DOSSIER A SUIVRE

Le Geste Vocal

Voix et énergie
La dynamique phonique

Revenons à cette réalité physique et énergétique de la voix.

La voix est une énergie sonore, une énergie de communication...

... qui met l'homme en relation avec le milieu extérieur et son propre milieu intérieur (par le biais de la résonance).

Cette énergie, puisée, captée, pendant l'inspiration est ensuite transformée en énergie sonore au niveau du larynx, puis chargée d'un message affectif articulé et développé au niveau des résonnateurs et des organes de l'articulation. Elle est redonnée pendant l'expiration phonique et véhiculée jusqu'à l'oreille de l'auditeur. C'est là sa dynamique.

Le larynx n'est appelé à jouer que le rôle de transformateur et non celui de générateur comme le pensent trop de chanteurs. Sa structure physiologique ne lui confère pas la possibilité de créer l'énergie sonore (voyez la puissance développée par certains chanteurs ; comment nos deux pauvres cordes vocales pourraient-elles engendrer un tel phénomène ?) Une telle utilisation de l'appareil vocal conduirait inévitablement à court terme à un épuisement, une fatigue vocale... chanter de la gorge... pousser le son...

Pour que cette énergie emmagasinée pendant l'inspiration puisse devenir son, il faut qu'elle puisse circuler librement, traverser notre corps, sans être retenue en des points de tensions particuliers que nous examinerons par la suite.

C'est une étape essentielle du travail.

Retrouver le geste naturel, la dynamique de projection de la voix

Une fois notre voix émise, elle doit se propager jusqu'à l'oreille de l'auditeur. Le son doit pour cela répondre aux critères acoustiques qui assureront sa bonne propagation. Helmut Lips, dans son étude sur les différentes techniques vocales et leurs liens avec la portée du son, nous fournit à ce sujet de précieuses indications (cf. article Helmut Lips).

Comme l'arbre trouve son élan vers la lumière, à partir d'un solide enfoncement de ses racines, ce qui lui garantit stabilité et force, le chanteur trouvera son équilibre et la force de projection à partir d'un bon enracinement.

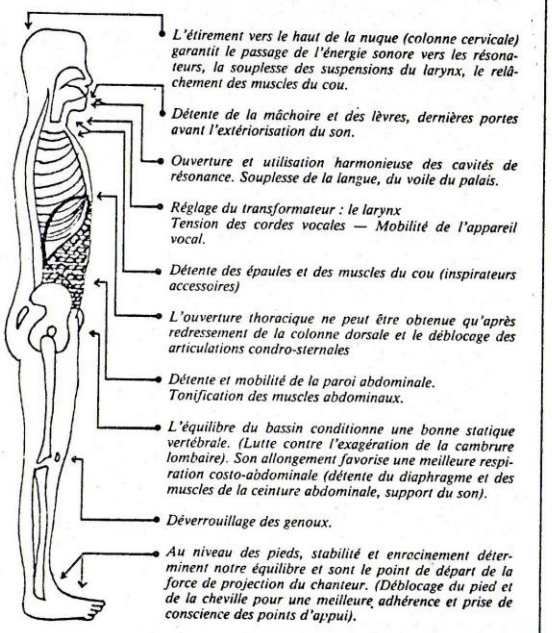
Sa colonne vertébrale trouvant sa pleine expansion (lutte contre les déformations) participera :

- à la plénitude de l'inspiration (le libre mouvement du diaphragme, l'ouverture thoracique, la mobilité des côtes...),
- à la tonification de l'expiration, donc son contrôle (par une utilisation libre et efficace de la ceinture abdominale),
- à la détente des muscles du cou, des épaules et du visage, muscles qui conditionnent la souplesse, la mobilité du fonctionnement de l'appareil vocal, de l'articulation et l'ouverture des cavités de résonance.

La voix est un rayonnement qui doit émaner de toute la personne physique et psychique.

Elle est un geste, un acte et dans ce dynamisme, tout le corps est actif des pieds à la tête. Ainsi, nous retrouverons là la spontanéité de l'activité du bébé lorsqu'il crie ou chante.

La dynamique de projection — Libre circulation de l'énergie



La respiration dans le chant

Le geste vocal du chanteur comprend donc :

- son inspiration, phase de relaxation et de charge d'énergie (d'où l'importance pour le chef de chœur de ménager dans son geste un large temps pour l'inspiration), c'est aussi une phase de préparation et d'ouverture de toutes les cavités de résonance,
- son expiration phonique pendant laquelle l'énergie emmagasinée est transformée et redonnée chargée d'un message musical qu'il soit parlé ou chanté.

Ce geste inclut aussi le silence qui précède le son, temps pendant lequel le chanteur se prépare, se charge... et le silence qui suit le son, temps pendant lequel l'énergie sonore se propage dans l'espace environnant.

Le son n'existe que par rapport au silence qui le précède et le suit.

LE GESTE VOCAL

III

suite

par François COMBEAU

Pédagogue et thérapeute de la voix, orthophoniste, instructeur A Cœur Joie de technique vocale, professeur à l'école Martenot et au centre polyphonique de l'Ile-de-France, cofondateur avec Marie-Agnès Faure de l'Association "Le Geste Vocal"

Le chant est un acte
La voix est un souffle sonorisé

En effet, pendant le chant, l'expiration (normalement passive) devient active, véritable support de l'acte vocal.

C'est là le travail essentiel du chanteur. Point n'est besoin d'emmagasiner une quantité énorme d'air. L'important est de :

- pouvoir le restituer de façon contrôlée, régulière et tonique,
- pouvoir donner à la colonne d'air une pression optimum pour un bon fonctionnement de l'appareil vocal.

La qualité de notre chant est directement liée à la qualité de notre expiration. La force de celle-ci conditionne la projection du son, sa tenue, sa stabilité, la régularité du souffle permettant le vrai legato.

L'intensité vocale ne dépend pas du coffre mais de l'aptitude à maîtriser le débit d'air et à établir telle ou telle pression sous glottique selon le son recherché.

Du point de vue physiologique, le tonus expiratoire va permettre l'établissement d'une bonne pression de la colonne d'air (pression sous-glottique) nécessaire au fonctionnement de l'appareil vocal.

Le caractère actif de l'expiration phonique s'exprime par l'intervention des muscles de la ceinture abdominale et des muscles intercostaux.

Les adultes ont tendance à présenter des schémas de respiration perturbés à cause de tensions musculaires chroniques qui déforment leur respiration et la restreignent. C'est pourquoi nous attachons une grande importance au travail du corps qui précède celui de la respiration proprement dit. Respirer sainement est un acte global du corps.

L'inspiration

La redécouverte de la respiration abdominale semble être le point de départ du travail respiratoire du chanteur.

Respiration naturelle du bébé au début de sa vie et conservée le plus souvent par l'homme au repos allongé, elle est un acte réflexe. Il s'agit d'une respiration essentiellement végétative.

Dans la position allongée, le corps bien relaché sur le sol, une main placée sur le ventre au niveau du nombril, on voit très vite s'installer un mouvement de montée et descente de la paroi abdominale correspondant aux deux phases de la respiration : inspiration, prise d'air (la main monte), expiration, souffle (la main descend).

Ce mouvement, très tranquille et souple, se fait à un rythme propre à chacun. Le va et vient de la respiration est dû à l'activité du diaphragme, activité spontanée et effectuée hors de notre contrôle volontaire.

Le diaphragme, muscle inspirateur par excellence, joue véritablement le rôle de pompe. Double coupole musculotendineuse, séparant le thorax et l'abdomen, frontière entre respiration et digestion, il s'insère :

- en arrière le long des vertèbres lombaires (d'où la relation entre le diaphragme et l'état de la cambrure lombaire),
- sur le pourtour des côtes et en avant sur le sternum.

Il est donc oblique d'avant en arrière (voir schéma), lorsque nous prenons une faible inspiration (celle de l'homme allongé ou au repos), le centre de cette coupole s'abaisse, refoulant les viscères abdominaux vers le bas. Ce mouvement modifie le volume de la cavité abdominale qui va trouver son expansion vers l'avant. C'est pourquoi le ventre, par réaction, sort légèrement (le diaphragme est donc actif à l'inspiration).

Le développement de cette respiration "abdominale" détendue permet de lutter contre les habitudes inspiratoires qui souvent se sont installées au cours de notre évolution, développant une inspiration thoracique haute, avec mouvement des épaules et contraction des muscles du cou (inspirateurs accessoires). Une telle inspiration haute liée à l'angoisse de manquer d'air ou à un état de tension globale a un effet très négatif sur la liberté du larynx et le fonctionnement souple de l'appareil vocal.

Notons que cette respiration abdominale ne peut se faire que si la paroi abdominale est susceptible de se détendre vers l'avant, c'est-à-dire que celle-ci n'est pas en état d'hypertonicité et qu'elle est prête à effectuer ce déplacement (l'habitude de vivre le ventre rentré et contracté nous oblige souvent avec les élèves à faire des exercices pour retrouver la mobilité de cette paroi et induire son relâchement).

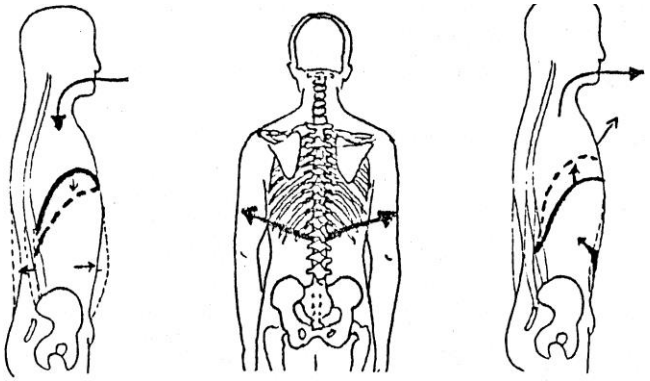
Il nous arrive aussi fréquemment de devoir "rééduquer" des respirations inversées, c'est-à-dire pour lesquelles le mouvement abdominal va à contre sens des phases respiratoires. Ce phénomène est fréquent lorsque l'habitude respiratoire est thoracique haute).

Lorsque ce mode respiratoire abdominal est bien rétabli et acquis dans la position allongée, comme debout, nous tentons de développer une respiration d'une plus forte amplitude (souvent nécessaire dans l'acte de chant...). Nous cherchons une ouverture costale basse, latérale et dorsale pendant l'inspiration de sorte que le chanteur ait l'impression de gonfler une véritable bouée autour de son centre, bouée qui sera le support, le soutien et point de départ de son impulsion, de sa projection vocale.

Le centre du diaphragme, vigoureusement abaissé, devient à son tour point fixe et il permet un mouvement d'ouverture avec élévation des basses côtes (et du sternum, en second lieu) ce qui entraîne une augmentation du volume thoracique dans les trois directions indiquées sur les schémas qui suivent.

La dilatation et l'ouverture des basses côtes en arrière de chaque côté de la colonne vertébrale, paraissent très importantes et valent d'être développée. Nous le faisons tout d'abord en position allongée sur le ventre, sensation de faire monter les reins vers le plafond. Le creux des lombaires s'élève tandis que les côtes flottantes s'ouvrent comme deux volets de part et d'autre de la colonne vertébrale. Ce développement est affaire de pratique, de temps, de détente et non de volonté brutale.

Très vite nous arrivons à une inspiration qui se déroule comme une véritable vague partant du fond du bassin et se dirigeant vers le haut jusqu'à la bouche, je devrais écrire jusqu'au visage.



INSPIRATION *EXPIRATION*

Elle est un épanouissement. A mesur qu'elle monte, les grandes cavités d corps s'élargissent pour aspirer l'air abdomen, thorax, gorge, bouche, nez.. (la gorge est souvent resserrée o contractée pour contenir l'émotion) Cette ouverture des cavités prépare l chanteur pour une bonne résonance

La prise d'air est alors plus global et s'inclut dans le geste vocal du chan teur.

Quelque soit le développement qu nous cherchons pour cette inspiration n'oublions pas qu'elle doit rester un phase de relaxation et de détente e même temps que charge d'énergie e préparation. Son développement n peut qu'être progressif et précéd d'un travail de mobilisation et d'ou verture corporelle. Enfin, jamais o ne laissera les épaules se porter en haut et la cage thoracique s'élever en bloc, amenant une crispation du cou et une sensation d'étouffement du chanteur.

L'inspiration par le nez est celle qui nous préparera le plus à une bonne ouverture et donc résonance, pourvu que la machoire inférieure soit bien relachée, assurant une bonne ouverture de l'arrière bouche ou pharynx.

Le "humage" ou respiration d'une odeur toutes narines dilatées est un merveilleux exercice. L'imagination joue un rôle essentiel.

A suivre

IV

LE GESTE VOCAL

par François COMBEAU

Pédagogue et thérapeute de la voix, orthophoniste, instructeur A Cœur Joie de technique vocale, professeur à l'école Martenot et au centre polyphonique de l'Ile-de-France, cofondateur avec Marie-Agnès Faure de l'Association "Le Geste Vocal" •

L'expiration

Nous avons vu que l'expiration du chanteur devait être active. Comme l'écrit Jean Blaise Roch *"l'effort respiratoire dans l'acte du chant consiste à fournir au générateur laryngé, une pression et un débit d'air optimum et ceci à l'exclusion de tout autre résultat"*. Si la pression sous-glottique, c'est-à-dire la pression de la colonne d'air, est trop faible, la musculature laryngée doit fournir un effort plus grand et se fatigue. Si elle est trop importante, exagérée, le déséquilibre entre pression et tension des cordes vocales conduit aussi à une fatigue.

Cette pression, cette tonicité vont être obtenues par l'intervention active des muscles expirateurs. Leur tonification et contraction progressive vont permettre le contrôle du débit d'air et éviter un dégonflement anarchique. La qualité de ce contrôle détermine la qualité du son en ce qui concerne tenue, legato, continuité...

Quels sont les muscles expirateurs ? principalement les muscles de la ceinture abdominale et tout particulièrement les muscles grands obliques et transverses, qui tous deux ont une attache antérieure et une attache postérieure, entourant comme une sangle la cavité abdominale et provoquant par leur contraction un mouvement vers l'arrière et vers le haut, mouvement de projection (voir schémas).

La tonification de cette ceinture abdominale constitue le véritable soutien du son, ce sur quoi le chanteur peut s'appuyer pour vocaliser.

Les muscles intercostaux jouent aussi un rôle important dans le contrôle de l'expiration. Leur activité tonique permettra d'éviter un dégonflement brutal et relaché de la cage thoracique, du soufflet costal (entraînant un blocage du son au niveau de la gorge et une dynamique vers le bas, contrecarrant la projection phonique qui, elle, va vers le haut).

Ce travail consiste en ce que nous appellerons le développement d'une résistance à la fermeture des côtes (que ce soit vers l'avant, sur le côté, ou au niveau des côtes flottantes, dorsales). Il se fait allongé, assis et debout avec l'aide du contrôle des mains, objectivant les déplacements [illegible] de lutte entre les mains et les côtes). Bien sûr, cette résistance à la fermeture ne peut intervenir que progressivement, d'abord sur quelques secondes puis, peut-être, jusqu'aux deux tiers de l'expiration. Ce travail délicat et subtil faisant appel à une musculature souvent inactive dans la vie courante, doit se faire en étant très attentif à la non-diffusion de la tension musculaire au niveau du cou, ce qui, nous l'avons vu, gênerait la souplesse du fonctionnement laryngé.

Revenons au soutien abdominal. Pour que celui-ci soit efficace, il faut :

- un tonus abdominal de base satisfaisant que l'on peut développer par des exercices appropriés (les fameux "ciseaux" sont malheureusement ici peu efficaces),
- une mobilité abdominale qui permet l'alternance entre contraction et détente (lutte contre l'hypertonie de la paroi abdominale, ventre rétracté en permanence) ceci nous amène aussi à travailler la détente de la cambrure lombaire. Lorsque la colonne lombaire au niveau des reins est très cambrée, les abdominaux qui s'y rattachent (voir schéma) voient un de leurs points d'insertion s'éloigner et par conséquent leur tension augmenter, diminuant leur mobilité.

Lorsque nous devrons attaquer une note précise et forte le mouvement abdominal pourra être brusque, communicant ainsi une pression verticale importante, mais d'une manière générale, dans l'acte de chant, nous travaillons plus sur une tonification de la ceinture abdominale plutôt qu'une contraction rapide.

Quelques exercices vont nous aider à découvrir cette expiration active.

C'est par exemple :

- le souffle qui transforme (jet d'air tonique que le chanteur dirige vers un objet à transformer ou à déplacer : ex. voile d'un bateau, moulinet... la flamme d'une bougie que l'on cherche à éteindre à des distances toujours plus grandes ; le pneu qui se dégonfle),
- ou encore dans la position allongée, imaginons qu'il y a une balle très légère au-dessus de notre visage ; avec notre souffle nous essayons de la maintenir en l'air : il faut pour cela que le jet d'air ait une certaine pression...

Le geste et le mime nous aideront aussi beaucoup dans cette recherche de tonicité. En effet, le mime travaille sur la contraction statique ou tonification lorsque pour donner l'illusion de prendre une bouteille il nous fait ressentir son poids. Il en est de même lorsque nous mimons le fait de tirer un bateau sur la plage, le sable offrant une certaine résistance... Si nous voulons donner l'illusion de la situation nous devons faire sentir que notre corps est tonique et notre musculature active.

Commençant sur des souffles puis des sons tenus, nous en arriverons à chanter des expressions comme : je tire, je pousse sur des vocalises appropriées ; exemple :

Le travail à deux permet, au commencement, une meilleure conscience de l'activité musculaire à développer. Il s'agit vraiment là de la réintégration corporelle du geste vocal dont nous parlions dans l'introduction.

Dans tout ce travail sur le geste et la voix, nous devons veiller à l'enracinement ; la statique vertébrale, la position de la tête, la détente des épaules, qui, s'ils sont perturbés, risquent de détruire les bienfaits de l'exercice.

Aussi, il paraît important d'inclure l'inspiration dans le geste, c'est le moment de préparation à l'action. La main qui va chercher la corde pour tirer le bateau, si nous sautons, la prise d'air est la prise d'élan...

Enfin, il nous faut parler de la *dynamique thoraco-abdominale ou dynamique de projection.*

Nous avons vu que la projection du son nécessite une projection du jet d'air vers le haut avec une certaine pression, que celle-ci est donnée par la ceinture abdominale et les muscles intercostaux... Que se passe-t-il si dans le même temps une contre pression verticale vers le bas, liée à l'écrasement thoracique (la fermeture de la poitrine) intervient ?... La colonne d'air va se trouver bloquée dans son évolution, dans sa projection et le son va se détériorer jusqu'à s'étouffer.

Il est donc absolument nécessaire que cette dynamique de projection de la colonne d'air trouve son épanouissement au niveau thoracique (le sternum se portant en haut et en avant) (voir schéma).

Là aussi nous utilisons des expressions appropriées, comme "je lance", "je projette", qui induisent le "passage de la masse" du bas vers le haut.

En plaçant une main sur le ventre et une main sur la poitrine, on cherchera une synergie de mouvement lorsque le ventre rentre, la poitrine sort, le sternum se porte en haut et en avant.

Cette idée de mouvement se développe jusqu'à la fin de la vocalisation. Pour cela nous utilisons les phrases "à rallonges" :

- *je lance,*
- *je lance le ballon,*
- *je lance le ballon très loin,*
- *je lance le ballon très loin sur le terrain,*
- ...

celles-ci nécessitent une dynamique continue, un mouvement tonique progressif qui nous amène au bout de la phrase... au bout de la ligne musicale. Il faut lutter contre cette tendance fréquente à relacher l'énergie et le tonus avant la fin du son ou de la ligne musicale, toute l'attention étant concentrée sur l'attaque et le commencement.

On trouvera des applications de cette dynamique dans la littérature musicale populaire, notamment pour les sautes d'octaves, exemple : *"Là-haut sur la montagne."*

En conclusion, nous dirons que la respiration du chanteur est un acte global faisant intervenir tout le corps. Elle n'est pas figée mais s'adapte à chaque mouvement, au type de phonation qu'elle engendre, à l'étendue de la ligne mélodique, au caractère de celle-ci. Elle fait partie de l'interprétation... de la musique.

Résumons-nous : dans le chant, *l'inspiration* est une phase de détente, de charge d'énergie et de préparation. Le diaphragme s'abaisse, entraînant un mouvement du ventre vers l'avant et les côtes s'ouvrent sur le côté et en arrière comme deux volets. Ainsi, les poumons se dilatent dans toutes les directions, assurant une prise d'air optimum sans effort.

L'expiration, phase active, est tonifiée par l'activité de la ceinture abdominale et contrôlée par "la résistance des côtes à la fermeture", la partie supérieure de la cage thoracique restant toujours ouverte.

A SUIVRE ---