

Un Bol d'air en chanson

Respirer c'est la vie. Chanter c'est la joie de vivre. Le chœur « Bol d'air » vous invite à restaurer votre souffle en chantant.



Rencontre chorale à Vevey.

Qu'il fait bon chanter ensemble. Les voix se délient dans la bonne humeur. Simon est accompagné de son épouse qui a autant de plaisir que lui à entonner « La Tendresse » de Bourvil. Il vient prendre un bol d'air pour améliorer sa capacité respiratoire affectée par la maladie de Parkinson. Paul a hésité à rejoindre le chœur ; chanter, ce n'était pas « son truc ». Après un bol d'air en chanson, il a réalisé qu'il n'avait pas pensé une seule seconde à la maladie.

En s'appuyant sur une méthode reconnue, le chœur « Bol d'air » met en pratique les principes de la « Coordination Respiratoire MDH » en proposant un travail sur le souffle et la voix à travers des exercices simples et ludiques. Cette mise en voix est suivie d'une heure de chant. La rencontre se termine autour d'une verve conviviale. Le répertoire varié est accessible à toute personne ; aucun pré-requis musical n'est nécessaire.

En stimulant une respiration ample et active, le chant favorise une meilleure oxygénation, bénéfique au système cardiovasculaire et au système nerveux, et contribue à réduire le stress.

De nombreuses études (Stegemöller et al. 2017 ; Templin et al. 2020) ont démontré les bénéfices du chant en groupe pour les personnes touchées par la maladie de Parkinson. Elles ont décrit un impact positif sur la qualité de la voix, le contrôle respiratoire et la qualité de vie des patient(e)s et de leurs proches.

Le chant stimule de nombreuses fonctions : l'audition, le langage, la mémoire, l'attention, tout en éveillant l'imagination, les sens, la communication et l'émotion partagée. Mais ces bénéfices nombreux ne sauraient nous faire oublier le plus important : le Plaisir !

Le plaisir de se retrouver pour chanter en toute simplicité.

Magaly Mavilia et Florence Müller

Chœurs à Vevey
et à Aigle
Pour tout renseignement : sk.logopedie@protonmail.ch ou
079 487 22 63.