

---

LA RESPIRATION

COMME

ELEMENT D'ECOUTE MUSICALE

*Avelan NTSIETE*

*ESM BOURGOGNE FRANCHE COMTE 2019*



---

*Avelan NTSIETE*

LA RESPIRATION COMME ELEMENT  
D'ECOUTE MUSICALE

DIRECTEUR DE MEMOIRE : Mr Jean TABOURET

ESM BOURGOGNE FRANCHE COMTE 2019

---

Tout mes remerciements à Eric PLANTE, Trompette solo des orchestres de la garde républicaine et professeur de trompette à l'ESM et au Conservatoire à Rayonnement Régional de Châlon-sur Saône,  
à Philippe MERLIN, Professeur de trompette au Conservatoire à Rayonnement Régional de Châlon – sur- Saône,  
et à Sylvaine BERTRAND, professeur de Chant au Conservatoire à Rayonnement Régional de Dijon , de m'avoir tous donner leur points de vue sur mes interrogations.

Je ne pourrai terminer ce moment sans remercier Jean TABOURET , directeur de mémoire, et toute l'équipe pédagogique de l'ESM.

---

## Sommaire

<b>Avant Propos</b> .....	7
<b>Introduction</b> .....	8
<b>1- La Respiration</b> .....	10
<b>2- L'Ecoute Musicale</b> .....	13
<b>3- Les Bienfaits de la Respiration</b> .....	14
<b>3.1</b> – Pour le Corps	
<b>3.2</b> - Dans l'exercice de l'Ecoute Musicale	
<b>4- Expérimentations</b> .....	14
<b>5- Pistes de Travail</b> .....	16
<b>5.1- Exercices Pratiques</b> .....	18
<b>6- Gain du travail de la Respiration sur d'autres fonctions</b> .....	19
<b>Conclusion</b> .....	22
<b>Bibliographie</b> .....	23



---

## **Avant Propos**

Comme c'est le cas pour beaucoup d'humains sur terre, j'avais connu entre 2010 et 2013 des énormes soucis sociaux qui m'avaient même donné un dégoût de la vie. Et pendant cette période, la pratique de la musique fut la seule chose à laquelle je pouvais m'accrocher; c'était ma seule raison de vivre à ce moment là.

J'étais encore au conservatoire de Musique à Orléans à cet époque là, et même si plus rien ne m'intéressait, je ne manquais à aucune activité musicale du conservatoire et d'autres structures musicales auxquelles j'appartenais.

Pure folie pour mes amis qui connaissaient ce à quoi je faisais face et surtout que ma qualité musicale en payait le prix très fort. Cependant, faire la musique était une lueur d'espoir pour moi.

J'avais la chance d'avoir Jean-Paul LEROY comme professeur de trompette qui, sans me bousculer, fut un merveilleux accompagnateur, et malgré que je n'étais pas au summum de ma restitution musicale, la respiration était le seul point sur lequel il était intransigeant. Je pouvais tout rater sauf la respiration.

Le constat ? C'est que tout se passait toujours bien pendant son cours, et aussi, toutes les fois que je mettais en pratique ses conseils sur la respiration.

Le fait d'avoir pu survivre musicalement en mettant plus en avant l'aspect de la respiration, m'a poussé à mener des recherches sur ce paramètre d'une grande importance en musique.

---

## **Introduction**

Dès le premier instant où je m'étais lancé dans mes recherches sur ce sujet de respiration comme élément d'écoute musicale, j'ai été mis devant l'évidence que le premier instrument de musique qui existe est L'HOMME, et c'est alors sur ce moteur de production que devrait se baser le plus de travail. Les autres instruments que l'on connaît ne sont donc que son prolongement, son amplificateur.

Aussi, on sait tous unanimement que le fonctionnement de ce premier instrument se base sur l'AIR, et donc, la RESPIRATION.

La respiration est une fonction vitale naturelle sans effort particulier ou un quelconque enseignement.

A ce stade, une première interrogation surgit : comment est ce que cette fonction vitale et spontanée, que l'on peut dire inconsciente, peut être au centre de l'écoute musicale ?

Simplement parce que la respiration est modifiée pendant le moment musical. Elle inhibe la spontanéité respiratoire naturelle, et demande un certain contrôle qu'on doit apprendre.

Et de se demander en second lieu qui écoute ?

C'est l'homme.

Comme le dira si bien Marie-Louise AUCHER, psychophoniste « *L'homme doit être considéré comme un instrument récepteur d'abord, puis comme un instrument émetteur.* » *L'HOMME SONORE, Marie Louise Aucher, page .22*

Qu'entend-t-on par écoute musicale alors ?

Je peux définir cette activité comme un accès aux plaisirs de la musique.

L'écoute musicale peut se subdiviser en plusieurs dimensions, à savoir, *L'ECOUTE PLAISIR, L'ECOUTE ACTIVE et L'ECOUTE PRODUCTION.*

Le traitement de notre sujet s'articulera autour de ces 3 dimensions simultanément.

---

Ainsi, quand pense t-on que l'homme , ( qui , ici, sera référencié par « l'élève » ) peut être en mesure de faire des choix musicaux personnels, voire d'exprimer sa personnalité musicale ? Quels sont, les outils qu'il doit avoir acquis pour cela aux différentes étapes de l'apprentissage ?

Au nombre de ces outils , comment lui fait-on ressentir l'importance de la bonne respiration ?

A-t-on une démarche type pour faire percevoir à l'élève le lien entre écoute, posture et respiration, ou bien, est ce que ce sont là des acquisitions faites par intuition et imprégnations au cours de son apprentissage ?

Ces interrogations ont été au centre de mes recherches ; interrogations auxquelles 3 professeurs de Musique à savoir **Eric PLANTE**, *soliste des Orchestres de la Garde Républicaine, professeur de Trompette à l'ESM et au CRR de Châlon-sur-Saône*, **Philippe MERLIN**, *professeur de Trompette au CRR de Châlon-sur-Saône*, **Sylvaine BERTRAND**, *professeur de Chant au CRR de Dijon* , avaient bien voulu répondre lorsque je les ai sollicité pour un interview. Les lignes qui suivent vont détailler alors les résultats de mon travail.

---

## **1 - LA RESPIRATION**

Avant toute chose, on aimerait bien savoir ce qu'est la *RESPIRATION*.

Dans ma compréhension, je définirai la respiration comme étant un phénomène d'échanges gazeux dans notre corps..Elle se base sur les cycles d'inspiration : apport de l'air utile au corps, et d'expiration qui est l'évacuation de l'air non utile à l'organisme ; la fin de l'une étant le début de l'autre.

Le livre *PRESCRIPTION FOR CHORAL EXCELLENCE* écrit par Shirlee EMMONS et Constance CHASE, et découvert pendant mes recherches, et que l'on pourra qualifier de traité scientifique, délivre des bases autour de la voix aussi bien qu'aux praticiens qu'aux auditeurs, donc une nouvelle perception musicale aux lecteurs.

Et, de toutes ces bases traitées dans ce manuel, la principale et la fondamentale est : **La RESPIRATION.**

Le traitement de la respiration dans cet ouvrage passe aussi bien, par les résultats des différentes expériences acquises pendant leur exercices, par des analyses de différents collaborateurs, directeurs d'ensembles musicaux, que, par les avis des scientifiques, médecins, choristes, instrumentistes à vent, à cordes et percussions, etc... ceci, suite à un besoin urgent d'éclaircir les gens autour de la pratique de la musique vocale et les emmener vers l'excellence. La route vers cette excellence passant par le fondement : **la respiration**, les auteures Shirlee EMMONS et Constance CHASE, toutes les deux ( 2 ) professeures de chant et sopranos de renommée internationale, y ont consacré du temps pour ôter le flou qu'il y a autour de ce point, dont l'usage d'une multitude de méthodes sur la respiration nous écartent de la bonne voie, ou nous laissent parfois emprunter les voies transversales, et nous apportent pas un traitement curatif.

On se demandera ce qu'est la respiration et pourquoi un débat autour du sujet puisqu'on sait tous que c'est une fonction naturelle et automatique? En quoi tient-elle?

Dans le livre *L'HOMME SONORE* de Marie-louise AUCHER spécialiste de la psychophonie, nous découvrons les hautes fonctions de la respiration.

Elle fait intervenir tout le corps, que nous pourrions subdiviser en 4 parties ou étages:

*1<sup>er</sup> étage* : Le cerveau, source qui commande les mouvements tout le reste du cœur.

*2<sup>e</sup> étage* : Le thorax, comportant le cœur et les poumons, c'est la source de la circulation.

C'est l'étage respiratoire et affectif.

-----

3<sup>è</sup> Etage : le Bassin, source végétative et sexuelle. C'est l'étage visceral.

4<sup>è</sup> étage : fait des membres inférieurs, il est la source du mouvement. C'est l'étage statique, d'équilibre. ( cf *L'HOMME SONORE* par de Marie-louise Aucher , page 31 à 39 )

La respiration est la seule fonction qui dépende de notre volonté, et toutes les autres fonctions végétatives vont en découler , soit circulation ,oxygénation,digestion. La puissance cérébrale ainsi que le rythme sexuel recevront de la respiration des heureuses stimulations régulatrices.

Ce n'est nullement un hasard si dans ce livre *PRESCRIPTION FOR CHORAL EXCELLENCE* Shirlee EMMONS et Constance CHASE, traitent de la respiration dès le premier chapitre. C'est le premier point que ce manuel *PRESCRIPTION FOR CHORAL EXCELLENCE* examine en profondeur et efficacement, et, tous les autres aspects musicaux purement techniques évoqués dans ce livre: *le legato, le couler, le mélisme, qualité et projection sonore, la détente, etc...* tirent leur fondement sur la respiration.

En traitant et en analysant le sujet sur le plan scientifique, social et musical, tous les collaborateurs ont pu isoler et ont convergé vers une seule conclusion s'il l'on envisageait une respiration efficace: *l'APPOGGIO*. Qu'est ce que c'est que l'appoggio ? Une méthode ? Une technique ? Une loi ? Une ordonnance ? Une règle? Un nouveau concept ?

*L'APPOGGIO*, vient de l'italien et signifie appui. Autrement dit, la respiration tient d'un appui, et pour que cet appui soit maximal, la respiration tient sur une position.

La position de l'humain qui favorise une bonne respiration et donc une bonne gestion se nomme *APPOGGIO*.

Elle consiste à avoir la poitrine en position bombée. Cette position met en avant le sternum et une longue et profonde inspiration permettra l'élargissement des côtes remplissant et favorisant l'élargissement des poumons qui s'étendent vers le bas appuyant et tirant le diaphragme vers le bas.

Cette inspiration permet aussi de constater qu'il n'y a pas que les poumons et la

---

cage thoracique qui se chargent, mais qu'on a aussi une respiration sous les aisselles. Ce qui permet aux organes engagés par l'inspiration de réagir **naturellement**, c'est-à-dire, au diaphragme de reprendre sa forme initiale sans effort, ce qui induit l'expiration.

Il est aussi à souligner que ce n'est pas la manière la plus facile ,parce qu'elle n'est pas habituelle,mais une fois maîtrisée,on a une inspiration longue et les poumons bien remplis, un corps très détendu et qui réagit le plus aisément , le plus naturellement et sans effort.

Cette position donne une sensation de relâchement de corps et donc d'appui sur **l'air**, le moteur respiratoire ;d'où la dénomination Appoggio,de l'italien, appui.

Comment s'y prendre ? Comment respirer en **APPOGGIO**?

Voici les 3 étapes pour un *appoggio* :

**1/°** Bomber la poitrine en soulevant le sternum et ouvrir les côtes, les épaules et aisseiles dégagés.

**2/°** Inspirer profondément en faisant un grand bruit tout en étant détendu, épaules relâchées. Cela permet de prendre conscience des côtes engagées

**3/°** Considérer que les omoplates des 2 bras avaient des aimants et que pendant l'inspiration les 2 omoplates se collaient.

L'appoggio allège l'humain des efforts et annihile les contraintes.

Il est à noter que la gestion de la respiration ne concerne pas que les musiciens, mais aussi les auditeurs. Une mauvaise respiration, même de l'auditeur,modifie sa perception musicale, son écoute.

Dans la vie quotidienne,la respiration est aussi un élément d'apaisement ou de mise en tension.

---

## **2- L'ECOUTE MUSICALE**

Pour reprendre ce que l'on a déjà dit, l'écoute musicale peut se définir comme un moment pendant lequel on se livre aux plaisirs de la musique.

Plaisirs qu'on acquiert lorsqu'on a fixé l'oeuvre dans un contexte, qu'on s'immerge dans son caractère ,dans sa tension, dans son expression, dans son originalité ou son adaptabilité, lorsque s'y dégage une image qui nous plonge vite dans l'intimité de l'oeuvre, lorsqu'on plonge dans son silence, lorsqu'on fusionne avec l'oeuvre.

L'écoute musicale sur ses trois dimensions : PLAISIR, ACTIVE, PRODUCTIVE ne nous laisse pas indifférente.

En musicothérapie par exemple, l'écoute de morceaux choisis dans la musique baroque donne une sensation de sécurité et stabilité, la musique classique une sensation d'amélioration de la mémoire et de la perception spatiale, la musique romantique l'exaltation mystique, la Heavy-metal, le punk, la techno de par leur sollicitation directe de l'organisme via le rythme, le volume sonore élevé, peuvent induire immédiatement des battements cardiaques, de la tension, chez les auditeurs du monde occidental, faisant référence à leur héritage culturel.

Une demi-heure de musique classique par jour : c'est obligatoire pour tous les enfants de Floride, aux Etats-Unis. Surnommée Beethoven's Babies Bill, la loi 660 n'a pas pour seul objectif d'aider les petits à s'endormir à l'heure de la sieste, elle vise également à stimuler d'une façon harmonieuse leur développement cérébral

D'ailleurs dans cette expression ECOUTE MUSICALE, il y a 2 mots à comprendre :  
1°/ - ECOUTE, qui vient du verbe Ecouter, qui signifie prêter attention à, entendre volontairement.

2°/ - MUSICALE, adjectif qui vient du mot MUSIQUE.

Or, la musique est faite de textes qui sont et contiennent le caractère, la phrase ( musicale) , les articulations ( *légato, marcato, coulée, les points, accents,...* ) et qui tous, dégagent un message, une ambiance, un climat, un état d'esprit, ressuscitent un souvenir.

Ainsi, l'écoute musicale consiste entre autres en l'écoute de ces paramètres , les paramètres du son musical, par lesquels nous recevons le message.



Et une fois ces paramètres affranchis, ils nous transcendent et nous font passer par les différentes émotions que contient la musique, pour paraphraser Emmanuel KANT.

( *E. Kant : La musique est le langage des émotions*, cité en ligne par «[www.musicologie.org](http://www.musicologie.org)»).

Et la respiration est l'un des socles garantissant la sûreté de ces paramètres musicaux, car sans l'air, il n'y aura pas production et propagation des sons musicaux.

### **3- LES BIENFAITS DE LA RESPIRATION**

#### **3.1 - POUR LE CORPS**

La respiration une fonction vitale qui permet d'amener l'oxygène utile aux cellules corporelles et de se débarrasser du dioxyde de carbone non utile au corps, Elle permet aussi de détendre , et masser le corps.

#### **3.2 – DANS L'EXERCICE D'ECOUTE MUSICALE**

la respiration rend l'homme réceptif, elle est un formidable outil de gestion émotionnelle. Elle est primordiale dans l'optique de l'expression.

Une bonne respiration facilite le jeu musical, c'est à dire la souplesse, la virtuosité, l'expression, une bonne concentration et permet d'assurer le contrôle même du trac.

Tout cela rend l'homme très réceptif et donc l'écoute musicale agréable et fructueuse.

### **4. EXPERIMENTATIONS**

Ce chapitre présente quelques expérimentations qui se sont déroulées dans 3 environnements différents. La première avec des élèves lors d'un stage pédagogique à Beaune, la seconde avec les amis de classe de trompette à l'occasion d'un cours collectif de trompette à Chalon-sur-Saône, et la troisième était à l'occasion d'un concert où j'ai été sollicité pour le remplacement du soliste au cornet pour un concerto avec Brass Band.

Durant toutes ces expériences , l'attente était la même : mettre les chances de son côté afin de maximiser la production musicale.



- 
- Avec le premier groupe, la méthode et le travail étaient plus directionnels afin de vite leur faire ressentir les choses , car en face j'avais un groupe de deux ( 2 ) jeunes apprentis musiciens en initiation à la trompette. Ils étaient très contents de voir les progrès qu'ils faisaient au fur et à mesure de l'initiation devant leur difficultés de production et gestion sonore. Une lueur de bonheur inondaient leur visages.

Pour rendre l'exercice de respiration plus décontracté, question de les garder éveillé, mon tuteur m'a donné des pipes en plastiques ,avec , à l'un des bouts , une cuvette où l'on place une bille en plastique très légère,et qu'il faut stabiliser dans le vide, à une certaine hauteur pendant la soufflerie. Du matériel très simple acheté sur le site Thomann. Le but était de les rendre conscients de l'importance de l'air ( l'inspiration et l'expiration) et de sa gestion. Un moment génial et ,j'étais très content de partager leur plaisir.

- La seconde expérience était plus un moment de partage . J'avais demandé à tous les étudiants trompettistes de proposer une méthode / un exercice de respiration. Plusieurs propositions avaient fusé de partout , toutes avec des effets intéressant, faisant intervenir, par applications de certains gestes ( position accroupie,une jambe levée, position assise, position debout,...), les différentes parties du corps. Cependant, face à l'évidence du paramètre d'ECOUTE MUSICALE, ce qui implique une PRODUCTION MUSICALE, tous étions d'accord sur l'APPOGGIO et le grand profit de la méthode et l'exercice de respiration par James STAMP détaillé au paragraphe 5.1 de ce document.

Je peux encore me rappeler la phrase lancé par un des collègues présents : « *Qu'est ce que ça détend* ». et tout le reste de répondre en chœur « Ah oui ».

Une détente qui s'était d'ailleurs fait ressentir pendant tout le reste du cours, tout le monde était plus apaisé,serein et nos interventions musicales bien canalisées.

- La troisième expérience a été faite dans un contexte tout à fait différent. J'ai été contacté par un Brass Band Parisien de l'Armée du Salut à Boulogne Billancourt pour aller remplacer un soliste à l'occasion d'un concert à la fin du mois de Septembre 2019.

Je joue assez occasionnellement avec le groupe , mais cette fois ci tout était différent car je remplaçais le soliste pour un concerto de Cornet ,et , je n'avais qu'une répétition avec le groupe avant le concert. Les changements des tempis

rendaient le travail ensemble très compliqué et entraînaient un risque très élevé d'accrochages le Jour J.

Face à cela, j'étais obligé de proposer des respirations et des moments de détente musicale (rall, cedez, respirations communes au groupe...), sans lesquelles j'aurais renoncé à jouer le concerto parce que tout le monde semblait dans l'irritation et la précipitation.

Des indications qui ont été suivies et ce fut un grand bonheur pour tout le monde de jouer et de voir le morceau respirer

une remarque que le public présent nous a même fait savoir à la fin du concert.

Des moments et expériences qui ont renforcé mes convictions sur ce travail sur la respiration comme élément d'écoute musicale.

## **5. PISTES DE TRAVAIL**

Plusieurs pistes de travail sont possibles. Ces pistes sont pour la plus part des éléments qui impactent directement le corps humain en vue de le dégager de toute pression externes. Parmi ces pistes on a :

- ✓ **La Confiance** : Dominique Hoppenot dans son ouvrage LE VIOLON INTERIEUR stipula : « Notre avenir est fortement influencé par l'image que nous avons de nous même : » p.205 .

Se parler ou, parler avec bienveillance, empathie sont indispensables.

Donner confiance pour irradier le premier facteur qui influence notre respiration : LA PEUR.

Tout le monde a droit d'avoir peur, seulement, il ne faut jamais laisser cette peur prendre le dessus et gâcher le moment musical, car c'est à la fois un manque de respect envers sa personne mais aussi envers ceux qui ont disposé de leur temps pour venir écouter, partager avec vous le moment musical.

- ✓ **L'Expérience** : Parmi les éléments de travail à retenir, il y a aussi l'expérience. Elle vous permet d'imprimer des souvenirs, des gestes qui sont donc dans ce domaine le fondement de la bonne conduite. Pour avoir personnellement beaucoup raté certaines entrées en ensembles et orchestres, à cause de la mauvaise

---

respiration, j'ai pris le soin d'y travailler. Et à ce jour je sais comment m'y prendre même lorsque je suis pris au dépourvu.

- ✓ **La Relation à l'Environnement** : Au cours de mes différentes productions musicales, j'ai aussi remarqué que la connaissance de l'environnement : public, acoustique de la salle, ... influait sur l'humeur du musicien, et donc, sur sa musicalité. Certains professeurs proposent de faire la répétition générale sur le lieu de production lorsqu'il y a possibilité, question de se familiariser avec le lieu. D'autres proposeront de ne pas fixer les gens dans la salle ( si les places assises sont rapprochées de la scène), ceci pour éviter de croiser certains regards perturbateurs.

A l'opposé, il peut aussi arriver que le contact visuel nous libère de plus bel et donc nous permet de mieux vivre et de mieux partager le moment musical.

A nous donc de savoir apprécier ce qui nous est favorable dans la relation avec l'environnement.

- ✓ **La stabilité Corporelle** : il s'agit ici d'assurer une stabilité ou la stabilité physique du corps, surtout celle des membres inférieurs qui assurent notre mobilité, car il est difficile d'assurer une bonne respiration lorsque le corps est bousculé et moins stable.
- ✓ **La Fatigue** : par ici on entend la fatigue physique qui implique le corps et les muscles, et la fatigue mentale qui implique le psychisme, qui peuvent avoir un impact négatif sur le corps humain et donc perturber la respiration.
- ✓ **Le Climat ou le Temps** : Un facteur non négligeable sur la respiration, simplement parce que selon qu'il fait froid ou chaud, ... la respiration n'est pas sans être impacté.
- ✓ **La Phrase Musicale** : Un élément non anodin, le respect de la phrase musicale permet aussi d'ajuster, d'organiser la respiration. Ainsi on évite une respiration désordonnée tendant vers l'apnée.
- ✓ **Le Choix du type de Performance** : La performance implique un choix d'interprétation. D'autre part, certaines œuvres imposent une certaine dextérité, virtuosité, brillance et peuvent nous emmener vers une respiration rapide, incomplète et instable. Pendant que certaines autres œuvres plus douces, calmes

et mélodieuses peuvent aussi nous laisser tomber dans le relâchement et donc ,vers une respiration non pleine ni soutenue.

D'ailleurs à ce point qui a un lien avec ma deuxième interrogation, Philippe MERLIN me répondra : « Il n'y jamais de respiration à minima,la bonne respiration est la complète. La respiration est métrée. La manière de respirer,l'énergie de la respiration impacte sur le mode de jeu : caractère du morceau, andante, lent,grave... (longue respiration ) la vivacité : *allegro,presto...* respiration plus rapide , *vivace,...* »

### **5.1 EXERCICES PRATIQUES**

En vue d'améliorer,consolider ou faciliter la respiration, plusieurs exercices existent. Ceux -ci peuvent être de nature à faire travailler le corps directement ou encore à alléger voir anihiler l'influence des tensions extérieures. Nous citerons ici :

- ✓ ***Faire des exercices de réveil musculaire*** : Dans le manuel *L'HOMME SONORE* par Marie-Louise Aucher , nous avons pu découvrir que la respiration faisait intervenir tout le corps humain. Ainsi quelques exercices de chauffe musculaire favorisent une détente du corps,donec, rendent facile la respiration.
- ✓ - ***Exercices de respiration*** : Prendre 5 à 10 min pour faire quelques exercices de respiration permet aussi de vite la fixer. James Stamp, un excellent pédagogue et professeur de trompette propose une courte série d'exercices de respiration simples, rapides et évolutifs.

Ces exercices de respiration doivent se faire sur un tempo fixe lent et régulier.

- ◆ Le premier volet consiste à inspirer et expirer progressivement entre 1 et 8 temps. C'est -à-dire, on inspire 1 temps, on expire 1 temps, puis on inspire 2 temps, on expire 2 temps et ainsi de suite jusqu'à 8 temps.
- ◆ Le deuxième volet est celui de faire progresser le temps d'inspiration de 1 à 8 temps mais on garde le temps d'expiration à 1 seulement temps . C'est -à-dire, on inspire 1 temps, on expire 1 temps,puis on inspire 2 temps, on expire 1 temps, etc,...jusqu'à 8 contre 1 temps.
- ◆ Le troisième volet est celui d'inspirer sur un temps régulier et fixe et de faire évoluer le temps d'expiration. C'est-à-dire, on inspire sur 1 temps et on expire sur 1 temps,

-----

puis on inspire sur 1 temps et on expire sur 2 temps, etc, jusqu'à atteindre 1 temps contre 8.

L'intérêt et la richesse des exercices que nous avons pris ici sont qu'ils nous permettent à la fois d'élargir notre capacité de prendre de l'air ,de contrôler sa gestion sur le moment et dans le temps,mais aussi, de savoir rapidement se débarrasser de cet air en cas de saturation ( phase 2 de l'exercice) .

- ✓ ***Jouer par cœur*** : Une donnée presque négligeable, mais utile. Le fait de jouer une œuvre par cœur nous détache du stress, renforce la confiance et donc nous permet de mieux contrôler le corps,la respiration et le moment musical.
- ✓ ***Travailler à l'image d'un pare-vent*** : Pour le cas d'un trompettiste,j'ai par exemple trouvé l'idée de mettre un feuille A4 juste au niveau d'embouchure question de ne plus voir ce qui vient après celle -ci ( le reste de l'instrument). C'était spectaculaire de voir que la manière de respirer avait totalement changé et évolué, et la qualité sonore aussi.
- ✓ ***Le sourire*** : Un détail qui peut paraître anodin,cependant,que ce soit dans un milieu connu ou non, un musicien qui sourit domine, pour ne pas dire arriver à gagner l'auditoire.  
Le sourire devient en ce moment comme un signe d'approbation de l'auditoire à l'égard de l'interprète, un moyen de connexion. Aussi il permet un gain de confiance en soi.  
Toute fois, il ne s'agit pas de forcer un sourire, ou d'en faire un « crispé ou jaune », car il va produire un effet inverse. Si on n'a pas le sourire , c'est qu'on ne l'a pas !  
D'un autre côté, s'il y a moyen d'avoir le sourire, alors mettons toutes les chances de notre côté.

## **6. GAINS DU TRAVAIL DE LA RESPIRATION SUR D'AUTRES FONCTIONS**

Philippe MERLIN, professeur de trompette au CRR de Châlon-sur-Saône me racontera qu'il y a quelques années il avait constaté qu' une élève débutante dont il avait la charge de l'initiation à l'instrument respirait toujours mal , malgré quelques exercices de travail sur la respiration.

-----

Envoyée chez l'ostéopathe , on découvre qu'elle a un bassin mal placé.

Un autre élève a lui avait souvent la tête penchée malgré l'insistance sur la posture du musicien. Il conseillera donc aux parents de l'élève de faire consulter l'enfant car soit c'est la vue, soit l'écoute et résultat, elle avait un problème de vue , donc, il fallait des lunettes.

Voilà entre autres, ce qu'une écoute peut nous apporter ou nous faire découvrir .

Alors, parmi les autres gains de travail de la respiration, on a :

- ✓ **Une détente musculaire et mentale** : La respiration maximale si on peut l'appeler ainsi, permet une détente des muscles du corps mais aussi de l'esprit. C'est dans cette élan que Richard MILLER, grand professeur de chant américain stipula : « L'apprentissage de la gestion de la respiration par un chanteur unifie l'énergie et la liberté. »
- ✓ **La qualité sonore** : une bonne respiration donne un son net, propre et précis. Eric PLANTE me dit souvent : « Un son plein d'air ne fait jamais de mal , mais le contraire si. »
- ✓ **La Musicalité** : La musicalité est le moteur du récit musical. Ainsi elle permet de mettre en avant les émotions et le sens du texte. Savoir ce que l'on raconte et connaître le sens, la direction qui favorise un élan qui , à son tour , favorise la gestion de la respiration.

Cette respiration permet de mieux gérer sans grand souci la musicalité, c'est à dire, les paramètres musicaux : le caractère de l'oeuvre, l'expression les phrases musicales, les articulations,...

Sur ce point qui a trait à ma première interrogation, tous les professeurs que j'ai interrogés sont unanimes : Tout élève est libre de faire le choix d'un phrasé ou d'une respiration musicale dès le premier jour.

Cependant, bien que cette opinion soit unanimement partagée, Sylvaine BERTRAND, précise qu'il y a néanmoins 2 types d'élèves, ceux qui savent ce qu'ils veulent, et ceux qui sont encore indécis ,explorent encore, veulent apprendre plus avant de se décider.

Et à Philippe MERLIN de rajouter que bien que l'élève ait cette liberté dès le début, il est cependant bloqué par dans l'interprétation, et c'est là où est la responsabilité du professeur de l'accompagner pour l'équilibre entre ses **moyens** et sa **musicalité** . Une affirmation partagée par Sylvaine Bertrand et Eric Planté.

---

✓ **L'endurance** : L'endurance est une autre donnée non négligéable. Plus on est détendu moins vite on s'épuise, et à l'opposé, plus on est crispé, plus vite on se fatigue. Et c'est sur cet angle que la respiration permet un gain d'endurance.

---

## **CONCLUSION**

Au regard de ce qui précède, on découvre que beaucoup d'éléments influent sur la respiration, et que son écoute est aussi celle de la musique, car la respiration est avant, pendant et après la musique.

Loin de toute paranoïa tendant à faire de la respiration le seul élément indispensable à l'écoute musicale, ou de ne conditionner l'écoute musicale que par la respiration, car un autre paramètre, celui de l'expérience nous démontre aussi que dans un tiers des cas, on peut arriver à mieux gérer sa musique même lorsque l'on a du mal respirer.

Ce travail se veut donner le confort musical à tous dans toute sa totalité, de nous rendre conscient de cet élément, qui par la force naturelle passe à l'état d'inconscience, et tout cela parce que dans 100% des cas, lorsqu'on a bien respiré tout le reste est facilité.

La respiration est la seule fonction qui dépende de notre volonté, et toutes les autres fonctions végétatives vont en découler, soit circulation, oxygénation, digestion. La puissance cérébrale ainsi que le rythme sexuel recevront de la respiration des heureuses stimulations régulatrices.

Ainsi, la nécessité de préciser que sauf cas de malformation physiologique, tout le monde peut très bien respirer, ou pour ne pas dire, tout le monde peut améliorer sa respiration afin de favoriser, maximiser son écoute. Il suffirait donc entre autres de se donner les moyens, de s'installer un confort nécessaire pour que cette respiration favorise cette écoute musicale fructueuse.

Par confort nécessaire, j'entends dire tous les gains que peut apporter la respiration pour une écoute musicale, mais aussi, par cette même assertion, je sous-entends tout ceux qui se retrouvent là, à cet endroit d'écoute sans le vouloir, mais qui, grâce aux bénéfices de la respiration, se verront passer un moment d'écoute musicale merveilleux.

Loin de l'idée d'arrêter ici cette démarche de travail, je continuerai à veiller et travailler sur cet élément pendant tout le reste de ma carrière pédagogique car, il fait partie des éléments clés qui nous permettent de s'approprier le moment musical, et ainsi, jouir de la musique comme le stipula Platon : « La musique donne une âme à notre corps et des ailes à notre pensée. »

---

## **BIBLIOGRAPHIE**

### **Ouvrages :**

Shirlee EMMONS et Constance CHASE « **PRESCRIPTION FOR CHORAL EXCELLENCE** » Oxford University Press, 2006.

Marie-louise AUCHER « **L'HOMME SONORE** », Paris 1977.

### **Article :**

LHERMELIN Baptiste, « Le son, guide de la pédagogie », *La lettre du musicien* n°360 (Été 2008), p74.

### **Site :**

<http://blogmusicien.gestesetpostures.com>

[www.musicologie.org](http://www.musicologie.org)

### **Mémoire :**

Yohann MONNIER « QU'EST CE QUE LA RESPIRATION » PESM Dijon ,2008

