



PRATIQUE DU DIDGERIDOO

-

EXERCICES ET SEANCES



1.ECHAUFFONS NOUS !

Exercice 1 :

Objectif :

- Etirement du diaphragme
- Ouverture de la cage thoracique
- Maintien des 2 dans le temps

Description :

- Pieds largeur de hanches
 - Genoux souples et légère rétroversion du bassin pour relâcher les lombaires
1. Monter les bras et les mains de chaque côtés du corps au-dessus de la tête ; en inspirant et gonflant au maximum la cage thoracique
 - o Les mains viennent se joindre au-dessus de la tête (bras pratiquement tendu)
 - o La C.TH est ouverte au maximum
 2. Moment de rétention d'air (apnée) où les bras vont venir descendre devant soi – pour s'arrêter à hauteur d'épaule
 3. Descente du buste (en gardant CTH ouverte !!) jusqu'en bas en soufflant doucement et tranquillement
 4. Relâcher tout le corps et faire le pantin
 5. Retour en position de départ tout doucement (montée à l'image du chat)



Aide/Remarques :

- Ne Pas refermer les épaules en descendant
- Ne pas écraser la cage thoracique en descente
- Montrer en premier puis expliquer les étapes
- Accentuer sur une bonne ouverture – la fluidité des mouvements et enchainement– la prise de temps nécessaire à comprendre et à faire
- Bien insister sur rythme de chacun (quelque chose de personnel !)
- Le réaliser au moins 5 fois !

Exercice 2 :

Objectif :

- Etirement du diaphragme
- Ouverture de la cage thoracique
- Maintien des 2 dans le temps

- Habituer les poumons à s'ouvrir plus rapidement

Description :

- Assis (bord de chaise – dos aligné – tête droite)
 1. Gonfler les poumons et la cage thoracique au maximum
 2. Rétention d'air (apnée) entre 1 à 3 secondes suivant les possibilités
 3. Inspirer par petites inspirations avec le nez (2-3 ou 4fois)
 4. On relâche doucement par la bouche en essayant de garder la cage thoracique la plus ouverte possible

Aide / remarques :

- Prendre le temps de le faire
- Montrer puis décortiquer les étapes
- Pas d'exagération articulaires ou tension dos et épaules
 - o Pas dans le forçage mais dans le côté naturel et fluide
- Tiraillement OK, pas de douleurs !

Exercice 3 :

Objectif :

- Etirements des cervicales (muscles accessoires de la respiration)

Description :

- Réaliser des grands ronds avec la tête
- Les réaliser dans les 2 sens de rotation

Aide / remarques :

- Craquements = cartilages qui travaillent (plus il sera réalisé – moins de croustillements vont apparaître).
- Bien sentir l'étirement tout le long du mouvement et sur toutes les parties
- Travailler sur la fluidité et le tempo plutôt lent)
- Visualisation de tous les petits muscles
- Garder la CT bien ouverte

Exercice 4 :

Objectif :

- Relâchement des muscles du visage
- Chauffer les cordes vocales
- Reconnaître voix de tête, voix de gorge, fondamentale

Description :

- Faire le cheval (bourdon au didgeridoo) en faisant vibrer les lèvres
- Puis rajouter une voyelle avec la voix (exemple : OU)
- Monter la voyelle en son aigu (tête) et descendre en basse (voix de gorge)

Aide / remarques :

- Avancer les lèvres comme pour faire un bisou
- Avancer légèrement la lèvre inférieure si besoin
- Exprimer le « ras le bol » pour démarrer si besoin
- Mettre la bonne pression avec la ceinture abdominale
- Ne pas hésiter à se toucher les joues pour identifier le relâchement total des zygomatiques

Exercice 5 :

Objectif :

- Travail de renforcement du bout de langue

Description :

- Coller la langue derrière les dents et sur le palet
- Exercer une pression sur la zone
- Décoller d'un coup pour entendre un CLAC (bouchon de bouteille)

Aide / remarques :

- Avoir l'impression que la langue se projette entre les dents
- Arrondir la bouche si besoin
- Enchaîner plusieurs de suite

Exercice 6 :

Objectif :

- Travail de renforcement du milieu de langue

Description :

- Coller la langue sur la collerette
- Décoller rapidement la langue et venir percuter vers le bas de la bouche

Aide / remarques :

- Venir décrocher rapidement (explosion) pour avoir un son percuté et sec
- On peut essayer de descendre en voix de gorge pour imiter le bruit d'une bouteille qui se vide

Exercice 7 :

Objectif :

- Travail de renforcement du fond de langue

Description :

- Venir nettoyer les dents de devant avec la langue par de grands cercles
- Réaliser dans les 2 sens (15 pour commencer)

Aide / remarques :

- Réaliser l'exercice doucement et avec amplitude
- Ne pas hésiter à pousser une ou 2 rotations de plus même si douleurs

2. POUR OBTENIR LE SON DE BASE : LE BOURDON

Exercice 1 :

Sans l'instrument.

- Relâcher votre mâchoire et vos lèvres au maximum (vous pouvez vérifier avec vos mains).
- Avancer légèrement vos lèvres comme pour faire un bisou
- Faites vibrer vos lèvres pour imiter le cheval. Il faut obtenir une vibration stable, souple et sans forcer sur l'expiration.
- Il va falloir concentrer cette vibration. Faites vibrer vos lèvres en pinçant légèrement au niveau des commissures, un peu comme si vous prononciez un « M » pour un jeu de face ou « P » pour un jeu de côté. Répétez l'exercice afin de trouver l'équilibre pour produire une vibration sans coupure et un peu pincé.

--> il se peut que le démarrage soit compliqué car les petits muscles de la mâchoire et des lèvres ont besoin de temps pour trouver un relâchement « total »

--> n'hésitez pas à souffler un peu plus fort MAIS ce sera le relâchement de vos lèvres qui permettra d'avoir une vibration longue, claire et intéressante !

Exercice 2 :

Avec le didgeridoo :

- Exercez-vous avec votre vibration (vu au-dessus) puis appliquer doucement vos lèvres sur l'embouchure du didgeridoo.
- Les lèvres doivent être posées hermétiquement pour que l'air soufflé pénètre dans l'instrument.

Comment positionner vos lèvres ?

- Posez approximativement les lèvres sur l'embouchure comme le schéma (*le rond est l'embouchure ; le trait l'ouverture des lèvres*)
 - Environ 70% de la surface pour la lèvre du haut
 - Environ 30% pour la lèvre du bas



3. JOUONS AVEC LES JOUES, JOUONS AVEC NOTRE SON !

En jouant avec nos joues, nous pouvons passer d'un son plus grave à un son plus aigu, et ainsi apporter de la couleur à notre son.

Exercice 3 :

Observez la position de vos joues et commencez à les gonfler et les dégonfler lentement.

Si les joues sont gonflées, venez étirer les lèvres (comme pour faire un sourire « narquois »), et aller chercher un son plus aigu.

Si les joues sont dégonflées, venez relâcher complètement les zygomatiques, les joues vont se gonfler naturellement.

--> n'hésitez pas à gonfler ou dégonfler au maximum les joues, quitte à perdre votre bourdon (vibration).

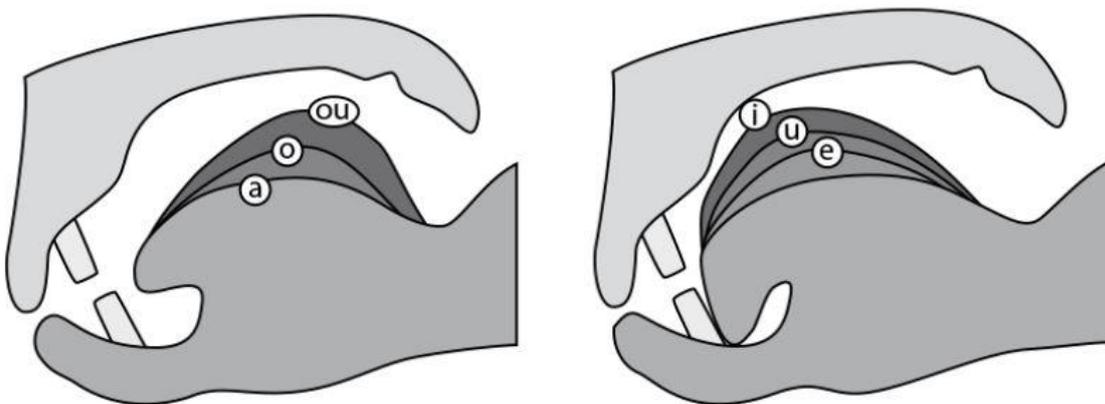
4. JOUONS AVEC LA LANGUE POUR OBTENIR NOS PREMIÈRES HARMONIQUES !

Le didgeridoo est un instrument dit harmonique. C'est-à-dire qu'au lieu de jouer plusieurs notes comme avec un instrument classique, nous ne jouons qu'une seule note que nous nous décortiquons. Les harmoniques apparaissent à ce moment-là.

Et pour faire émerger ces harmoniques, la langue a un rôle central, car nous allons la positionner dans la bouche pour faire apparaître différentes harmoniques.

Voici les 6 harmoniques : **OU – O – A – E – U – I**

Voici sur le schéma ci-dessous les 6 positions de votre langue pour atteindre et entendre ces harmoniques.



Exercice 4 :

- Soufflez votre bourdon (vibration de base) dans le didgeridoo.

Une fois le bourdon le plus stable et clair possible, articulez (sans votre voix) chacune des voyelles vu auparavant « **OU – O – A – E – U – I** ».

- travaillez vos harmoniques de 2 façons différentes :
 - la 1^{ère} consiste à les détacher les unes après les autres pour obtenir la netteté de chaque harmoniques
 - la 2^{ème} à les jouer liées afin d'obtenir la fluidité d'un son global

--> n'hésitez pas à vous enregistrer pour entendre la netteté de chaque harmoniques

--> n'hésitez pas, par la suite, à passer d'une harmonique de votre choix à une autre, afin de commencer à « exprimer » des petits phrasés musicaux !

N.B : avec les 2 premières parties (joues et harmoniques), vous avez désormais une grande palette de sons à réaliser, car toutes les 6 harmoniques peuvent se réaliser joues gonflées ou dégonflées.

5.LES ATTAQUES : APPORTER DU PUNCH DANS NOTRE JEU ET AU NIVEAU DE LA LANGUE !

Une attaque est un son qui vient entrecouper, soit accentuer un passage dans votre rythme ; et ainsi développer la rythmique.

Ces attaques permettent également de favoriser le travail musculaire de la langue.

Les plus courantes sont le « **T** » et le « **K** », mais il existe aussi le « **D** », le « **G** », le « **P** ».

--> le « **T** » et le « **K** » se réalisent plutôt joues dégonflées (pincées)

--> le « **D** » et le « **G** » sont souvent plus utilisés joues gonflées

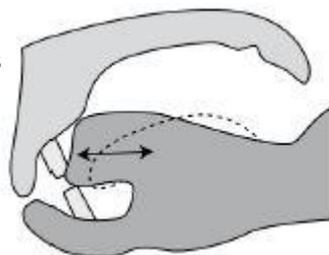
--> le « **P** » est plutôt polyvalent, joues gonflées et dégonflées.

Exercice 5 : Première attaque : le « T »

Le « **T** » se joue comme il se lit, ne cherchez pas plus loin !

- Vous pouvez prononcer « **TE TE TE TE** » et observez le mouvement de votre langue : elle vient s'avancer et taper derrière les dents (sans les toucher sinon vous allez perdre votre bourdon).

Schéma de l'attaque « T » à l'intérieur de l.



L'objectif est d'obtenir une attaque bien claire et directe !

--> faites le toujours avec délicatesse au début pour observer et ressentir le mouvement de la langue, avant de pouvoir mettre de plus en plus d'énergie dans cette attaque.

Exercice 6 : le « T » et les harmoniques

Le « T » peut maintenant être accompagné des harmoniques vu précédemment.

- Approchez-vous d'une attaque la plus claire possible suivie d'une harmonique claire également.
- Prononcez dans l'ordre « **TOU – TO – TA – TE – TU – TI** »

Exercice 7 : Deuxième attaque : le « K »

Le « K » muscle énormément le fond de la langue, permettant de participer activement aux ronflements et apnées du sommeil.

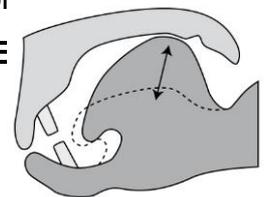
- De la même façon que le « T », prononcer « KE KE KE KE »
- Vous pouvez observer que le milieu/fond de langue vient taper à l'arrière du palais.
- Vous pouvez alors rajouter les harmoniques et prononcer « **KOU – KO – KA – KE – KU – KI** »

Schéma de l'attaque « K » à l'intérieur de la bouche :

Exercice 8 : Combinons le « T » et le « K » et les harmoniques

Le « T » et le « K » se combinent parfaitement et naturellement ensemble~

- Après un bourdon clair, une fois le son stabilisé, prononcez « **TE KE** »
- Toujours les mêmes conseils :
 - Garder la bonne pression sur votre bourdon
 - Restez délicat dans vos attaques
 - Ne cherchez pas la vitesse tout de suite !
- Une fois maîtrisé, vous pouvez varier la vitesse de votre langue ; ainsi que vos harmoniques. Les combinaisons sont infinies !

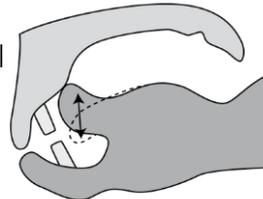


--> exemple de rythme : **TaKaTaKa Tiii o Te** (le iii est prolongé dans ce cas de figure) ou **Tiii o To TeKe Ti o To**

Exercice 9 : le « D » et le « G »

Contrairement au « T » et au « K », qui se joue joues dégonflées (car attaque plus franches), le « D » et le « G » se joue plutôt joues gonflées car elles offrent plus de rondeur à notre son.

Schéma de l'attaque « D » à l'intérieur de la bouche



Gonflez donc vos joues, puis, comme pour les autres attaques, prononcez :

- « **DOU – DO – DA – DE – DU – DI** »
- Ou « **GOU – GO – GA – GE – GU – GI** »

--> pensez à avoir un bourdon stable et clair

--> pensez à bien ressentir ce qu'il se passe à l'intérieur de votre bouche (placement de la langue, résonance...)

Exercice 10 : le « Wa »

Le « **Wa** » est un son produit lorsque l'air est expulsé rapidement de la cavité buccale. C'est l'un des sons utilisés pour reprendre l'air lors du souffle continu (circulaire).

- Articuler (sans prononcer avec la voix) un « Wa » tout en dégonflant les joues rapidement.
- Répétez jusqu'à ce que le son soit bien clair et identique.

Vous voici avec une palette de son et résonances qui peuvent toutes se combiner !

Harmoniques joues gonflées et dégonflées, attaques de la même manière... ; n'hésitez pas à essayer de combiner toutes ces couleurs ... et à vous faire plaisir !! BON SOUFFLE ! Yohann

6. QUELQUES RESSOURCES SUR LE NET POUR PROGRESSER !

DIDGERIDOO

Respiration circulaire :

<https://www.youtube.com/watch?v=yUqwDcD5HEM&t=5s>

Exercices divers :

<https://www.youtube.com/watch?v=31ZdlQ55LMg>

Wakademy (Gauthier AUBE): Vidéo gratuites et formation en lignes vraiment de qualité !

<https://www.wakademy.online/accueil-connecte/>

<https://www.wakademy.online/cours-en-ligne/souffle-continu/>

Où se procurer le Traveldidg ?

--> Sur internet : Chez « **Didgeridoo Passion** »

<https://www.didgeridoo-passion.com/fr/le-travel-didg>

