

Introduction

La respiration

« La technique vocale m'a appris à respirer ou plutôt à sentir comment et où je respire. Ce n'est pas rien. Elle m'a appris également que si chanter c'est du plaisir (oh combien !) c'est aussi du travail. Pour aller plus loin. Pour remettre l'ouvrage sur le métier, encore et encore, jusqu'à ce qu'une infime partie de l'intention que l'on met dans le morceau puisse s'entendre. Et se partager. »

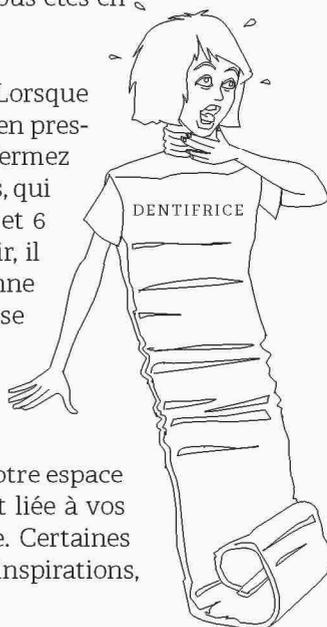
Elisabeth V.

1. Sans air, pas de son

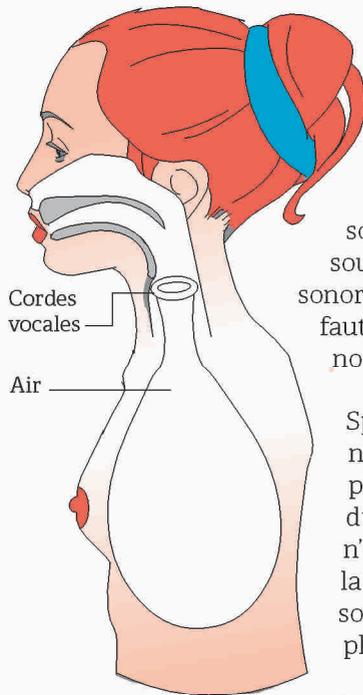
Faites le test : inspirez et chantez un « A » sonore. Inspirez à nouveau, expirez totalement et chantez un « A » avec la même intention. Vous constatez que sans air, le son n'a pas de volume, qu'il ne dure pas et qu'il n'a aucun timbre, aucune résonance. De plus vous êtes en tension, serré comme un tube de dentifrice vide.

Le souffle est un des éléments clés de l'acte vocal. Lorsque vous faites un son, l'air contenu dans vos poumons, en pression sous les cordes vocales, les fait vibrer (cours 7 « Fermez les cordes vocales ») ce qui produit des ondes sonores, qui s'amplifient dans vos caisses de résonance (cours 5 et 6 « Les résonateurs »). S'il n'y a pas cette pression d'air, il y a peu ou pas de son. Votre appareil vocal fonctionne comme un ballon d'anniversaire rempli d'air, qui se vide très doucement en produisant un son quand on étire au maximum son embouchure pour en rapprocher les bords.

Votre respiration est un échange permanent entre votre espace intérieur et le monde extérieur. Elle est intimement liée à vos émotions et à votre manière d'être relié au monde. Certaines personnes ont besoin de prendre souvent de grandes inspirations,



RESPIREZ, VIBREZ, CHANTEZ !



d'autres vivent presque en apnée, d'autres vont jusqu'au bout de leur souffle... Tous ces « modèles » ont une influence sur la voix. Votre respiration peut être en adéquation avec votre parole de façon innée, ne pas poser de problème. Si c'est votre cas, ne perturbez pas cet équilibre et chantez en confiance. Mais le plus souvent, sans que vous en ayez vraiment conscience, votre souffle est bridé, déséquilibré et limite votre production sonore. C'est encore plus vrai en situation de chant, où il faut respirer rapidement et gérer le trac, les émotions et de nombreux autres paramètres (justesse, rythme, paroles...).

Spécialisée dans les rééducations vocales pendant de nombreuses années, j'ai constaté que la plupart des problèmes de voix commencent par une défaillance du souffle. Lorsqu'un chanteur stagne, lorsque sa voix n'évolue pas ou peu, l'impossibilité de s'appuyer sur la respiration est bien souvent en cause. En libérant le souffle, tout l'équilibre vocal se construit plus facilement, plus simplement.

La respiration, ce n'est pas uniquement de l'air dans vos poumons. Du sommet du crâne jusqu'au coccyx et jusqu'aux pieds, elle est liée à votre équilibre musculaire et à **vosre posture**. Relâcher la gorge, détendre le haut du corps (du crâne à la taille), mobiliser le bas pour vous ancrer (de la taille aux pieds) permet à votre instrument voix-corps de développer la respiration pour chanter de façon optimale.

Les avis sont partagés sur la « **meilleure** » façon de respirer. Certains considèrent que la respiration est réflexe et donc ne la travaillent pas, d'autres utilisent la respiration du ventre, d'autres encore respirent selon une chronologie précise (d'abord le ventre puis les côtes, d'abord le bas puis le haut ou l'inverse...) et j'en oublie sûrement. En fait, tous ces éléments participent à l'élaboration d'une **respiration globale et libre**, véritable soutien de votre voix.

Le chant améliore de façon certaine votre capacité respiratoire, mais plus que le volume d'air, c'est la gestion du souffle et sa coordination avec le son qui font la différence. Bien souvent, les chanteurs qui se plaignent d'avoir « le souffle court » ont une capacité pulmonaire normale. Leur problème est technique : une mauvaise fermeture des cordes vocales, trop de tensions laryngées, une pression excessive ou une inspiration non adaptée.