

## ***Mon p'tit pense-bête que j'ai pour travailler tout seul...***

*D'abord, une mise au point : je ne conçois pas qu'on doive « s'échauffer » la voix comme un coureur à pied... Certes, les cordes vocales sont des muscles, mais le larynx, sollicité par la respiration, la déglutition, la manducation, la locution est en action en permanence, et, passé le petit déjeuner et les premiers mots prononcés, les cordes vocales sont « chaudes », et prêtes à fonctionner. (Lire sur ce sujet les pages de Yaël Benzaquen SOS Voix, ou de Richard Miller La structure du chant). Les exercices qui suivent ont plutôt pour but de vous assurer que le corps entier est prêt à exécuter les ordres que le cerveau lui enverra. Rappelons en effet, en particulier aux chanteurs lyriques, si friands de « pyrotechnie vocale », que le phénomène de production vocale suit ce cheminement : je cherche à créer une émotion chez l'auditeur par ma voix, je me concentre sur cette émotion, et le cerveau, éduqué par les séances de vocalisation et de travail technique, réalise l'organisation nécessaire à la production sonore que je recherche... Passé ce préambule, assurons-nous donc que le corps est prêt à produire ce « petit miracle » quotidien : deux minuscules muscles de 1,5 à 2cm, mis en vibration par de l'air, peuvent émouvoir des centaines d'auditeurs, quelle que soit leur langue, leur culture, leur quotidien...*

### **Le « tour du propriétaire ».**

Si vous avez le temps, allongez-vous 10mn, et autorisez-vous ce que les praticiens Alexander appellent le *repos constructif*. Votre occiput calé sur un ou plusieurs livres (la colonne cervicale doit être droite), laissez votre dos se déposer par terre, les bras le long du corps, les genoux repliés, les pieds en contact avec le sol (si cette position est douloureuse, posez les pieds sur une chaise, pour compenser la cambrure du bassin). Prenez le temps de vous donner des *directions* : la tête va vers l'avant et vers le haut, les épaules s'éloignent l'une de l'autre, le cou est tranquille, il y a de l'espace entre chaque vertèbre, le sacrum se dépose dans le sol, les articulations des hanches sont libres, les jambes sont dans la continuité du dos... Pour vous relever, roulez sur un côté, et procédez par étapes : à quatre pattes, à genoux...

Une fois debout, réinstallez les mêmes sensations : c'est l'équilibre de la tête sur la colonne qui me fait tenir debout...

Il est essentiel que les muscles de la *posture*<sup>1</sup> soient relâchés : les genoux libres, les cuisses détendues, le plancher pelvien et les abdos tranquilles, la cage thoracique ni avachie ni exagérément relevée (je me méfie de l'idée de *posture noble*, qui induit trop de tensions...).

---

<sup>1</sup> Je n'aime pas ce mot, qui veut indiquer une manière idéale de se tenir, quand la seule chose importante est de sentir son corps fluide, et d'être toujours en capacité de faire un pas sans difficulté. Rappelons que le chanteur est aussi un comédien, et que toute tentative d'*enracinement* dans le sol le condamne à l'immobilité du chêne, peu propice à la vie d'un personnage.

## Mobiliser le souffle. Exercices respiratoires.

- « Ouvrir les vannes » : sur dimensionner le pharynx.

Inspirez plusieurs fois « comme si vous sentiez une odeur merveilleuse », et calibrez les sensations ressenties : vos narines se dilatent, vos pommettes se soulèvent, le voile du palais se soulève et se tend, le rhino-pharynx (la partie du pharynx qui est derrière les fosses nasales) se dilate et s'élargit. **Attention : le larynx ne s'abaisse que très légèrement**, vous ne devez pas avoir la sensation d'un recul de la langue, et d'un enfoncement du larynx (comme lors d'un profond bâillement). Cette position, « du bâillement, de la patate chaude », est néfaste à une émission claire et chargée en harmoniques aigus. Pour élargir encore le pharynx, vous pouvez imiter l'inspiration gracieuse et musicale du ronfleur : le voile du palais flasque comme une voile dans le vent, et produit un charmant ronflement, et expirez dans cette position, en émettant un léger souffle, comme si votre bouche était un coquillage, et que vous vouliez écouter la mer par l'intérieur. (C'est conceptuel, non ?)

- Ouvrir la cage thoracique.

Expulsez entièrement l'air contenu dans les poumons, en vidant tranquillement puis en crachant les derniers centilitres d'air. Restez quelques instants bouche ouverte, mâchoire relâchée, en apnée négative (sans air dans les poumons), en redressant le sternum, et en pensant que vos épaules s'éloignent l'une de l'autre. Puis, en ouvrant la glotte, laissez l'air revenir en une seule fois, et gonfler vos poumons. Pour sentir encore mieux le diaphragme tirer sur ses attaches (au niveau du sternum et dans le dos, le long des basse-côtes), vous pouvez lors de l'apnée négative, lever les bras au ciel, ou les écarter de chaque côté du buste, puis les ramener sur une longue expir'... Vous pouvez également étirer les côtes sur les côtés en faisant des « demi-accordéons » : poids du corps sur la jambe droite, je lève le bras droit au-dessus de ma tête, et je me penche vers la gauche... Puis match retour...

- Souplesse diaphragmatique

Bouche ouverte, inspirez comme si vous sentiez une odeur merveilleuse (le rhino-pharynx se sur dimensionne, le voile du palais se soulève), et imitez le halètement du petit chien... Vous pouvez mettre une main sous le sternum, au niveau du plexus solaire, puis les mains entre les côtes et les hanches, puis une main entre pubis et nombril, pour observer le travail du diaphragme, qui s'abaisse à l'inspir', en poussant les viscères vers le bas et sur les côtés...

- Plancher pelvien.

Videz l'air contenu dans les poumons. Pour l'inspir' laissez revenir l'air en détendant au maximum les muscles pelviens (périnée, sphincters, muscles vaginaux...) et les abdominaux. Sur trois expir' (et seulement comme un exercice pour éprouver la détente qui suit la tension), contractez légèrement le plancher pelvien (comme si vous vouliez pratiquer le *stop-pipi*, ou retenir quelque chose à l'intérieur de vous), et détendez sur l'inspir'. **NB : Par la suite, le plancher pelvien ne doit plus se contracter que sur le début de l'expire, puis continuer de s'étaler, de s'élargir, de s'alourdir, comme un deuxième diaphragme.**

## Contrôle de l'appui du souffle.

Miam. Une main sur le bas-ventre (entre pubis et nombril), émettez le miam du gourmand, d'abord simplement, puis sur différentes hauteurs, en vérifiant que votre ceinture abdominale est poussée vers l'extérieur. **NB : c'est le résultat d'un appui diaphragmatique souple, qui pousse sur les viscères, et repousse la paroi abdominale, et non une fin en soi ! Ne poussez surtout pas « comme pour aller à la selle... ». On peut d'ailleurs sentir la même poussée au bas du dos, au niveau des reins.**

Géant Vert. Les deux mains sur les poignées d'amour, riez à vous en tenir les côtes, en imitant le Géant vert des pubs de la télé. *Oh Oh Oh Oh Oh*. Plus le rire est gras, meilleur est le résultat... Vous pouvez continuer par un petit rire idiot, genre bourgeoise du XVIème *hahahahaha*... Puis retour au Géant Vert, qui se plaint, en émettant un long gémissement, appuyé sur le diaphragme... *AAAAAAAAAAAAH*

## TRAVAIL SUR LE TIMBRE

La Chèvre. Mêhêhê, très nasal, très vert, très aigre. Puis, le rire de la sorcière, le canard en furie, le caprice du bébé, les youyou des pleureuses arabes, tout est bon, du moment que vous n'avez pas de sensations de tension laryngée, que vous sentez le son posé sur le souffle, et que vous éprouvez des sensations vibratoires dans les pommettes, les sinus, les cavités nasales... Pensez à vérifier votre « pince » : le pied de langue est très haut dans la bouche, les bords de la langue touchent les molaires du haut, comme quand on émet le son *ch*, du *ich* allemand.

## VOCALISES

Là aussi, tout est bon, à vous de sentir ce qui vous fera du bien, en vérifiant toujours que

- Le son est appuyé sur le souffle (n'hésitez pas à revenir sur les exercices de l'appui, un coup de Géant Vert est toujours à propos...)
- Le son est chargé en harmoniques aigus, une petite chèvre pour refaire une embouchure n'est jamais de trop...
- Le son a la place de vivre : il existe entre les molaires la place de mettre une noisette. Pour le vérifier, mettre les mains sur les condyles de la mâchoire en chantant.

Et bien sûr, n'hésitez pas à user et abuser du miroir et de l'appareil enregistreur pour vérifier ce que vous faites... Pas la peine, j'y insiste, de vocaliser des heures, si vous avez tout bien fait, vous pouvez passer directement aux morceaux, sans passer par la case vocalises... Mais interrompez-vous souvent, et re-vérifiez toujours les trois fondamentaux : appui, timbre, ouverture. Ci-dessous de la place pour noter les vocalises qui vous ont plu... et un petit kit quand même...

## ANNEXE Le « kit vocalises »

### ➤ Travail du souffle.

Après un vidage de l'air, faire relâcher le plancher pelvien et la sangle abdominale, laisser revenir l'air, et expirer sur une sifflante (sss, ou fff ...)

On tirera avantage de mesurer cette expiration. Ex. : 4 temps d'expire, puis 2 temps d'inspire, ; ensuite 8 temps d'expire, 2 d'inspire, etc...

### ➤ Rapport pression d'air/hauteur (pas indispensable pour les chanteurs (teuses) « avancé(e)s »

- Pou-ou. (3-1)2
- Pi-po-pi (1-3-1)
- Pa-pe-pi-po-pu (5-4-3-2-1)

*On portera une attention particulière à ce que la **pression encadre le son**, c'est à dire que la mise sous pression soit exactement concomitante avec l'émission vocale, et que **cette pression ne se relâche qu'après la fin de l'émission du son***

### ➤ Travail des harmoniques aigus

- Mzi-i-i-i-i-i-i-i (1-2-3-2-3-4-3-2-1)
- Nêyi, Nêyi, Nêyi, Nêyi, Nêyi. (5-5, 4-4, 3-3, 2-2, 1-1). *Très vert (cf. « La Chèvre ».)*

### ➤ Timbre et ouverture

- Si-i-gnor, si-i-gnor (1-3-5, 5-3-1).
- Ma-a-a-gna-a-a-nime (1-3-5-6-5-3-1) (très legato)

### ➤ Travail de l'appui

- Divi-i-ne (1-5-3-1), mi-gno-o-o-nne (1-8-5-3-1). *Pensez les consonnes « dans le souffle », c'est à dire articulées légèrement et dans la partie antérieure de la bouche, mais ressenties dans le soutien, en bas du dos, au niveau du pubis.*
- Il ya du haut en bas, du bas en haut.  
1 5 4 3 2 1 1 6 4 1

---

<sup>2</sup> On utilisera pour la notation de ces exercices une nomenclature spéciale : les notes de la gamme sont numérotées de 1 à 7... Tous ces exercices s'entendent naturellement en partant d'une zone de confort pour l'élève (La1 pour les barytons, Do2 pour les ténors, sib2 pour les mezzos, do3 pour les sopranos, en descendant d'abord d'environ une tierce vers le grave, puis en remontant par demi-tons jusqu'à une dixième environ au-dessus de la zone de départ.