



aimane

la voix de l'être

D' FICHE
EXPLORATION

TON ÉNERGIE
VOCALE

SOUTIEN,
RESPIRATION
& ANCRAGE



LE MOIS DE SEPTEMBRE EST UN MOIS DE FONDATIONS.

C'EST LE MOMENT DE SE CONNECTER À L'ÉNERGIE DE NOTRE
CHAKRA RACINE (MŪLĀDHĀRA).

CE CENTRE ÉNERGÉTIQUE, SITUÉ À LA BASE DE LA COLONNE, EST
LIÉ À NOTRE SENTIMENT DE SÉCURITÉ, À NOTRE ANCRAGE ET À LA
STABILITÉ.

LE SOUTIEN ET LA RESPIRATION SONT LES MANIFESTATIONS
PHYSIQUES DE CET ANCRAGE.

QUAND TU RESPIRES PROFONDÉMENT, TU NE FAIS PAS
QU'EMMAGASINER DE L'AIR. TU TE CONNECTES À L'ÉNERGIE DE LA
TERRE, TU ENRACINES TON CORPS POUR QUE TA VOIX PUISSE
S'ÉLEVER EN TOUTE CONFIANCE.

UN BON SOUTIEN VOCAL, C'EST COMME AVOIR DES RACINES
PROFONDES : PLUS ELLES SONT SOLIDES, PLUS L'ARBRE PEUT
GRANDIR DROIT ET RÉSISTER AUX TEMPÊTES.



LE SOUTIEN, C'EST TA SUPER-PUISSANCE !

IMAGINE LE SOUTIEN NON PAS COMME UNE CONTRAINTE, MAIS
COMME UNE RÉSISTANCE DOUCE, UNE FORCE INTÉRIEURE QUI
S'ÉVEILLE AU MOMENT DE L'EXPIRATION. C'EST L'ANCRAGE QUI PERMET
À TA VOIX DE VOLER LIBREMENT.

PENDANT L'INSPIRATION, VISUALISE UNE FLEUR QUI S'OUVRE
DÉLICATEMENT AU NIVEAU DE TON PLEXUS SOLAIRE. L'ÉMISSION DU
SON, C'EST LE MOMENT OÙ CETTE FLEUR RESTE EN PLEINE EXPANSION,
PRÊTE À IRRADIER.

RAPPELLE-TOI QUE CHANTER, C'EST DIALOGUER. C'EST UN ÉQUILIBRE
PARFAIT ENTRE RECEVOIR (L'INSPIRATION) ET DONNER (LE CHANT).
LAISSE TES INSPIRATIONS ÊTRE DE VRAIES PAUSES RESSOURÇANTES,
MÊME SI ELLES NE DURENT QU'UNE DEMI-SECONDE. C'EST DANS CE
LÂCHER-PRISE IMMÉDIAT QUE SE TROUVE TA FORCE.



TON CORPS, TON ALLIÉ !

POUR QUE TA VOIX SOIT LIBRE, IL FAUT QUE TON CORPS SOIT LIBRE.

EXPLORE CES TROIS AXES :

L'AXE VERTICAL : IMAGINE UN FIL QUI T'ÉTIRE DE LA POINTE DU
COCCYX JUSQU'AU SOMMET DE LA TÊTE.

L'AXE HORIZONTAL : OUVRE TES BRAS COMME DES AILES D'OISEAU
POUR DÉPLOYER TES OMOPLATES.

L'AXE DE PROFONDEUR : RESPIRE POUR SENTIR TON DOS ET TON
VENTRE S'OUVRIR.

LAISSE TA NUQUE DEVENIR LÉGÈRE ET TA TÊTE FLOTTER COMME UNE
BULLE AU-DESSUS DE TES ÉPAULES, EN HARMONIE AVEC TA COLONNE.

QUAND TU CHANTES, INVITE TA MÂCHOIRE À SE DÉTENDRE
TOTALEMENT. OUBLIE LE "PROGNATHE" ET ACCUEILLE PLEINEMENT
L'ESPACE DANS TA BOUCHE POUR QUE LES SONS PUISSENT Y DANSER
LIBREMENT.





TOUTES LES CLÉS POUR CES EXPLORATIONS SE TROUVENT SUR LA PLATEFORME.

DANS L'ESPACE DES RITUELS CORPORELS, TU PEUX PRATIQUER LES VIDÉOS SUR :

LA POSTURE

LA NUQUE ET LE SOUTIEN

LA MÂCHOIRE

INTÈGRE CES RITUELS À TON QUOTIDIEN. ON N'A QU'UN SEUL CORPS, ALORS
AUTANT EN PRENDRE SOIN !

ET POUR LA RESPIRATION ? PRATIQUE AVEC LA VIDÉO "LA RESPIRATION" DE
L'ESPACE DES RITUELS CORPORELS. C'EST LE SOCLE DE TOUT, ET SES VERTUS
DÉPASSENT LE CHANT : ELLE T'APPORTE ANCRAGE ET SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN.
ON NE S'ARRÊTE PAS APRÈS SIX MOIS, N'EST-CE PAS ? LA RESPIRATION EST UNE
AMIE POUR LA VIE !



DAHLIE

06 68 26 87 22
AIMANE@NAORIPROD.COM
WWW.AIMANE.FR