Ayrna EL CHEMOR FAUCOMPRÉ
Le corps : entre art vocal et usage quotidier
ESM-Bourgogne Franche-Comt 2020-202

Myrna EL CHEMOR FAUCOMPRÉ
Le corps : entre art vocal et usage quotidien
Directeur du mémoire : Jean TABOURET ESM BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

2020-2021

Je tiens à remercier Monsieur Jean Tabouret, directeur du mémoire, pour tous ses conseils, sa patience, et ses encouragements.

Je remercie également toutes les personnes qui m'ont accordé leur temps précieux, principalement Géraldine Keller et Mirana Naïm qui ont généreusement répondu à mes questions.

Merci à ma famille et aux amis qui m'ont soutenue et encouragée.

SOMMAIRE

Introduction	-7-
Chapitre I: Le corps et son engagement dans l'acte vocal	-9-
1- Porter son corps	-9-
2- Le « puzzle » de l'instrument vocal	-12-
a- Le larynx	-12-
b- Les « cordes » vocales	-14-
c- Le pharynx	-15-
d- La langue	-16-
e- Le voile du palais	-17-
f- Les mâchoires	-18-
g- Les lèvres et les pommettes	-18-
Chapitre II : La respiration du chanteur	-20-
1- Les principales structures engagées dans le mouvement respiratoire	-20-
a- Le squelette de l'appareil respiratoire	-21-
b- Les muscles de la respiration	-22-
Chapitre III : Le réseau des tensions musculaires et la manière de les « apprivoiser »	-27-
a- Les tensions musculaires	-27-
b- Différentes techniques d'entretien physique pour éviter ou « diluer » les tensions	-31-
c- La place des techniques physiques au sein de la pédagogie artistique vocale	-36-
Expérience personnelle	-36-
Entretiens	-37-
Conclusion	-41-
Bibliographie	-42-

Introduction

Quand, à la première séance de réflexion sur le mémoire, Monsieur Jean Tabouret nous a invités à réfléchir sur un sujet issu de notre expérience d'enseignants, ou de celle que nous avons eue étudiants, je me suis sentie dans l'embarras! Comment trouver un sujet! Je n'avais jamais osé enseigner et mon expérience d'étudiante me laissait beaucoup d'interrogations sur cet art qu'est le chant, tellement complexe.

A l'époque, le centre de mes « soucis » fut, entre autres, le nouveau rythme physique mettant mon corps à l'épreuve avec un déplacement quotidien entre Besançon et Dijon, auquel je n'étais absolument pas habituée, avec en plus un état de stress très important. Des tensions, des états de fatigue s'installaient et je remarquais que mon chant n'était pas pareil : il suivait en quelque sorte en écho l'état de mon corps. Que de fois n'ai-je entendu Madame Agnès Mellon me dire : « Plus de corps ! », « Ça manque d'énergie ! », « C'est bas ! Il faut soutenir ! »... Des crispations se faisaient ressentir de plus en plus, dans le dos, dans le cou, dans le visage, et même dans les jambes qui ne tenaient plus sur place. Conséquence première : le souffle n'arrivait plus à tenir la phrase musicale, l'état de fatigue et de tension se généralisait !!

Cette expérience, au début de mon parcours en enseignement supérieur, m'a amenée à réfléchir davantage sur le rôle de ce corps, son importance, le vide qu'il laisse quand il va mal, pour tout musicien bien entendu, mais surtout pour le chanteur.

Alors que tout autre musicien s'approprie son instrument et cherche à n'en faire qu'un avec lui, le chanteur est son propre instrument, entièrement. Ce corps qui vit et qui subit l'extérieur, « ce corps qu'on ne met pas dans une boîte quand on a fini d'en jouer »¹! Ce corps « qui souffre, qui subit toutes sortes de contraintes, et dont le fonctionnement général [...] n'est pas destiné à la seule sublimation artistique. »² Ce corps EST notre instrument. Comment donc apprivoiser tous ces éléments parasites qui peuvent des fois contribuer à son affaiblissement, voire l'anéantir ?

Pour répondre à ces questions, il a fallu que je plonge dans les études déjà faites, les écrits de grands pédagogues et de chanteurs, à la recherche d'une réponse, d'une explication, et surtout

¹ Valerie PHILIPPIN, La voix soliste contemporaine, repères, technique et répertoire, Lyon, éd. symétrie, 2017, p.27

² *Ibid.* pp.27-28

que je creuse et approfondisse ce sujet dans le but de pouvoir à mon tour aider d'autres personnes à éviter de connaître, si possible, une telle épreuve, sinon, les aider à y remédier.

Ainsi, mon attention s'est portée d'abord sur le fonctionnement de l'appareil phonatoire, essayant d'y voir un peu plus clair. Comme cet appareil est porté par le corps, ce dernier occupera le premier chapitre. Je l'aborderai dans une première partie dans son entité globale, la posture ou « la tenue du corps » d'après Jacqueline et Bertrand Ott ³ ou encore ce que Valérie Philippin nomme « le corps-instrument »⁴.

Seront traités les points suivants :

- 1. Les muscles qui rentrent en jeu pour soutenir ce corps dans sa globalité.
- 2. Les différentes parties responsables directement de l'acte vocal. Ainsi, m'attarderai-je, séparément, sur le larynx, les « cordes » vocales, le pharynx, la langue, le voile du palais, les mâchoires, les lèvres et les pommettes.

Dans un deuxième chapitre, je m'arrêterai sur l'appareil respiratoire, élément principal de l'instrument vocal, sans lequel ce dernier ne fonctionnerait pas.

Un troisième chapitre sera consacré à exposer quelques problèmes, quelques « tensions ajoutées » et « comment gérer [leurs] effets »⁵, en abordant les différentes méthodes ou techniques adoptées de plus en plus par la médecine des arts et les possibilités de les intégrer dans l'enseignement du chant.

³ Jacqueline et Bertrand OTT, La Pédagogie de la voix et les Techniques européennes du chant, Issy-Les-Moulineaux, éd. EAP, p.351

⁴ Ibid. p.33

⁻

Chapitre I. Le corps et son engagement dans l'acte vocal

« L'instrument vocal est situé dans le corps tout entier » énonce Sirvart Kazandjian-Pearson⁶. Or, les mécanismes de cet instrument sont invisibles, et si 300 muscles entrent en action lors de l'émission sonore⁷, « la plupart de [ces] muscles [...] sont des muscles profonds [...] impalpables [...], peu innervés donc peu sensibles, [...] on n'en a, en général, pas conscience.»⁸

Ceci risquerait de transformer l'enseignement du chant en une science basée en grande partie sur des ressentis, sur beaucoup de métaphores et d'images et donc obscure, même si le recours à ces images reste incontournable pour enrichir une connaissance positive de l'instrument, pour aider à une compréhension dont les chemins d'accès peuvent être multiples⁹. Tout outil pour aider le chanteur à mieux comprendre ce qui se passe dans son corps au moment de l'émission vocale sera le bienvenu, et variera ou s'adaptera à la sensibilité de chacun. Cependant le retour à l'aspect concret est une évidence : l'un des devoirs du professeur actuel est de rendre visible l'invisible, à travers des planches et tout ce que la science moderne permet de voir, afin de rendre possible une prise de conscience du fonctionnement de cet instrument.

Les nouvelles sciences du corps, telles que la médecine des arts, la kinésithérapie, phoniatrie, orthophonie et autres, qui respectent l'anatomie, aident à prendre conscience des possibilités et des limites corporelles assurant de ce fait santé et longévité.

1. Porter son corps

Malgré la loi universelle de la gravitation, le corps humain se dresse tout droit. Il tient debout grâce à des muscles qui luttent contre 9,81 fois son poids¹⁰. Tout se pose sur ces petites surfaces plates que sont les pieds, avec leur 26 os chacun, et dont « la complexité [des] articulations compense la petite taille de [leur] surface »¹¹. Ces pieds portent le squelette, qui à son tour, est érigé

⁶ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, *L'Instrument du chanteur : son corps* (2004), Collection le monde du verbe, Marseille, éd. SOLAL, 2008, p.20

⁷ *Ibid*, p.28

⁸ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.39

⁹ Cyrille LAÏK, Discours métaphorique et discours technique dans l'enseignement du chant : quelle autonomie pour l'élève

¹⁰ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.103

¹¹ *Ibid*, p.103

grâce à une multitude de muscles profonds ayant essentiellement le rôle de l'équilibrage de la posture. Ces muscles profonds sont toniques et peuvent être actifs sur de longues durées sans se fatiguer, « [ils] vont sans cesse effectuer de micro-mouvements pour ériger la colonne vertébrale et équilibrer le poids du corps dans la verticalité »¹².

D'autres muscles puissants viennent couvrir les muscles profonds et contrairement à ces derniers, leur action est ponctuelle, ce sont eux qui permettent « les mouvements d'amplitude et de force »¹³, ce sont les muscles superficiels, que l'on peut toucher, et dont on peut observer l'action, ainsi par exemple le biceps brachial.

Tout cet ensemble de tissus musculaires et d'articulations, qui repose sur les pieds, va établir notre stature droite, cette verticalité tant recommandée par les professeurs de chant :

« La statique correcte du corps et de la tête est déterminante pour le bon fonctionnement de l'instrument phonatoire. [...] La posture du chant et de l'écoute appelle une verticalité bien affirmée de la colonne vertébrale, principal support du corps. »¹⁴

Jacqueline et Bertrand Ott citent dans *La Pédagogie de la voix et les techniques européennes du chant* plusieurs pédagogues dont Pauline Viardot, Faure et Tetrazzini qui louent cette tenue droite mais dépourvue de raideur¹⁵.

Cependant, être debout en soi oblige l'être humain, ici le chanteur, à corriger constamment sa posture afin de maintenir son équilibre et ainsi que le souligne Cécile Delamarre, ce « réajustement est [...] géré automatiquement par notre organisme »¹⁶ sans que nous n'en ayons conscience. Tous les muscles se mettant à l'œuvre pour assurer l'équilibre du corps vertical.

Or, en négligeant la répartition des forces et en ne tenant pas compte de la globalité des muscles nous risquerons d'aggraver les tensions. Par exemple, une tension qui s'ajoute aux muscles lombaires va cambrer le bas du dos. Ceci entraînera le haut du corps vers l'arrière modifiant l'équilibre statique. D'autres tensions vont suivre afin d'annihiler cette perte d'équilibre et les articulations les plus sollicitées dans la station debout vont être verrouillées : une tension ajoutée va resserrer les épaules faisant un dos rond, entraînant une autre tension dans la nuque afin de redresser

¹² Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.38

¹³ *Ibid*, p.38

¹⁴ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op.cit., p.67

¹⁵ Jacqueline et Bertrand OTT, op.cit., p.351

¹⁶ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.103

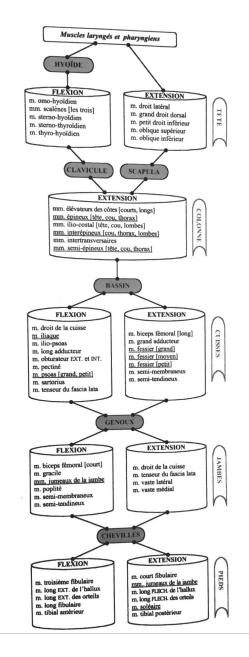
la tête, puis une tension au niveau des hanches pour stabiliser le dos sur le bassin, suivra une hyperextension des genoux...etc. Valérie Philippin souligne qu'

« on entend fréquemment demander aux chanteurs de redresser la colonne, décambrer, étirer le cou, mettre le sternum en avant, rentrer le ventre, baisser les épaules... Or, toute posture volontaire tend à créer une rigidité. »¹⁷

Elle attire l'attention sur l'importance du travail en mouvement plutôt que de vouloir absolument souligner la nécessité de se tenir plus droit ou de corriger une cambrure ou la position de la tête et de renforcer ainsi ou de déplacer « la contrainte en sollicitant les muscles superficiels au détriment des muscles profonds qui n'arrivent plus à se mobiliser »¹⁸.

Ci-contre un schéma détaillant le réseau des muscles interagissant entre eux pour maintenir l'équilibre de notre corps ou réajuster la posture suite à des tensions¹⁹.

Ainsi, les muscles pluri-articulaires vont propager la tension dans le corps et sont pour cela appelés « muscles conducteurs du mouvement » et la tension ajoutée va faire « tache d'huile » en se répandant dans l'organisme modifiant un nombre croissant de muscles²⁰. Le cercle vicieux peut alors s'installer : Chaque réajustement d'une tension va engendrer d'autres nouvelles tensions.



¹⁷ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.43

¹⁸ *Ibid*, p.42

¹⁹ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.105

²⁰ *Ibid*, p.21

Mais alors que faire ?! Valérie Philippin conseille de « travailler dans la mobilité [sans] s'imposer aucune posture »²¹, précisant qu'« un air travaillé dans le mouvement gardera toutes ses qualités, même s'il est ensuite interprété sur scène dans une relative immobilité. »²² Sirvart Kazandjian-Pearson, propose quant à elle de travailler dans la position penchée du corps pour corriger des cambrures ou une rigidité de la nuque, pour ne citer que ces deux exemples.

Un entretien du tonus musculaire reste cependant particulièrement souhaitable, et on entend par là un travail sur les deux actions des muscles : la contraction et l'étirement, le but étant de conserver la souplesse des muscles, puisque ceux impliqués dans la voix doivent être toniques mais surtout souples. Nous reviendrons sur ce sujet dans notre troisième chapitre qui traitera particulièrement des différentes techniques d'entraînement physique du chanteur.

Si le corps ainsi érigé dans la verticalité et le travail musculaire nous intéresse c'est bien afin de comprendre son action sur chacun des éléments distincts qui forment l'instrument vocal. Essayons donc de regarder de plus près distinctement chacune de ces composantes.

2. Le « puzzle » de l'instrument vocal

a- Le larynx

« Le son naît dans le larynx où le souffle rencontre et met en vibration les cordes vocales rapprochées ».²³ C'est le premier des organes de la voix selon la répartition classique, il est l'émetteur, alors que les cordes vocales en sont le vibrateur.²⁴ Cependant, son rôle primitif n'est pas la parole et encore moins le chant, mais celui de « sphincter permettant la fermeture complète de l'accès aux voies respiratoires lors de la déglutition. »²⁵ Il se trouve en haut de la trachée, devant l'œsophage, et forme « une porte qui ouvre ou qui ferme l'accès aux poumons ».²⁶

²¹ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.43

²² *Ibid*, p.43

²³ *Ibid*, p.94

²⁴ Jacqueline et Bertrand OTT, op.cit., p.63

²⁵ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.95

²⁶ *Ibid*, p.95

Afin de comprendre le fonctionnement laryngé, il va être important, ainsi que nous l'avons fait pour l'ensemble du corps porteur, de bien connaître les détails de la structure de cet organe essentiel de l'instrument vocal : comment est-il ? quelles sont ses connexions musculaires avec ce qui l'entoure ?

Pour avoir une image du larynx, on peut imaginer plusieurs cartilages : le cartilage cricoïde qui assure la base du larynx, le cartilage thyroïde qui forme la bosse dans le cou que l'on appelle la pomme d'Adam, l'épiglotte impliquée dans la déglutition et la respiration par fermeture ou ouverture du larynx et qui fait partie de sa fonction première séparant la déglutition de la respiration, et les cartilages aryténoïdes, qui sont deux petits cartilages mobiles assurant l'attache des cordes vocales. Les aryténoïdes sont mobiles et peuvent selon leur position, soit étirerrapprocher ou relâcher-éloigner les cordes vocales afin de fermer ou d'ouvrir la glotte, qui n'est que l'espace entre les deux cordes.

Les cartilages sont reliés entre eux par un ensemble de ligaments et reliés à l'os hyoïde, sur lequel prend naissance la langue, par une membrane fibreuse.





« Ce complexe [...] cartilagineux est relié par des ligaments et des membranes, et mis en mouvement par de nombreux muscles. Cela permet au larynx de posséder un système musculaire suspenseur, d'effectuer d'incessants mouvements de bas en haut, de bascule d'arrière en avant, et lui assure l'ouverture et la fermeture des cordes vocales à l'inspiration et à l'expiration. »²⁷ Ainsi, les connexions musculaires du larynx sont multiples : il se trouve connecté avec la tête, le cou, les épaules et le haut du buste²⁸ et de ce fait se trouve « éminemment sensible à l'état de tension des muscles qui le suspendent. De plus, sa constitution (cartilagineuse) en fait une structure souple et

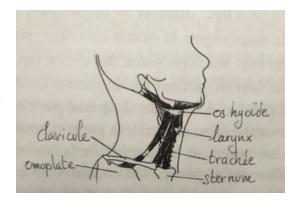
²⁷ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op. cit., p. 74

²⁸ Valérie PHILIPPIN, op. cit., p.94

déformable, ce qui a pour conséquence que toute tension à un muscle qui y est attaché va *de facto* se transmettre aux autres. »²⁹

L'unique os du larynx, l'os hyoïde, n'est relié à aucun autre os, il est mobile et tenu suspendu au-dessus du larynx par nombre de ligaments et de muscles. Nous distinguons les muscles sus-hyoïdiens qui relient le larynx à la base du crâne et à la mâchoire : ils sont releveurs et les muscles sous-hyoïdiens qui rattachent le larynx à la partie supérieure du thorax : ils sont abaisseurs.

Ce sont des muscles profonds qui doivent être toniques et disponibles et qui permettent au larynx dans le chant de suivre souplement la descente du diaphragme avec l'inspiration, « puis recevoir librement le flux de l'air dans la phonation et se laisser aller à la vibration qui en résulte »³⁰. (Ci-contre : Schéma des muscles extrinsèques du larynx sus et sous-hyoïdiens ³¹)



b- Les « cordes » vocales

Logées dans le larynx, derrière le cartilage thyroïde qui se place comme un bouclier devant elles, deux bandes musculaires sont tendues et attachées à la lame du cartilage thyroïde en avant et aux cartilages aryténoïdes en arrière et sont de ce fait appelées muscles thyro-aryténoïdiens. Elles font avec l'épiglotte un système de fermeture lors de la déglutition en rapprochant et en se contractant vigoureusement.

Ces deux bandes ne se contentent pas de jouer uniquement le rôle de « barrage », « une fois rapprochées, [elles] peuvent être mises en vibration par le souffle et produire un son modulable en fonction de leur état de tension et d'élongation. C'est pourquoi on les appelle aussi « cordes vocales »³². Les « cordes vocales » sont comme deux cordons blancs, d'une belle couleur nacrée, d'aspect corné et brillant. Elles sont résistantes malgré leur petite taille et leur finesse.

Cette fonction phonatoire est annexe comme nous l'avons vu plus haut, elle s'est développée chez l'homme surtout avec le développement complexe de son système nerveux. Les cordes

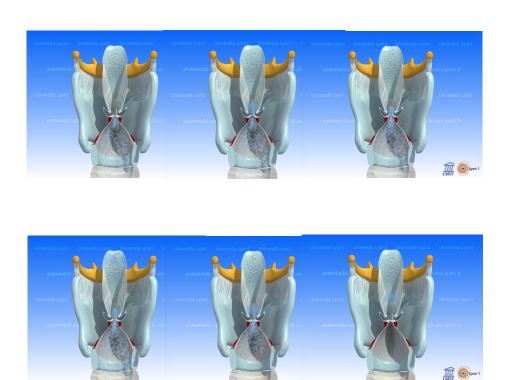
²⁹ Cécile DELAMARRE, op. cit., p.67

³⁰ Valérie PHILIPPIN, op. cit., p.100

³¹ *Ibid*, p.100

³² *Ibid*, p.96

peuvent alors se rapprocher sans aucune constriction du larynx, et vibrent au passage du souffle. L'énergie aérienne est ainsi transformée en énergie acoustique. « L'air passe entre les deux cordes par petites quantités successives appelées puffs d'air », ainsi qu'on peut le voir dans cette succession d'images :



Chaque puff est suivi par un autre jusqu'à l'épuisement de l'air, et « entre chaque puff les cordes se referment par élasticité pour être rouvertes à nouveau à un rythme très rapide ».³³ Elles forment donc le son, elles modulent sa hauteur suivant si elles sont plus ou moins étirées, et cet étirement est assuré entre autre par les mouvements des cartilages aryténoïdes, et par l'ensemble des muscles qui sont attachés au larynx par l'os hyoïde. Ainsi, les cordes vocales ne peuvent-elles pas être isolées de leur environnement qu'elles subissent tout aussi bien que l'ensemble de l'appareil phonatoire que nous allons continuer à découvrir.

c- Le pharynx

Allant depuis les fosses nasales jusqu'à l'œsophage, le pharynx constitue une sorte de conduit formé de muscles ayant « des points d'attache en arrière du larynx, sur l'os hyoïde, sur

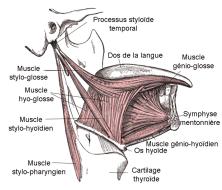
³³ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.97

l'intérieur du maxillaire et de part et d'autre du voile du palais »³⁴. En chant, ces muscles ont une action sur le fond de la cavité buccale qu'ils peuvent rétrécir ou élargir, participant ainsi aux variations de la hauteur de la note³⁵. Marie Hutois mentionne le pharynx pour parler surtout de ses « muscles constricteurs » qui, au nombre de trois, « imbriqués comme des pots à fleurs empilés, resserrent l'arrière-gorge et l'élèvent au moment de la déglutition ». Elle met en garde contre leur « hypertonie [qui] contrarie l'abaissement du larynx »³⁶, précisant que « la détente volontaire de ces muscles est indispensable pendant le chant afin de préserver un volume susglottique spacieux, garant de la rondeur vocale. »³⁷

Toutefois cette zone fait partie des quatre zones considérées par Cécile Delamarre comme étant un excellent récepteur des « tensions ajoutées provenant des émotions, soit directement *via* les ramifications du nerf vague qui plongent dans la gorge, soit *via* les tensions provenant du dos et du diaphragme. »³⁸. Les muscles du pharynx sont ainsi un des groupes des « compresseurs de la voix » qui sont pour la plupart « très sollicités dans l'acte vocal [et] auront tendance à être bien trop souvent hypertendus! »³⁹ Ils sont étroitement liés aux muscles du cou qui, à leur tour, sont liés à l'os hyoïde et aux clavicules. « Par leur intermédiaire, les tensions issues du diaphragme vont pouvoir monter dans la gorge »⁴⁰.

d- La langue

Comme nous l'avons vu plus haut, le larynx est connecté à la tête, au cou, aux épaules... et interagit avec les muscles qui y sont attachés. Après avoir vu en détail le rapport au pharynx et aux muscles vocaux, nous allons voir comment le larynx est connecté à l'ensemble des organes de la phonation et de l'articulation.



Muscles extrinsèques de la langue (vue de droite)

³⁴ Valérie PHILIPPIN, *op.cit.*, p.112

³⁵ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.82

³⁶ Marie HUTOIS, *Physiologie et art du chant, À l'écoute de son corps pour optimiser sa technique vocale*, Collection Médecine des Arts, Montauban, éditions aleXitère, 2012, p.47

³⁷ Ibid, p.47

³⁸ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.81

³⁹ *Ibid*, p.81

⁴⁰ Ibid, p.82

Nous commençons avec la langue, qui en est une partie très importante, étant apte à modifier l'espace de la bouche grâce aux mouvements multiples dont elle est capable, mais aussi avec son action sur la coloration du son et sur l'articulation des voyelles et de certaines consonnes.

A l'instar des autres muscles, elle peut « contraindre ou empêcher le fonctionnement phonatoire du larynx et rétrécir l'espace résonant du pharynx »⁴¹.

La partie visible de la langue n'est qu'une petite partie par rapport à la totalité de cet organe composé de 17 muscles différents. La langue vient s'attacher, comme le pharynx, à l'os hyoïde et à la mâchoire, au voile du palais et au crâne, mais aussi à l'épiglotte. Chacun de ces muscles a une fonction particulière assurant la dépression, l'élévation, la rétraction ou l'avancée (protrusion) de la langue.

La souplesse et la mobilité de la langue sont d'une grande importance pour une bonne articulation et émission vocale. Trop contractée et manquant de mobilité elle a des effets néfastes sur le chant puisqu'elle « provoque un serrage, un blocage de la sortie des ondes sonores, et pousse le chanteur à tuber, à forcer, à serrer, à engorger de plus en plus »⁴²!

e- Le voile du palais

Considéré comme une structure essentielle dans les mécanismes de résonance, le voile du palais est une cloison musculo-membraneuse mobile en forme de voûte prolongeant vers l'arrière le palais dur et se terminant par la luette. Il permet l'isolement des fosses nasales de la cavité buccale lors de la déglutition et de l'articulation de quelques voyelles, consonnes ou phonèmes qui nécessitent une résonance nasale.

Grâce aux muscles qui le composent le voile est mobile sur les côtés, il peut se relever ou s'abaisser. Ses muscles ont « des connexions avec la langue, le larynx, la base du crâne et les trompes d'Eustache »⁴³.

En chant, le voile levé garantit un timbre clair et puissant puisqu'il permet au son d'atteindre le creux du palais dur « où le timbre s'amplifie avec des résonances dites de « masque ». »⁴⁴

⁴¹ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.106

⁴² Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op.cit., p.158

⁴³ Valérie PHILIPPIN, *op.cit.*, p.113

⁴⁴ *Ibid*, p.116

Ainsi que tout autre muscle, cette structure dépend des tensions des fibres musculaires qui l'entourent, en particulier ceux qui se trouvent dans le pharynx.

f- Les mâchoires

Nous avons vu plus haut que la fonction première du larynx était d'assurer la respiration et qu'il est formé de sorte qu'il puisse en même temps assurer la déglutition en étant une forme de sphincter fermant le passage vers l'espace pulmonaire. De même, les mâchoires sont faites pour mâcher! Et donc, elles sont la porte d'entrée vers le corps, et sont articulées de sorte qu'elles puissent se fermer puissamment ou s'ouvrir amplement.

Pour revenir à l'anatomie, nous nous contentons de rappeler que les mâchoires sont formées de deux maxillaires : le maxillaire supérieur est intégré à l'os du crâne, tandis que l'inférieur est mobile et s'articule sur le crâne au niveau des tempes.

Ce qui nous intéresse c'est de comprendre le rôle de la mâchoire dans la phonation et dans l'acte vocal chanté, pour cela il est primordial de se rappeler que sur la mâchoire sont attachés et les muscles de la base de la langue et les muscles suspenseurs du larynx. Il est donc important qu'elle soit disponible et libre de toute tension afin de « libérer la phonation et faciliter une souple modulation des hauteurs [ainsi qu'] une articulation précise des phonèmes. »⁴⁵

Cependant liberté ne veut pas dire ouverture excessive, Jacqueline et Bertrand Ott le précisent :

« La liberté de la mâchoire n'est pas dans sa vigoureuse ouverture, volontairement forcée et donc plus raidissante qu'une plus faible ouverture. »⁴⁶

g- Les lèvres et les pommettes

Notre bouche, représentée par les lèvres, constitue l'« embouchure » de notre instrument vocal. La posture des lèvres et leur tonicité ont un rôle important dans la coloration ou la « finition » du son, toute contraction y est nuisible ayant un impact sur la liberté et la mobilité du larynx.

, , _F , _F .

⁴⁶ Cité par Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op.cit., p.157

⁴⁵ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.112

Si les muscles du visage sont au nombre de trente environ, dix sept de ces muscles entrent en jeu dans le sourire, mais les principaux sont les grand et petit zygomatiques, les grands maîtres du sourire! Ce sourire si précieux et caractéristique du visage du chanteur puisqu'il

« positionne sans effort les muscles surélévateurs et suspenseurs du larynx, détend les muscles de la face, des lèvres et principalement de la langue, détente initiale dans l'acte chanté, quel que soit le sujet ou le rôle interprété »⁴⁷.

Marie Hutois explique ainsi le rôle du sourire dans le chant :

« Le sourire particulier du chanteur est exécuté en relevant les pommettes avec le muscle zygomatique tout en gardant les lèvres avancées à l'aide du muscle orbiculaire des lèvres, deux mouvements qui s'opposent puisque le muscle zygomatique étire les coins des lèvres vers le haut et que l'orbiculaire des lèvres les ramène en avant. Pour exécuter cette mimique fonctionnelle contradictoire avec habileté et naturel, il est important de s'entraîner à isoler les contractions de chacun des muscles du visage. »48

alors que Sirvart Kazandjian-Pearson invite à garder la simplicité du geste, à accepter d'« articuler normalement avec des lèvres souples » seul garant de « l'émission de beaux sons, mais aussi l'articulation du texte d'une manière naturelle, fluide, claire et compréhensible »⁴⁹.

Dans les deux cas, et dans l'absolu, cela nous ramène à l'idée que chaque geste, chaque mouvement accompagnant le geste vocal a intérêt à avoir lieu dans la détente et la souplesse.

Quant aux pommettes, elles sont les compagnes du sourire, et leur hauteur, leur écart, leur rondeur et leur surélévation facilitent le travail des muscles tenseurs de l'aponévrose palatine (donc la partie antérieure du voile du palais), ainsi que les muscles élévateurs du voile du palais, ce qui contribue, comme nous l'avons déjà montré, à une facilité d'émission et un embellissement du timbre dans le registre aigu.

La majorité des muscles de ces parties des voies aériennes supérieures est liée au larynx, et ont par la suite une influence sur sa souplesse et sa détente et sa disponibilité pour émettre des sons et un timbre confortables et agréables.

⁴⁷ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op.cit., p.160

⁴⁸ Marie HUTOIS, op. cit., p.53

⁴⁹ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op. cit., p.156

Chapitre II. La respiration du chanteur

Faisant partie de l'appareil vocal, l'appareil respiratoire est l'essence même de la voix qui ne pourrait exister sans le souffle, le mécanisme respiratoire n'est pas le même quand on chante que lorsqu'on parle ou lorsqu'on vit. L'énergie demandée n'est pas la même et les muscles qui rentrent en jeu non plus.

Précisons que le terme respiration englobe les deux cycles : l'inspiration et l'expiration, mais dans le langage courant, « respire », veut dire « prends de l'air », « inspire ». En chant, « inspirer » qui porte en lui le sens de l'inspiration, souffle créateur, est tellement significatif, ce souffle qui, pour Renata Tebaldi, fut tout : « Dans le chant, la première chose qui compte c'est le souffle, la deuxième c'est le souffle, la troisième c'est le souffle ! »⁵⁰

Mais donc, ce souffle qui va porter la phrase musicale, quelquefois tellement longue, ce souffle qui porte la voix, par quoi se caractérise-t-il ? Qu'a-t-il de si particulier ? D'après Blandine Calais Germain, « c'est l'un des lieux du travail corporel où circulent le plus d'idées fausses »⁵¹. Cécile Delamarre affirme que « dans [son] travail avec les chanteurs, [elle a] été étonnée de voir à quel point ils respirent mal »⁵²! Benoît Amy de la Bretèque quant à lui met la lumière sur les contradictions entre professeurs ou rééducateurs, voire la diversité « pour ne pas dire davantage au sein de chaque catégorie de pédagogues »⁵³. Nous ne chercherons pas à élucider les contradictions, ce sera trop prétentieux! nous nous contenterons d'observer l'appareil et nous essaierons d'avoir une idée le plus claire possible du fonctionnement du système afin de pouvoir par la suite surtout comprendre comment les tensions musculaires, la fatigue physique et de surcroît la tension psychologique peuvent avoir un impact sur la respiration et par la suite sur la voix.

1- Les principales structures engagées dans le mouvement respiratoire

Avant tout, il faut rappeler que le premier but du geste respiratoire est l'hématose ou plus simplement les échanges d'oxygène et de gaz carbonique. Ce geste vital est une fonction non contrôlée, l'air entre de l'extérieur du corps vers les poumons qui envoient l'oxygène dans le sang

⁵⁰ Cité par Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op. cit., p.90

⁵¹ CALAIS GERMAIN Blandine, *Respiration*, Gap, éditions DesIris, 2005, 2007, p. 7

⁵² Cécile DELAMARRE, op.cit., p.95

⁵³ Benoît Amy de la Bretèque, *À l'origine du son : le souffle, Le travail de la respiration pour la voix et pour l'instrument à vent* (2000), Louvaine-la-Neuve, Belgique, éditions deboeck supérieur, 3ème tirage 2016, p.20

vers le cœur qui irrigue le corps et les cellules en les oxygénant. Le sang est renvoyé ensuite vers les poumons riche en gaz carbonique, et est ainsi éjecté faisant rentrer un nouveau flux. Ce cycle se produit environ 12 à 17 fois par minute.

Cependant, dans l'effort, ou pour chanter, les choses se compliquent, et nous avons alors besoin de nous aider en connaissant mieux le fonctionnement de ce mouvement.

a- Le squelette de l'appareil respiratoire



« Si la respiration est un acte fluide, qui joue avec l'air, l'appareil respiratoire s'étale cependant sur une *charpente* osseuse »⁵⁴.

Le premier élément auquel nous pensons quand il s'agit de respiration est bien la cage thoracique qui contient les poumons et le cœur. Cette cage est aussi adaptable que le pied ou la main grâce à ses multiples articulations mobiles. Les **côtes** qui la forment peuvent être plus ou moins courbées et entraînées en torsion plus ou moins forte sur elles-mêmes, de ce fait elles sont déformables, et elles ont la capacité élastique de retrouver leur forme d'origine. On en dénombre douze de chaque côté du

sternum, auquel dix sont reliées par les cartilages costaux, et deux restent « flottantes », tandis qu'elles sont toutes attachées sur la colonne dorsale. La 1, 2, 3, 4, 5, 6, et 7ème côtes, sont reliées chacune par un cartilage au sternum, alors que la 8, 9 et 10 ème côtes y sont reliées à travers le cartilage de la 7ème. La 11ème et la 12ème sont flottantes car elles ne s'attachent en avant à aucune autre côte ni au sternum.

Le **sternum** ressemble à une cravate nouée en haut et au milieu de la cage thoracique. Avec les **clavicules** et les **omoplates** il forme la **ceinture scapulaire** qui relie le tronc aux membres supérieurs.

La **colonne vertébrale**, comme une tige flexible, est le socle du tronc. C'est sur elle que viennent s'attacher les différentes parties du squelette respiratoire. Dans sa partie dorsale elle tient la cage thoracique et le **sacrum** (composé des cinq vertèbres sacrées dénommées par la lettre S : S1, S2...) forme la partie postérieure du pelvis ou **bassin**, assurant ainsi sa solidité.

⁵⁴ Blandine CALAIS GERMAIN, op. cit., p. 35

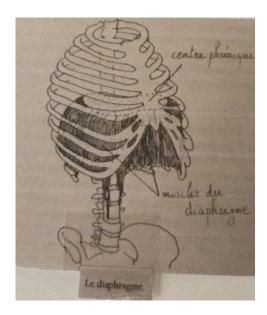
Le **bassin** est la partie basse du caisson : il comprend le **grand bassin**, large et ouvert en avant, qui donne insertion aux muscles de l'abdomen et reçoit les viscères abdominaux bas, et le **petit bassin** qui contient les viscères pelviens et qui est complété en bas par les muscles du plancher pelvien ou le périnée.

Les vertèbres lombaires prolongent vers le haut le bassin et forment le squelette arrière du caisson abdominal reliant ainsi le bassin à la cage thoracique, les deux se comportant comme deux contenants inter dépendants déformant par leurs mouvements les viscères de l'abdomen et influençant ainsi le geste respiratoire. Sur ces vertèbres viennent s'attacher des muscles importants tels que le diaphragme et les abdominaux. Quant aux vertèbres cervicales, qui terminent la colonne vertébrale avec l'atlas et l'axis qui portent la tête, elles « composent l'armature du cou, zone de passage des voies aériennes, trachée, larynx, pharynx [...] Il est important que l'alignement des cervicales puisse être stable » pour faciliter le bon fonctionnement des muscles inspirateurs qui s'y insèrent. Nous verrons que cette zone est charnière pour le chant, c'est là que se trouvent tous les organes de la phonation ainsi qu'un grand nombre de muscles, dont la souplesse sera bien utile. Nous aborderons ce point dans la partie suivante.

b- Les muscles de la respiration

Nous distinguons les muscles inspirateurs qui ouvrent les poumons et les muscles expirateurs qui les ferment.

Le principal muscle inspirateur est le **diaphragme**, qui est un muscle puissant mais paresseux effectuant son travail très lentement. Il faut savoir que le diaphragme est très peu innervé, donc quasiment insensible. Il a la forme d'une coupole placée à l'intérieur de la cage thoracique et sur laquelle se reposent les poumons. Son centre est aplati et constitué d'une membrane tendineuse : le centre phrénique, de laquelle partent des fibres en forme de rayons descendants qui s'attachent à l'avant à la base du sternum, sur les côtés le long des côtes les plus basses et à l'arrière sur les lombaires. Par sa position, le diaphragme sépare les poumons et le cœur des viscères abdominales : estomac, foie, intestins...

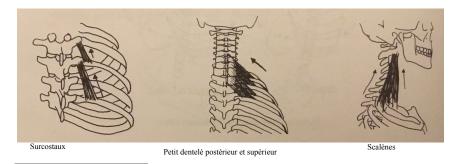


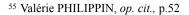


Comme tous les muscles, quand il agit, le diaphragme s'épaissit et se raccourcit. Donc, pour inspirer, il se contracte (ou se raccourcit) : « à partir [des] points fixes d'attache sur les os, [il] tir[e] tout autour de la membrane centrale qui est ainsi élargie, aplatie et par conséquent abaissée »55, en refoulant le contenu abdominal, d'où la dilatation du volume de l'abdomen. Par cette action, le centre phrénique sera comme une toile tendue, résistante et élastique, prête à rebondir. Les poumons subiront aussi cette action qui va modifier leur volume : en descendant, le diaphragme fera un appel d'air et les poumons vont se remplir donc s'agrandir, et en se relâchant donc en remontant, l'espace pulmonaire est compressé et réduit ainsi que le volume d'air. Dans une inspiration

de repos, le diaphragme descend d'1,5 centimètre, alors que dans une « inspiration volontaire [il] descend de 5 à 8 cm »⁵⁶. Sachant qu'un centimètre d'abaissement correspond à un quart de litre d'air environ⁵⁷.

Les autres muscles inspirateurs sont des **inspirateurs costaux**, qui participent lors de la respiration dite thoracique laquelle, idéalement, accompagne la respiration diaphragmatique vue plus haut. Les **surcostaux** tractent vers le haut les côtes à partir des apophyses transverses de part et d'autres des vertèbres, quelque soit la posture de la colonne. Le **petit dentelé supérieur et postérieur** part de la dernière cervicale et des trois premières dorsales, s'attache à l'apophyse épineuse (l'épine dorsale) et s'insère sur les côtes 2 à 5. En se contractant il élève les côtes et ouvre le haut de la cage thoracique. Les **scalènes** vont de la colonne cervicale aux deux premières côtes les élevant lors de l'inspiration soulevant en même temps le haut de la cage thoracique. Les muscles intercostaux sont placés entre les côtes en deux couches internes et externes, les **intercostaux**





⁵⁶ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op. cit., p.92

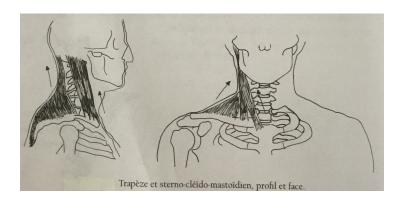


⁵⁷ *Ibid.*, p.94

externes participent activement à l'inspiration. Elles entrent en jeu pour compléter l'action des muscles précédents en tractant chaque côte vers celle qui lui est supérieure.

« On peut imaginer comment l'action combinée de ces groupes musculaires inspirateurs profonds contribue à soulever et ouvrir la cage thoracique en souplesse dans toutes ses dimensions, à la fois en arrière (surcostaux et petit dentelé), à l'avant (scalènes) et sur tout le pourtour (intercostaux). Si les muscles superficiels ne corsètent pas la cage, ces mouvements se font très souplement et sans sensation d'effort. »⁵⁸

Cette respiration thoracique n'est pas à confondre avec la respiration haute, claviculaire, « qui élève fortement la cage thoracique et fait appel d'air sur la partie la plus haute des poumons, [mais qu'] on évite dans le chant, car elle sollicite des muscles superficiels, phasiques, et utilisée de façon continue ne peut être sans dommage. »⁵⁹ Tandis que l'élévation de la cage thoracique par les muscles costaux provoque une hausse passive des épaules, la respiration claviculaire tracte tout le haut de la cage avec une contraction visible des muscles des épaules et du cou. Les deux principaux muscles qui rentrent en jeu dans ce type de respiration sont le **trapèze** et le **sternocléidomastoïdien**.⁶⁰



Si le cycle inspiration-expiration vital se fait automatiquement sans « travail musculaire » conscient, dans d'autres situations comme dans le chant, ce cycle se fait dans la maîtrise. Tous les muscles vus plus haut doivent être conscientisés et surtout entraînés par des exercices adéquats. Pareil, l'expiration du chanteur peut être considérée comme étant forcée, en tout cas conduite. Audelà de cette expiration pour le chant, on peut accentuer la fermeture des côtes et provoquer une plus grande pression sur les poumons afin de vider un supplément d'air, grâce au **triangulaire du**

⁵⁸ Valérie PHILIPPIN, op. cit., p.59

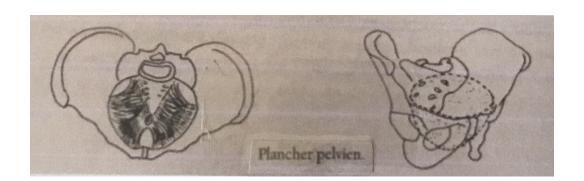
⁵⁹ *Ibid.*, p.59

⁶⁰ Ibid., p.60

sternum et au petit dentelé postérieur inférieur ainsi que les intercostaux internes. Cependant, nous nous contentons de les mentionner sans davantage nous y attarder, afin de nous concentrer sur les principaux muscles intervenant lors du chant.

« Nous avons vu que le diaphragme est un muscle dont la contraction crée une inspiration, et la détente une expiration. Il peut retenir sa relaxation pour suspendre l'expiration ou la retenir pour la faire durer, mais il n'a aucun moyen par lui-même de réguler, d'amplifier ou forcer le geste expiratoire. En cas de besoin, et pour soutenir le geste vocal, ce sont les muscles abdominaux qui vont intervenir. »⁶¹

Ces muscles sont ceux qui ferment la paroi abdominale et qui forment, avec le diaphragme comme couvercle et le plancher pelvien comme base, le caisson abdominal contenant la masse des viscères. Plusieurs couches musculaires successives constituent cette paroi, le plus profond est le **transverse**, ce muscle a pour rôle de « maintenir la tonicité de la paroi abdominale »⁶², dont il ferme tout le pourtour. Étant profond, ce muscle est tonique et peut travailler longtemps sans fatigue ni tension. C'est un « important constricteur abdominal »⁶³. Rentrer le ventre sous l'action des muscles transverses peut « accompagner la remontée du diaphragme lors d'une expiration, pour la soutenir et l'amplifier »⁶⁴ d'où l'importance du rôle de ce muscle dans l'exercice vocal. Les muscles du **plancher pelvien** ont un rôle un peu similaire en soutenant les viscères et en participant à la tonicité de la base du tronc.



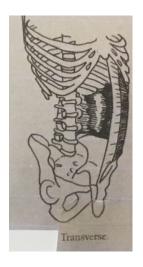
⁶¹ Valérie PHILIPPIN, op. cit., p.62

⁶² *Ibid.*, p.63

⁶³ Sirvart KAZANDJIAN-PEARSON, op.cit., p.96

⁶⁴ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.64

Le **petit oblique** recouvre en partie le **transverse**, puis vient la couche du **grand oblique** qui recouvre les deux, le **grand droit** s'attache en haut sur le sternum et les vraies côtes 5, 6 et 7, et en bas sur le pubis. Le grand droit est traversé par trois lignes d'aponévroses horizontales formant les fameux carrés. « Il faut noter qu'un travail excessif du grand droit peut empêcher l'action des autres abdominaux en durcissant la paroi abdominale, réduisant sa souplesse et sa mobilité »⁶⁵. S'il en est le cas, il peut entraver les mouvements respiratoires du diaphragme et faciliter ainsi l'installation d'une respiration exclusivement thoracique.









⁶⁵ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p.67

Chapitre III. Le réseau de tensions musculaires et les différents moyens de les « apprivoiser »

Une chose est certaine : notre corps ainsi que notre esprit subit l'usure et les attaques de l'extérieur. Et nous allons voir que notre corps constitue une sorte de chaîne où tout est relié, tellement que l'on pourrait aller chercher dans les chevilles la cause d'une tension par exemple à la mâchoire⁶⁶, selon les praticiens de la méthode Mézières⁶⁷. Mais, si les « usures » s'expriment sous forme de tensions musculaires qui s'ajoutent au tonus de nos muscles, particulièrement à celui des muscles pharyngiens et du diaphragme, ce que nous allons voir par la suite, elles sculptent aussi notre posture alors que celle-ci est à l'origine de la transmission de toutes nos tensions musculaires à travers notre verticalité corporelle.

Alors, la question qui se pose c'est comment gérer les effets, sur nos capacités vocales, de ce qui se passe dans notre corps...

a- Les tensions musculaires

L'étude de Cécile Delamarre que j'ai découverte grâce à son livre *A Pleine voix* m'a été très utile. Elle développe d'une manière détaillée, scientifique et très claire, comment les tensions musculaires se créent, s'installent et se propagent dans notre corps. Elle ne se contente pas de mettre la lumière sur ce phénomène, mais aussi propose des solutions.

Elle démontre comment nos émotions sont à la source d'une grande partie des tensions musculaires, et comment, même si nous ne pouvons empêcher ni l'émergence de l'émotion ni son impact sous forme de tension, nous pouvons intervenir sur cette tension musculaire ainsi que sur la façon dont elle va se répartir, se diffuser à travers les différentes fibres musculaires dont celles impliquées dans le chant. Notre impuissance face à l'état de stress quotidien n'est donc pas fatale!

En premier lieu, il est primordial de comprendre les mécanismes de la coordination motrice et la dilution des tensions comme principe permettant de conserver une stabilité musculaire globale. En fait, il existe deux formes de tensions musculaires : isotonique et isométrique. Dans la première, pour agir, les muscles se contractent et raccourcissent, alors que dans la deuxième, les muscles maintiennent la même longueur. Ainsi, si nous prenons l'exemple de ce qui se passe pendant le

⁶⁶ Delphine LAINÉ, L'apport possible des techniques corporelles en pédagogie du chant, Une exploration des méthodes Feldenkrais et Mézières, p. 20

⁶⁷ Du nom de sa fondatrice Françoise Mézières, méthode de kinésithérapie

chant, qui nécessite différentes actions musculaires, les tensions peuvent affecter les performances vocales soit en contractant des muscles qui devraient être détendus soit en les empêchant de varier leur taille. Pour aller dans l'aigu, par exemple, certains muscles, notamment ceux fixés à l'os hyoïde, doivent raccourcir pour élever le larynx, d'autres muscles fixés aussi à l'os hyoïde ont la fonction antagoniste d'abaisser le larynx. « Si une tension s'ajoute à ces muscles antagonistes leur contraction va maintenir le larynx bas réduisant ainsi son mouvement ascendant et limiter de ce fait le registre des aigus »⁶⁸. Or une tension musculaire n'atteint jamais un muscle seul mais tous ceux qui rentrent en action pour la réalisation du même mouvement : c'est le principe de la coordination motrice.

Autrement, certains muscles sont pluri articulaires, ils organisent le mouvement en transmettant la contraction aux muscles suivants, alors ils sont appelés muscles conducteurs. En plus, chaque fibre musculaire a un point d'origine et un point d'arrivée, ce sont les points d'attache ou les tendons qui sont, soit fixés à un os, soit à un autre tendon. Plusieurs tendons peuvent s'attacher à un même os, ou à d'autres tendons. Cette coordination motrice *via* l'action des muscles pluri-articulaires et la multiplicité des insertions tendineuses sur des articulations mobiles ou sur des tendons font qu'une tension musculaire va se transmettre de muscle en muscle et se propager dans tout le corps. Une tension au niveau des épaules par exemple va facilement altérer la voix en conduisant la contraction dans les muscles du cou et dans les muscles du thorax (agissant ainsi par le cou sur les muscles du larynx donc sur les muscles vocaux et par le thorax sur les muscles intercostaux donc sur la respiration).

En reprenant le puzzle de l'instrument vocal du premier chapitre, ainsi que les éléments qui rentrent en jeu dans la respiration, nous pouvons facilement voir le réseau des muscles pluri-articulaires et les différents points d'attaches tendineuses qui partent des muscles vocaux et du larynx et qui vont conduire une tension musculaire à travers le corps en interagissant entre eux :

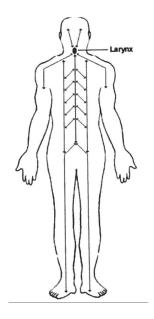
- via la nuque et le cou,
- via les clavicules et les articulations des épaules,
- via les clavicules et les côtes,
- via les omoplates et la colonne vertébrale,
- via le bassin.

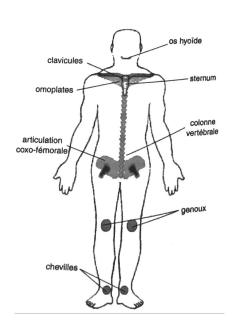
Mais comment la tension agit-elle sur nos muscles?

⁶⁸ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.17

Suivant la loi physique de l'élasticité⁶⁹, une tension qui s'ajoute à des fibres musculaires déjà hyper toniques, a des effets très perturbants :

- Les fibres hypertoniques ne peuvent absorber qu'une petite quantité de la tension ajoutée, alors celle-ci risque de « contaminer » un plus grand nombre de muscles.
- Si les fibres recevant la tension supplémentaire sont déjà contractées, le surcroît de tension devient vite douloureux et peut provoquer des crampes, des torticolis, etc.
- Étant des tissus, les fibres musculaires hypertoniques qui se contractent davantage à cause d'une tension ajoutée risquent de se déchirer au plus petit mouvement qui les rallongeraient encore. Ainsi, les cordes vocales doivent se tendre et s'étirer de plus en plus pour monter dans les aigus, elle sont déjà hypertendues, une tension, la moindre, qui se surajoute (émotionnelle ou fragilité physique, même ponctuelle) peut avoir des conséquences lourdes quand on « tire sur sa voix » pour chercher les aigus.⁷⁰





Dans ces deux figures proposées par C. Delamarre, nous pouvons avoir une idée du réseau musculaire et des articulations mobiles et porteuses de l'insertion tendineuse des muscles pluri-

⁶⁹ Science et Vie, n°1126, « D'où vient l'élasticité de certains matériaux »

⁷⁰ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.22

articulaires ayant un rôle important dans la propagation des tensions musculaires vers les muscles vocaux.⁷¹

L'imbrication des fibres musculaires à l'intérieur de ce réseau est à l'origine de la propagation de la tension musculaire à travers le corps.

Un endroit particulièrement sensible à toute sorte d'émotion car innervé par le nerf phrénique et par le nerf vague : le diaphragme ! Le nerf phrénique et le nerf vague sont de grands conducteurs des informations neurochimiques provenant des émotions. Le nerf phrénique se connecte au sommet du diaphragme, appelé centre phrénique, ainsi que nous l'avons vu au deuxième chapitre, et lui transmet ses impulsions électriques, créant par exemple « une boule » quand nous sommes anxieux. Quant au nerf vague il est à l'origine de réactions physiologiques faisant suite au stress ou à un choc émotionnel, comme la nausée, la bouche sèche, la sudation ou la chute de tension. Ce même nerf vague prend racine dans la tête et en connexion avec d'autres nerfs il conduit les impulsions électriques, entre autres, aux muscles de la gorge, d'où la sensation de gorge qui se noue sous l'effet des émotions... Déjà, avec un diaphragme tendu, et une gorge nouée, un chanteur est bien servi ! Mais ça ne s'arrête pas hélas à ces deux localisations.

La gouttière vertébrale, formée des muscles qui remontent de part et d'autre de la colonne, du bas du dos jusqu'au sommet de la nuque, ceux qui « sculptent » notre dos en un dos voûté ou incliné ou courbé à cause des tensions qu'ils reçoivent et qu'ils font circuler par le mécanisme de la transmission intermusculaire de la tension. Ces muscles répandent la tension qui leur est ajoutée sur tous ceux qui sont attachés à la colonne vertébrale ce qui va alors altérer les performances vocales puisque la tension portera atteinte à la respiration en atteignant le diaphragme et les muscles de la sangle abdominale ayant des tendons fixés aux vertèbres lombaires. Cette tension va se propager aussi dans les membres inférieurs via le bassin et les vertèbres lombaires ce qui va avoir des conséquences sur la posture et alors perturber l'équilibre corporel, ce qui demandera au corps d'effectuer un réajustement, lequel, à son tour, va créer d'autres tensions au niveau des muscles du cou et de la nuque agissant ainsi directement sur les muscles pharyngiens et laryngés.

Mais alors que dire des muscles hyoïdiens! Nous les avons décrits et vu leur importance au premier chapitre en détaillant le larynx. Que ce soit les sus ou les sous-hyoïdiens, leur impact est considérable sur le chant. Ils impriment un mouvement à l'os hyoïde et toute tension qui s'y propage se répand vers les muscles laryngés et peut restreindre la liberté de contraction des muscles

⁷¹ Cécile DELAMARRE, op.cit., p. 21-22

crico-thyroïdiens (responsables, en se contractant, de la bascule antérieure vers l'avant et le bas du cartilage thyroïde mettant en tension les cordes vocales)⁷², ou limiter l'amplitude des mouvements d'élévation ou d'abaissement du larynx affectant ainsi la hauteur des notes. Leur tension s'infiltre vers les muscles pharyngiens et modifie la dimension des résonateurs : le timbre ou l'écoute interne de la voix sont ainsi touchés. Le voile du palais à son tour s'en trouve affecté dans ses mouvements ce qui peut altérer la résonance au niveau du naso-pharynx et de la cavité nasale ainsi que le timbre de la voix, la rondeur du son ou l'émission des occlusives nasales.

Nous pouvons énumérer ainsi tous les muscles du réseau et préciser comment ils peuvent transmettre la tension partout dans le corps, mais ce n'est pas le but principal de notre recherche... Nous nous contentons de montrer suivant ces exemples comment, à travers nos émotions surtout, le nerf vague qui traverse le corps entier, va transmettre les signaux « alarmants » et agir ainsi sur les muscles qui vont se tendre en faisant passer la tension l'un à l'autre comme une chute de dominos...

Tout ce que nous avons souligné jusque là concerne des muscles hyper tendus, parce que sollicités de manière excessive, ou subissant les conséquences des émotions. Cécile Delamarre dans cette même étude, place le « bon tonus » comme l'antidote le plus précieux pour éviter tout le mal des tensions auxquels on ne peut échapper. Le bon tonus, celui qui permet au muscle d'agir avec un effort minimal, va permettre à la tension ajoutée d'être en partie « absorbée » par les fibres musculaires qui la reçoivent et par ce fait diminuer son intensité.

Mais comment trouver ce « BON TONUS »!

b- Différentes techniques d'entretien physique pour éviter ou « diluer » les tensions

D'après Cécile Delamarre, diluer les tensions est possible grâce à l'équilibre intérieur. Ce dernier intègre deux paramètres :

- 1- L'équilibre psychologique (affectif et mental)
- 2- L'équilibre moteur, incluant le tonus musculaire et la posture.

Ils sont interdépendants dans la mesure où une tension psychologique affecte le tonus musculaire. Comme nous n'avons pas de pouvoir d'action sur les émotions, le but sera d'intervenir sur le deuxième paramètre : l'équilibre moteur.

31

⁷² www.md.ucl.ac.be, muscles larynx - UCL

« Dans la mesure où nous ne serons jamais à l'abri des perturbations qui feront vaciller notre équilibre intérieur, il est alors nécessaire de préparer le « terrain musculaire » de telle sorte qu'il puisse amortir et résorber ces perturbations dans un court délai et sur une longue durée. Le mot d'or reste toujours : avec le moins d'effort possible, tensions musculaires obligent! »⁷³

Ces mots de C. Delamarre rejoignent les principes des différentes techniques que nous allons essayer de présenter, et qui ont été créées pour soulager les maux dus au mauvais usage du corps et suite aux tensions subies par nos muscles. Dans son livre *A Pleine voix*, elle propose une série d'exercices afin d'aider chacun à « travailler » son corps, segment par segment, afin de trouver le bon tonus, celui qui permet au muscle d'agir sans trop se tendre et garder la bonne tension qui lui permettrait par la suite d'accueillir et d'absorber les tensions reçues soit par une émotion occasionnelle, soit par la sollicitation de certains muscles, ainsi que le fait le chanteur, et tout musicien. Exercices qu'elle invite à faire le plus régulièrement possible pour maintenir l'équilibre intérieur.

Selon elle, un bon ajustement tonique des muscles impliqués dans la voix demande plusieurs démarches :

- Prendre connaissance des mécanismes psychomoteurs, c'est-à-dire l'impact des émotions et de la pensée sur les tensions musculaires et les jeux corporels de la coordination motrice.
- Un entretien régulier du corps : prendre le temps de faire régulièrement une série de mouvements des pieds à la tête.
- Avoir une attention permanente tournée sur l'état de ses muscles : sont ils trop tendus ? (Une tension musculaire excessive est toujours douloureuse) Trop lâches ? (Un muscle lâche n'arrive pas à porter une note, cette dernière se « perd »).⁷⁴

Evidemment, l'ajustement tonique des muscles inclus dans le réseau musculaire est un moyen efficace pour ne pas altérer les performances vocales par l'ajout de tensions sur les muscles pharyngiens ou laryngés.

Cet ajustement tonique, ce « bon tonus » nous permet d'aborder la première méthode qui découle de ce terme : l'Eutonie, du grec « eu », bien, bon, juste, et « tonos », tension, de Gerda Alexander.

Gerda Alexander (1908-1994), issue d'une famille adepte des idées nouvelles sur la pédagogie musicale, notamment celles d'Emile Jaques-Dalcroze est formée à ce nouvel enseignement qui accorde une grande importance au lien entre le mouvement corporel et le

_

⁷³ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.26

⁷⁴ Cécile DELAMARRE, op.cit., p.26

mouvement musical, ainsi qu'au piano. Elle est atteinte à 17 ans de rhumatisme articulaire et d'endocardite, ce qui l'oblige à quitter la vie scénique mais la pousse à plonger dans la recherche pour trouver le moyen lui permettant de pouvoir dépasser la maladie. Elle élabore alors la méthode appelée « Eutonie », une pratique par laquelle on recherche la juste tension des tissus souples (muscles, peau) sur les tissus de charpente (os).

Laure Pouradier Duteil, professeur de technique vocale à la maîtrise de l'opéra de Lyon et violoncelliste dans son salon, dans sa préface du livre *Accorder son corps, L'eutonie pour les musiciens et les chanteurs* de Dominique Duliège, professeur d'Eutonie Gerda Alexander à Lyon, loue les bienfaits de cette méthode :

« [...] au fil du temps mes problèmes de dos se faisaient oublier, [...] dans ma pratique instrumentale et vocale, je trouvais des sensations et un confort nouveaux et dans mon enseignement des solutions inespérées... »⁷⁵

Le premier principe de Gerda Alexander est de « commencer à apprendre, un peu plus chaque jour, qu'on est ce corps sur lequel on peut prendre appui »⁷⁶ et à partir de là, une recherche intérieure est favorisée pour remonter à l'origine des problèmes afin d'éviter leur réapparition. Quelques outils sont utilisés dans les exercices, tel que le bambou, un sac de marrons et une demibûche ou des balles de tennis, qui aideront à mieux ressentir l'ancrage au sol, ou tout simplement de visualiser quelques parties ou positions. Le bambou sur la demi-bûche, par exemple, concrétise la colonne posée sur le bassin. La bûche servira à retrouver un meilleur équilibre quand on travaille son instrument debout dessus, que ce soit le chant ou la flûte ou le violon ou tout autre instrument qu'on joue debout. Sac de marrons, balles de tennis, bûche et bambou vont pouvoir être utilisés comme objets de détente en étant tout simplement placés en position allongée à certains endroits : sous les trapèzes, sous la nuque ou dans le creux des reins. Leur contact favorisera la détente.

La posture, la verticalité, et la bonne place des vertèbres sans tension, trouver l'ancrage, tout dans la détente, sont les points phares de cette méthode.

Malheureusement, pendant mes études, je n'avais jamais entendu parler d'eutonie, ces techniques étant très peu développées au sein des conservatoires. Cependant le processus se met un

-

⁷⁵ Laure POURADIER DUTEIL, Préface *in Accorder son corps, L'eutonie pour les musiciens et les chanteurs*, Dominique DULIÈGE, Montauban, éditions Alexitère, 2016

⁷⁶ cité dans DELIÈGE, p. 11

peu plus en marche, puisque dans certains établissements il y a des interventions de personnes spécialisées, mais ça s'arrête au stade d'une introduction, ou d'un faire part de l'existence de ces méthodes. Ce que j'ai pu connaître par exemple au conservatoire de Grenoble où une professeur de chant avait organisé un atelier Feldenkreis pour ceux qui souhaitaient y participer. Il s'agissait d'aider les participants à une prise de conscience du corps dans l'espace, puis de pouvoir, dans la lenteur, se rendre compte du relâchement d'une partie du corps, l'atelier étant consacré à la mâchoire. Au conservatoire de Besançon, où j'ai obtenu mon diplôme d'études musicales, il y a eu à plusieurs reprises des interventions de kinésithérapeutes spécialistes des musiciens. On pouvait assister pendant un temps défini, une ou deux séances, à l'intervention du kinésithérapeute auprès de quelques collègues de disciplines différentes. On retenait ce qu'on pouvait. Cela ne dépassait hélas jamais ce stade. Même dans le parcours supérieur, le corps n'a pas vraiment sa place, nous avons aussi juste une introduction, une simple présentation d'une technique à travers un stage de quelques heures avec une personne spécialisée. J'ai ainsi découvert la technique F. M. Alexander.

Les deux noms, Feldenkreis et technique Alexander, sont un peu plus connus que l'Eutonie dans le monde artistique. Le principe de ces différentes méthodes est à peu de choses près le même.

Moshé Feldenkreis (1904-1984) est ingénieur et physicien. Pendant la seconde guerre mondiale, il a une blessure grave au genou et refuse de se faire opérer puisque les résultats de l'opération n'étaient pas garantis. Alors naît sa passion pour les neurosciences laquelle, jointe à sa passion pour le judo et à sa rigueur de physicien, va le mener vers les premières grandes lignes de sa méthode dont les objectifs se résument à :

- « la recherche d'une organisation plus aisée et efficace pour ses actions, tant dans la vie quotidienne que dans la pratique d'un sport ou d'un art,
- la recherche de souplesse des articulations, de coordination des mouvements, de mobilité de la cage thoracique et du bassin, de flexibilité de la colonne vertébrale,
- L'étude des tensions inutiles et de leur influence sur la respiration et la réflexion. »⁷⁷

Quant à Frédérick Matthias Alexander (1869-1955), le père de la méthode qui porte son nom : technique F.M. Alexander, il est acteur shakespearien, il devint aphone sans que la médecine de son temps puisse lui proposer une solution. Il a pris le temps de s'observer, et il a remarqué qu'il raidissait le corps inutilement dès qu'il se préparait à réciter ou à parler. Pendant huit ans, il s'est

⁷⁷ Wikipédia, Méthode Feldenkreis

penché sur le fonctionnement du corps et a fini par trouver la solution à ses propres problèmes de voix. Il a respecté la méthode scientifique empirique, et a réussi par l'observation et le raisonnement à instaurer la technique de rendre tout mouvement plus facile. Grâce à cette technique, « la personne apprend à prévenir certaines habitudes qui perturbent son équilibre postural sans qu'elle en soit consciente, [comme] le raccourcissement chronique du cou, des lombaires, [ou le] rétrécissement de la cage thoracique. En comprimant l'organisme, ces habitudes altèrent son fonctionnement général [basique :] respiration, digestion, circulation, etc. et diminuent l'efficacité, entravent les mouvements, créent de la fatigue et peuvent avoir des conséquences lourdes à plus ou moins long terme sur la santé [en causant] des lombalgies ou des cervicalgies à titre d'exemple. »⁷⁸

Nous remarquons facilement les points communs de toutes ces méthodes axées sur l'équilibre intérieur, l'équilibre du mouvement, et la détente musculaire. Très proche d'elles, la méthode Mézières, de la kinésithérapeute Françoise Mézières (1909-1991), qui est contemporaine des précédentes et qui aboutit au même résultat, par d'autres moyens puisque Françoise Mézières était kinésithérapeute et met l'accent sur le fait que « toute partie du corps est en relation avec le reste »⁷⁹, d'où naît la notion de chaînes musculaires. Cécile Delamarre n'en est pas très loin avec ce qu'elle appelle « réseau musculaire ». Pour F. Mézières, « les chaînes musculaires ont souvent tendance à être tendues et raccourcies, ce qui occasionne une limitation de mouvements et déstabilise la statique du corps par le jeu des adaptations et des compensations »⁸⁰. Mais nous n'allons pas faire la liste de toutes les méthodes qui existent! Nous remarquerons surtout qu'elles préconisent toutes une détente musculaire qui favorisera une disponibilité physique et psychique à soi et à l'art en général, et insistent sur le fait que cet équilibre tonique se construit progressivement, patiemment, jour après jour.

La question la plus importante pour nous, c'est comment intégrer ces méthodes dans l'enseignement ? Quelles sont les possibilités concrètes...

⁷⁸ Wikipédia, Technique Alexander

⁷⁹ méthode-Mézières.fr

⁸⁰ methode-mezieres.fr

c- La place des techniques physiques au sein de la pédagogie artistique vocale : entre expérience pédagogique et professionnelle

Expérience personnelle :

Je n'ai jamais enseigné dans une école de musique ou dans un conservatoire, donc je ne peux prétendre relater une expérience vécue. Je n'ai jusqu'à l'été dernier jamais « osé » me lancer dans l'enseignement du chant, ne me jugeant pas assez formée ni assez « armée ». Or, il faut toujours un premier pas et ce premier pas je l'ai effectué l'été dernier, n'ayant pas pu profiter du tutorat pour essayer de mettre en pratique les questions posées en ce mémoire. Donc, j'ai invité des amies ayant envie de chanter à suivre quelques cours avec moi.

Bien évidemment, la question du temps dont on dispose est très importante. Suivant l'âge, l'expérience et les tempéraments de chacun, les besoins se font différents. L'attention alors au cas par cas est primordiale. Claire a bien voulu jouer le jeu surtout qu'elle avait un chant à présenter dans le cadre de son cursus. Elle est musicienne, flûtiste et organiste, a déjà chanté dans des chœurs, mais elle ressentait une tension dans la voix et ne savait pas comment gérer ce problème. Je ne lui ai bien évidemment pas proposé d'exercices Feldenkreis, ni d'une autre technique puisque moi-même je ne suis pas habilitée à le faire, mais pendant quelques séances, nous avons travaillé la voix en mouvement. Pendant l'air qu'elle avait à chanter, je lui ai demandé de « vivre », de s'occuper en chantant, de faire comme si elle cherchait des objets partout dans la pièce où nous travaillions. Elle ne pensait plus à son corps, et sa voix était plus libre, plus souple.

Lorsqu'elle chantait en position « statique », par moments la voix se raidissait, je lui demandais tout simplement de rechanter le passage en faisant de doux mouvements de la tête, de gauche à droite, exprimant la négation, afin de détendre le cou.

Elle a été confrontée à un saut d'octave ascendante, cela posait une difficulté qui a été détournée grâce au mouvement contraire, c'est-à-dire en lui demandant, au moment du passage à l'aigu, de plier les genoux comme si elle voulait tomber dans un siège imaginaire.

Quelques tensions au niveau de la bouche étaient parfois visibles, bien entendu pendant les passages qui présentaient une difficulté pour elle, alors les lèvres se mettaient dans une position presque forcée. J'ai attiré son attention sur ce mouvement et lui ai demandé de relâcher plutôt sa mâchoire et ses lèvres, de se masser les joues doucement à ces moments, cela lui a alors permis d'expérimenter plus de liberté et de confort. À chaque fois, le corps en mouvement a été d'un grand secours.

Claire n'est pas chanteuse, elle ne prend pas de cours de chant, mais avec son expérience de chant dans un chœur elle a des bases de technique vocale et une connaissance de quelques notions comme le soutien, l'ouverture, le focus, la respiration abdominale... Elle a voulu d'une manière occasionnelle se donner des outils afin d'être en mesure de chanter plus librement dans le cadre de la formation musicale. Pour elle, ces quelques séances lui ont permis de prendre conscience de l'importance de la détente de la partie supérieure de son corps : son cou, ses épaules, sa mâchoire, comment le mouvement peut aider à avoir un son plus libre surtout dans l'aigu. Elle est consciente aussi de l'importance du travail quotidien pour redonner au corps des réflexes qu'il oublie car d'autres habitudes sont déjà installées.

Entretiens avec Géraldine Keller chanteuse, et Mirana Naïm metteur en scène et comédienne :

Bien évidemment, une connaissance de ma part des techniques citées plus haut, me permettrait d'avoir plus d'outils pour réconforter certaines tensions. A ce sujet, j'ai pu m'entretenir avec Géraldine Keller, chanteuse professionnelle principalement active dans le domaine de la musique contemporaine, improvisatrice, comédienne, mais aussi impliquée dans l'enseignement du chant contemporain, qui m'a accordé un moment pour répondre à mes questionnements, d'abord en tant que chanteuse, ensuite dans son expérience de la transmission de cet art. Voici, dans ce qui suit, un compte rendu de ses réponses à mes questions :

Sa carrière a commencé auprès des danseurs : elle avait fait des études d'art plastique et s'était spécialisée dans le costume pour la danse. La première fois qu'elle s'est trouvée sur un plateau c'était donc avec les danseurs, le cœur du travail était plutôt physique, ils cherchaient ensemble des passerelles entre le corps et la voix pour pouvoir à la fois engager les deux. Le corps s'est ainsi toujours trouvé au centre de son attention, c'est un travail qui l'accompagne depuis le début. Avec les danseurs, elle a croisé beaucoup de pratiques et en a gardé le goût. C'est là qu'elle a fait la connaissance de la pratique Feldenkreis incorporée à l'échauffement des danseurs, elle en a suivi aussi des cours sous forme de stage ou de rencontres ponctuelles. Selon son expérience, on est complètement transformé après une séance Feldenkreis : on marche différemment, on est beaucoup plus relié. Même si on a travaillé sur des points séparés, des fois ça peut être la tête et les cervicales, d'autres fois l'épaule... les résonances se font partout dans le corps et peuvent être considérables sur la marche et donc la posture.

La méthode Mézières lui a servi pour débloquer le dos à un moment donné, encadrée par un kinésithérapeute et elle affirme que cela lui a été fort utile puisque c'est un travail centré sur la posture et beaucoup sur le souffle.

Elle a pu croiser aussi le travail autour de la fasciathérapie. Les fascias sont une membrane qui enveloppe des groupes de muscles et certains organes. Quand il y a des blocages ce sont les fascias qui sont bloqués et tendus, alors il s'agit d'un travail de proposition, on redonne de la mobilité aux fascias qui vont permettre à nouveau aux organes et aux muscles de retrouver leur propre mobilité. Pour un mal de dos par exemple, on ne va pas aller travailler l'endroit où la douleur se niche, mais un autre endroit qui va transmettre l'information et remédier à la douleur via les fascias manipulés.

Actuellement, elle pratique le Chi Gong qui l'aide avant un spectacle à éveiller son attention ainsi que la disponibilité du corps. Cette activité du corps très axée sur les postures et la respiration et qu'on peut faire debout dans un espace réduit sans avoir forcément besoin d'avoir une surface au sol, lui permet de s'échauffer et d'être surtout présente au moment.

Quant à son cours de chant, pour elle, c'est par la préparation corporelle que tout se fait. La mise à disposition de soi-même, de son propre instrument par le travail du corps, par l'attention qu'on y porte et même par un échauffement lié au mouvement et non pas juste une attention au son ; celle-ci nous prend tellement, nous enferme, qu'elle préfère la mettre au second plan. Elle constate être souvent amenée à reparler de la mobilité au niveau du cou, de la très grande tension à ce niveau et à celui des cervicales qui a des conséquences sur toute la sphère phonatoire mais aussi sur tout le corps. Elle trouve qu'on est un peu raidi à ce niveau-là, que cela a une très forte conséquence sur le son et il faut juste répéter cette attention, que la personne la note : « Ah! Je suis un peu immobilisée, raidie » et pouvoir y remédier. Il suffit de débloquer un peu la nuque, d'adoucir la tête et ça résout le problème d'une manière bien évidemment un peu superficielle, mais ça donne un premier accès à cette reconnaissance de raideur et qui peut être un outil à réactiver tout seul après. C'est la manifestation extérieure la plus facile à repérer sans qu'elle ne soit désolidarisée de tout le reste!

Tout ce côté physique demande selon Géraldine de la persévérance, il faut être le plus souvent possible attentif à la souplesse du corps entier pour ne pas laisser s'installer des raideurs qui porteront atteinte à la qualité du son avant tout.

Pour Mirana Naïm, metteur en scène libanaise et comédienne, qui travaille beaucoup avec les chanteurs et a contribué, entre autres, à la création du premier opéra en langue arabe « Antar et

Aabla » (juillet 2016) suivant une méthode de chant lyrique en langue arabe, le corps vient avant toute chose. Elle le répète : « Le corps, le corps et encore le corps ». Elle est adepte de la « Méthode soufie »⁸¹ fondée par Jean Daoud (Liban 1955) dans les années 80, expert en « pédagogie créative ».

Je reprends des éléments de ses réponses dans ce qui suit :

Pour ce qui est de l'utilisation optimale de la voix : « Pour moi, la voix vient après, ce n'est jamais par la voix que je commence. Le corps avant toute chose, le texte vient après. Pour moi, suivant l'école que j'ai adoptée en tant que formatrice, quand je travaille la voix, je le fais à travers des exercices corporels, à travers des jeux. C'est une fois que le corps est présent, une fois que le souffle est connecté au mouvement que la voix sera prête. Donc, la démarche pour favoriser une prise de conscience voix/corps c'est justement ces exercices qui lient le corps à la voix sans pour autant se centrer sur la voix parce que se centrer sur la voix c'est comme se centrer sur les émotions, ça bloque! A travers les exercices corporels, la voix devient un résultat non pas un objectif et c'est ça ce qui compte. La voix, c'est à travers la vie que la voix bloque. Les enfants peuvent hurler pendant des heures sans pour autant perdre la voix, et on ne leur a pas donné des cours de soutien ou autre!! C'est après, avec le temps, la vie, les contraintes, les problèmes que les blocages se créent. Donc encore une fois, c'est par le corps qu'on aboutit à la voix, par les jeux corporels. »

Concernant l'endurance vocale : « Tout ce qui est vocal doit être porté par le corps. L'opéra c'est l'Œuvre, le théâtre total. Le chanteur devient l'absolu : il est l'instrument, le musicien, le chanteur, le danseur, l'acteur et le maestro de tout ça. Les enjeux du chanteur sont beaucoup plus importants que ceux de l'acteur (je regrette que les chanteurs n'aient pas la possibilité de suivre une formation complète de comédien) et donc on ne peut pas échapper à la formation physique. L'endurance vocale étant intimement liée à celle du corps. »

Les tensions...: « Souvent, quand il y a des blocages au niveau des émotions, je les repère dans le corps. Prenons par exemple les tensions au niveau des épaules et du cou : il m'est arrivé de faire travailler la danse orientale à une chanteuse parce que justement la danse orientale libère les

⁸¹ Soufi, de safa', sérénité, la sérénité pour se rassénérer. Jean Daoud, formateur d'acteur, dramaturge et metteur en scène libanais contemporain, considère que le fait de placer l'être dans un groupe et l'initier au jeu et à la créativité, il arrive à acquérir une sérénité avec lui-même et avec l'autre. La formation est centrée sur le corps. Tout homme est acteur par intuition et donc Daoud utilise l'acteur, la formation de l'acteur pour la formation de l'humain, la « thérapie par le jeu, l'art et la créativité » étant l'un des volets de

articulations. Si c'était un homme, je lui aurais demandé autre chose, un balancement, un roulement... L'idée c'est que les tensions sont comme une image qui s'incruste dans le corps, pour la défaire il faut installer une autre image ! [...] Nous avons hélas l'habitude de penser que pour faire quelque chose d'une manière correcte il faut mettre de l'effort, du muscle, or ce n'est pas vrai. Les sportifs, les danseurs, s'ils ont été mal formés, s'ils travaillent mal, ils acquièrent des tensions inutiles.

[...] Quand je demande aux chanteurs de chanter en réalisant des mouvements d'épaules, de danse, au début ils trouvent ça gênant, mais petit à petit ça libère tout. Quand tu fais travailler le corps, tu « éteins » en quelque sorte la raison, la réflexion qui cherche en permanence à juger, s'auto-juger... Le travail corporel est salvateur, c'est notre mécanisme primitif, et on lui fait confiance au théâtre. »

Conclusion

« Ô mon corps, mon cher corps, Temple qui me sépare de ma divinité » Paul Valéry

Après tout, ce corps qui nous porte, c'est à travers lui que nous vivons, c'est lui qui reflète notre vie, nos inquiétudes, il est notre miroir. C'est par lui et avec lui que tout commence. C'est à travers lui que nous nous manifestons. S'il succombe, nous sommes anéantis. Il est nécessaire de lui permettre d'être disponible, et les méthodes et écoles ayant ce but ne manquent finalement pas. La question c'est comment pouvoir les intégrer au travail pédagogique. Nous avons vu qu'une attention particulière peut y être portée, de petits exercices peuvent être proposés : « l'apport de technique corporelle est devenu incontournable pour de nombreux chanteurs et enseignants »82.

La formation de l'artiste peut commencer à travers ce corps-instrument. Valérie Philippin conseille le travail dans le mouvement, celui qui permet d'éviter les tensions inutiles qui peuvent s'installer, ainsi que nous l'avons vu, rien qu'en demandant des « corrections » de posture.⁸³

Ce corps n'est cependant pas seul. Si Cécile Delamarre affirme qu'on ne peut pas grand chose contre les émotions, la science, depuis quelques années⁸⁴ montre le contraire : les bienfaits de la méditation sur le cerveau et le comportement en général sont considérables. La concentration, tout en écoute de la respiration et de la posture, aide à réguler l'émotivité et la peur. Sujet à approfondir et qui serait éventuellement une ouverture qui aiderait à rendre plus disponible l'instrument, pour être davantage à soi, à la musique et aux autres.

⁸² Valérie PHILIPPIN, op.cit., p. 27

⁸³ Valérie PHILIPPIN, op.cit., p. 43

⁸⁴ En 2008, le moine bouddhiste Matthieu Ricard s'est prêté à l'étude scientifique de l'université de Madison-Wisconsin menée par Richard J. Davidson, directeur du Waisman Lab for Brain Imaging and Behavior, avec le scientifique associé et co-chercheur principal Antoine Lutz (du centre de recherche en neurosciences de Lyon), pour surveiller l'activité cérébrale d'un sujet et l'impact de la méditation sur la régulation de la douleur. Depuis, multiples études ont été publiées au sujet des bienfaits de la méditation.

Bibliographie

Ouvrages:

- BONNARDOT Jacqueline, *Le professeur de chant : Un Luthier qui construit une voix*, Paris, éditions Lemoine/Vandevelde, 2016
- CALAIS-GERMAIN Blandine, Respiration, Gap, éditions DesIris, 2005, 2007.
- CORNUT Guy, La voix, Collection Que sais-je, éditions Presses universitaires de France, 1983, 1990 (3ème édition).
- DE LA BRETÈQUE Benoît Amy, *A l'origine du son : le souffle, Le travail de la respiration pour la voix et pour l'instrument à vent*, Louvaine-la-Neuve, Belgique, Éditions De Boeck Supérieur, 2000, 3ème tirage 2016.
- DELAMARRE Cécile, A Pleine voix, collection Le monde du verbe, Marseille, éditions Solal,
 2003
- DULIÈGE Dominique, *Accorder son corps, L'Eutonie pour les musiciens et les chanteurs*, collection Médecine des Arts, éditions aleXitère, Montauban, 2016
- HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant, À l'écoute de son corps pour optimiser sa technique vocale*, Collection Médecine des Arts, Montauban, éditions aleXitère, 2012
- KAZANDJIAN PEARSON Sirvart, *L'Instrument du chanteur : son corps*, Collection Le monde du verbe, Marseille, éditions Solal, 2004, 2008
- MATHIEU Marie-Christine, *Gestes et postures du musicien, Réconcilier le corps et l'instrument*, Saint-Ismier, éditions Format, 3ème édition revue et augmentée, avril 2013
- OTT Jacqueline et Bertrand, *La Pédagogie de la voix et les techniques européennes du chant*, Issy-les-Moulineaux, Collection Psychologie et pédagogie de la musique, éditions EAP

- PHILIPPIN Valérie, *La voix soliste contemporaine, repères, technique et répertoire*, Lyon, éd. symétrie, 2017
- TUBIANA Raoul (Sous la direction de), Préventions des pathologies des musiciens, Collection Médecine des Arts, Montauban, éditions aleXitère, 2008

Mémoires:

- LAÏK Cyrille, Discours métaphorique et discours technique dans l'enseignement du chant : quelle autonomie pour l'élève, 2019-2020
- LAINÉ Delphine, L'apport possible des techniques corporelles en pédagogie du chant, Une exploration des méthodes Feldenkrais et Mézières, (mémoire à consulter sur demande), 2019

Revues:

• Science et vie, n°1126, « D'où vient l'élasticité de certains matériaux »

Sites:

- Wikipédia
- www.md.ucl.ac.be muscles larynx UCL
- methode-mezieres.fr
- Chaine Youtube Anatomie 3D Lyon: https://www.youtube.com/user/Anatomie3DLyon
- GILLIE-GUILBERT Claire, « Et la voix s'est faite chair... ». Naissance, essence, sens du geste vocal, https://journals.openedition.org/ethnomusicologie/71
- marie.hutois.over-blog.com
- * Les illustrations sont extraites des œuvres de Valérie Philippin, Cécile Delamarre et Blandine Calais Germain citées ci-dessus, ainsi que de Wikipedia et du site anatomie 3D Lyon.