

LANGUE DE CHAT... ...LANGUE DE RAT

Le chat a une langue plate. Le rat a une langue pointue. Il s'agit de tirer successivement votre langue selon le style chat, puis selon le style rat, en refermant la bouche à chaque fois.

Pour que cet exercice ait sa pleine efficacité vous devez respecter les consignes suivantes :

- La bouche doit s'ouvrir largement et de la même façon pour les deux styles de langue. Attention à ne pas faire une bouche arrondie pour la langue de rat !
- La langue ne doit toucher les lèvres à aucun moment.
- Vous devez éviter toute crispation, toute grimace, toute hâte.

(Extrait de F. Le Huche et Allali. La Voix. Tome IV. Thérapeutique des troubles vocaux. Paris. Masson. 2012).