

Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal

Les dix pas vers la voix

Marie Hutois

Préambule

Les dix exercices qui suivent ont été conçus tout spécialement pour éveiller le corps du chanteur et le préparer à faire sa voix. Ce ne sont pas des échauffements musculaires à proprement parler même si certains dynamisent ou essoufflent. Leur but est d'affiner la perception des mécanismes de fine horlogerie qui entrent en jeu dans la production vocale et qui, en s'associant, génèrent la «belle voix» ronde et stable capable de passer au dessus d'un orchestre symphonique sans fatigue ni altération. Ces exercices demandent à être abordés avec concentration et curiosité si on veut en tirer tout le bénéfice qu'ils sont sensés apporter. Je vous souhaite de faire le plein de belles découvertes.

Marie

Préalable : la position de « prêt à »

- *-Position debout, genoux «déverrouillés», légère « cassure» au pli de l'aîne.*
- *-Les fesses sourient.*
- *-Repousser le haut des cuisses vers l'extérieur,*
- *les genoux restent au zénith du pied,*
- *les pieds, entraîné par le mouvement des cuisses,, basculent sur leur bord externe.*
- *Laisser le pied dans cette tension externe et ramener l'avant- pied en appui sur la tête du métatarsien du gros orteil.*
- *Le nec plus ultra est d'arriver à appuyer le petit et le gros orteil au sol et de relever les 3 orteils médians.*
- *Les épaules sont basses.*
- *L'Atlas, première vertèbre cervicale, repousse le ciel,*
- *le sacrum laisse tomber la queue*
- *Sentir le grandissement.*

Tous les exercices suivants se feront à partir de cette position.

La posture du chanteur prêt à chanter

Cette position sera le point de départ de tous les exercices d'échauffement corporel qui suivront.

5. La tonsure regarde le ciel

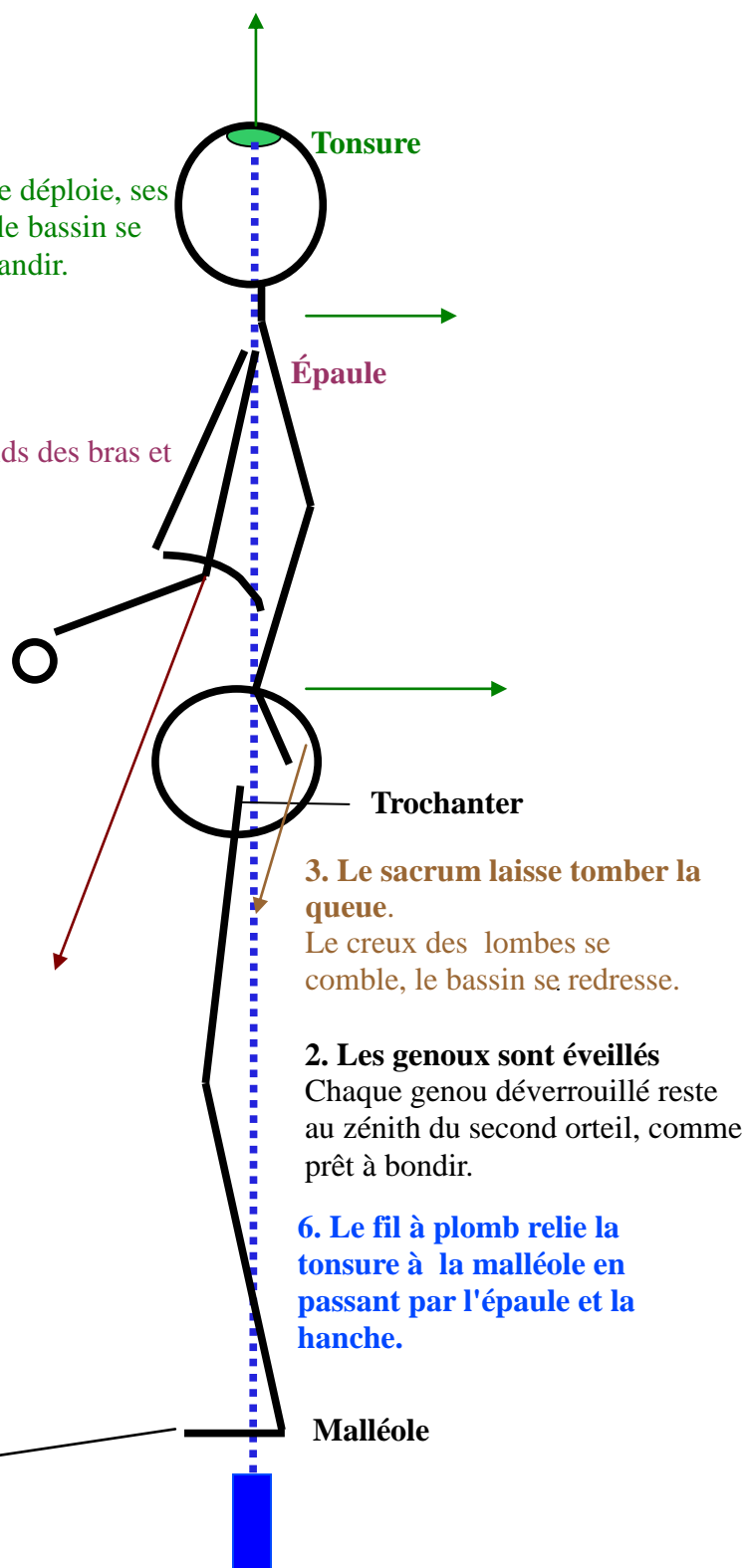
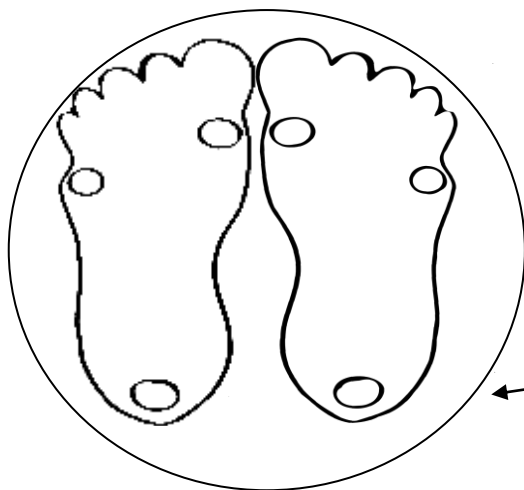
Tendue entre ciel et terre la colonne vertébrale se déploie, ses courbures s'effacent, la nuque s'ouvre et recule, le bassin se redresse. Les lombes se comblent. On se sent grandir.

4. Les épaules tombent

L'épaules sont basses, tirées vers le bas par le poids des bras et de la partition.

1. Les trépieds sont équilibrés

Le poids se répartit de manière équitable sur les trois points d'appui de chaque pied.



Éveiller l'instrument

1. **Prendre contact avec le sol:** en positions debout sur un pied, la jambe d'appui fléchie poser l'autre pied sur une balle de tennis, pétrir la balle posée au sol en rythme avec le pied. Bien masser toute la surface du pied. (Voir les explications p. 7)
2. **Éveiller le squelette:** percuter tous les os saillants avec bord du poing fermé (Du côté du petit doigt). (p. 9)
3. **Masser le dos:** interposer deux balles de tennis entre votre dos et un mur lisse. Les genoux sont fléchis, la posture est verticale. Les deux balles se trouvent de part et d'autre de l'épine dorsale. Masser les muscles du « râble » en faisant rouler les balles. De bas en haut en se servant de la flexion des genoux pour monter et descendre.(p. 10)
4. **Étirer le dos (Mézières):** Fléchir les genoux, poser les mains à plat sur le sol ou sur des bottins téléphoniques empilés si la souplesse est insuffisante. La tête est ballante. En expirant allonger les jambes afin d'étirer les muscles postérieurs. Les mains restent en appui à plat sur le sol pendant toute la durée de l'étirement.(p. 12)
5. **Libérer les côtes:** Croiser les bras sur la poitrine, laisser tomber la tête doucement sur le sternum. Respirer par le dos. (p.15)
6. **Libérer le bassin:** Explorer en musique ou en rythme les 3 mouvements du bassin : rouler, tanguer, virer (Pas de base du Raq sharqi, la danse égyptienne.) (p.17)
7. **Éveiller le diaphragme.** Se boucher le nez poumons vides. Exécuter des mouvements d'inspiration et d'expiration afin de faire monter et descendre le diaphragme sans reprendre de l'air. Le larynx le suit. (p. 19)
8. **Stimuler le rebond :** laisser vous « tomber » dans les genoux fléchis afin de déclencher la réaction musculaire de rebond. Répéter en boucle.(p. 21)
9. **S'auto grandir dans le rythme respiratoire:** l'inspiration érige la colonne vertébrale, abaisse le larynx, dilate la gorge, élargit la taille. L'expiration est une détente. Introspection corporelle.(p.21)
10. **Détendre la mandibule:** Masser doucement, avec deux balles molles qu'on fait rouler doucement, la mandibule, le cou la nuque. (p.23)
11. **Faire sa voix comme à son habitude.**

Analyse et sources des exercices

Exercice n° 1

Matériel : une balle de tennis



**Jambe d'appui
Genou fléchi**

**Masser la plante du
pied en faisant rouler
la balle.**

L'éveil de la plante des pieds

Déchaussez vous. Debout, pieds nus dans la posture de base, fléchir les genoux. Sans apporter d'autre modification à la posture, placer une balle de tennis sous un des pieds. Le genou de la jambe d'appui reste bien fléchi, à aucun moment de l'exercice il ne doit s'étendre. Faire rouler la balle sous l'autre pied de manière à effectuer un massage de toute la surface de la plante du pied.

Faites l'exercice avec l'autre pied.

A quoi ça sert ? Tournez la page.

➤ *Si vous vous êtes attardés sur la perception de vos plantes de pieds avant, pendant et après l'exercice vous avez probablement senti que pendant l'exercice des zones tendues ou douloureuses se sont manifestées, signe que vos muscles des pieds étaient crispés, qu'après l'exercice vos pieds vous paraissent plus présents, plus étalés, plus en contact avec le sol, que votre perception est plus précise, que votre équilibre est meilleur.*

Effets de l'auto massage en résumé :

Les capteurs sensoriels sont éveillés,
 le muscles sont détendus,
 la réactivité aux stimulations est accrue,
 le maintien postural s'ajuste spontanément.

Par ailleurs, l'effet de détente générale qu'induit le massage des pieds chez la plupart des individus n'est plus à démontrer.

D'autre part, la réflexologie plantaire, massage d'origine chinoise selon lequel des zones réflexes correspondant à chaque organe, glande ou partie du corps se projette sur la plante des pieds, a fait ses preuves dans l'arsenal thérapeutique traditionnel de la médecine chinoise ancestrale depuis plus de 2000 ans.

11. *Si vous avez bien gardé fléchi le genou de la jambe d'appui et que vous avez prolongé l'exercice un certain temps vous avez probablement senti des signes de fatigue se manifester dans votre cuisse.*

Le muscle de la cuisse, le quadriceps, a deux fonctions distinctes : une fonction rythmique de rebond (sauter, danser, bondir) et une fonction statique (maintenir un effort de longue haleine, se tenir debout genoux déverrouillés). Les deux fonctions sont stimulées pendant cet exercice.

De plus, Godelieve Struyf, l'initiatrice de la méthode des chaînes musculaires GDS, a montré qu'un quadriceps rebondissant et puissant engendre un auto-grandissement de l'axe vertébral dans son ensemble et un port de tête tonique et équilibré.

Intéressant pour les chanteurs qui doivent se tenir debout de longues heures immobiles sur les praticable, effacer leur courbure cervicale ou l'inverser pour bien chanter et combler leur creux lombaire pour bien soutenir le souffle.

Exercice n° 2 : éveiller le squelette

La percussion rythmée des os.

Debout, dans la posture décrite précédemment : prêt à chanter.

Percutez, en vous y attardant, tous les os saillants du corps avec le bord du poing fermé, du côté du petit doigt...doucement ne vous occasionnez pas de bleu !

Comment vous sentez-vous?

Calme et dynamique à la fois?

Plus présent et concentré?

Plus stable?

Vous éprouvez un sentiment de plus grande sécurité, de force et de paix intérieure?

Votre corps vous paraît plus plein?

Bizarre n'est-ce pas?

Pour en savoir plus

La percussion rythmée des os.

Un peu d'histoire :

La percussion osseuse est pratiquée traditionnellement dans leurs échauffements par les danseuses de Raq Sharqi¹.

Gerda Alexander², la créatrice de l' Eutonie, s'est particulièrement intéressée à la conscience de l' os. Elle a observé que la conscience de l'os donne un sentiment de force et de sécurité intérieurs, qu'elle induit la détente des muscles qui s'y attachent et provoque une relaxation profonde. Cette détente de base confiante permet le libre jeu des réflexes toniques qui, comme nous l'avons vu dans nos fiches techniques, est générateur d'une puissance musculaire économe d'énergie. Les os nous charpentent. S'ils sont bien alignés, les articulations sont protégées. Le maintien se fait, dès lors, naturellement et spontanément grâce à la réactivité des muscles sentinelles.

Plus récemment encore les psychomotriciens ont montré le rôle que joue la perception de l'os dans la construction de l'identité de l'enfant.³

1 Danse orientale égyptienne

2 Dans les années 40 Gerda Alexander créa une méthode fondée sur le mouvement naturel et l'économie de l'effort.

3 Benoît Lesage Dialogue corporel et danse-thérapie - 2003 – 2004

<http://www.chups.jussieu.fr/polysPSM/psychomot/danseth/danseth.pdf>

Les effets, en résumé, de la percussion rythmée des os :

Elle détend la musculature en profondeur, elle accroît la réactivité musculaire de rebond, elle éveille la conscience corporelle, elle améliore la respiration, elle dynamise, elle apaise et rend joyeux, elle ajuste le maintien postural.

Tout ce qu'il nous faut pour bien chanter !

Exercice N° 3

Matériel : 2 balles de tennis 
1 mur lisse

Masser le dos

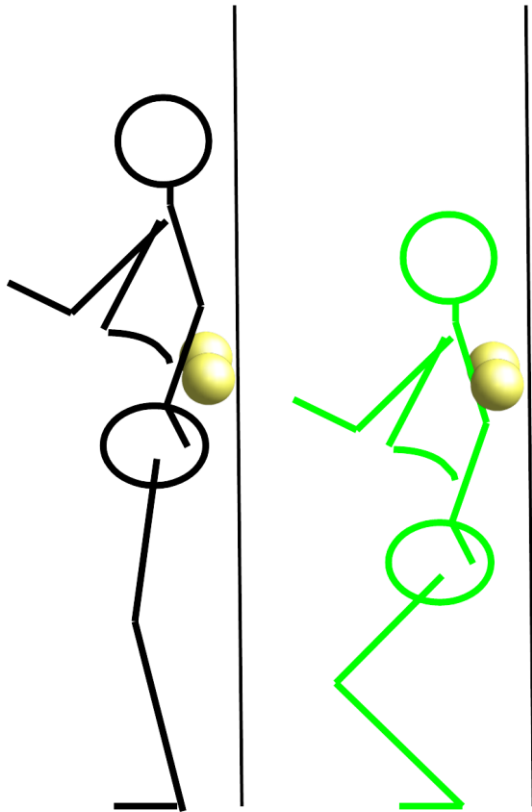
Interposez les deux balles de tennis entre votre dos et un mur lisse.

Les genoux sont fléchis, les pieds à plat, la posture est verticale.

Les deux balles se trouvent de part et d'autre de l'épine dorsale.

Masser les muscles du «râble» en faisant rouler les balles de bas en haut et latéralement en se servant de la flexion des genoux pour monter et descendre.

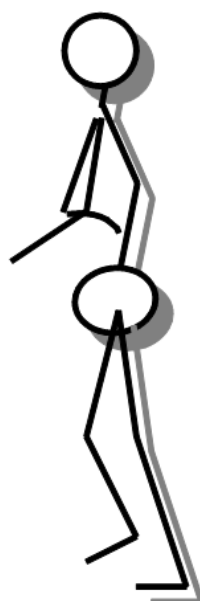
Attention! Les pieds doivent rester bien à plat, à aucun moment les talons ne doivent décoller du sol.



A quoi ça sert?

Massage du dos

Notre vie trépidante, nos efforts incessants pour aller de l'avant, faire des projets, anticiper, courir après le temps, affronter courageusement l'existence, faire face à l'adversité, tenir la tête haute, influencent notre position corporelle. Nous passons le plus clair de notre temps en chute avant, accrochés à nos muscles postérieurs garants de cet équilibre instable.



Bonjour au mal de dos, aux tendinites du tendon d'Achille, aux douleurs de nuque, aux céphalées de tension et autres réjouissances de l'existence!

Mais il y a une autre conséquence fâcheuse à cette habitude posturale qui consiste à mettre le dos en extension de manière permanente : nous respirons mal! Les côtes sont immobilisées par la tension excessive des muscles postérieurs, ce qui nous empêche de respirer librement dans le dos (Cf. Fiches techniques de chant). Hors, nous savons comme il est important pour le chanteur de maintenir le bas de la cage thoracique ouvert et mobile s'il veut avoir un bon soutien vocal, une voix stable et une grande longueur de souffle.

Masser les muscles du dos permet de défaire les nœuds douloureux et de rendre de la souplesse à la musculature surmenée.

Fléchir les genoux sans lever les talons

Encore une belle occasion de **renforcer nos cuisses**, prémisses d'une belle nuque!

Par ailleurs, plus on se rapproche du sol, genoux fléchis et pieds maintenus à plat, plus on **étire les muscles des mollets**, ce qui est appréciable pour désarçonner les effets négatifs d'une trop grande tension des muscles postérieurs du tronc.

Exercice N° 4

Matériel(facultatif) : deux bottins téléphoniques

Étirer le dos

- Fléchissez les genoux,
- posez les mains à plat sur le sol,
- prenez appui sur les main.
- La tête est ballante,
- inspirez,
- en expirant, allongez les jambes jusqu'à ce que vous éprouviez une sensation d'étirement à l'arrière des jambes, des cuisses, des lombes, du dos de la nuque.



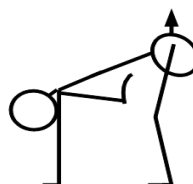
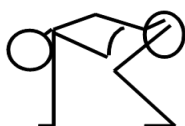
Il est impératif de plier les genoux avant de poser les mains au sol sous peine de se faire bien mal au dos !

Les mains restent en appui à plat sur le sol pendant toute la durée de l'étirement, les genoux restent au zénith du second orteil, les orteils sont détendus,

La nuque reste relâchée et le tête ballante.

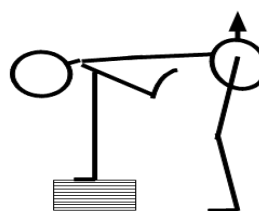
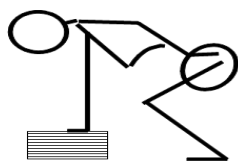
L'étirement ne doit pas être douloureux,

les genoux ne doivent pas nécessairement être étendus.



Variante :

Si la souplesse des jambe est insuffisante pour que vous arriviez à poser les mains au sol en pliant les genoux, posez les mains à plat sur des bottins empilés.



Si vous voulez en savoir plus sur cet exercice

Sources.

Cet exercice est issu de la méthode Mézière (1909-1991)⁴. Il m'a été enseigné par Godelieve

11. 4 MÉZIÈRES F, Révolution en gymnastique orthopédique. Amédée Legrand et compagnie, 1949

Stuyf⁵(1931-2009) qui fût son élève et assistante.

Françoise Mézière a découvert le principe des chaînes musculaires qu'elle décrit comme « *un ensemble de muscles poli-articulaires de même direction, dont les insertions se recouvrent les unes sur les autres à la manière des tuiles sur un toit.* » Si on étire un muscle la tension se déplace le long des chaînes musculaires. Par exemple, si on étire un mollet la tension peut migrer vers les orteils, le dos, la nuque. Si on veut allonger les muscles et retrouver l'harmonie posturale et gestuelle, il est indispensable d'étirer l'ensemble de la chaîne concernée et des chaînes adjacentes en ajustant méticuleusement la posture d'étirement. Dans l'étirement qui nous concerne nous veillons à laisser les genoux au zénith du second orteil pour éviter qu'ils ne tournent en dedans ou en dehors, ce qui désorganiserait l'alignement des os des membres inférieurs et déformerait les jambes. Les orteils sont détendus car s'ils se crispaient ils se déformeraient en marteaux.

Pourquoi étirer la chaîne postérieure des chanteurs?

Nous avons appris, à l'occasion de l'exercice n° 3 que notre attitude face à la vie influence notre posture⁶. Toujours pressés, courant après le temps comme le lapin dans « Les aventures d'Alice au pays des merveilles »⁷, agressifs, énervés, bouillant de colère, imbus d'eux-mêmes comme Aimé De Mesmaeker dans « Gaston Lagaffe »⁸, nombres de nos contemporains souffrent d'un manque d'élasticité des muscles postérieurs, respirent trop haut et trop en avant. Les chanteurs n'échappent pas à ce stéréotype. Il leur faut donc défaire leurs chaînes pour pouvoir libérer leur instrument vocal.

Bénéfice respiratoire de la posture d'étirement de F. Mézière

Impossible de respirer en haut et en avant du thorax dans cette position, pas possible non plus de gonfler exagérément le ventre, la respiration ne peut se faire que dans le dos et dans la taille...que du bon pour sentir où placer la respiration en chant!

12. 5 STRUYF DENYS G, La manuel du méziériste. Frison Roche, 2 tomes , 2000

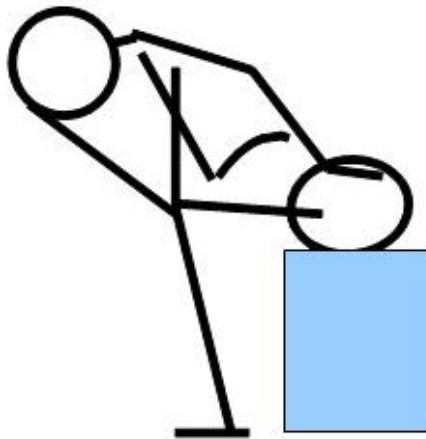
6 HUTOIS-MOREELS M, Chaînes musculaires G.D.S. et psychomotricité ; mise en forme posturale. Thérapie psychomotrice et recherche n°104, p. 72-77 1995

7 CHARLES LUTWIDGE DODGSON (LEWIS CARROLL)

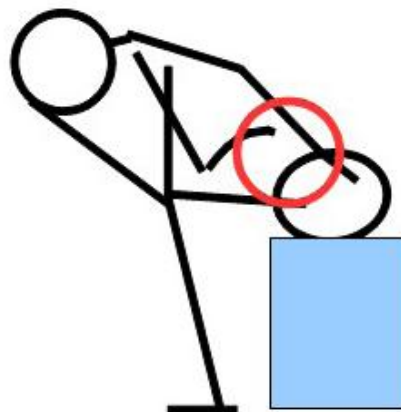
8 ANDRÉ FRANKIN

Exercice n° 5 : Libérer les côtes

Matériel : une chaise.



1. Asseyez-vous sur la chaise, les pieds sont posés bien à plat sur le sol,
2. posez les coudes sur les genoux,
3. croisez les mains,
4. posez le front sur les mains,
5. Inspirez.



**Dans cette position on ne peut respirer qu'en gonflant la taille et les lombes.
Seules les côtes inférieures sont actionnées.**

C'est exactement la sensation que doit éprouver le chanteur, aussi bien pendant la prise d'air que pendant l'émission sonore.

Si vous voulez en savoir plus sur cet exercice tournez la page

Les raideurs musculaires du bas du dos, le mal de dos, le lombago, la sciatique sont si fréquents qu'ils représentent un vrai gouffre financier pour la sécurité sociale!

La respiration naturelle fait et défait les courbures de l'axe vertébral au rythme des inspirations et des expirations qui s'alternent (voir fiche technique n°9). Idéalement les muscles du bas du dos devraient se relâcher suffisamment à chaque inspiration pour permettre au creux lombaire de se laisser repousser en arrière par la poussée de la masse viscérale (voir fiche technique n°8). Peu d'entre-nous ont gardé cette respiration spontanée. Il est important pour le chanteur de réacquérir et d'entretenir cette aptitude respiratoire d'autant plus qu'elle participe à l'appui et au soutien du souffle (voir fiche technique n°2)

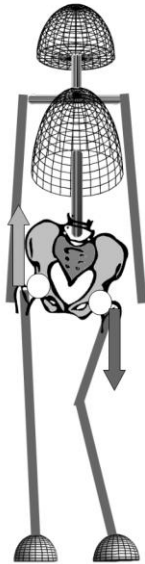
L'exercice que je vous propose permet :

- 1. d'assouplir les muscles enraidis et d'améliorer la mobilité du bas du dos en douceur,**
- 2. de localiser la respiration du chanteur,**
- 3. de prendre conscience des sensations qui s'y associent,**
- 4. d'améliorer la mobilité des côtes les plus basses sur lesquelles s'attache le diaphragme⁹.**

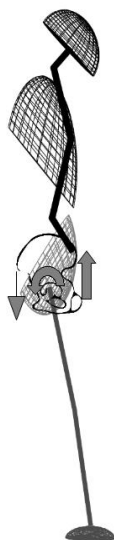
1. 9 (voir fiche technique n°1 : Lors de sa contraction, dans un premier temps, le diaphragme fait gonfler le ventre et ensuite il élève les côtes les plus basses sur lesquelles il est inséré.)

Exercice n° 6 : libérer le bassin en explorant les trois mouvements du bassin.

1. Le roulis



2. Le tangage



Antéversion



Position neutre



Rétroversion

3. Le virage



Ces mouvements doivent être libres pour permettre au chanteur d'utiliser efficacement sa respiration car, comme nous l'avons vu précédemment, le bassin doit pouvoir tanguer sur les têtes fémorales pendant la respiration naturelle et pendant le soutien vocal.

Si vous voulez en savoir plus sur cet exercice consultez *Physiologie et art du chant* chapitre 2 pages 11 à 15

Exercice n° 7 : libérer le diaphragme

Expirez, fermer la bouche et bouchez-vous le nez. Il ne faut pas laisser entrer d'air dans les voies respiratoires pendant toute la durée de l'exercice.

En apnée, poumons vides, effectuez des mouvements d'inspiration et d'expiration.

Votre ventre se gonfle et se dégonfle.

Lorsqu'il se gonfle votre diaphragme descend.

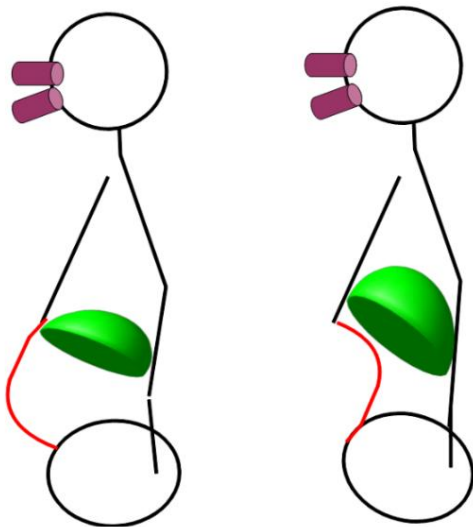
Lorsqu'il se dégonfle, votre diaphragme remonte.

Éirement des fibres rayonnantes du diaphragme

Nez et bouche obturés

Inspirer à vide

expirer à vide



Si vous posez votre main libre sur votre larynx vous pouvez sentir que le larynx accompagne le diaphragme,

Il s'abaisse quand le ventre se gonfle et il remonte quand le ventre se dégonfle.

Sources.

Cet exercice m'a été enseigné par Béatrice Grognard une danseuse de danse orientale, il fait partie de leurs échauffements.

Pourquoi les mouvements du diaphragme entraînent-ils le larynx ?

Les organes internes sont reliés entre eux par des membranes appelées fascia. Ils sont donc solidaires les uns des autres. Si les muscles du cou et de la gorge sont parfaitement détendus, le larynx descend à l'inspiration et revient à sa position initiale à l'expiration.

Exercice n° 8 : Stimuler le rebond

Genoux légèrement fléchis, se laisser « tomber dans les genoux » jusqu'à ce que se déclenche le réflexe de protection du muscle qui en se contractant provoque un « rebond ». Sautiller de cette façon quelques minutes pour activer la réactivité musculaire.

Si vous souhaitez comprendre les mécanismes de rebond musculaires consultez Physiologie et art du chant chapitre 7 pages 38 à 41

Exercice n° 9 : S'auto grandir dans le rythme respiratoire

Dans la position préalable décrite page 3, observez votre respiration.

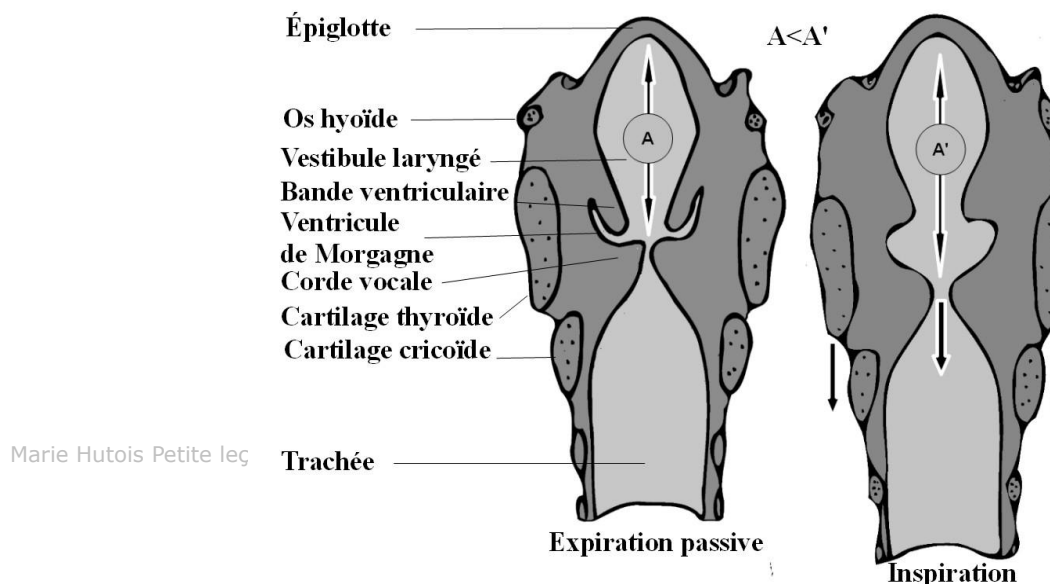
L'inspiration érige la colonne vertébrale, abaisse le larynx, dilate la gorge, élargit la taille. L'expiration est un abandon.

Le sentez-vous ?

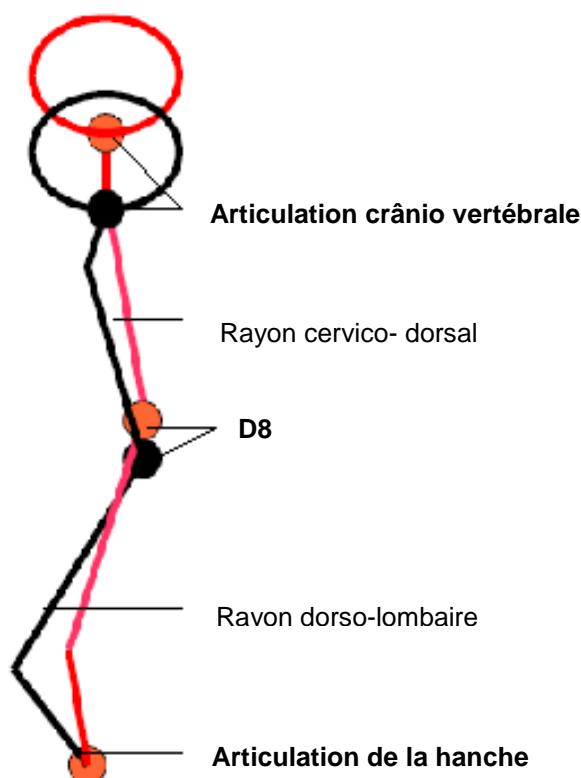
Des tensions peuvent freiner ou bloquer cet enchaînement spontané de mouvements. Si vous découvrez des freins, relâchez les zones tendues, « reprogrammez » souplement la respiration naturelle, sans volontarisme, tranquillement pour relancer le processus. Il suffit parfois de réajuster la position préalable, légèrement trop déplacée en chute avant ou en chute arrière.

Quelques images anatomiques vous aideront à vous représenter ce qui se passe :

A l'inspiration, - le larynx s'abaisse, les espaces internes de la gorge se dilatent



Le rachis se déploie.



La ligne noire représente les courbures vertébrales au repos lors de l'expiration passive naturelle.

La ligne rouge représente l'axe vertébral érigé lors de l'inspiration active ainsi que pendant le chant.

Colonne courbe = expiration

Au repos la colonne vertébrale est naturellement courbée. Les régions cervicale et lombaire sont en creux (lordose) la région dorsale est en bosse (cyphose) Le sommet de la courbure dorsale se situe au niveau de la huitième vertèbre dorsale(D8). L'expiration est passive, c'est l'abandon de l'inspiration qui engendre l'expiration.

A l'expiration la colonne vertébrale présente ses courbures de repos.

Rachis érigé = inspiration et chant

A l'inspiration l'axe vertébral se rigidifie dans un mouvement antigravitaire, il offre ainsi un arrimage solide à la rotation costale et lui donne toute son efficacité inspiratoire. L'auto grandissement consécutif gomme les creux cervical et lombaire, le bassin se redresse passivement il bascule en arrière autour de la hanche, le sacrum «baisse la queue». La dilatation thoracique maintient la vertèbre D8 en position postérieure,

Exercice n°10

Détendre la mandibule.

Matériel : 2 balles molles



Avec deux balles molles qu'on fait rouler doucement masser la mandibule, le cou la nuque.

Ce massage détend profondément la nuque, le cou, les muscles qui ferment et ouvre la bouche. Il prépare a une bonne articulation spécifique au chant et libère la larynx.

Pour plus de détails retournez voir les fiches de chant n° 6 et 10