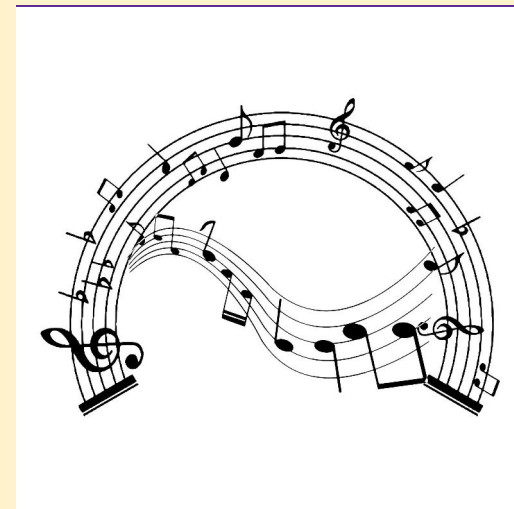




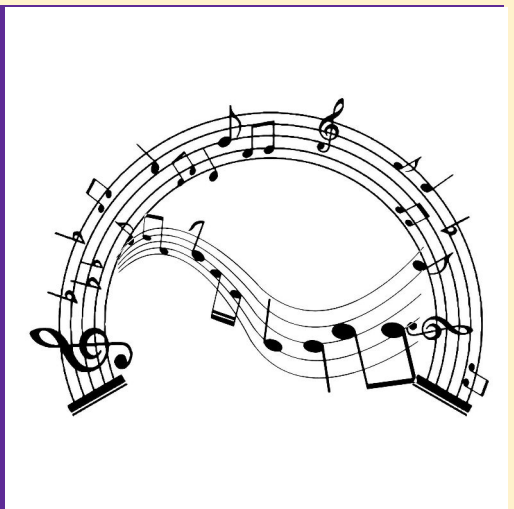
Vocal Techniques for the Rest of Your Life



In as little as 10 minutes a day!
With Jeanie Carroll, Facilitator

With the generous spirit of Vocal Coach Gilda Solve, Franco-American vocalist
Contact: gildasolve@gmail.com Tel: 07 86 71 20 22

Chicago-Paris
Cabaret Connexion
August 2023



How do you show up in the world? Be proud!

When you stand proudly, several things happen automatically. You stand up straight. Your chin is level with the floor. You usually have your feet at shoulder width. Your shoulders draw back a little as if you had wings. You are standing at attention in a relaxed way and your eyes sparkle with the pride and love that you feel at that moment. You are a pleasure to behold. People are drawn in. Be proud of yourself every time you open your mouth to communicate with others. Singing is one of the ways we communicate what our soul is feeling.

Let's go through an exercise or two to discover and improve our stance. Please stand.

Lorsque vous vous tenez fièrement, plusieurs choses se produisent automatiquement. Vous vous tenez droit. Votre menton est de niveau. Vous avez généralement les pieds à la largeur des épaules. Vos épaules reculent un peu comme si vous aviez des ailes. Vous vous tenez au garde-à-vous d'une manière détendue et vos yeux pétillent de la fierté et de l'amour que vous ressentez à ce moment-là. Vous êtes un plaisir à voir. Les gens sont attirés. Soyez fier de vous chaque fois que vous ouvrez la bouche pour communiquer avec les autres. Le chant est l'une des façons dont nous communiquons ce que notre âme ressent.

Faisons un exercice ou deux pour découvrir et améliorer notre position. Levez-vous, svp.

Stand proudly and pretend you are about to sing Opera!

Now what happens? Maintenant, qu'est-ce qui se passe? How do you think an Opera star would stand? First, you are grounded. Plant your feet on the floor. You are balanced. Feel comfortable. Let yourself sway from one foot to the other. Imagine the Blue Danube Waltz. (JC, do you know it?) The Opera singer is alert and relaxed at the same time. Let your arms sway, too. Bend forward swaying your arms. Straighten feeling every vertebrae on your way up. Let's do that again. Let's turn our heads to the left and right slowly. Be aware of your neck muscles. Turn at the waist slowly to the right and left. Feel those muscles. Get to know your body. Become aware of your breathing. Take deep breaths through your nose for warmth and release the air in a deliberate stream. Let's do that on an SH.... twice. Now, take a deep breath on the count of 8 and hold it for 4 and let it out for 8 on an SH. Use all 8 counts. Don't spend it all before 8. Be the master of your breath. You are the master of your body. Feel the inhale and exhale. Take a deep breath for 8 hold for 2, take in more air for 4, hold for two, release all at once. Repeat. There's always room for more air.

Comment pensez-vous qu'une star de l'opéra se tiendrait ? D'abord, il est bien établi, atterri. Plantez vos pieds sur le sol. Vous êtes équilibrés. Sentir à l'aise. Laissez-vous balancer d'un pied à l'autre. Imaginez la valse du Danube Bleu. (JC, tu le connais?) Le chanteur d'Opéra est alerte et détendu à la fois. Laissez vos bras se balancer aussi. Penchez-vous en avant en balançant vos bras. Redressez-vous en sentant chaque vertèbre sur votre chemin. Faisons cela à nouveau. Tournons lentement la tête vers la gauche et vers la droite. Soyez conscient des muscles de votre cou. Tourner à la taille lentement vers la droite et la gauche. Sentez ces muscles. Apprenez à connaître votre corps. Prenez conscience de votre respiration. Respirez profondément par le nez pour vous réchauffer et libérez l'air dans un courant délibéré. Faisons cela sur un SH.... deux fois. Maintenant, respirez profondément en comptant jusqu'à 8 et maintenez-la pendant 4 et relâchez-la pendant 8 sur un SH. Utilisez les 8 comptes. Ne dépensez pas tout avant 8. Soyez le maître de votre souffle. Vous êtes le maître de votre corps. Sentez l'inspiration et l'expiration. Respirez profondément pendant 8, maintenez pendant 2, inspirez plus d'air pendant 4, maintenez pendant deux, relâchez tout d'un coup. Répéter. Il y a toujours de la place pour plus d'air.

More Fun with Breathing

- 1) Sway your arms to the right and then the left. As you continue to sway, feel your natural rhythm and your natural beat.
- 2) Connect your breathing with your swaying. Try to breathe in 4 counts, and breathe out 4 to 6 counts. Bend your knees so that you have no tension on your knees or lower back.
- 3) Now this time when you are exhaling, use the vowel "eee" and experience the freedom of your voice... The sheer joy of letting out air.

This is how you learn to sing... It's the joy of movement, it's the kid on the swing screaming with joy ...

Ask yourself :

- 1 Do you feel this freedom? This ease?
- 2 Do you feel your tensions releasing? Let them go!
- 3 Enjoy this new energy that you have found.

- 1) Balancez vos bras vers la droite puis vers la gauche. Pendant que vous continuez à vous balancer, ressentez votre rythme naturel?
 - 2) Connectez votre respiration avec votre balancement. Essayez d'inspirer 4 temps et expirez 4 à 6 temps. Pliez vos genoux pour ne pas avoir de tension sur les genoux ou le bas du dos.
 - 3) Maintenant, cette fois, lorsque vous expirez, utilisez la voyelle « i » et expérimentez la liberté de votre voix... La pure joie de laisser échapper l'air.
- C'est comme ça qu'on apprend à chanter... C'est la joie du mouvement, c'est le gamin sur la balançoire qui crie de joie ou le bébé qui rit.

Demandez vous:

Sentez-vous cette liberté? Cette facilité?

Sentez-vous vos tensions se relâcher ? Laissez-les aller!

Profitez de cette nouvelle énergie que vous avez trouvée.

THE WITCH, THE CAT, AND THE CRY VOICE Find the vibration in your face by looking for the natural resonance of your voice.

Exercise no. 1: Sitting a little bit forward in your chair, make the "cackle" sound of a witch. gne gne gne gne.

Do you feel your diaphragm contracting and relaxing naturally? Can you feel the resonance of your voice in the mask, nose, or in the front of your face?

Exercise no. 2: Sitting a little forward in your chair make the "Meow" sound. Take time to listen to the diphthong of the "Me-ow". When you are comfortable, slide up and down the scale just like a cat. Again, where do you feel your placement? Look at our cat! His throat is wide open.. Let's sing like that!

Exercise no. 3 The CRY voice

No-one ever need worry about a child crying nor their placement. It is always correct, in the mask connected with their diaphragm, and the throat is OPEN.

Explore the sound of your voice once again as you pretend to make a "cry voice", your high notes and low notes will be easier, more lush, and less strained.

As always, ask yourself how do you feel when you use the "Cry Voice"? Is it easy or are you straining? Do you feel the connection between the breathe and your diaphragm? Ask yourself these questions in order to really understand your voice and how your voice works.

LA SORCIÈRE, LE CHAT ET LA « CRY VOICE » Trouvez la vibration de votre visage en recherchant la résonance naturelle de votre voix.

Exercice n° 1 : Asseyez-vous un peu en avant sur votre chaise, faites le son "caquet" d'une sorcière. gne gne gne gne. Sentez-vous votre diaphragme se contracter et se détendre naturellement? Pouvez-vous sentir la résonance de votre voix dans le masque, le nez ou devant votre visage ?

Exercice n° 2: Asseyez-vous un peu en avant sur votre chaise, faites le son "Miao". Prenez le temps d'écouter la diphtongue du « Mi-ao ».

Lorsque vous êtes à l'aise, faites glisser la balance de haut en bas comme un chat. Encore une fois, où vous sentez-vous votre placement? Regardez notre chat !

Sa gorge est grande ouverte.. Chantons comme ça!

Exercice n° 3 La « CRY voix »

Personne n'a jamais à s'inquiéter des pleurs d'un enfant ni de son placement. C'est toujours correct, dans le masque relié à leur diaphragme et la gorge est OUVERTE.

Explorez à nouveau le son de votre voix en faisant semblant de faire une "voix qui pleure", vos notes hautes et basses seront plus faciles, plus luxuriantes et moins tendues. Comme toujours, demandez-vous comment vous vous sentez lorsque vous utilisez le « Cry Voice » ? Est-ce facile ou vous fatiguez? Sentez-vous la connexion entre la respiration et votre diaphragme ? Posez-vous ces questions afin de vraiment comprendre votre voix et son fonctionnement.

Rejoignez-nous pour la prochaine exploration pour trouver notre voix, la comprendre et choisir des moyens de la rendre plus saine, plus forte, plus vibrante et plus riche.

Physical Warm Ups

Échauffements physiques

Standing

Goal: Calm, quiet, and focused)

1. Shoulder Squeezes: Shoulders up, 2, 3, 4, down 2, 3, 4 (Squeeze tightly when shoulders are up.) 4X
2. Neck Extension and Roll:
 - Drop head to one side, hold approximately 10 seconds, return to center, opposite side 10 seconds.
 - Slowly, gently, head drops back to look at ceiling 5 seconds, chin down to chest, hold 5 seconds.
 - Start at right shoulder- chin slowly moves down to chest then up to left. Reverse, repeat 3 times.
3. Shoulder Rolls: Slowly to the back

Activating Breath

1. Basketball- dribble, dribble, dribble, shoot
 - Bend knees on the dribbles, and stretch high to "shoot" on beat 4
 - Say: "Sss-sss-sss, Swish!"
2. Consonant sounds (Think intro to "WeWillRockYou.")
 - kktkkt
 - ppshppsh
 - chchsss
 - hhchhhch
3. Go up on your toes. 5 times

Moving into Head Voice

1. Raise the Roof (Spoken with sound effects and big stretches)

Teacher speaks the following, and students answer by raising hands and making two high pitched sirens: "Woo woo!" Hands are stretched high in the directions called out (all night is also in the middle).

Raise the roof to the left! Raise the roof to the right! Raise the roof in the middle! Raise the roof all night!

Raise the roof ON the left (left group only) Raise the roof ON the right (right group only) Raise the roof IN the middle (middle group only) Raise the roof all night.

2. Roller Coaster

Students watch your hands moving upward saying, "Ch, ch, ch, ch...." at any pace you choose. The goal is to have them watching you carefully to know when the roller coaster heads down the hill, saying, "Weeeeeee"

Example:

- Ch-ch-ch (climb up the hill)
 - Weeeee (down the hill)
 - Ch-ch-ch (up)
 - Weeeeeeeeeeeee (2 hills - down-up-down)
 - Woo—oooo-ooo (3 loops)
 - Chhhhhhhh (stop)
3. Animals: Students echo animal sounds in head voice: cat, high-pitched bark, coyote, owl, etc.
 4. Yawn sigh: Aaaaah - starting high and letting voice fall

Stretches: Arms up, Hands behind your head, elbows forward exhale/elbows out, inhale Feel the chest expand and rise. Try to keep it expanded as you sing.
Ee, eh, ah on same note going up chromatically.

La respiration! More air!

The voice is a powerful acting tool. But the power is lost if an actor mumbles their lines, can't be heard, or speaks in a monotone.
La voix est un puissant outil d'action. Mais le pouvoir est perdu si un acteur marmonne ses lignes, ne peut pas être entendu ou parle d'une voix monotone.

Breathing Exercises

When you control the breath, you control the voice. Lorsque vous contrôlez la respiration, vous contrôlez la voix.

- ❖ Inhale through the nose on a six count; exhale slowly with a closed mouth. Repeat four times.
- ❖ Inhale through the nose on a six count; exhale slowly with an open mouth. Repeat four times.
- ❖ Inhale through the nose on a six count; exhale slowly on a hum. Repeat four times.
- ❖ Inhale through the nose on a six count; exhale slowly on a hum into "Ahhhhhh." Repeat four times.
- ❖ Inhale on a two count. Exhale on a two count.
- ❖ Repeat on a four count, then six count, then eight count, then ten count.

Ribcage
Expands and
stays there,
even as you
exhale!

A tight jaw works against you. Une mâchoire serrée travaille contre vous.

- ❖ Make as wide a face as possible (wide open mouth, wide eyes). Then scrunch as tightly as possible. Alternate four times.
- ❖ Yawn on a descending scale.
- ❖ Chew imaginary bubblegum.
- ❖ Yawn on a descending scale.
- ❖ Chew thick peanut butter.
- ❖ Yawn on a descending scale.
- ❖ Chew stale toffee.
- ❖ Stick the tongue all the way out, the tip pointing down.
- ❖ Stick the tongue all the way out, the tip pointing up.
- ❖ Stick the tongue all the way out, the tip pointing to the left.
- ❖ Stick the tongue all the way out, the tip pointing to the right.
- ❖ Make as big a circle as possible with the tongue.

Do a sigh with NO
pitch.

Defy gravity. Eyebrows
and smile!

Bubbling or Lip Trills

Les Bulles

Now, we will use the "Lip bubble" in order to change our muscle memory to suppress vocal tension. This is an awesome fast way to warm-up our voices without any vocal tension.

- relax your jaw by moving it from side to side
- place your fingers on your cheeks and make sure that your cheeks are relaxed.
- Make your brrrr sound (baby, it's cold outside). Find the sound.
- Use your Brrrr sound until you have no more breathe...
- Lastly, you may now use exercises with your "lip bubble" technique .

1-2-3-4-5-4-3-2-1-3-5-1-5-3-1 or starting in the key of C, that would be C-D-E-F-G-F-E-D-C-E-G-C-G-E-C.

❖ Choose a song everyone knows and hum the melody through buzzed lips. (Jean- Claude plays La Vie En Rose)

Suppression de la Tension Vocale

Maintenant, nous allons utiliser la "Lip bubble" afin de modifier notre mémoire musculaire. C'est un moyen rapide et impressionnant d'échauffer nos voix sans aucune tension vocale.

- détendez votre mâchoire en la déplaçant d'un côté à l'autre
- placez vos doigts sur vos joues et assurez-vous que vos joues sont détendues.
- Fais le son brrrr (Bébé, il fait froid dehors). Trouvez le son.
- Utilisez votre son Brrrr jusqu'à ce que vous n'ayez plus de souffle...
- Enfin, vous pouvez maintenant utiliser des exercices avec votre technique de "bulle de lèvres".
1-2-3-4-5-4-3-2-1-3-5-1-5-3-1 ou en commençant par la tonalité - de C, ce serait C-D-E-F-G-F-E-D-C-E-G-C-G-E-C.
- Amusez-vous et faites n'importe quel exercice avec votre "nouvel ami trouvé", la bulle à lèvres.

❖ Chantons La Vie En Rose 'en bulles'. :-)

Let's Check in on our Breathing

In order to liberate our breathe: Put one hand on your heart and one hand on your lower belly. Let's breathe in through the nose and breathe out through the mouth. With the hand on your heart, check to see that your shoulders are not lifting. With one hand on your belly, feel the easy breathe coming in and out as your tummy moves in and out. Now let's continue with a simple neck stretch which helps to relax the larynx.

1) Inhale through your nose, hold the breathe and when you exhale, gently stretch your neck to the right. Using your right hand, gently stretch in that direction. Come back to the Center. Breathe in again and repeat 2 more times. Repeat the exercise on the left side again using your left arm to help feel more of a stretch. Do not force anything. Just concentrate on the breathe and the stretch. Total of 3 times on each side.

2) Inhale again through the nose, hold the breathe and when you exhale, gently stretch your neck toward your right shoulder. Do not lift your right shoulder. If you would like to check your equilibrium, you may bend your knees. Repeat the exercise three times and then do the same exercise on the left side.

3) Inhale and while exhaling, make a figure eight first from right to left and then left to right.

As you become more aware of your breathing, you may close your eyes. Feel the relaxation and the stretch in your body. Ask yourself :

1. How do you feel?
2. Do you feel your tensions releasing? Try to release the remaining tensions when you exhale. Let them go!
3. Enjoy this relaxation.

Afin de libérer notre souffle : Mettez une main sur votre cœur et une main sur le bas de votre ventre. Inspirons par le nez et expirons par la bouche.

Avec la main sur votre cœur, vérifiez que vos épaules ne se soulèvent pas. Avec une main sur votre ventre, sentez la respiration facile entrer et sortir pendant que votre ventre se déplace vers l'intérieur et l'extérieur. Continuons maintenant avec un simple étirement du cou qui aide à détendre le larynx.

1) Inspirez par le nez, retenez votre respiration et lorsque vous expirez, étirez doucement votre cou vers la droite. En utilisant votre main droite, étirez-vous doucement dans cette direction. Revenez au Centre. Inspirez à nouveau et répétez 2 fois de plus. Répétez l'exercice sur le côté gauche en utilisant votre bras gauche pour vous aider à ressentir plus d'étirement. Ne forcez rien. Concentrez-vous simplement sur la respiration et l'étirement. Total de 3 fois de chaque côté.

2) Inspirez à nouveau par le nez, retenez votre respiration et lorsque vous expirez, étirez doucement votre cou vers votre épaule droite. Ne soulevez pas votre épaule droite. Si vous souhaitez vérifier votre équilibre, vous pouvez plier les genoux. Répétez l'exercice trois fois, puis faites le même exercice sur le côté gauche.

3) Inspirez et en expirant, faites un huit d'abord de droite à gauche, puis de gauche à droite.

Au fur et à mesure que vous devenez plus conscient de votre respiration, vous pouvez fermer les yeux. Sentez la relaxation et l'étirement dans votre corps.

Demandez vous:

1. Comment vous sentez-vous?
2. Sentez-vous vos tensions se relâcher ? Essayez de relâcher les tensions restantes lorsque vous expirez. Laissez-les aller!
3. Profitez de cette détente.

Fun Vocal Exercises

Zumma Zumma Zumama Zumma Zumma Zumama

1 1 1 1 1 3 5 4 4 4 4 4 6 8

C C C C C E G F F F F F A C

Zumma Zumma Zumama Zumma Zumma Zumama-ah

8 8 8 8 8 5 3 4 4 4 4 4 4 7 1 + ½ Step

C C C C C G E F F F F F D B C C#

Do a round of Frere Jacques with three parts. Then:

1 121 12321 1234321 123454321 12345654321 1234567654321 123456787654321

8 878 87678 8765678 876545678 87654345678 8765432345678 876543212345678

Can we try this in a round?

More Vocals

Chocolate Cookie Chocolate Cookie Chocolate Cookie Yum Yum Yum

1 3 5 5 5 6 5 4 3 4 5 4 3 2 1

C E G G G A G F E F G F E D C

Chocolate Cookie Chocolate Cookie Chocolate Cookie Yum Yum Yum

1 3 5 5 5 6 5 4 3 4 5 4 3 2 1

C E G G G A G F E F G F E D C

And O—reo A Chocolate Oreo. I love that creamy filling in a Chocolate Oreo

1 8 65 1 8 8 8 65 3 4 4 4 2 3 5 5 1 2 4 3 2 1

C C AG C C C C AG E F F F D E G G C D F E D C

Tonguetwisters Virelangue

Son chat chante sa chanson. (His cat sings his song)

Je dis que tu l'as dit à Didi ce que j'ai dit jeudi. (I say that you said [it] to Didi what I said Thursday.)

La roue sur la rue roule; la rue sous la roue reste.

(The wheel on the road rolls; the road under the wheel rests.)

Je suis ce que je suis et si je suis ce que je suis, qu'est-ce que je suis ?
(I follow what I am and if I follow what I am, what am I/what am I following?)

Qui sont ces six singes suisses? (Who are these six Swiss monkeys?)

Around the ragged rocks the rugged rascal ran. (Autour des rochers déchiquetés, le vaurien rugueux courait.)

I saw Susie sitting in a shoe shine shop. Where she sits she shines, and where she shines she sits.

(J'ai vu Susie assise dans un magasin de cireur de chaussures. Là où elle est assise, elle brille, et là où elle brille, elle est assise.)

Wayne went to Wales to watch walruses. (Wayne est allé au Pays de Galles pour observer les morses.)

Four furious friends fought for the phone. (Quatre amis furieux se sont battus pour le téléphone.)

He threw three free throws. Il a lancé trois lancers francs.

It's called "singing in the mask" and it is also known as "mask resonance" or "forward resonance". It refers to the technique of directing the sound vibrations to resonate in the front of your face, mostly in the nasal and sinus cavities.

This technique can help produce a more focused, bright, and powerful sound. Here are some tips to help you sing in the mask:

*Proper Posture: Stand tall with your feet shoulder-width apart. Keep your chin parallel to the floor, & avoid tilting your head back or looking down. This alignment promotes better airflow and vocal resonance.

*Breath Support: Good breath support is crucial for mask resonance. Practice diaphragmatic breathing, allowing your breath to fill your lower abdomen and support your vocal tone.

*Nasal Resonance: Focus on feeling the vibrations in your nasal area and the front of your face while singing. Be careful not to overdo it, as excessive nasal resonance can lead to a nasal or pinched sound. Strive for a balanced resonance.

*Humming Exercises: Humming is an excellent way to activate mask resonance. Try humming different scales and intervals, paying attention to the vibrations in your face.

*NG Exercises: Practice singing on the "NG" sound (as in the word "sing") while keeping your mouth closed. This helps focus the sound in the mask area and develops your resonance skills.

*Buzzing Lips: Another effective exercise is lip trills or "lip buzzing." Place your fingers lightly on your cheeks to feel the vibrations as you produce a continuous buzzing sound with your lips.

*Vowel Modification: Experiment with vowel shapes to find those that naturally promote mask resonance. Vowels like "ee," "ae," and "uh" often encourage forward placement.

C'est ce qu'on appelle "chanter dans le masque" et c'est aussi connu comme "résonance de masque" ou "résonance vers l'avant". Il fait référence à la technique consistant à diriger les vibrations sonores pour qu'elles résonnent à l'avant de votre visage, principalement dans les cavités nasales et sinuses.

Cette technique peut aider à produire un son plus concentré, brillant et puissant. Voici quelques conseils pour vous aider à chanter dans le masque :

*Bonne posture : tenez-vous droit, les pieds écartés de la largeur des épaules. Gardez votre menton parallèle au sol et évitez d'incliner la tête en arrière ou de regarder vers le bas. Cet alignement favorise une meilleure circulation de l'air et une meilleure résonance vocale.

*Soutien respiratoire : Un bon soutien respiratoire est crucial pour la résonance du masque. Pratiquez la respiration diaphragmatique, permettant à votre respiration de remplir votre bas-ventre et de soutenir votre ton vocal.

*Résonance nasale : Concentrez-vous sur la sensation des vibrations dans votre zone nasale et sur le devant de votre visage pendant que vous chantez. Veillez à ne pas en faire trop, car une résonance nasale excessive peut entraîner un son nasal ou pincé. Efforcez-vous d'obtenir une résonance équilibrée.

*Exercices de bourdonnement : Le bourdonnement est un excellent moyen d'activer la résonance du masque. Essayez de fredonner différentes gammes et intervalles, en faisant attention aux vibrations de votre visage.

*Exercices NG : Entraînez-vous à chanter sur le son « NG » (comme dans le mot « chanter ») tout en gardant la bouche fermée. Cela aide à concentrer le son dans la zone du masque et développe vos compétences de résonance.

*Buzzing Lips : Un autre exercice efficace consiste à faire des trilles pour les lèvres ou à « bourdonner les lèvres ». Placez légèrement vos doigts sur vos joues pour ressentir les vibrations lorsque vous produisez un bourdonnement continu avec vos lèvres.

*Modification des voyelles : Expérimentez avec les formes des voyelles pour trouver celles qui favorisent naturellement la résonance du masque. Les voyelles comme « ee », « ae » ou voyelle et consonne comme « uh » encouragent souvent le placement vers l'avant.

More warm-ups

To stretch vocal folds for higher singing. This also helps your low notes be richer!

1. Sing....Now, just “ng” on a siren, low to high, high to low, stretch to high–roller coaster.
2. Then sing “NG” G down to C in a slur, going up the scale chromatically and back down. 5432123454321 Swing hips small circle, bigger circle. Leave your mouth OPEN during NG.
3. Yum–the best thing you ever ate high to low Yum Yum Yum Yum Yum Yum 54321 light, like a child. Chromatically going up and back down, still 54321 (GFEDC) Still creates a buzz
4. Yippee! Really high. Woohoo!
5. Yippee holding the ee going up and down chromatically on a slur G to C
6. Someone stepped on your toe: Ow! High child voice. And it really hurts! Ow Ow Ow Ow. Now do a chromatic Ow Ow Ow Ow on 8531 (CGEC) High to low.
7. Lip Trills Brrrr! C G C 1 5 1 Going up chromatically from middle C and back down. Then starting at middle C and go DOWN chromatically.
8. EE Vowel starting at F below middle C singing every possible sound in a slow slur F-F-F, octaves trying to sing all sounds slide smoothly and seamlessly into each other up and down. Try to make your tongue be nice and flat.
9. Now start where we left off at our highest and do Wa (wabulence) Octaves smoothly feeling the sound forward in our mask. Then continue down the scale as far as we can go comfortably. Drop out if you need to.
10. Ma Meh Mi Mo Mu Focus on resonance. Don't let tongue fall back. Sing forward. No breath. Same note. It doesn't have to sound pretty....just bring it as far forward as possible. Try to pause on transitions when you warm up privately. ;-)
11. Suuuuuueeeee F Eb D C Bb up to down, going down chromatically.
12. Sing Ahhhh, Sing Ehhhhh, Singeeeee, Singohhhh, Singooooo 15—4321 CG FEDC
13. Ahhhhh slur CDEFG going up while turning to the right at the waist—then breathe start from there and turn all the way to the left on Ahhhhh up the octave C - C. Back to center change pitch up half step.

Gilda's Tips:

- Visualization: Sit or stand in a quiet place and mentally imagine yourself performing the song. Visualize the lyrics, melody, and emotions associated with each section. Focus on the details of your performance, including your posture, facial expressions, and gestures.
- Breathing exercises: Practice diaphragmatic breathing silently to improve breath control and support. Inhale deeply through your nose, allowing your abdomen to expand, and then exhale slowly through your mouth. Focus on maintaining a steady and controlled breath flow.
- Lip trills and tongue exercises: Engage your vocal muscles without making sound by performing lip trills or tongue exercises. These exercises help warm up your vocal apparatus, improve diction, and strengthen your articulation.
- Silent humming: Humming the melody of a song silently can be a great way to practice pitch accuracy and vocal resonance. Focus on producing clear and consistent pitches while maintaining a relaxed and open throat.
- Mental rehearsals: Run through the song mentally, going through each section in your mind, including the lyrics, melody, and dynamics. Imagine yourself singing with precision, expression, & confidence. Visualize any challenging sections & how you will overcome them. (I do this all the time.)
- Recording and self-evaluation: Use a recording device to capture your silent practice sessions. Later, listen to the recordings and analyze your performance. Focus on areas that need improvement, such as pitch accuracy, timing, or expression. Take notes and make adjustments in your subsequent practice sessions. (This is a MUST.)
- Embrace the concept of "productive imperfectionism": Rather than striving for absolute perfection, focus on achieving progress and continuous improvement. Understand that mistakes and imperfections are natural & can be valuable learning experiences.
- Set realistic goals & milestones: Break down your larger objectives into smaller, achievable tasks. This will help measure your progress & maintain a sense of accomplishment along the way. Avoid setting unrealistic expectations that may fuel perfectionist tendencies.
- Emphasize growth over outcomes: Shift your mindset from solely focusing on the end result to valuing the growth and development that occurs throughout the process. Recognize that progress is a journey, and each step forward is an opportunity for improvement.
- Practice self-compassion: Be kind to yourself when facing setbacks or encountering challenges. Treat yourself with the same level of understanding and encouragement that you would offer to a friend. This self-compassion can help alleviate the pressure of perfectionism and foster a healthier mindset.

"Perfection is the willingness to be imperfect." LAO TZO

- Visualisation : Asseyez-vous ou tenez-vous debout dans un endroit calme et imaginez-vous mentalement en train d'interpréter la chanson. Visualisez les paroles, la mélodie et les émotions associées à chaque section. Concentrez-vous sur les détails de votre performance, y compris votre posture, vos expressions faciales et vos gestes.
- Exercices de respiration : Pratiquez la respiration diaphragmatique en silence pour améliorer le contrôle et le soutien de la respiration. Inspirez profondément par le nez, permettant à votre abdomen de se dilater, puis expirez lentement par la bouche. Concentrez-vous sur le maintien d'un flux respiratoire régulier et contrôlé.
- Lip Trills et exercices de la langue : Engagez vos muscles vocaux sans produire de son en effectuant des trilles labiales ou des exercices de la langue. Ces exercices aident à réchauffer votre appareil vocal, à améliorer votre diction et à renforcer votre articulation.
- Fredonnement silencieux : fredonner la mélodie d'une chanson en silence peut être un excellent moyen de pratiquer la précision de la hauteur et la résonance vocale. Concentrez-vous sur la production d'emplacements clairs et cohérents tout en maintenant une gorge détendue et ouverte.
- Répétitions mentales : parcourez la chanson mentalement, en parcourant chaque section dans votre esprit, y compris les paroles, la mélodie et la dynamique. Imaginez-vous chanter avec précision, expression et confiance. Visualisez toutes les sections difficiles et comment vous les surmonterez. (Je fais ça tout le temps !)
- Enregistrement et auto-évaluation : utilisez un appareil d'enregistrement pour enregistrer vos séances d'entraînement silencieuses. Plus tard, écoutez les enregistrements et analysez votre performance. Concentrez-vous sur les domaines qui doivent être améliorés, tels que la précision de la hauteur, le timing ou l'expression. Prenez des notes et faites des ajustements lors de vos séances d'entraînement ultérieures. (C'est un MUST.)

Voici quelques idées pour trouver un équilibre entre perfectionnisme et progrès, utiliser votre énergie pour progresser et vous accepter tout en faisant le travail nécessaire pour atteindre un niveau supérieur :

- Adoptez le concept "l'imperfectionnisme productif" : Plutôt que de viser la perfection absolue, concentrez-vous sur la réalisation de progrès et l'amélioration continue. Comprenez que les erreurs et les imperfections sont naturelles et peuvent être des expériences d'apprentissage précieuses.
- Fixez-vous des objectifs et des jalons réalistes : décomposez vos grands objectifs en tâches plus petites et réalisables. De cette façon, vous pouvez mesurer vos progrès et maintenir un sentiment d'accomplissement en cours de route. Évitez de vous fixer des attentes irréalistes qui pourraient alimenter des tendances perfectionnistes.
- Mettez l'accent sur la croissance plutôt que sur les résultats : changez votre état d'esprit en vous concentrant uniquement sur le résultat final pour valoriser la croissance et le développement qui se produisent tout au long du processus. Reconnaissez que le progrès est un voyage et que chaque pas en avant est une opportunité d'amélioration.
- Pratiquez l'auto-compassion : Soyez gentil avec vous-même lorsque vous rencontrez des revers ou des défis. Offrez-vous le même niveau de compréhension et d'encouragement que vous offririez à un ami. Cette auto-compassion peut aider à atténuer la pression du perfectionnisme et à favoriser un état d'esprit plus sain.

"La perfection est la volonté d'être imparfait." LAO-TZO

Just for fun

Emotional Orchestra

Divide into small groups. Each group is a section of an orchestra and represents a certain emotion. Each section will come up with a series of sounds to show the emotion. Everyone comes together and the orchestra is conducted. Focus on making the sounds clear and distinct so that it doesn't become a wall of noise.

Pitch/Volume/Tempo

Using Row Row Row Your Boat, speak high/low, loud/soft, fast/slow. Change between each line.

Sounds Like

Using 'peas and carrots' as your dialogue, speak like a Queen, a monster, a witch, an old man, a comedian, your teacher, a doctor.

Tone

Sound as gesture: Using the alphabet as dialogue, 'do' the following things with the voice: bite, overturn a chair, push a piece of furniture across the floor, blow a feather, a pair of scissors, chop wood, sweep the floor, sneak up on someone

Va Va

Say it back. Va va? (Say it in a higher register) G B A C B D C E D C B A G 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 Do it with a pulse. Faster in rhythm and bounce a little. Add choreography. Raise and touch your opposite knee while singing in rhythm. Point up when you sing going down.

Alternate Breathing

1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 Each time you get to 1 it goes up a half step You can give pitches for a chord G B D. Then do it going down the scale

Although it may be uncomfortable, listening to your singing recordings is the most effective way to identify and improve the unintentional differences between your voice and the original recording.

Some common differences include running out of air while sustaining a long note, struggling to reach high or low notes, and tripping over tricky words or phrases. By focusing on these areas, you can improve your breathing, pitch, and diction. To track your progress, try recording yourself and listening back to your singing practice. This will help you identify areas for improvement and adjust your technique accordingly.

- Singing is caused by pushing air out of your lungs, up through your throat, and out of your mouth. Air is the most important ingredient in your recipe for vocal excellence.
- Learning different types of vocal techniques and exercises can help you improve your singing skills.
- The most important elements of healthy vocal technique are breathing and correct posture of the vocal tract.
- Recording yourself singing and listening back to it can help you pinpoint areas for improvement.
- Singing songs from different genres can help you improve your vocal range and accuracy.
- Practicing singing in the earshot of others can help you overcome the fear of being judged.
- Audiating your songs can help you learn them without singing them, which means you can practice singing anytime, anywhere.
- Good singers with self-awareness use their ears as much as their voice. Listening carefully to ourselves and to others is the key to improving our singing skills.

Bien que cela puisse être inconfortable, écouter vos enregistrements de chant est le moyen le plus efficace d'identifier et d'améliorer les différences involontaires entre votre voix et l'enregistrement original.

Certaines différences courantes incluent le manque d'air tout en maintenant une longue note, la difficulté à atteindre des notes aiguës ou graves et le fait de trébucher sur des mots ou des phrases difficiles. En vous concentrant sur ces zones, vous pouvez améliorer votre respiration, votre tonalité et votre diction. Pour suivre vos progrès, essayez de vous enregistrer et d'écouter votre pratique de chant. Cela vous aidera à identifier les domaines à améliorer et à ajuster votre technique en conséquence.

- Le chant est causé par la poussée d'air hors de vos poumons, dans votre gorge et hors de votre bouche. L'air est l'ingrédient le plus important de votre recette d'excellence vocale.
- Apprendre différents types de techniques et d'exercices vocaux peut vous aider à améliorer vos compétences en chant.
- Les éléments les plus importants d'une technique vocale saine sont la respiration et une posture correcte du conduit vocal.
- Enregistrez-vous en train de chanter et de l'écouter peut vous aider à identifier les domaines à améliorer.
- Chanter des chansons de différents genres peut vous aider à améliorer votre gamme vocale et votre précision.
- Pratiquer le chant à portée de voix des autres peut vous aider à surmonter la peur d'être jugé.
- Auditer vos chansons peut vous aider à les apprendre sans les chanter, ce qui signifie que vous pouvez vous entraîner à chanter n'importe quand, n'importe où.

Major scale, ascending and descending (may be sung in 2-, 3-, or 4-part canon)



Do re mi fa sol la ti do ti la sol fa mi re do

1 2 3 etc. or neutral syllable

Scale degrees, sung on numbers (may be sung in 2-, 3-, or 4-part canon)



1 1 2 1 1 2 3 2 1 1 2 3 4 3 2 1 1 2 3 4 5 4 3 2 1



1 1 7 1 1 7 6 7 1 1 7 6 5 6 7 1 1 7 6 5 4 5 6 7 1

Major scale (may be sung in 2-, 3-, or 4-part canon)



Do re mi fa sol la ti do

1 2 3 etc. or neutral syllable

The image shows a musical staff in 4/4 time with a treble clef. The notes are quarter notes: C4 (Do), D4 (re), E4 (mi), F4 (fa), G4 (sol), A4 (la), B4 (ti), and C5 (do). The final note C5 has a fermata above it. Below the staff, the syllables 'Do re mi fa sol la ti do' are aligned with the notes. Below these, the numbers '1 2 3' are under 'Do re mi', and 'etc. or neutral syllable' is under 'fa sol la ti do'.



Do ti la sol fa mi re do

8 7 6 etc. or neutral syllable

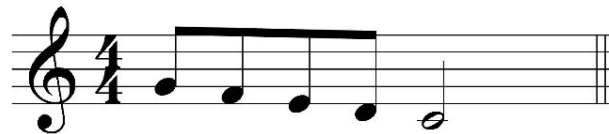
The image shows a musical staff in 4/4 time with a treble clef. The notes are quarter notes: C5 (Do), B4 (ti), A4 (la), G4 (sol), F4 (fa), E4 (mi), D4 (re), and C4 (do). The final note C4 has a fermata above it. Below the staff, the syllables 'Do ti la sol fa mi re do' are aligned with the notes. Below these, the numbers '8 7 6' are under 'Do ti la', and 'etc. or neutral syllable' is under 'sol fa mi re do'.

“v” or “ng” sounds:



Va veh vee vo voo _____
Sing sing sing sing si - ng

“ng” sounds:



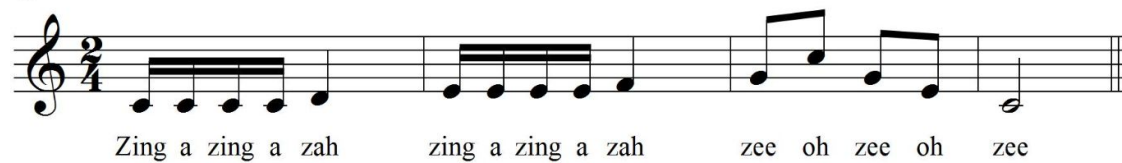
Ni - nga ni - nga noo

Buzzing:

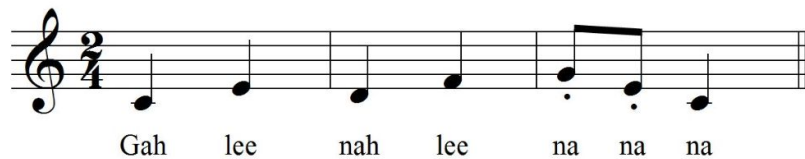


Vim vee vim vee vim vim vim

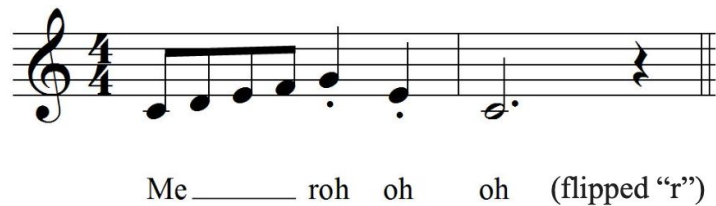
Energy:



Articulation:



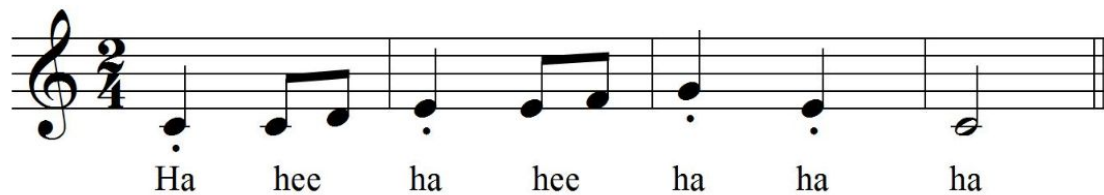
Articulation:



Arpeggio:



Breath support:



Staccato:



Steady, sustained breath:

