

1 LA RESPIRATION DU DORMEUR

La respiration est une fonction vitale pour le corps puisqu'elle nourrit le sang d'oxygène. L'oxygène pénètre, au moment de l'inspiration via la muqueuse pulmonaire, dans le sang artériel qui le transporte aux cellules du corps et ensuite, au moment de l'expiration, le résultat de cette « oxydation » donne du gaz carbonique - un poison pour l'organisme - qui doit passer en sens inverse vers le poumon pour être évacué dans l'air ambiant.

Dans un gaz, la pression est homogène. La mise sous pression se fait donc par diminution du volume pulmonaire, quelque soit l'endroit où cette action s'exerce. C'est mieux si la contraction ne gêne pas la phonation ou l'articulation mais ce n'est pas obligatoire pour avoir un résultat de pression. Voilà qui explique dans un premier temps les effets positifs d'un travail respiratoire, quelque soit la technique de chant .

Le tissu pulmonaire n'est pas musculaire et ne peut s'animer par lui-même : la double poche des poumons se remplit et se désempit grâce à l'action conjuguée de forces environnantes. Imaginez un ballon en caoutchouc mou sur lequel vous placez vos deux mains enduites de colle instantanée. Au bout de quelques secondes, le mouvement de vos mains va modifier la forme du ballon. Quand vous ouvrez les mains, l'air vient remplir le vide créé dans le ballon. Quand

vous fermez les mains, l'air est chassé à l'extérieur. Le ballon n'est qu'un jouet passif à l'intérieur de vos mains. De la même manière, « l'éponge à air » des poumons est manipulée par les structures osseuses qui l'entourent. **L'air n'est pas un élément actif par lui-même.** C'est le cerveau qui décide et qui envoie l'ordre aux muscles respiratoires d'actionner la soufflerie pulmonaire selon qu'on respire silencieusement, qu'on parle ou qu'on chante.

La respiration prend différentes formes selon la nature de notre activité : au repos, en mouvement physique, en mouvement « psychique », etc... Quel que soit votre état, la respiration s'adapte automatiquement. Cette malléabilité est un atout évident pour la survie biologique en toutes circonstances mais elle pose problème dans l'apprentissage du chant car **les différentes manières de respirer ne sont pas toutes bonnes pour la voix.** C'est pourquoi il s'agit tout d'abord de définir parmi l'ensemble des possibilités respiratoires, celle (ou celles) qui permet au chanteur d'exercer confortablement son art. Trop inspirer ou trop expirer provoque un blocage musculaire qui gêne la souplesse du jeu respiratoire. Le forçage est préjudiciable à l'exercice du chant.

La respiration normale comporte deux temps : **inspiration et expiration.** Le temps inspiratoire est moteur alors que le temps expiratoire, suite à la retombée de la cage thoracique, apparaît comme sa réplique passive. Lors d'une respiration silencieuse, les deux temps peuvent être d'égale durée. Au cours de l'inspiration, le volume des poumons peut augmenter de façon considérable car le thorax est capable de s'élargir dans toutes ses dimensions sous l'action simultanée de plusieurs groupes musculaires. L'activité de ces divers muscles est coordonnée à celle du diaphragme qui en se

contractant va descendre, augmentant ainsi par la base, le volume de la cavité thoracique.

On peut distinguer plusieurs modalités de la respiration oxygénante en fonction de la situation :

- la respiration du **dormeur profond** exige peu d'air. Le corps vit au ralenti. Peu d'air rentre, peu d'air sort. Petit mouvement diaphragmatique, costal et claviculaire pour déclencher une petite inspiration. Puis détente de ces mêmes tensions et sortie de l'air sous l'effet élastique des structures qui reprennent leur forme initiale. Le mouvement respiratoire implique les 3 niveaux (H, M, B).
- la respiration d'une **personne éveillée assise** : Le corps a besoin de plus d'oxygène pour un métabolisme plus actif. Un peu plus d'air rentre, un peu plus d'air sort. Amplitude moyenne du mouvement diaphragmatique, costal et claviculaire pour déclencher l'inspiration. Puis détente de ces mêmes tensions et sortie de l'air sous l'effet élastique des structures qui reprennent leur forme initiale. Le mouvement respiratoire implique les 3 niveaux (H, M, B).
On peut développer/amplifier l'un ou l'autre des niveaux...
- la respiration d'une **personne en mouvement** : Le corps a besoin de beaucoup d'oxygène pour un métabolisme plus actif. Un peu plus d'air rentre, un peu plus d'air sort. Grande amplitude du mouvement diaphragmatique, costal et claviculaire pour déclencher l'inspiration. Puis détente de ces mêmes tensions et sortie de l'air sous l'effet élastique des structures qui reprennent leur forme initiale. Le mouvement respiratoire implique les 3 niveaux (H, M, B) mais on peut développer/amplifier l'un ou l'autre

des niveaux : respirer plus par le H (**respiration haute d'urgence**), plus par le M (**respiration costale**), plus par le B (**respiration ventrale**) selon les exigences de la situation et la conscience plus ou moins grande de son corps.

La respiration est la seule fonction corporelle à la fois **involontaire ET volontaire**. Pour être précis, c'est une fonction normalement automatique avec, ponctuellement, une capacité volontaire de contrôle.

Je vous imagine en train de lire cet article confortablement installé dans votre fauteuil. Votre corps est détendu car votre attention est fixée sur la lecture. L'ensemble de vos muscles est au repos, si ce n'est la tension musculaire de vos mains qui tiennent le livre, la tension musculaire de vos yeux qui lisent la page, et la tension musculaire de votre nuque et de votre dos qui maintiennent la posture assise. Comme votre métabolisme n'a besoin que d'un minimum d'oxygénation, votre respiration est superficielle avec un faible volume d'air rentrant et sortant des poumons, soit moins d'un demi-litre d'air. Vous expérimentez une respiration de détente : le diaphragme se tend à l'intérieur pour faire baisser le plancher des poumons, les intercostaux externes sont responsables d'un petit mouvement inspiratoire par ouverture/élévation des côtes. L'expiration est ensuite passive ; comme un élastique, après avoir été étiré, l'ensemble thoraco-pulmonaire reprend sa position initiale. Tout cela se fait grâce au contrôle automatique exercé par des structures nerveuses situées à la base du cerveau.

Maintenant, lisez donc ce texte à haute voix ou chantonnez le dernier refrain à la mode et vous observerez un changement dans votre rythme respiratoire. **Le simple fait de parler ou de chanter**

rallonge le temps expiratoire et donc, diminue le temps inspiratoire; c'est tellement automatique que personne n'y accorde attention dans la vie courante. Le volume d'air utilisé par les poumons augmente et le temps expiratoire devient facilement le double (et même le triple, le quadruple) du temps inspiratoire. Le processus se met en place tout seul, sans l'intervention de votre volonté. Vous expérimentez alors ce qu'on pourrait nommer la **respiration spontanée du chanteur**. Votre cerveau a envoyé des ordres au système respiratoire, phonatoire et auditif. Puis des capteurs chimiques en relation avec la base du cerveau ont rapidement calculé que l'inspiration suivante devait être plus rapide et plus profonde de manière à compenser la montée de gaz carbonique et la baisse d'oxygène survenue dans le sang à la fin de votre élocution. Et ainsi de suite ! Vous vous retrouvez donc à parler ou à chanter avec un système respiratoire réagissant à deux paramètres essentiels :

- conserver le **niveau d'oxygénation** adéquat au maintien en vie de l'organisme
- fabriquer la **pression d'air** autorisant les modulations les plus variées de la voix.

Ce double objectif est rendu possible par le statut particulier de la mécanique respiratoire chez l'homme qui est commandée à la fois par le système nerveux volontaire et involontaire. En effet, comme pour l'essentiel des autres fonctions vitales, vous n'avez pas besoin de penser pour que la respiration se fasse. Ce réflexe nous accompagne de la naissance à la mort avec une régularité absolue. C'est la raison d'être du système nerveux involontaire qui gère - comme son nom l'indique - sans effort conscient de notre part, l'ensemble des fonctions musculaires et biochimiques de la respiration face aux

exigences du milieu dans lequel nous vivons. Quel que soit l'état de notre organisme, il respire tant qu'il est vivant. La ponctualité de ce réflexe est tempérée par l'existence de **l'autre système nerveux, le volontaire, qui est le prolongement de nos pensées et de nos désirs.**

A priori nous fonctionnons sur le système automatique tant que nous n'avons pas besoin de modifier notre respiration. Voici d'ailleurs comment la parole et le chant se déclenchent : vous décidez d'accélérer ou de ralentir votre souffle, de diminuer ou d'augmenter l'amplitude de votre air, vous pouvez même décider d'arrêter de respirer comme le plongeur du Grand Bleu... jusqu'à ce que le système involontaire prenne le relais quand l'oxygénation est vraiment insuffisante. La respiration se remet en marche, le rythme s'équilibre peu à peu, car c'est bien là que se situe la limite de notre volonté, artistique ou pas : il est impossible de stopper directement les fonction vitales ou même de les altérer assez longtemps pour mettre en danger notre équilibre biologique : on ne peut pas se « suicider » en décidant d'arrêter de respirer. A chaque instant, le système nerveux involontaire veille au grain et seul un entraînement particulier et soutenu repousse parfois les frontières du physiologiquement correct... mais pas au point de nous asphyxier volontairement !

2 AMPLIFICATION « NATURELLE » DE LA RESPIRATION

L'inspiration-bâillement

Dans tous les cas de figure, le stress vous guette. S'exposer devant des gens en train de chanter reste une situation dérangeante. Que ce soit devant une ou devant des millions de personnes, ce n'est

jamais une situation ordinaire. L'excitation, l'exaltation ou la peur créent inconsciemment une **situation d'urgence** dans le corps qui va se traduire, entre autres, par un désir accru d'oxygène comme si l'organisme se préparait au combat ou à la fuite. Que les émotions soient positives ou négatives ne changent pas le processus. L'inspiration s'accélère de manière à prendre au plus vite de grandes bouffées d'air. C'est le phénomène du bâillement. **L'organisme va, en surplus de l'abaissement diaphragmatique, soulever la partie supérieure du thorax de manière à dilater en urgence les poumons.** Vous pouvez visualiser ce mouvement par l'intermédiaire de l'envie de bâiller ou mieux encore, en imaginant une situation de danger, comme par exemple tomber par surprise dans une piscine. Vous remontez à la surface et instinctivement, vous cherchez à reprendre votre souffle, vous ouvrez la bouche en grand et vous **aspirez** avec une force. Ce réflexe aspiratoire peut vous sauver la vie. J'emploie ici le mot "**aspirer**" pour exprimer le caractère actif et obligatoire du processus. A la différence du mot **inspiration** qui représente pour moi un réflexe permettant à l'air de revenir passivement dans les poumons.

Observez ce mécanisme en direct sur vous-même. Levez-vous, tenez-vous droit et aspirez rapidement : l'avant de la poitrine monte, on a l'impression de se grandir, de se mettre dans la position militaire du garde-à-vous. Des muscles, au niveau du cou, tirent vers le haut les clavicules et le sternum en prenant appui sur la partie arrière du crâne et exagèrent le mouvement inspiratoire des intercostaux externes. D'autres muscles en avant et en arrière de l'articulation de l'épaule interviennent dans l'ouverture de la poitrine. Les muscles dorsaux, en se contractant, diminuent la courbure de la colonne vertébrale qui se redresse. Bien sûr, cette posture présente un grand intérêt pour l'étirement qu'elle provoque dans la zone supérieure du

torse et pour l'allongement de la colonne vertébrale. La gymnastique, la danse, et bien d'autres formes de travail corporel l'utilisent à juste titre. Mais c'est une **sensation contradictoire avec le geste vocal** car elle provoque une mise sous tension de l'ensemble du cou préjudiciable à la phonation. A la fin de ce mouvement aspiratoire, la zone de la gorge reste contractée. Il est possible de chanter dans cette position mais le son va donner une impression de raideur et d'étouffement suite à la tension résiduelle dans le larynx. Prolonger l'effort vocal dans ces circonstances n'est pas une bonne chose : Chaque aspiration relance la tension musculaire dans le cou et s'accumule comme un micro-stress, invisible sur l'instant, mais qui risque de prendre des proportions à long terme.

Voilà toute la différence entre la position "spontanée" d'un chanteur occasionnel et la recherche d'une position confortable chez le chanteur "professionnel" qui envisage de chanter dans la durée et de faire carrière... Mais, l'impression d'avoir la gorge tendue après une aspiration forcée peut être suffisamment fugace pour qu'on l'oublie aussitôt et c'est pourquoi ce réflexe peut s'installer spontanément et perdurer s'il n'est pas pris en compte de suite. Ne serait-ce pas l'expérience d'Alicia dans l'histoire que je racontais en début de chapitre ? Les autres éclatantes qualités de sa voix ont malheureusement fait oublier cette tension subtile, devenue invisible à ses sensations mais pas à nos oreilles.

L'expiration-soupir

Que se passe-t-il après cette aspiration volontaire ? La dilatation vers le haut du thorax a créé une déformation élastique. Le poids de la pesanteur aidant, après l'étirement, il y a reprise de la position initiale. Les clavicules redescendent, la poitrine s'affaisse, la dilatation

thoracique diminue et reprend sa forme initiale : C'est la nature même du soupir qui donne un sentiment de détente. Après le bâillement qui correspond à une recherche involontaire d'oxygénation supplémentaire vient le **soupir qui correspond à une évacuation d'un excès de gaz carbonique**. Après le désir de prendre de l'énergie vient le lâcher prise d'un excès de tension. Le mécanisme biologique est superposé au mécanisme psychologique.

Jusque là, tout est normal. Tension active puis détente passive. C'est le processus normal d'alternance action-repos... Sauf que le repos, dans ce cas, correspond au moment de l'expiration, lui-même correspondant au moment actif du chant (ou de la parole). Comment prolonger - et contrôler activement - le moment expiratoire de la phonation si nous le vivons dans un processus élastique passif ? C'est la difficulté rencontrée après une aspiration forcée. La volonté de tenir le son est contradictoire avec l'automatisme expiratoire dû à l'élasticité de la cage thoracique. Le chanteur doit chercher une autre solution.

3 LE CHANTEUR DEVIENT UN « EXPIRATEUR » PROFESSIONNEL

Dans la phonation, le temps inspiratoire n'assure qu'un sixième du cycle et le **temps expiratoire se rallonge** pour alimenter l'émission sonore, c'est-à-dire qu'il doit être contenu et contrôlé. La seule commande volontaire possible est la musculature de l'abdomen. Cette sangle abdominale, qui maintient en place les viscères abdominaux, refoule le diaphragme (par l'intermédiaire de ces viscères) et chasse l'air avec toute la progressivité désirable.

La base des poumons repose sur le **diaphragme**, un muscle en forme de coupole orienté dans le sens inverse des côtes, d'en bas à l'arrière vers en haut à l'avant. Il s'insère sur les six dernières côtes, de la base de la colonne vertébrale à l'arrière, vers la base du sternum à l'avant. Le muscle diaphragmatique joue un rôle capital. Sa forme en double coupole - une voûte à la base de chaque poumon - permet une déformation active vers le bas. La contraction du muscle réduit la hauteur de la coupole qui descend en s'aplatissant. Le diaphragme provoque donc la descente du bas des poumons, d'un 1/2 centimètre en respiration minimale jusqu'à 10 centimètres pour la parole ou le chant de grande amplitude. Il est ainsi responsable du mouvement inspiratoire faisant que l'air rentre pour compenser le vide créé dans les poumons.

Maintenant observons les organes placés **en dessous** du diaphragme, dans la zone de l'abdomen. La descente du diaphragme comprime ce qu'on appelle les viscères, c'est-à-dire l'ensemble des **glandes et tuyaux** qui constituent le système digestif. Autrement dit, les tripes. Mais les boyaux sont par nature incompressibles. Le fait que le muscle diaphragmatique se contracte vers le bas oblige les viscères à changer de place. Or, ils sont contenus vers les côtés, l'arrière et le bas dans ce qu'on appelle le bassin. Ils ne peuvent donc que se déplacer **vers l'avant** en repoussant les muscles du ventre. Trois axes de faisceaux musculaires s'y entrecroisent pour maintenir plus ou moins fermement cette zone située entre les poumons et les hanches (*ah, ces bonnes vieilles poignées d'amour !*) selon un axe vertical de haut en bas en couche externe (**le grand droit**, les fameuses "tablettes de chocolat" !), un axe oblique en couche médiane (les **obliques**) et un axe horizontal en couche interne (le **transverse**) qui s'accroche de part et d'autre de la colonne vertébrale. On parle aussi pour l'ensemble de ces muscles de **ceinture**

abdominale car ce réseau musculaire enserre le paquet mobile de viscères en une large bande musculaire à la fois résistante et souple, comme une grande écharpe autour de la taille. Le croisement de ces couches musculaires permet d'obtenir une grande solidité de la cavité abdominale, zone sans protection osseuse hormis la colonne vertébrale.

Pour résumer le mouvement de l'inspiration, la contraction du diaphragme déplace les viscères qui à leur tour distendent la ceinture abdominale vers l'avant. Le ventre prend ainsi une rondeur plus ou moins prononcée (*désagréable pour qui veut rester mince en toute occasion...*). Le diaphragme a donc une action simultanée sur les poumons et sur le ventre. Quand il se contracte, il occasionne à la fois un mouvement d'appel d'air dans les poumons et une distension du ventre. L'air pénètre dans les voies respiratoires et le ventre se gonfle : l'inspiration paraît remplir d'air le ventre. Mais ce n'est pas une réalité anatomique, juste la conséquence d'une suite de mouvements internes dont le maître d'oeuvre reste avant tout le muscle diaphragmatique. L'expression "**respirer avec le ventre**" est justifiée dans la mesure où le ventre est l'indice visible du travail diaphragmatique.

C'est justement ce qui se passe dans l'apprentissage du chant. Le chanteur apprend à **prolonger l'expiration** de manière à pouvoir chanter de longues phrases mélodiques dans la douceur ou la puissance, sans jamais être essoufflé. Le but est de rendre confortable l'allongement parfois excessif de la durée des mots. Prenez un texte d'une de vos chansons favorites et lisez le à voix haute, comme une poésie : Vous direz en trente secondes ce que vous allez chanter en trois minutes, car le temps du chant n'est pas celui de la parole. A chaque voyelle, à chaque consonne, s'additionne

une multitude d'informations concernant la variation de hauteur, de couleur, d'intensité et de tempo constituant l'intérêt et la jouissance du son.

L'Opéra représente un développement des plus extraordinaires quand la **diva** (ou le **divo** au masculin) chante à son public un son d'une longueur, d'une hauteur ou d'une puissance totalement extravagante. Je me rappelle un passage du film "Farinelli", dans lequel le héros, à la fin d'un aria, tient une note si longtemps que les élégantes dans la salle tombent comme des mouches en s'évanouissant de plaisir. D'ailleurs, qui a dit que cela n'arrive plus de nos jours ? Les castrats sont devenus des rockers et les élégantes sont devenues des ados hystériques...

Bien sûr, l'art du chant ne se réduit pas aux tentations de l'extrême. Susurrer une mélodie à la Jane Birkin, c'est une autre facette de l'intérêt porté à la voix humaine. Selon l'époque et la culture ambiante, les critères d'écoute peuvent varier. On peut se passionner pour la couleur "cassée" d'une voix, pour sa fragilité apparente, ou pour sa force brutale. On peut se passionner pour l'étendue restreinte d'une voix ou pour son étendue inépuisable. Tout est possible. Mais la respiration doit trouver à chaque fois l'équilibre et le confort permettant au chanteur les prouesses... ou le refus de prouesses !

Dans la phonation, le temps inspiratoire, beaucoup plus bref, n'assure qu'une partie du cycle. C'est le temps expiratoire qui se prolonge de manière à soutenir le son de la voix parlée ou chantée. L'orateur et le chanteur deviennent donc des « expirateurs professionnels » pour qui, il n'est pas besoin de prendre un maximum d'air avant de chanter et qui ne sont pas dans la logique : tout vider pour tout reprendre... Le chant développe donc une conscience

particulière et différente : **prolonger le temps expiratoire** au détriment du temps inspiratoire. Le flux d'air doit non seulement être long mais soutenu, régulier malgré de possibles variations subtiles de pression. L'expiration qui est passive dans la respiration courante, devient active dans la parole et volontaire dans le chant où il faut contrôler avec précision l'écoulement du flux aérien. Les muscles intervenant dans l'expiration sont ceux dont l'activité consiste à faire diminuer le volume de la cavité thoracique c.à.d. les muscles abdominaux. Leur contraction associée à la décontraction progressive du diaphragme va chasser l'air pulmonaire à la manière d'un piston.

Pour chanter, le type respiratoire le plus efficace est la **respiration costo-abdominale** qui permet de non seulement de prendre la quantité d'air nécessaire sans induire de tensions musculaires susceptibles d'interférer avec le bon fonctionnement des organes phonateurs mais aussi de contrôler avec précision la pression expiratoire et le débit. La mécanique spécifique des cordes vocales exige une détente fondamentale au niveau du cou et du haut de la poitrine, de manière à laisser le larynx faire son travail en suspension musculaire sans être rigidifié par des tensions posturales dans cette zone.

On voit que toutes les formes de conscience respiratoire sont bonnes en soi mais qu'elles ne sont pas toutes utiles pour la phonation. Le chanteur qui se prépare à l'enseignement a tout intérêt à partir à la découverte d'autres systèmes dans la mesure où il va puiser des expériences parallèles, complémentaires, qui recouperont plus ou moins son expérience respiratoire du chant. Mais qu'il soit judoka, yogi ou danseur, il reste chanteur. Et ce sont des expériences sur le plan respiratoire qui ne sont pas nécessairement identiques.

Il n’y a donc pas de **fonctionnement naturel de la respiration** qu’on puisse retrouver dans n’importe quel système. Chaque école développe les exercices spécifiques en relation avec ses impératifs psycho-corporels. Une pédagogie du chant qui parlerait de **respiration naturelle** risquerait d’induire en erreur l’élève-chanteur. Il n’y a pas de système absolu. Tout ce qu’on peut dire - pour rester dans une vision globale du processus - c’est qu’il y a de l’air qui entre et qui sort sur un rythme particulier, en utilisant l’effort/détente de certains groupes musculaires spécifiques au chant. C’est tout. D’ailleurs, la réalité anatomique des poumons fait qu’on peut les représenter comme une **bulle d’air capable de se déformer dans tous les sens**. Le danseur classique qui inspire avec un mouvement minimum des côtes flottantes, le ventre bloqué ou le méditant qui reste plusieurs minutes en apnée ont chacun découvert “leur” respiration naturelle, celle qui est le mieux adapté à leur situation particulière.

Au lieu de parler de respiration naturelle, on devrait parler de **respiration professionnelle**. De la même façon qu’il y a une respiration de danseur, il y a une respiration de chanteur, il y a une respiration de lutteur. Il y a aussi une respiration de dormeur, une respiration du corps au repos. Quand nous sommes assis, silencieux, à ne rien faire de particulier, nous sommes dans une respiration minimale de survie totalement neuro-végétative qui a l’avantage de ne pas accaparer notre conscience tout en étant pleinement fonctionnelle. Chaque moment de la vie possède son rythme respiratoire. Nous pouvons nous mettre à l’écoute et développer la conscience respiratoire dont nous avons besoin dans l’exercice du chant sans vouloir/croire interférer sur la globalité de ce qu’est notre respiration .

Ainsi les pratiques pédagogiques qui - sous couvert de bonnes intentions - proposent des séances “physiques” de préparation respiratoire doivent rester prudentes quand à l’efficacité de telles méthodes. Comme nous le verrons plus loin dans le séminaire, il est parfois nécessaire de déstabiliser la verticalité quotidienne pour amener de nouvelles sensations internes. Une posture de yoga peut être parlante à un moment donné de l’évolution du chanteur, comme une clé pour déclencher de nouvelles sensations. Mais prenons garde à ne pas rigidifier cette compréhension et finalement à nous en éloigner en systématisant : 5 mn de posture de ci, 5 mn de posture de la, 5 mn de ventilation forcée, etc... tout est possible mais ce n’est plus un cours de chant si cela devient répétitif.

4 CONSCIENCE RESPIRATOIRE

L’expression « colonne d’air » n’est rien de plus qu’une image pédagogique pour évoquer l’alignement de l’aPPR, cet équilibre entre pression d’air, tension laryngée et forme des résonateurs.

La première étape est de repérer le rythme spontané de votre respiration. Ensuite, vous pourrez petit à petit transformer ce rythme, le faire évoluer vers des cycles plus appropriés à la production et à la tenue des sons. Le vécu quotidien de la respiration avec la toux, le rire, le hoquet, le soupir sont autant d’expériences respiratoires particulières - dont certaines seront utiles dans la pédagogie vocale - sans pour autant vouloir représenter l’ensemble de la fonction respiratoire. N’oubliez pas que le travail sur la respiration passe par l’exercice de différentes postures corporelles. Rassurez-vous, c’est très simple : Il s’agit d’intégrer naturellement une conscience nouvelle de votre corps en utilisant l’effet naturel de la pesanteur sur nos organes respiratoires.

Même si certains, sous l'influence d'une réalité physiologique (la respiration est automatique), disent ne pas pouvoir intervenir sur le contrôle respiratoire, la respiration est pourtant en partie volontaire et le but pédagogique du formateur vocal est de créer un automatisme en mode phonatoire qui soit le plus confortable pour le chanteur/orateur.

Bien sûr, la respiration n'est volontaire que le temps de l'observation, elle redevient automatique dès que l'on ne s'en occupe plus. Mais, à la différence d'autres systèmes végétatifs (cardiaque, digestif...) l'essentiel des muscles impliqués dans le système respiratoire est lié au maintien de la posture corporelle et à ce titre, ce sont des muscles actionnés volontairement. Malgré un manque de sensibilité consciente en comparaison avec d'autres muscles respiratoires expirateurs (T) / inspiratoires (ICE), le **diaphragme** reste un muscle volontaire et cela est une grande ambiguïté pédagogique puisqu'il reste non-sensitif. Comment contrôler un muscle qu'on se sent pas ? Justement en amenant le chanteur à **conscientiser le moment expiratoire**, celui où il peut avoir le maximum de **contrôle sensori-moteur**. Quand on entend l'expression "je respire », il suffit de poser la question : « de quoi parle-t-on : inspir ou expir ? » Le simple fait de nommer en tout état de cause si l'air rentre ou si l'air sort est en soi une étape vers cette nouvelle conscience respiratoire dont le chanteur a besoin. Ensuite, il suffit de sonoriser l'expiration avec la bouche (ff, ss, etc...) pour attirer l'attention sur l'action expiratoire puis d'observer le silence inspiratoire pour attirer l'attention sur la détente du transverse qui provoque le retour de l'air.

EXPIRATION (forcée)	Tension TRANSVERSE /détente diaphragme
Inspiration (libre)	DÉTENTE T/contraction diaphragme

Attention au rythme respiratoire proposé. Pas trop long, pas trop lent pour ne pas bouleverser l'équilibre spontané organique. Trop vouloir changer empêche le changement. Il faut laisser le temps au temps.

Bien dissocier l'action du **transverse**

● de celles des **obliques**

(pivotement du torse/bassin)

● de celles des **grands droits**

(raccourcissement de la longueur ventre/poitrine)

L'expression **sostenuto** (*soutenir le son*) renvoie à un mouvement vertical vers le HAUT provoqué par la contraction des transverses pour vider l'air des poumons. Il s'agit de fabriquer un mouvement de pression **avec un minimum d'effort pour un maximum d'effet**.

La respiration est l'objet d'une attention extrême de la part de tous les systèmes psycho-corporels qui visent un changement en profondeur. Que ce soit le Yoga, les Arts Martiaux, la prière, la méditation, etc... toutes ces pratiques attachent une grande importance à la conscience respiratoire puisqu'elle nous permet de jouer volontairement sur le niveau involontaire des fonctions végétatives. La littérature très importante sur la question peut être lue avec profit par le chanteur qui se destine à l'enseignement. Toutefois, il faut garder à l'esprit que ces consciences respiratoires peuvent suivre de multiples raisons qui peuvent ne plus rien à voir avec le chant. Chaque technique a son objectif, différent de celui du chant. Les **arts martiaux** utilisent la respiration pour accompagner, amplifier, prolonger, renforcer le mouvement du corps. La respiration est au service de la force, de l'agilité, de la souplesse de déplacement dans l'espace. On va plutôt privilégier les rétentions pleines, la force expiratoire et la vitesse. La **danse classique**, ainsi que parfois le sport

ou la gymnastique occidentale peuvent développer une conscience respiratoire contradictoire avec la pratique du chant : contrainte de la forme esthétique du corps, contrainte du regard “décorporalisé” posé sur le danseur pour un mouvement qui doit être plus léger que l’air, la respiration en tant que fonction bassement corporelle est subtilement niée. Il y a un choix involontaire vers la respiration « haute » qui entretient cette idée d’un corps éthéré s’envolant vers le ciel. A la différence de la **danse indienne**, par exemple, dans laquelle les genoux se plient pour descendre à chaque instant le centre de gravité vers le sol. Quand aux **pratiques méditatives** qui utilisent la respiration comme outil pour une meilleure conscience de l’esprit, la respiration est au service d’une fonction mentale qui cherche à se concentrer, à se ralentir, à se transformer de l’intérieur. On va plutôt privilégier les rétentions vides, l’arrêt inspiratoire et l’extrême lenteur...

Voilà pourquoi je reprend la célèbre phrase de Montaigne dans ses Essais (Livre III) : « *Quand je dance, je dance ; quand je dors, je dors...* » pour la prolonger en « *quand je chante, je chante, quand je fais du yoga, je fais du yoga* ». La pratique intelligente du chant nous donnera toutes les sensations respiratoires dont nous avons besoin. Inutile de passer par la danse ou le yoga. On voit que toutes les formes de conscience respiratoire sont bonnes en soi mais qu’elles ne sont pas toutes utiles pour la phonation. Le chanteur qui se prépare à l’enseignement a tout intérêt à partir à la découverte d’autres systèmes dans la mesure où il va puiser des expériences parallèles, complémentaires, qui recouperont plus ou moins son expérience respiratoire du chant. Mais qu’il soit judoka, yogi ou danseur, il reste chanteur. Et toutes ces expériences sur le plan respiratoire qui ne sont pas nécessairement identiques.