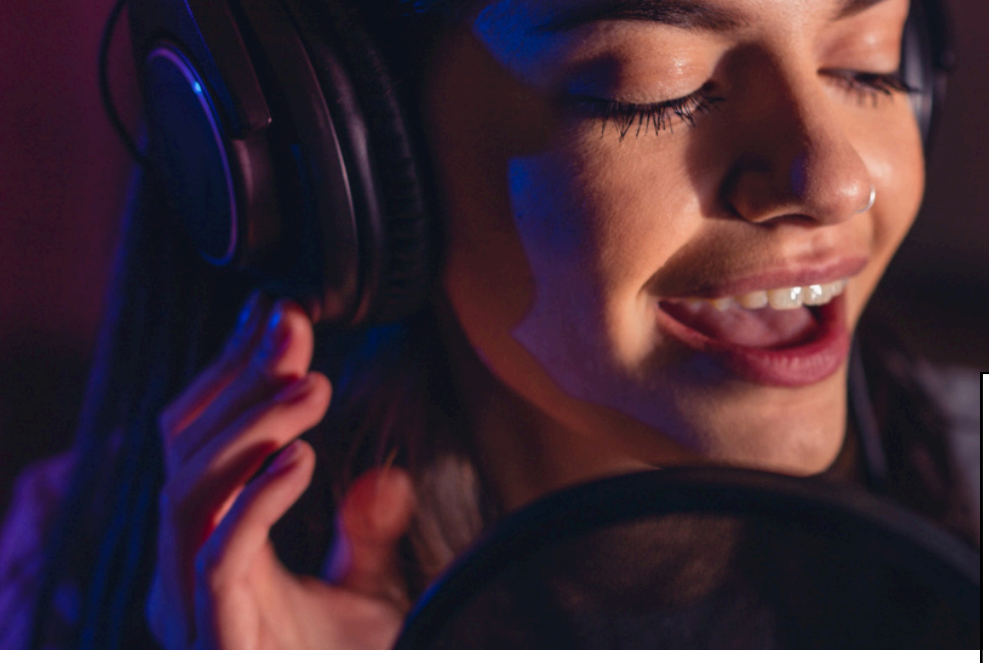
UN ÉCHAUFFEMENT POUSSÉ

- Échauffement (Miaow)
- Trille des lèvres, détente des lèvres (Bwrrrr)
- Diaphragme (Ha-Ho-Ha-Ho)
- Cordes vocales (Mi-i-i-i-ya)
- Articulation (Ney-Ney-Ney)



Echauffer sa voix en 5 min / apprendre à chanter

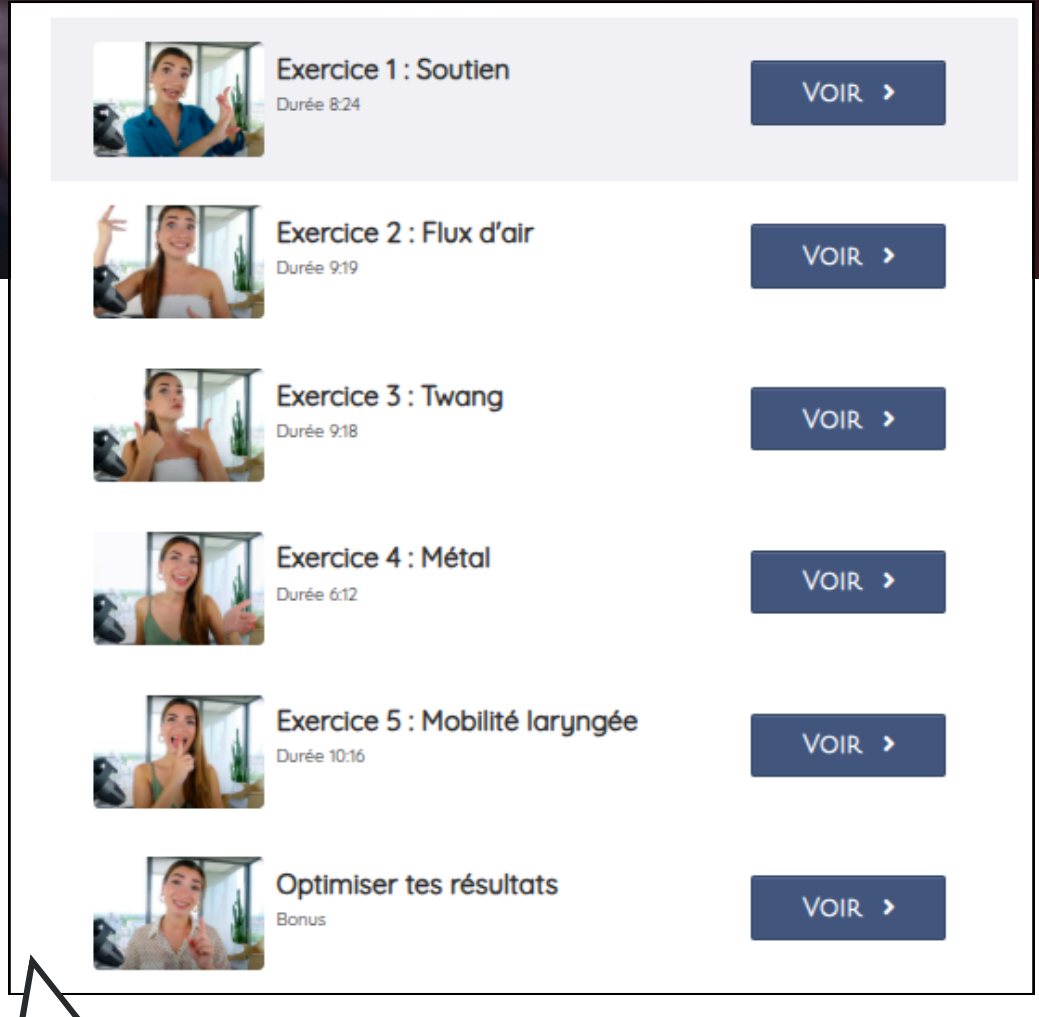
Pause



EXERCICES DE CHANTS

- Exo 1: Soutien
- Exo 2: Flux d'air
- Exo 3: Twang —
- Exo 4: Métal
- Exo 5: Mobilité laryngée

Elena HURSTEL



5 exercices INDISPENSABLES pour développer ta VOIX

intervenant: Wladimir Dumas 2026

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

2.1 Échauffer sa voix

- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme



2 EXPLORATION ET DÉCOUVERTE





Exercice clé

S'ENTRAÎNER, S'AMUSER, S'ENREGISTRER, RECOMMENCER

- Accepter, puis aimer votre voix.
- Améliorer vos possibilités.
- Intégrer les possibilités que votre corps peut vous offrir comme sons.
- Imiter des voix.
- Compréhension de votre élocution en accélérant votre enregistrement.
- Repérer les sons parasites.

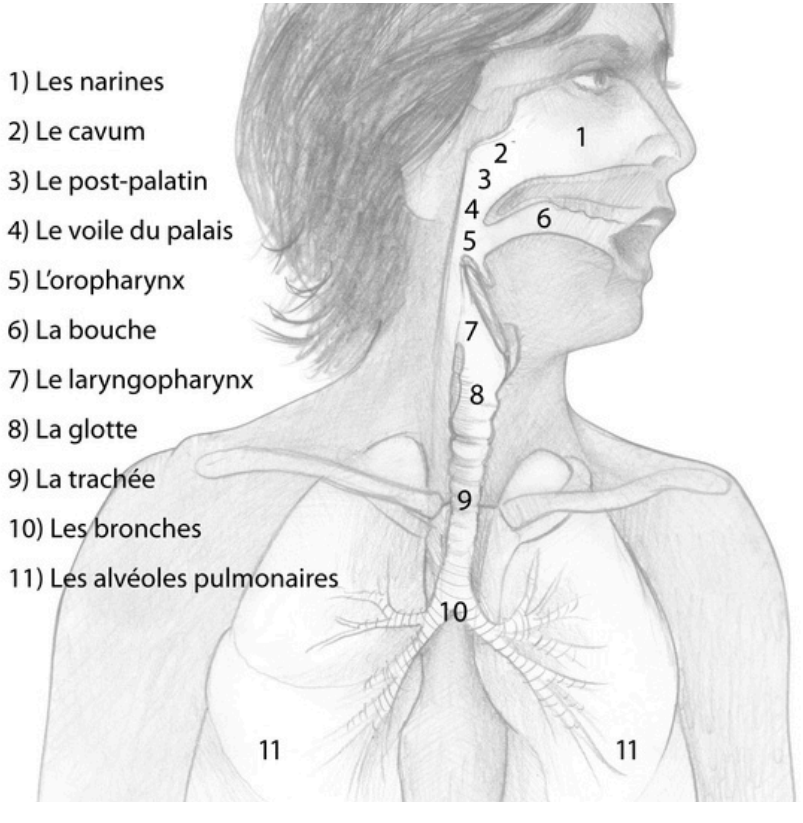


S'ENTRAÎNER, S'AMUSER, S'ENREGISTRER, RECOMMENCER

https://depuislecorps.fr/exercice-11/



Voyage de la colonne d'air en 20min

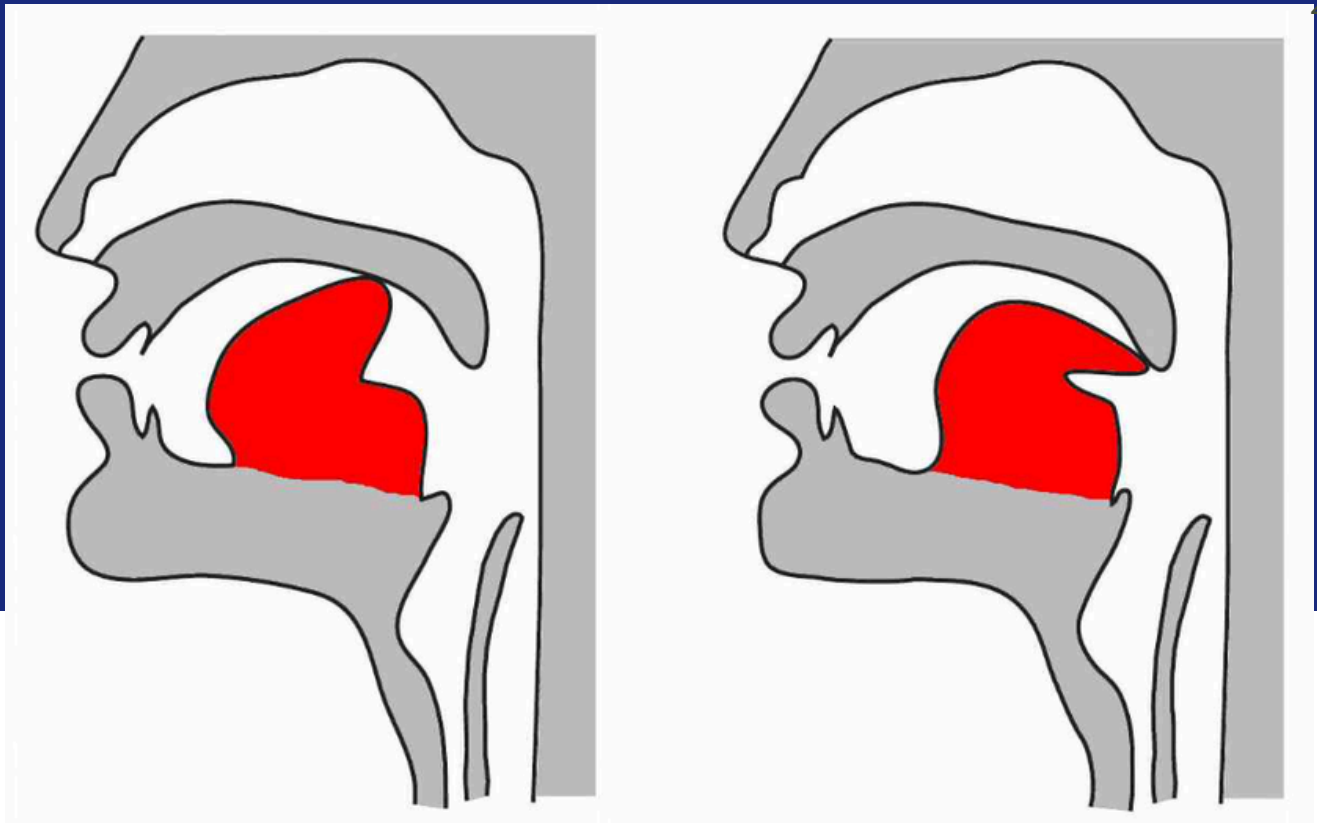


OṂ



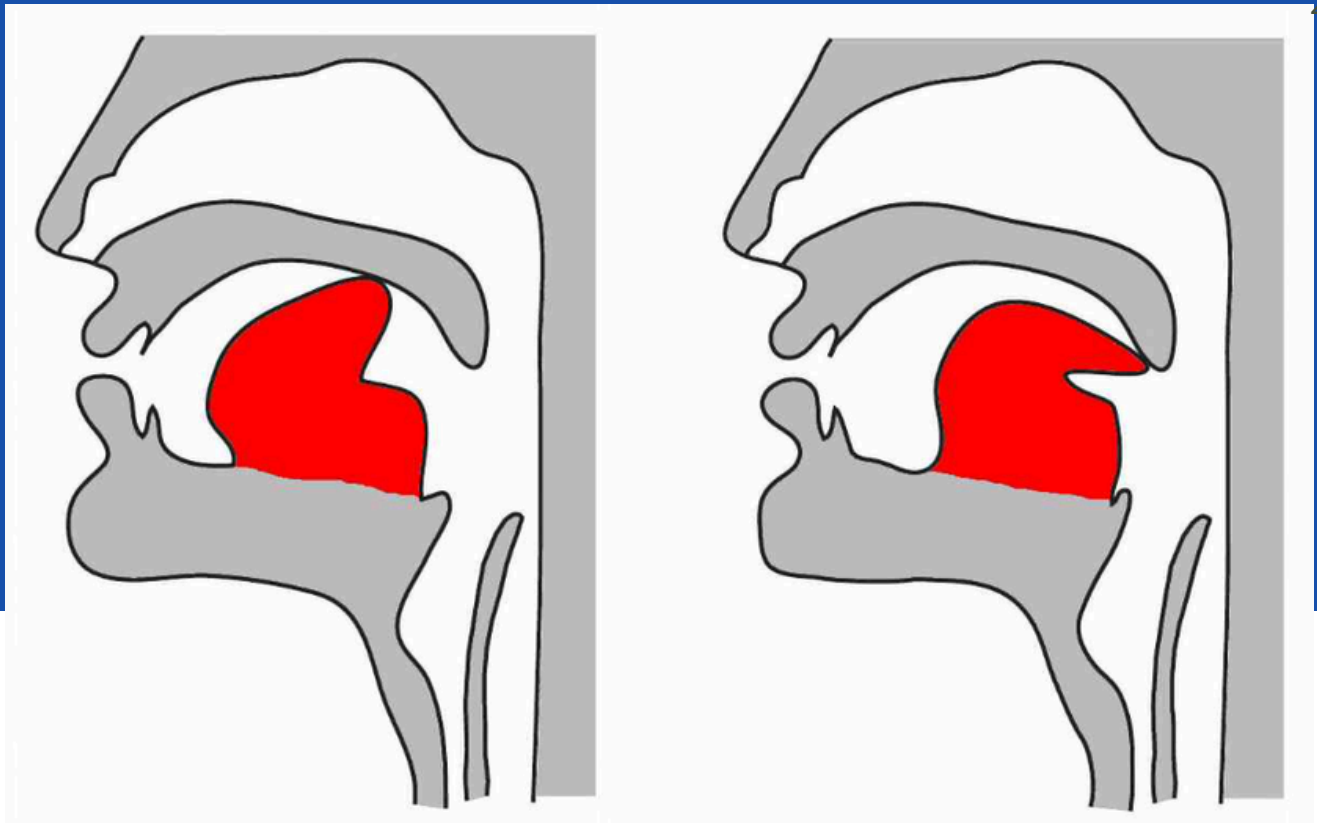






EXPÉRIENCE

- Exercice 1:
  - “MMM” Bout de la langue sur les incisives.
  - “MMM” Palet dur.
  - “MMM” Palet mou.
- Exercice 2:
  - Mêmes étapes avec un flux continu.



EXPÉRIENCE

- Exercice 3:
  - “Oṃ” Bout de la langue sur les incisives.
  - “Oṃ” Palet dur.
  - “Oṃ” Palet mou.
- Exerccie 4:
  - Mêmes étapes avec un flux continu.

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

2.1 Échauffer sa voix

- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme



1 PRONONCIATION





VIRELANGUE

(ou casse-langue, fourchelangue, tongue twister)

C’est l’évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée,
dans la vallée du Nevada, qu’il dévalait pour s’évader,
sur un vilain vélo volé, qu’il a volé dans une villa,
et le valet qui fut volé vit l’évadé du Nevada qui dévalait dans la vallée, dans la vallée du Nevada,
qu’il dévalait pour s’évader sur un vilain vélo volé.



VIRELANGUE

(ou casse-langue, fourchelangue, tongue twister)

Alerte Arlette allaite.

Papier, panier, piano.

Cinq chats chassent six chiens. Cinq chiens chassent six chats.
Son chat Sacha chante sa chanson sans son chat.



VIRELANGUE

(ou casse-langue, fourchelangue, tongue twister)

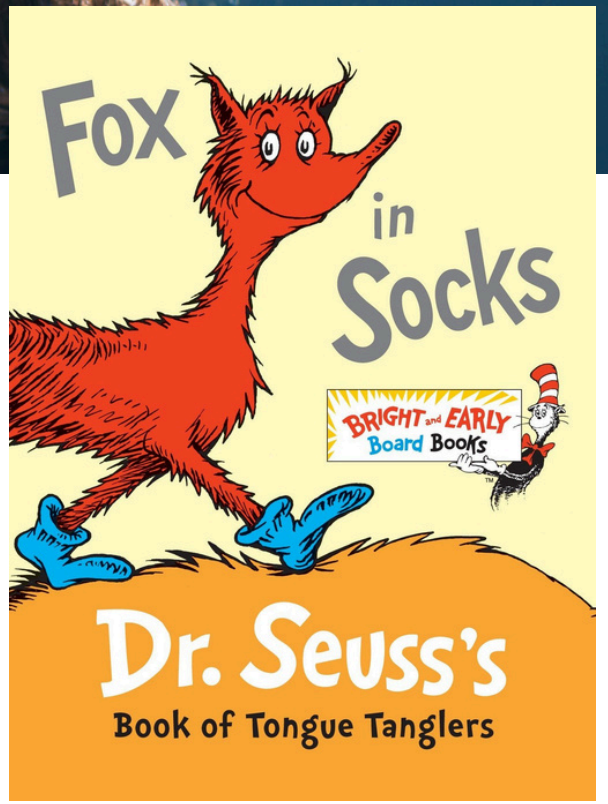
Je veux et j'exige d'exquises excuses et je veux et j'exige un paroxysme spasmodique. J'excuse cet exquis exploit, tu excuses cet exploit exquis.

- Test micro “ss", "pp", "bb", "tt", "ch", "sh".



VIRELANGUE


BIM
BEN
Bim comes.
Ben comes.
Bim brings Ben broom.
Ben brings Bim broom.
BIM
BEN
Ben bends Bim's broom.
Bim bends Ben's broom.
Bim's bends.
Ben's bends.
Ben's bent broom breaks.
Bim's bent broom breaks.
BIM


Fox
in
Socks
BRIGHT and EARLY
Board Books
Dr. Seuss's
Book of Tongue Tanglers



Exercice clé

S'APPROPRIER LE TEXTE

- Amusez-vous à lire votre texte le plus **rapidement** possible.
- Amusez-vous à **moduler** chaque partie de votre texte.
- Amusez-vous à monter dans les **aigus** et descendre dans les **graves** en chantant votre texte.
- Amusez-vous à varier les **pauses** entre les mots et entre les phrases.

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

2.1 Échauffer sa voix

- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme



3 INTONATION





MODULATION DANS LA PHRASE

Vous pouvez maintenant, vous **installer** en śavāsana.

Vous pouvez **maintenant**, vous installer en śavāsana.

Vous pouvez, maintenant vous installer en śavāsana.

Vous pouvez, maintenant vous installer en **śavāsana**.



Exercice clé

S'APPROPRIER LE TEXTE

- Amusez-vous à lire votre texte le plus **rapidement** possible.
- Amusez-vous à **moduler** chaque partie de votre texte.
- Amusez-vous à monter dans les **aigus** et descendre dans les **graves** en chantant votre texte.
- Amusez-vous à varier les **pauses** entre les mots et entre les phrases.

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

2.1 Échauffer sa voix

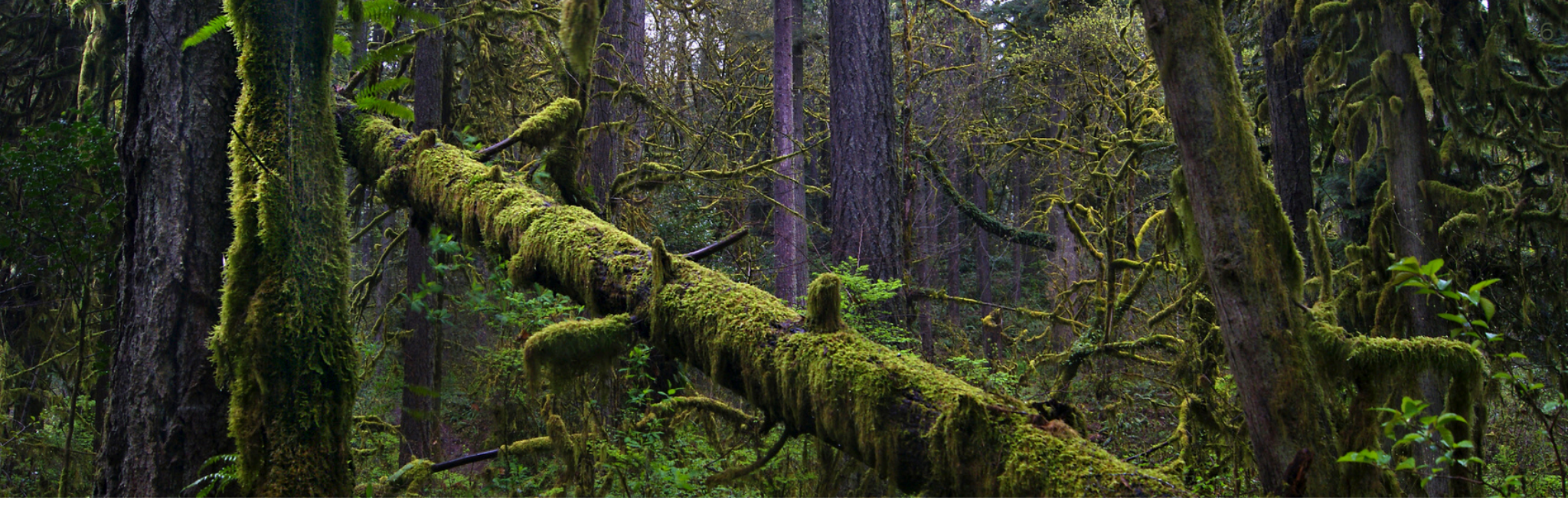
- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme



4 TIMBRE



UN TIMBRE PLUS PROFOND

1

Bing Bong
Ding Dong
King Kong

\+ mains

Plusieurs fois par jour

\+ parler

2

Chant tribal

- waouwaou
- pointe des pieds





Exercice clé

S'APPROPRIER LE TEXTE

- Amusez-vous à lire votre texte le plus **rapidement** possible.
- Amusez-vous à **moduler** chaque partie de votre texte.
- Amusez-vous à monter dans les **aigus** et descendre dans les **graves** en chantant votre texte.
- Amusez-vous à varier les **pauses** entre les mots et entre les phrases.



Lecture mélodique

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

2.1 Échauffer sa voix

- Un échauffement ancré
- Un échauffement poussé
- Exercices de chant

2.2 Moduler sa voix

- Exploration et découverte
- Prononciation
- Intonation
- Timbre
- Rythme



5 RYTHME





RYTHME DU TEXTE

Vous pouvez maintenant, vous installer en śavāsana.
Nous allons rester tranquillement allongés sur le dos une petite dizaine de minutes.
Le but est que vous soyez le plus confortable et détendu possible.

Vous pouvez maintenant, vous installer en śavāsana.

● ● ● ● ●

Nous allons rester tranquillement allongés sur le dos une petite dizaine de minutes.
Le but est que vous soyez le plus confortable et détendu possible.

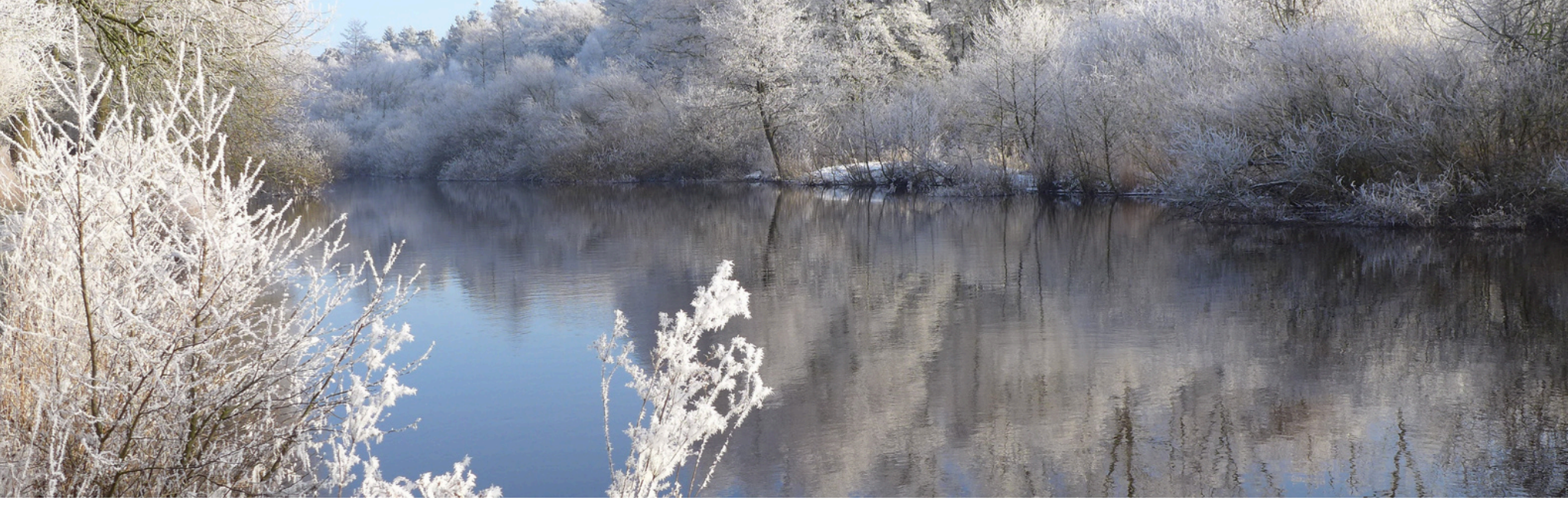
Vous pouvez maintenant, vous installer en śavāsana.

● ● ● ● ● ●

Nous allons rester tranquillement allongés sur le dos une petite dizaine de minutes.

● ● ● ● ● ●

Le but est que vous soyez le plus confortable et détendu possible.



MON AMI LE SILENCE

Tout ce que vous dites repose sur le silence : c'est votre base. Revenez à ce silence, au plus profond de vous, aussi souvent que possible.

- Métaphore de la feuille blanche
- Métaphore du ciel
- Métaphore de la gravité, du centre de la terre

- Le silence le socle de toute chose



Exercice clé

S'APPROPRIER LE TEXTE

- Amusez-vous à lire votre texte le plus **rapidement** possible.
- Amusez-vous à **moduler** chaque partie de votre texte.
- Amusez-vous à monter dans les **aigus** et descendre dans les **graves** en chantant votre texte.
- Amusez-vous à varier les **pauses** entre les mots et entre les phrases.

PLACER SA VOIX

1 INTRODUCTION

- Cadre du cours
- Avantages des scripts
- Pourquoi travailler sa voix ?
- Objectif du cours

2 TRAVAIL DE L'INSTRUMENT VOCAL

- Échauffer sa voix
- Exercice d'entraînement
- Moduler sa voix (prosodie)

3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

- Préparation
- Entrée / sortie
- Évolution de la voix
- L'intention

3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

1. Préparation
2. Entrée / sortie
3. Évolution de la voix
4. L’intention



3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

1. Préparation
2. Entrée / sortie
3. Évolution de la voix
4. L’intention





Exercice clé

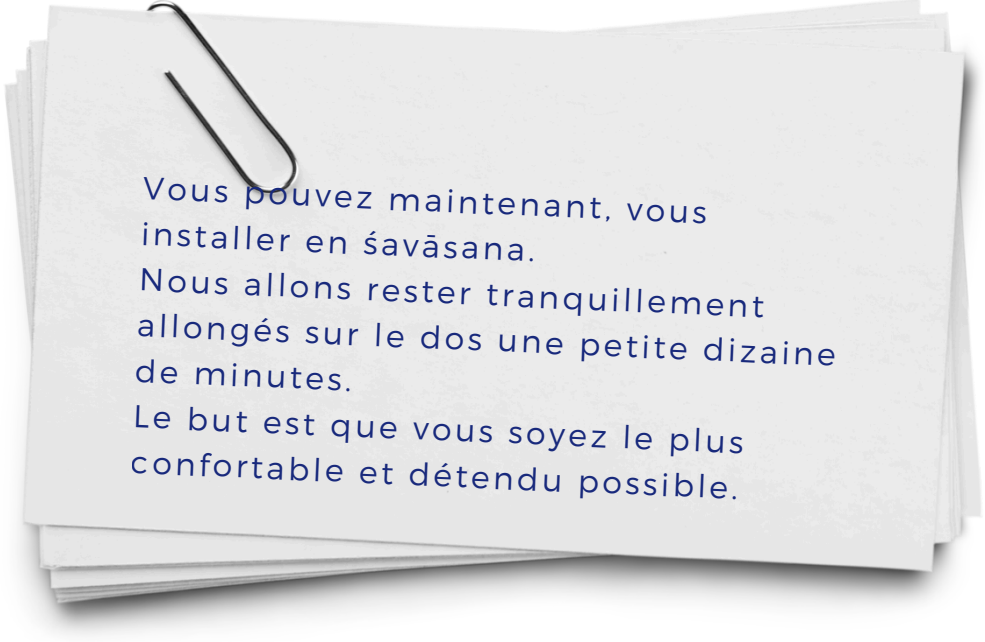
INTERPRÉTER, S'ENREGISTRER, TESTER, RECOMMENCER

- Voix posée
- Parler avec le ventre
- Menton bas
- Amener la voix loin
- Considérer votre intervention comme du chant
- Appropriation du texte
- Essayez en tant qu'élève

- Douce
- Grave (forcée)
- Chuchotée

EXERCICE

« Qu'est-ce que ma voix fait entendre en plus de mes mots ? »



- 3 enregistrements
- Envoyer sur telegram
- Autoévaluation et choix de l'enregistrement que vous préférez
- Texte de votre choix

3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

1. Préparation
2. Entrée / sortie
3. Évolution de la voix
4. L’intention





HABITUDES, RITUELS, ROUTINE

- Son de fin / début
    - Instruments de musique (écrie dans la partition)
    - Suite de mots
    - Mantra

Créez des habitudes et des rituels pour vos élèves et pour vous, afin d'entrer dans une pratique de détente ou de méditation.

Une voix spécifique

3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

1 Préparation

2 Entrée / sortie

3 Évolution de la voix

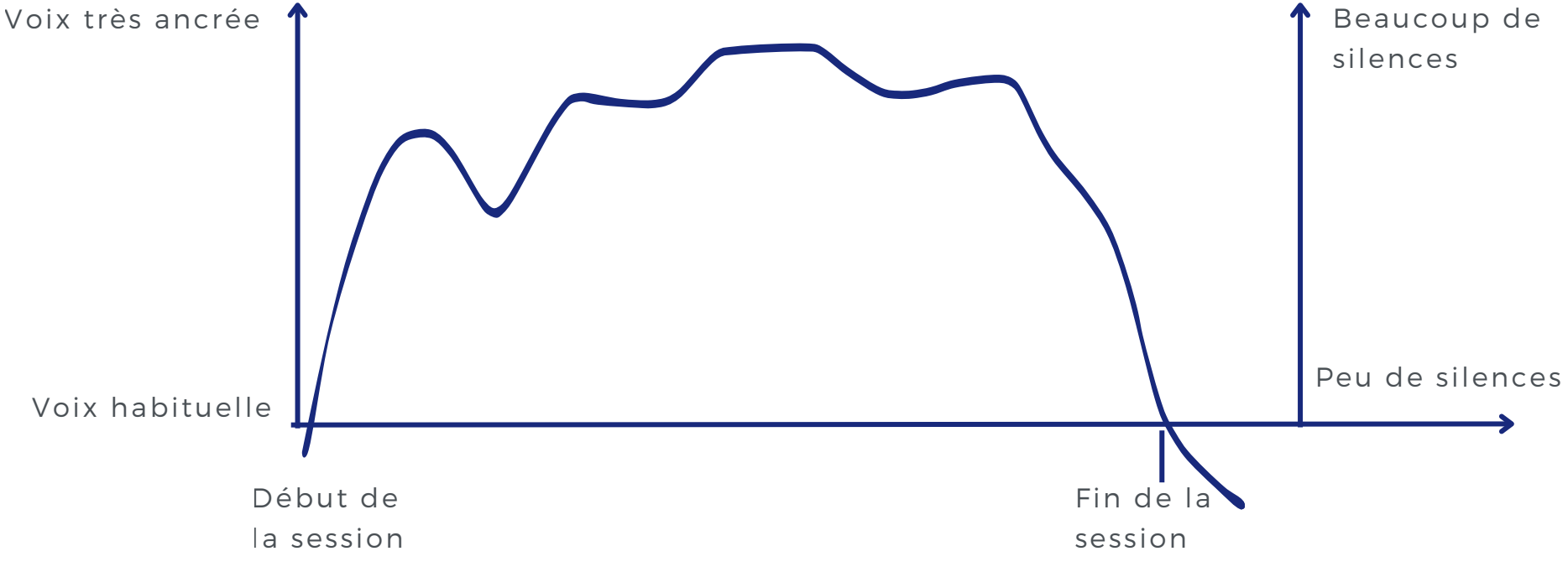
4 L’intention





ÉVOLUTION DE LA VOIX ET PRÉSENCE DU SILENCE

LORS D'UNE DÉTENTE OU D'UNE MÉDITATION



3 UTILISATION DANS LES COURS DE YOGA

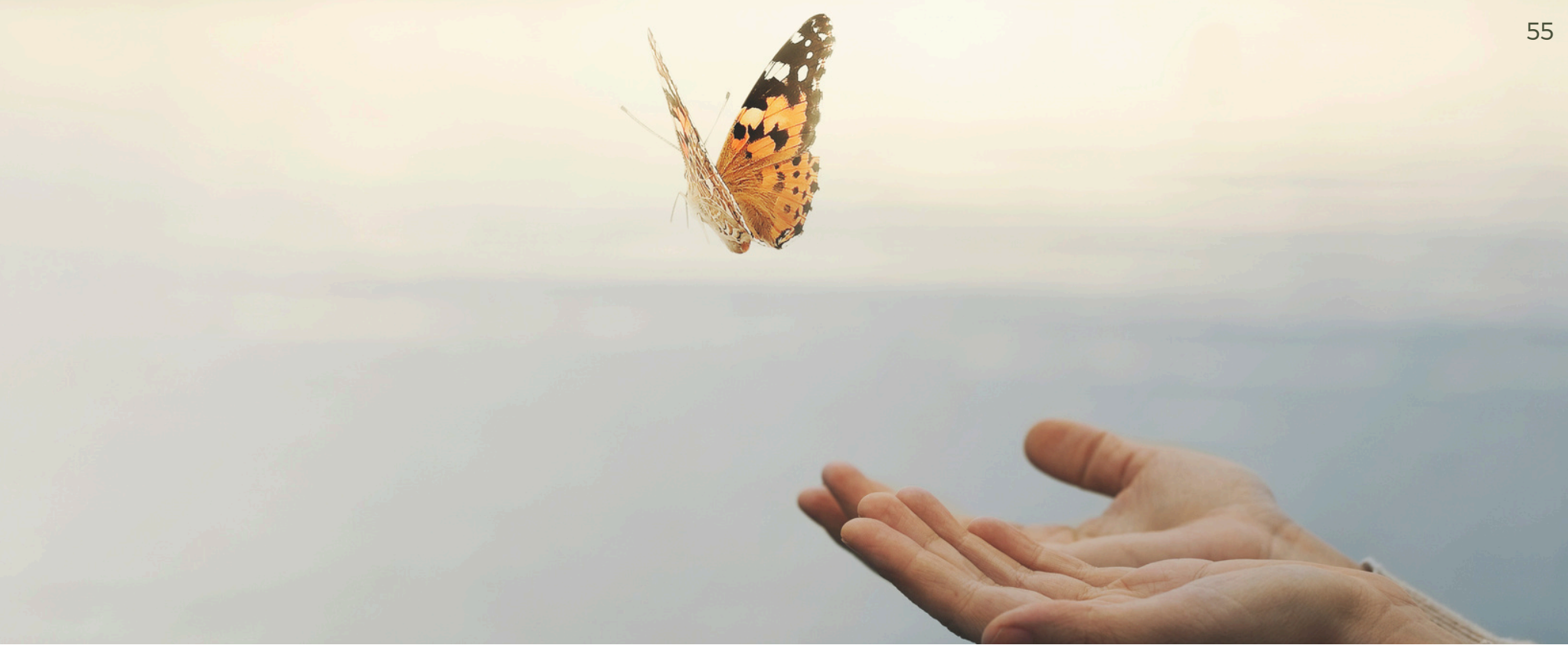
1. Préparation
2. Entrée / sortie
3. Évolution de la voix
4. L’intention





MÉDITER AVANT LE COURS

- Plus serein
- Confiance en soi
- Influence sur l’intention



MÉDITATIONS

- Méditations guidées
- Méditations sur le son
- Mantrā
- Méditations sur la respiration
- Viśuddhi śuddhi
- Antara Mauna



LES INTENTIONS



Perfection



Protection



Joie



Bienveillance
ou
amour universel

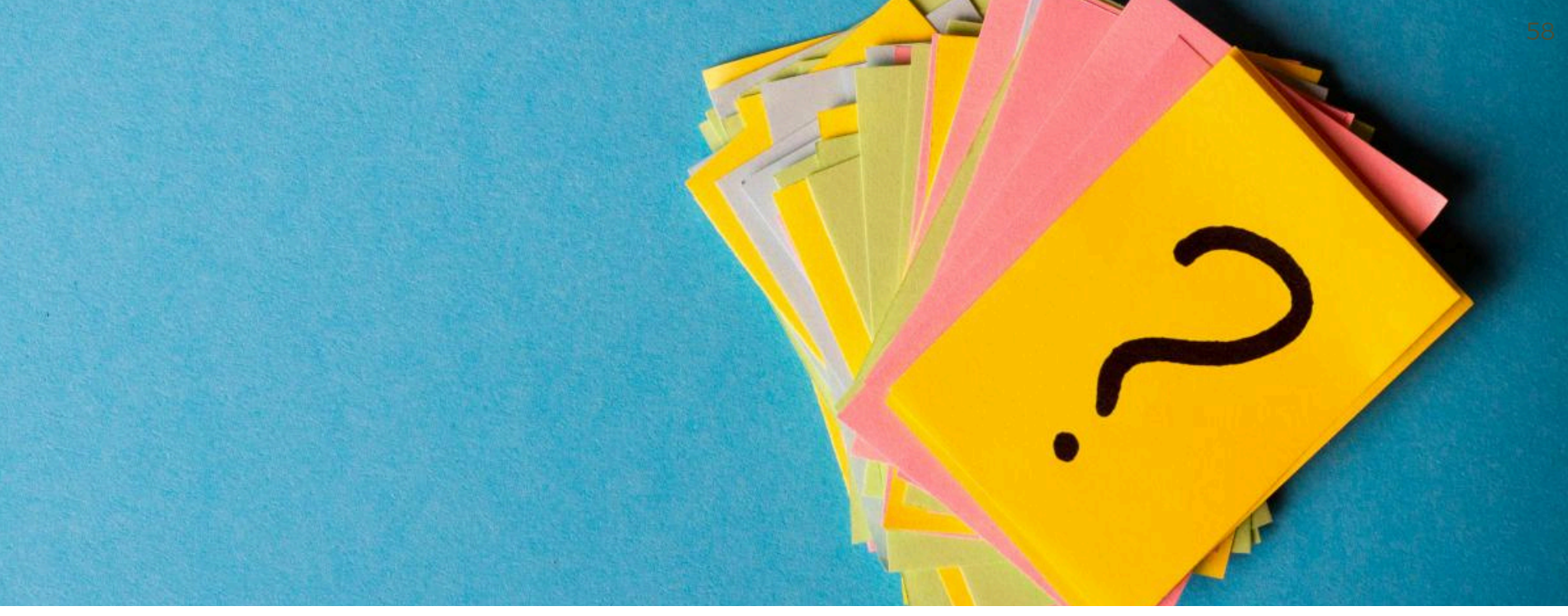
Formuler, vivre l'intention dans le silence

intervenant: Wladimir Dumas 2026



LES INTENTIONS

Si tu ne ressens pas initialement un sentiment de bienveillance envers les élèves à qui tu enseignes (car tu ne les connais pas encore assez), tu peux imaginer quelqu'un pour qui tu ressens de la bienveillance.



QUESTIONS ?



SYMBOLISME

Utilisez votre propre symbolisme,
le lien personnel que vous avez avec ce mantrā.

La création

silence - O

La vie

ooooo

La mort

ṃṃṃṃ

Le tout

silence

La présence du soi, l'absence de pensées. Une posture d'écoute du silence.





Improve Your Voice

@vocabilities · 304K subscribers · 417 videos

Vocabilities.com offers accessible online training and bespoke coaching services for any ...**more**

vocabilities.com **and 5 more links**

Subscribe