**LES BIENFAITS DU CHANT SUR L'ORGANISME**

Les scientifiques sont de plus en plus nombreux à mettre en avant les bénéfices du chant sur notre santé et les études s'accumulent sur le sujet.

Dans l'article précédent, je vous disais que chanter c’est bon pour le moral ! Mais pas que….oxygénation, musculation douce, détente, lâcher prise, exprimer et contrôler ses émotions, reprendre confiance en soi,….le chant n’apporte que des bienfaits et nous aide à exprimer notre personnalité profonde !

De plus, lorsque l'on chante, les deux hémisphères de notre cerveau sont sollicités, ce qui permet notamment d’entraîner notre cerveau à trouver des solutions plus créatives à un problème.

Physiquement aussi, les vertus du chant sont multiples, et néanmoins peu connues :

* Une musculation douce : Adopter la bonne posture pour bien chanter sollicite de nombreux muscles profonds (comme dans le Pilate). De la nuque aux jambes, en passant par les bras et le dos, un tas de fibres musculaires sont au travail et s’en trouvent tonifiés ! Sans s’en rendre compte, on fait travailler ses abdominaux tout en assouplissant son diaphragme.

* Une amélioration des capacités respiratoires : Quand on chante, on adopte une respiration profonde par le ventre, qui est très proche de celle pratiquée au yoga. Elle fait fonctionner l’ensemble de notre système respiratoire, ce qui améliore le souffle et l’oxygénation de tout l’organisme. En travaillant sur le souffle, on dissout ses angoisses, on développe sa concentration et on retrouve un meilleur équilibre général.

* Un effet « lifting » naturel : pour bien chanter, il faut bien articuler, ce qui fait travailler l’ensemble des muscles faciaux, lèvres, pommettes, menton, cou et front. Une excellente gymnastique faciale pour lutter contre l’affaissement du visage et maintenir l’élasticité de la peau !

* Un massage corporel « vibratoire » : les vibrations de la voix et des cordes vocales se propagent dans nos résonateurs et dans tout notre corps, y compris le cerveau et la colonne vertébrale. Ce qui créé un délicieux massage vibratoire aux effets bénéfiques (sphère ORL, dos,…)
* Libère toutes les tensions corporelles inutiles : Bien souvent nous avons, sans le savoir, des « verrous vocaux » dû à un manque de souplesse ou des tensions corporelles qui vont entraver le bon fonctionnement de notre voix et provoquer une fatigue vocale. Ces « verrous vocaux » sont causés la plupart du temps par le stress, les émotions fortes, une mauvaise posture, des douleurs chroniques...Mais avec un bon professeur de chant, vous apprendrez à vous libérer de toutes ces tensions inutiles pour optimiser votre voix, mais pas que...car les bénéfices se verront aussi sur tous vos petits soucis du quotidien (respiration buccale, mauvaise déglutition, postillons, ronflements, mâchoire qui craque, bruxisme, maux de tête, cervicalgie, problèmes de dos, déviation de la mâchoire, acouphènes, fatigue visuelle, oppression,....)

Récemment, une enquête a même signalé que le chant était peut être la solution pour réduire les ronflements chroniques. En effet, seulement 20 minutes par jour de vocalises ont des effets non négligeables chez les personnes souffrant de troubles du sommeil : ronflements et apnée du sommeil.