

# Abdominaux et chant lyrique, faisons le point !

Marie Hutois, le 8 novembre 2016

<http://marie.hutois.over-blog.com/2016/11/abdo-et-chant-lyrique-faisons-le-point.html>

A Catherine,

Je me suis souvent trouvée devant des élèves de chant jetés en pleine confusion à cause de consignes contradictoires concernant les abdominaux. Que ce soit lors d'un changement de professeur de chant, par les conseils d'un kinésithérapeute adepte de la gym hypopressive ou par ceux d'un coach de fitness.

Pour chanter faut-il serrer le ventre ou le relâcher? Faut-il le rentrer ou le gonfler?  
Tout dépend en fait du moment.!

Pour avoir la réponse à ces questions, nous allons examiner ce qui se passe avant l'attaque du son, à l'attaque du son et pendant le chant.

## 1. Être prêt à chanter

### a. La posture axée en auto-grandissement

Debout, les pieds parallèles écartés de la largeur du bassin, les genoux "déverrouillés" laissez tomber mollement les fesses ( la queue entre les jambes). Repoussez le sol avec les talons et le ciel avec le sommet du crâne ( vertex).

-Que fait votre ventre?

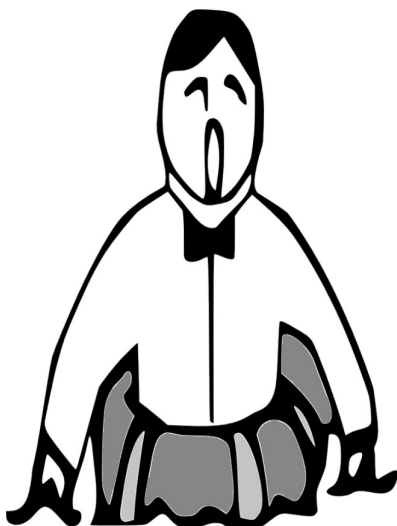
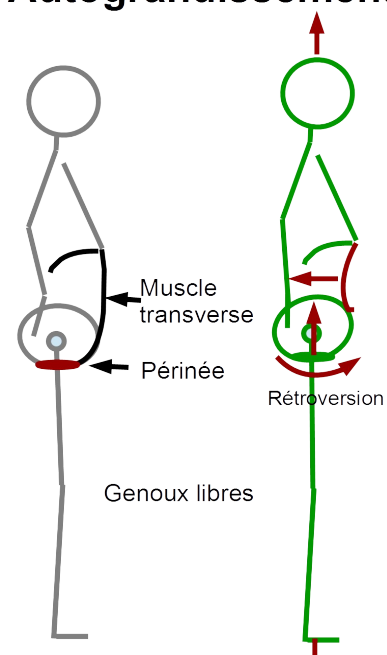
-Il se met en tension!

-Oui, car la couche la plus profonde des abdominaux( muscle transverse) participe à l'auto-grandissement

-Vous avez une sensation d'allègement de la masse abdominale.

-Oui car le muscle transverse participe à la dynamique ascensionnelle des viscères.

### Autograndissement



### b. Inspirez en élargissant la taille

Sans rien changer à la posture.

Que sentez-vous?

-Dans un premier temps le ventre se gonfle.

-Ensuite le bas du ventre réagit par une légère contraction

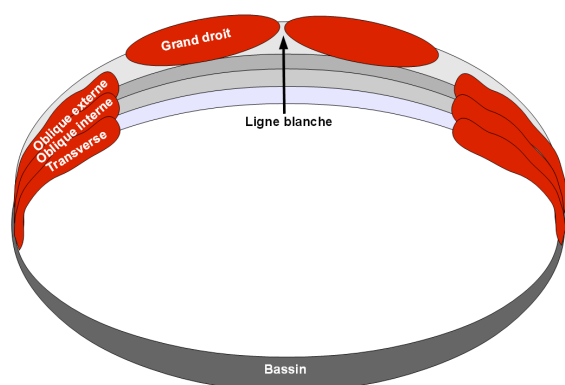
-En dernier lieu les côtes s'ouvrent.

-Oui, c'est le mécanisme de la respiration diaphragmatique naturelle. Cette respiration spontanée est celle qui met en place l'instrument vocal. Lors de cette respiration le muscle transverse, déjà actif dans la posture auto-grandie, réagit de manière réflexe pour limiter la dilatation abdominale. Par la même occasion, il enclenche l'ouverture costale.

## 2. L'attaque du son

A l'attaque du son le diaphragme déjà abaissé par l'inspiration est maintenu activement en position inspiratoire, côtes inférieures ouvertes. Le muscle transverse expirateur, déjà en position de soutien, est lui aussi activé volontairement afin d'entrer en lutte avec le diaphragme pour moduler la pression de l'air présenté derrière les cordes vocales. (HUTOIS, 2012)

## 3. Pendant la phrase chantée



A l'attaque du son et pendant toute la durée de la phrase chantée, le diaphragme et le muscle transverse de l'abdomen ajustent leur rapport de force afin de maintenir la bonne pression de la colonne d'air derrière les cordes vocales. Les muscles obliques, couche moyenne des abdominaux, participent à la lutte vocale, tandis que les muscles grands droits superficiels sont inhibés donc détendus. (LASSALLE, 2002)

## En résumé

Le **muscle transverse** de l'abdomen participe au chant de diverses manières

Il est actif dans l'auto-grandissement préparatoire, ainsi que lors de l'élévation des côtes, seconde phase de la respiration diaphragmatique.

Dès l'attaque du son, il entre en lutte avec le diaphragme pour produire de l'air sous pression et s'associe, en cas de nécessité, aux muscles obliques

Les muscles grands droits, eux, sont inhibés car ils empêcheraient les côtes inférieures de s'ouvrir

## Bibliographie

Hutois, M. *Physiologie et art du chant: A l'écoute de son corps pour optimiser sa technique vocale*. (Alexitère Editions, 2012).

Lassalle, A., Grini, M.-N., De La Breteque, B. A., Ouaknine, M. & Giovanni, A. Etude comparative des stratégies respiratoires entre les chanteurs lyriques professionnels et débutants. in *Revue de laryngologie, d'otologie et de rhinologie* **123**, 279–289 (Revue de

laryngologie, otologie, rhinologie, 2002).