

SUR-COMPRESSION

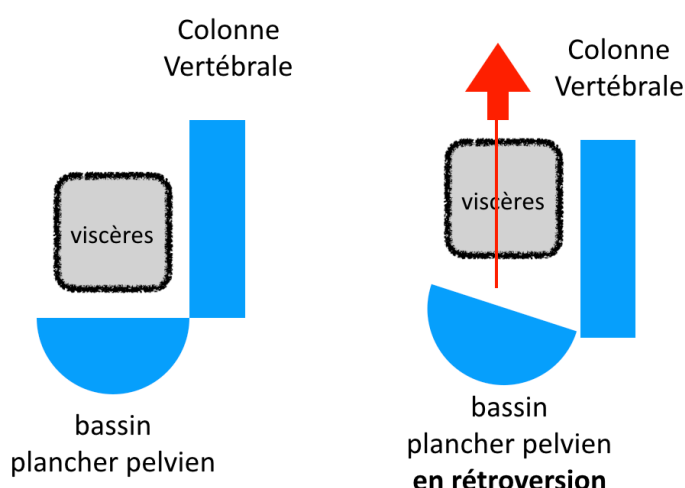
BASCULE DU PLANCHER PELVIEN

Quand on a besoin de chanter

- encore plus **long**
- encore plus **haut**
- encore plus **fort**

on peut solliciter une mobilisation inhabituelle du bassin pour rallonger encore plus la pression d'air.

Ce processus peut se faire aussi bien lors d'une expiration en pression : la **sur-pression** ou lors d'une expiration en compression : la **sur-compression**



En fin de vidage expiratoire, on diminue la cambrure du dos en contractant les **fessiers** qui font pivoter le bassin autour d'un axe passant par le milieu des hanches.

Le bas du bassin **avance en remontant**, dans une trajectoire qui rappelle un mouvement de danse à connotation sensuelle (cf les chorégraphies de Michaël Jackson).

Cette bascule vers l'avant s'appelle la **rétroversion du bassin**. Le basculement du plancher pelvien prolonge le vidage expiratoire par **simple effet mécanique**, alors même que les muscles expirateurs autour des poumons sont déjà en cours de contraction.

A l'inverse de la cambrure lombaire, le dos s'aplatit comme si on plaquait l'arrière du corps contre un mur. La taille s'affine et cela permet au ventre de continuer son mouvement de rétractation. La ceinture abdominale avec particulièrement les muscles **grands droits** oblige les viscères à remonter plus haut, la coupole diaphragmatique continue de repousser la base des poumons, prolongeant la pression expiratoire jusqu'à terme du volume d'air utilisable.

La rétroversion du bassin occasionne dans l'abdomen un mouvement comparable à celui que vous faites en roulant un tube de dentifrice à la base pour exprimer le reste de pâte.

Si je poursuivais l'analogie, je dirais qu'après avoir serré la partie basse et médiane du tube pour commencer à en faire sortir le contenu, vous reprenez votre mouvement de pression au fondement même du tuyau de manière à ne rien laisser dedans.

Ce travail du bassin, du ventre et du diaphragme permet aux muscles intercostaux internes abaisseurs du thorax d'être moins sollicités.

La chute de l'arc costal pour diminuer le volume pulmonaire est réduite puisque le diaphragme continue son élévation grâce à la rétroversion du bassin. Les muscles dorsaux compensent l'effondrement possible des côtes vers l'avant en redressant la colonne de manière à garder le thorax au même niveau pendant la durée de l'expiration. Tout cela permet de garder le haut de la poitrine décontracté jusqu'en fin de course. Le bassin pivote à l'extrême dans un ultime sursaut expiratoire mais le haut du thorax reste libre et souple. Le larynx continue de vibrer à l'intérieur d'un cou détendu, ce qui reste toujours l'objectif numéro un quand la respiration est au service du chant.

Bien sûr, le déroulement complet de cette séquence respiratoire n'est valable que dans le cas d'une très longue tenue chantée. Attention que cet effort expiratoire intense ne mobilise trop de force musculaire. Cela déséquilibre à long terme. Le prix à payer pour une aussi longue expiration ne doit être que ponctuel, on ne peut pas faire une habitude de ce processus, au risque de se contracturer.