Hae-Lim, LEE

LES TENSIONS ET LE DYNAMISME CORPOREL CHEZ LES CHANTEURS

ESM Bourgogne-Franche-Comté

2019 – 2020

Hae-Lim, LEE

LES TENSIONS ET LE DYNAMISME CORPOREL CHEZ LES CHANTEURS

Directeur de mémoire : Jean TABOURET

ESM Bourgogne-Franche-Comté

2019 – 2020

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidée et soutenue pendant mes recherches, en particulier Monsieur Jean Tabouret, pour sa patience et son aide précieuse tout au long de l'élaboration de ce mémoire. Je voudrais également remercier les professeures et amies chanteuses qui ont pris part à des entretiens avec moi, pour le temps qu'elles m'ont consacré, et pour avoir accepté de partager avec moi leurs réflexions pédagogiques et leurs expériences. Un grand merci à Claudine Bunod et à ses élèves, pour m'avoir communiqué leur expérience et leur ressenti pendant mes stages de tutorat. Merci enfin à mes parents pour leur soutien permanent : ce mémoire leur est dédié.

SOMMAIRE

INTRODUCTION **7**

PARTIE I CONNAISSANCES THÉORIQUES **9**

I – I. LA POSTURE **9**

1. LA POSTURE DU CHANTEUR PRÊT À CHANTER 9
2. LE CORPS DANS LA VOIX 10
2 – 1. Le corps locomoteur 10
2 – 2. Le corps postural 10
A. Le squelette porteur 11
B. Les masses viscérales 11
C. Les muscles posturaux 11
D. Diverses postures 11

I – II. SOUFFLERIE **12**

1. LE CORPS RESPIRATOIRE 12
2. L'APPAREIL RESPIRATOIRE 12
2 – 1. Les muscles inspirateurs 12
A. Les deux caissons 12
B. Le diaphragme 13
2 – 2. Les muscles qui produisent le souffle vocal : les muscles expirateurs 14
3. SOUTENIR : *APPOGGIO* 15

PARTIE II COMPRÉHENSION DES TENSIONS ET DU DYNAMISME CORPOREL **16**

II – I. CONNAISSANCES DES TENSIONS ET DU DYNAMISME CORPOREL **16**

1. LA TENSION 16
1 – 1. Définition du terme de « Tension » 16
1 – 2. Pourquoi devons-nous lutter contre les tensions ? 16
2. DYNAMISME CORPOREL 17
2 – 1. Théorie de la dynamique corporelle 17
2 – 2. Dynamique du chant 18

II – II. LES ENTRETIENS 19

1.PRÉSENTATION DES ENTRETIENS 19

2. QUESTIONS / RÉPONSES 19

2 – 1. Les types de tensions et leurs causes 19

2 – 2. Les exercices physiques pour lutter contre les tensions 21

A. La détente 23

B. Le développement des muscles 24

C. Hygiène du chanteur 25

2 – 3. Les exercices psychologiques 27

PARTIE III LES EXERCICES - EXPÉRIMENTATION 30

1. PRÉSENTATION DE L'EXPÉRIMENTATION 30

2. LES COURS DE CHANT 30

Exercice 1. Inspiration 30

Exercice 2. Expiration 31

Exercice 3. Soutien (*Appoggio*) 31

Exercice 4. Pour avoir des lèvres toniques 32

Exercice 5. Correction de la posture 32

Exercice 6. Dynamique 32

Exercice 7. Projeter de l'énergie autour de soi 34

Exercice 8. Pour libérer la dynamique corporelle 35

Exercice 9. Libérer le bassin 36

Exercice 10. Ressentir l'énergie du bas du corps 37

Exercice 11. Libérer les côtes 37

Exercice 12. Étirer le dos 38

3. CONCLUSION DE L'EXPÉRIMENTATION 39

CONCLUSION 41

BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE 43

INTRODUCTION

J'ai choisi le sujet de ce mémoire en m'inspirant de ma propre expérience en tant qu'élève, et de l'évolution que j'ai connue. Le chant m'a passionnée dès mon enfance, et je suis entrée dans un chœur d'enfants en Corée à l'âge de 13 ans. À la fin de mon collège, j'ai passé un concours et je suis rentrée dans un lycée d'art, où j'ai choisi le chant lyrique comme spécialité. Après mon lycée, je suis rentrée à l'université en chant lyrique, à Séoul. Cela fait donc dix ans que je me suis spécialisée dans le chant, même si j'ai arrêté pendant quelques années.

J'ai finalement intégré l'École supérieure de musique Bourgogne-Franche-Comté en France, et quand j'ai suivi mon premier cours avec Madame Agnès Mellon, elle m'a expliqué que j'avais trop de tension dans la mâchoire et la langue lorsque je chantais. Pendant ma première année, j'ai donc constamment travaillé à éliminer ces tensions, en me concentrant sur l'idée de « détente », ce qui m'a donné bien du fil à retordre.

J'étais tellement habituée à chanter avec ces tensions qu'il m'était très difficile de lutter contre. Je comprends maintenant que c'était une priorité absolue, et que c'était la clé qui me permettrait de résoudre les autres problèmes que j'avais, mais, malheureusement, personne ne m'en avait jamais parlé en Corée, et j'en ignorais tout avant d'arriver en France. Lorsque j'ai pris conscience de ce problème, l'idée que je devais me détendre m'empêchait de me concentrer sur mon chant ; j'ai essayé de chanter en me tenant le menton dans la main, mais il m'arrivait d'être tellement obsédée par ce problème que cela créait un surcroît de tensions en moi. Bien sûr, cela m'a souvent déconcertée, mais petit à petit, j'ai pu comprendre et sentir quelle différence il y a entre les tensions et l'absence de tension.

C'est la raison pour laquelle j'ai souhaité faire des recherches sur le sujet des tensions corporelles chez le chanteur : à ce moment-là, c'était pour moi le sujet le plus important qui soit. Par ailleurs, j'ai fait un stage pratique de pédagogie avec les élèves de la classe de chant de Madame Roselyne Allouche au Conservatoire de Dijon, et j'ai pu observer des cours avec des élèves qui avaient à la fois des tensions et un manque de dynamisme corporel. Les exercices de Roselyne étaient très intéressants pour moi, car j'avais été confrontée à des problèmes semblables : quand j'essayais de me relâcher, mon corps perdait de l'énergie, et Agnès Mellon, ma professeure, m'avait expliqué que mon corps était mou parce que je me concentrais trop sur l'idée de détente, et elle m'avait demandé d'essayer d'avoir plus d'énergie corporelle.

J'ai également commencé des sports comme le yoga et la marche, afin de veiller sur ma santé, et j'ai découvert que ces sports me permettaient d'affermir la connexion intérieure avec mon corps : ils m'ont permis de mieux ressentir mes dynamiques corporelles. J'ai donc décidé d'étudier les muscles respiratoires, en me demandant également s'il pouvait être utile aux chanteurs de développer leurs muscles respiratoires en faisant des sports comme le jogging ou le yoga.

Dans ce mémoire, je vais tout d'abord m'intéresser aux connaissances théoriques en lien avec mon sujet, le lien entre le corps et la voix, le rôle des muscles respiratoires, et le corps respiratoire dans son ensemble. Ce sont en effet de telles connaissances théoriques qui constituent la base pour des chanteurs.

Dans une seconde partie, je commencerai par définir les concepts de « tension » et de « dynamisme », avant d'explorer des pistes de travail en réponse à ces problématiques, en me servant notamment d'entretiens avec d'autres chanteurs. Enfin, dans une dernière partie, je proposerai différents exercices pouvant faire progresser les élèves dans le cadre d'un stage pratique de pédagogie.

Afin d'écrire ce mémoire, j'ai rencontré des chanteuses et différents professionnels du chant : j'ai discuté avec eux de ces difficultés, et ils m'ont apporté leur propre point de vue. Je me suis aussi appuyée sur des lectures, citées en bibliographie, et j'ai fait des expérimentations avec les élèves de la classe de chant de Madame Claudine Bunod au Conservatoire de Musique et de danse du Pays de Montbéliard Agglomération CRD.

PARTIE I CONNAISSANCES THÉORIQUES

Il est important d'étudier avant tout la posture correcte à adopter pour un chanteur, le schéma respiratoire, ainsi que les muscles impliqués dans la respiration : il s'agit de connaissances à la base même du chant. Nous allons donc exposer ici les théories en vigueur sous la forme de fiches de lecture.

I – I. LA POSTURE

1. LA POSTURE DU CHANTEUR PRÊT À CHANTER

Marie Hutois explique qu'il est fondamental pour un chanteur de trouver une posture stable et axée : ni trop en avant, ce qui solliciterait les muscles postérieurs du tronc, ni trop en arrière, car « cela fait se contracter les muscles antérieurs du tronc, ce qui s'oppose à l'ouverture thoracique et est néfaste pour le jeu ventilatoire »[1].

Elle clarifie ainsi la posture du chanteur qui s'apprête à chanter, et explique que cette position est la base et le point de départ du chant.

Tout d'abord, « les trépieds sont équilibrés, le poids se répartit de manière équitable sur les trois points d'appui de chaque pied. […] Les genoux sont éveillés – chaque genou déverrouillé reste au zénith du second orteil, comme prêt à bondir. […] Les épaules sont basses, tirées vers le bas par le poids des bras et de la partition, le creux des lombes se comble ». Marie Hutois explique également que « 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 ». Enfin, « le fil à plomb relie la tonsure à la malléole en passant par l'épaule et la hanche »[2].

---

[1] HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant*, Montauban, Ed. Alexitère, 2012, p.57
Explication de Stéphanie PORTE dans son mémoire « La justesse vocale dans le cadre de chœurs amateurs », p.9
[2] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, 2011, p.4

2. LE CORPS DANS LA VOIX

On dit souvent que l'instrument d'un chanteur est « son propre corps », à la différence des musiciens instrumentistes : ainsi, le chanteur est amené à « chanter avec tout son corps ». Blandine Calais-Germain explique que le chant ne concerne pas seulement l'appareil vocal, mais implique un engagement corporel plus large. Elle nous invite à distinguer trois ou quatre « corps » qui coexistent dans la voix :

Corps locomoteur
Corps postural – (peut être inclus dans le corps locomoteur)
Corps respiratoire
Corps vocal (ou appareil vocal)

Je pense que cette classification est très utile pour les élèves : le fait de distinguer ces différents « corps » permet de mieux comprendre les diverses situations où ils interagissent. Dans ce mémoire, nous nous intéresserons donc à chacun de ces « corps » : nous étudierons le corps locomoteur et le corps postural dans la partie « Posture », le corps respiratoire dans la partie « Soufflerie », et le corps vocal dans la deuxième partie du mémoire, pour expliquer les tensions corporelles liées au chant.

2 – 1. Le corps locomoteur

« Il s'agit du corps lié aux mouvements, au sens de « grands » mouvements. C'est celui qu'on met en jeu quand on marche, quand on monte ou descend les escaliers, quand on danse, quand on prend, pousse, soulève des objets. Bien sûr, ce corps qui bouge peut être vu comme "tout le corps", mais on peut considérer pour spécialement les parties dévolues aux grands mouvements : le squelette et ses articulations, les muscles. Ce corps locomoteur, pour une part, se mêle aux corps respiratoire et vocal. » Même si, dans certaines techniques vocales, on essaie de juguler le mouvement du corps locomoteur, il est généralement très impliqué dans le chant, « soit en réagissant au corps respiratoire/vocal, soit en provoquant celui-ci »[3].

2 – 2. Le corps postural

« Quand le corps locomoteur se trouve sans mouvement, et qu'il se maintient juste dans la verticale, on dit qu'il est en posture debout, et on parle de corps postural »[4].

---

[3] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, Gap, Ed. Désiris, 2013, p.13
[4] *Ibid.*

Il s'agit d'un « corps » qui est très important pour les chanteurs, puisque « de nombreuses situations vocales mettent en jeu le corps dans cette situation d'apparente immobilité, où la seule chose que l'on recherche pour lui est de conserver l'équilibre vertical ».

A. Le squelette porteur

« En station debout, le corps utilise, plus ou moins, le squelette des "os porteurs", c'est-à-dire ceux sur lesquels on peut amener le poids des parties sus-jacentes »[5].

B. Les masses viscérales

« Les viscères ne tiennent pas d'eux-mêmes dans le thorax et l'abdomen : ils y sont suspendus par des enveloppes qui adhèrent au squelette, et maintenus par des muscles qui les contiennent. Ces masses viscérales influencent la disposition du squelette »[6].

C. Les muscles posturaux

« Toute une partie de la musculature peut se dédier à cette fonction de l'équilibre postural. Ses muscles redressent le corps et l'empêchent de tomber, ici et là : on les appelle d'un nom d'ensemble "les muscles posturaux". Cependant, ces mêmes muscles, qui servent le plus souvent à cette fonction, peuvent, si le corps se met en mouvement, participer à l'exécution du mouvement. Le terme "muscles posturaux" veut seulement dire que, le plus souvent, ces muscles participent au maintien de la posture »[7].

D. Diverses postures

« À partir de ces différentes forces qui se combinent, d'une personne à l'autre, la posture debout peut prendre des expressions très variées, en fonction des proportions corporelles, des habitudes, des groupes musculaires recrutés. […] On retiendra surtout que la posture debout peut avantager le fonctionnement de la voix ou au contraire l'entraver »[8].

Nous reviendrons sur les muscles posturaux et les diverses postures du chanteur dans la suite de notre mémoire, au moment d'analyser les tensions corporelles : en effet, ces tensions peuvent être provoquées par un manque de muscles posturaux, qui ont pour rôle de maintenir la posture correctement, ou bien, selon les cas, par la posture elle-même.

---

[5] *Ibid.*, pp.13-14
[6] *Ibid.*
[7] *Ibid.*
[8] *Ibid.*

I – II. SOUFFLERIE

1. LE CORPS RESPIRATOIRE

Le « corps respiratoire » entre dans la classification de Blandine Calais-Germain ; j'ai choisi de le traiter dans la partie « soufflerie ». Il s'agit de la partie du corps liée à la respiration. « C'est, bien sûr, tout l'appareil respiratoire viscéral : poumons, voies aériennes inférieures et supérieures. Mais c'est aussi tout ce qui permet de faire bouger cet appareil respiratoire : la cage thoracique, le diaphragme et tout le caisson abdominal, la colonne cervicale, presque tous les os du crâne, et les muscles qui agissent sur ces parties du corps »[9].

2. L'APPAREIL RESPIRATOIRE

Parmi les divers éléments de l'appareil respiratoire, je m'intéresserai en particulier à la cage thoracique, au diaphragme, et à l'ensemble du caisson abdominal : il s'agit en effet des éléments les plus importants pour expliquer la soufflerie aux élèves de manière pratique. Je les mentionnerai également lorsque je m'intéresserai à l'expérimentation. J'ai choisi ici de diviser l'appareil respiratoire en deux parties : les muscles inspirateurs et les muscles expirateurs.

2 – 1. Les muscles inspirateurs

A. Les deux caissons

« La soufflerie est composée de deux régions anatomiques qui constituent comme deux "boîtes" qu'on appelle "caissons". Pour une personne en position verticale, ces caissons sont superposés : le caisson thoracique et le caisson abdominal »[10].

« Le caisson thoracique est rempli par les viscères thoraciques (principalement, pour ce qui concerne la voix, par les poumons). Le diaphragme se trouve entre les deux caissons. Le caisson abdominal est rempli par les viscères abdominaux. Le plancher pelvien (la région du périnée) se trouve sous le caisson abdominal. À l'arrière, la soufflerie est étayée par le « porte-voix » que constitue la colonne vertébrale »[11].

---

[9] *Ibid.*, p.16
[10] *Ibid.*, p.89
[11] *Ibid.*

En conséquence, les deux caissons sont solidaires. Tout déplacement des masses dans l'un des deux se répercute dans l'autre :

- on peut agir sur l'un des deux caissons à partir de l'autre
- on ne peut pas agir sur un caisson sans agir sur l'autre

Ainsi, « il y a deux grands types de gestes respiratoires : ceux qui font jouer les côtes (qui les ouvrent à l'inspiration et les ferment à l'expiration), et ceux qui font jouer le caisson abdominal (l'abdomen se bombe à l'inspiration, et rentre à l'expiration). Ces deux types de respiration correspondent à deux façons, fondamentalement différentes, de mobiliser les poumons »[12].

Blandine Calais-Germain explique que, pour le commun des mortels, « aucune de ces respirations n'est "la bonne" ou "la mauvaise" : elles conviennent simplement pour des circonstances différentes, des buts différents »[13]. Pour des chanteurs, en revanche, il faut mobiliser davantage la cage abdominale.

Bien sûr, « chaque personne sait déjà respirer, pour sa survie. Dans l'acte vocal, on peut cependant apprendre à mieux gérer l'air et surtout la pression d'air. Il en faut très peu pour chanter, donc la consigne "respirer profondément" avant de chanter ne sert pas à gérer cette pression mais plutôt à bien se détendre »[14].

B. Le diaphragme

Le diaphragme est le principal muscle inspirateur, et il agit à la fois comme membrane et comme piston. Il influence énormément la voix, étant donné qu'il est relié au larynx et au pharynx.

Blandine Calais-Germain évoque l'action du diaphragme sur la voix, en expliquant que « l'acte vocal ne se fait pas sur inspiration, mais sur expiration. L'action du diaphragme dans cet acte n'est donc pas respiratoire, elle consiste à freiner les actions expiratoires. Le diaphragme freine le retour élastique du poumon et il freine l'action des muscles expirateurs. Compte tenu des deux manières d'agir du diaphragme, ce dosage diaphragmatique de l'expiration vocale peut prendre deux formes : soit garder l'abdomen bombé pendant qu'on chante, soit garder le bas des côtes "ouvert" pendant qu'on chante »[15].

---

[12] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Respiration*, Gap, Ed. Désiris, 2014, p.24
[13] *Ibid*.
[14] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, *op. cit.*, p.16
[15] *Ibid*., p.114

Il faut souligner aussi que le diaphragme est relié au larynx et au pharynx. Marie Hutois explique que « les organes internes sont reliés entre eux par des membranes appelées fascia. Ils sont donc solidaires les uns des autres »[16]. Ainsi, « si le diaphragme s'abaisse, son mouvement se communique en partie au larynx et au pharynx : le larynx s'abaisse et le pharynx s'allonge »[17]. Lorsque le diaphragme se contracte, il abaisse l'œsophage, la trachée et le larynx. Au contraire, quand le diaphragme n'est plus actif, le poumon le fait remonter. En ce qui concerne le larynx, « si les muscles du cou et de la gorge sont parfaitement détendus, [il] descend à l'inspiration et revient à sa position initiale à l'expiration »[18].

2 – 2. Les muscles qui produisent le souffle vocal : les muscles expirateurs

D'après Marie Hutois, « l'art du chant consiste à maintenir la position inspiratoire tout en expirant »[19]. Ainsi, les muscles expirateurs jouent un rôle crucial pour les chanteurs. Il s'agit principalement des muscles abdominaux, huit muscles en quatre paires, disposés sur le devant et sur les côtés de l'abdomen.

Les muscles concernés par le geste d'expiration contrôlée du chanteur sont :

1. Le transverse : le partenaire du diaphragme
2. Le grand oblique, le plus superficiel / Le petit oblique
3. Le grand droit

Lors de l'acte vocal, ces trois muscles peuvent agir en synergie ou en antagonisme avec le diaphragme, et ils contribuent à l'expiration alors que le diaphragme retient cette même expiration. Il s'agit d'une configuration souvent utilisée dans le chant pour doser la pression sous-glottique.

Jaqueline Bonnardot explique que « ces muscles forment une grande ceinture abdominale et dorsale, dont la musculation ne doit être que peu apparente à l'œil nu, mais ressentie par le chanteur »[20].

---

[16] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, *op. cit.*, p.20
[17] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, *op. cit.*, p.115
[18] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, *op. cit.*, p.20
[19] HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant*, *op. cit*, p.26
[20] BONNARDOT Jacqueline, *Le professeur de chant : Un Luthier qui construit une voix*, Paris, Ed. Lemoine/Vandevelde, 2016, p.12

3. SOUTENIR : *APPOGGIO*

Dans son livre[21], Jacqueline Bonnardot explique que depuis le début de son travail d'enseignante, elle préconise une respiration « en ouverture », inspirée par les écrits de Francesco Lamperti : « Pendant la phrase musicale, imaginer que l'on continue d'inspirer ». Tout est dit dans cette petite phrase : la cage thoracique et la gorge resteront ouvertes constamment, l'ouverture de la gorge favorisant l'ouverture des côtes, et vice versa. Et le sternum ne doit pas s'affaisser, c'est la condition essentielle de l'ouverture des côtes. Cette technique respiratoire que Richard Miller décrit sous le nom d'*appoggio*, avec une très grande précision, est assez simple à installer.

- Définition de l'*appoggio*

« La gestion du souffle et la résonance sont les deux éléments que recouvre le terme d'*appoggio* »[22].

« La traduction française habituelle, "appui", ne correspond absolument pas au terme italien qui, traduit littéralement, veut dire "poser". Dans le verbe "*appoggiare*", il y a donc une notion de délicatesse totalement absente dans le verbe "appuyer", qui trop souvent incite à pousser »[23].

Selon, Jacqueline Bonnardot, on a donc l'impression que la cage thoracique reste ouverte, et on sent que les muscles abdominaux accompagnent en souplesse le jeu du diaphragme. Cette souplesse est indispensable : on peut très bien le comprendre avec l'image du soufflet, qui doit comporter une paroi souple en cuir pour pouvoir fonctionner. Jacqueline Bonnardot utilise le terme de « force souple »[24].

Nous avons donc besoin pour chanter d'une « force souple ». Cependant, une trop grande force peut être une source de tension ; à l'inverse, trop de souplesse peut provoquer une forme de mollesse dans le corps, alors même qu'il a besoin de dynamique. Ce sera le sujet de notre interrogation dans la deuxième partie de ce mémoire.

---

[21] *Ibid*.
[22] MILLER Richard, *La structure du chant*, Paris, Ed. IPMC, 1990, p.26
[23] BONNARDOT Jacqueline, *Le professeur de chant : Un Luthier qui construit une voix*, *op. cit.*, p.10
[24] *Ibid*., p.11

PARTIE II COMPRÉHENSION DES TENSIONS ET DU DYNAMISME CORPOREL

II – I. CONNAISSANCES DES TENSIONS ET DU DYNAMISME CORPOREL

1. LA TENSION

1 – 1. Définition du terme de « tension »

On peut définir la tension de manière générale en tant qu' « état d'une substance souple ou élastique tendue ». Nous allons nous intéresser plus particulièrement à la tension physiologique en chant. En voici la définition :

- Définition de la « tension physiologique »[25] :

1. État musculaire de préparation à une action, dans lequel un certain nombre de muscles spécifiques sont légèrement contractés.
2. Cet état musculaire généralisé ou ses conséquences observables dans le comportement d'un individu.

Du point de vue de la physique, la tension est définie comme une « force qui agit de manière à écarter, à séparer les parties constitutives d'un corps ». Ainsi, en chant, nous pouvons définir la tension comme ce qui « bloque le corps », ce qui fait que le corps est « tendu ».

1 – 2. Pourquoi devons-nous lutter contre les tensions ?

Comme nous pouvons le déduire, la tension est néfaste pour le chant : elle empêche l'harmonie du corps et trouble la voix résonante. Nous avons vu dans la première partie de notre travail que le corps joue un rôle crucial dans le chant : or, lorsque nous sommes tendus, le corps postural et le corps respiratoire ne peuvent pas fonctionner correctement.

Il faut s'intéresser également à l'appareil vocal, pour mieux comprendre les caractéristiques de la voix résonante.

[25] Définition tirée du dictionnaire *Larousse*, 1969 [en ligne]

Le corps vocal ou appareil vocal[26]

Selon la classification de Blandine Calais-Germain, la dernière partie du corps que nous n'avons pas évoquée est l'appareil vocal. Ce dernier est lié à la phonation, et il agit le plus souvent pendant l'expiration. C'est une partie de l'appareil respiratoire qui prend un rôle spécifique : pour faire vibrer l'air expiré (ce sont les cordes vocales) et pour faire résonner et articuler le son ainsi créé.

En ce qui concerne les résonateurs de la voix, Marie Hutois explique qu' « à la sortie des cordes vocales, le son brut est inarticulé. Les cavités qui forment l'espace supra-glottique, situées entre les cordes vocales et les lèvres, agissent comme des caisses de résonance. Comme tout résonateur, elles ont la capacité d'atténuer ou d'amplifier certaines fréquences sonores »[27].

On peut comparer la voix au triangle métallique, un instrument de musique bien connu : si on attrape le triangle dans sa main en même temps qu'on le frappe d'une tige, il n'émettra qu'un son sourd, loin de sa sonorité cristalline habituelle – de même, si les résonateurs de la voix sont tendus, les chanteurs ne peuvent pas avoir une bonne résonnance dans leur voix.

La présence de tensions sous-entend donc que la posture du chanteur est incorrecte, ou qu'il y a un problème dans sa technique respiratoire. Les tensions dans la gorge sont dangereuses elles aussi, puisqu'elles peuvent fatiguer les cordes vocales et rendre la voix éraillée.

2. DYNAMISME CORPOREL

2 – 1. Théorie de la dynamique corporelle

Le dynamisme corporel s'apparente à l'élasticité musculaire et à la réactivité musculaire. « Quand un muscle mis en tension subit un étirement au cours duquel il est distendu tout en restant actif, il stocke l'énergie liée à l'étirement dans ses structures élastiques. Cette énergie potentielle est restituée passivement lors de la contraction musculaire active qui suit immédiatement l'étirement. Dans ce cas, la force élastique accumulée s'additionne à la force déployée par la contraction musculaire volontaire »[28].

---

[26] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, *op. cit.*, p.17
[27] HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant*, *op. cit.*, p.67
[28] *Ibid.*, p.39

« Les muscles squelettiques profonds ont une vocation proprioceptive, rythmique et rebondissant : ce sont des « muscles-sentinelles » protecteurs des articulations. Il est intéressant de noter que des muscles comme le diaphragme, le muscle transverse de l'abdomen, le long du cou, les muscles verniers, les intercostaux sont tous principalement actifs dans le chant et appartiennent à la famille de ces muscles sentinelles »[29].

2 – 2. Dynamique du chant

Jacqueline Bonnardot parle de « force souple », comme nous l'avons déjà évoqué à la fin de notre première partie, et Marie Hutois emploie le terme de « rebond » à propos de la dynamique corporelle[30]. Elle nous incite à utiliser le mouvement de rebond dans le chant : elle propose un exercice qui consiste à 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 » pour activer la réactivité musculaire[31].

Marie Hutois cite également l'exemple des danseurs : elle explique qu'un chanteur doit avoir du rebond de la même manière que des danseurs sautent. Cependant, bien évidemment, nous ne devons pas, et nous ne pouvons pas plier les genoux en chantant pour obtenir du rebond. Même si nous ne sautons pas comme les danseurs, nous devons avoir beaucoup d'énergie à notre disposition à l'intérieur de notre corps. Et plus encore, il faut que nous jugulions cette énergie et que nous la ressentions sans interruption jusqu'à la fin de la phrase musicale, à la manière d'un moteur de moto qu'on démarre.

Ainsi, afin de ressentir constamment nos muscles et de maintenir une position inspiratoire en chantant, nous devons apprêter tous les ressorts physiologiques de notre corps, pour qu'ils soient prêts à libérer un surcroît d'énergie.

---

[29] *Ibid.*, p.40
[30] *Ibid.*, pp.38-41
[31] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, *op. cit.*, p.21

II – II. LES ENTRETIENS

Quel genre de tensions existe-t-il concrètement chez les chanteurs, et quelles en sont les causes ? Quels sont les exercices qui permettraient de développer la dynamique corporelle ? Nous pouvons chercher une réponse à cette question à travers des entretiens avec des étudiantes chanteuses et des professeures.

1. PRÉSENTATION DES ENTRETIENS

J'ai réalisé des entretiens avec trois étudiantes en chant et quatre professeures. Les étudiantes en question ont fait leurs études dans des universités coréennes, et elles poursuivent actuellement leur formation en Europe. Elles ont suivi une formation de chant pendant dix ans au moins. Je souhaitais discuter avec elles de leurs propres expériences, afin de savoir quels exercices physiques les aident à chanter. Je me suis également entretenue avec quatre professeures pour apprendre comment elles font face à cette problématique avec leurs élèves.

Les étudiantes chanteuses et professeures questionnées :

- Les étudiantes chanteuses : a. Hyunjin IM / b. Heeyeon KIM / c. Soui IM
- Les professeures

A. Une professeure d'université en Corée (Hyun LEE)

B. Une intervenante dans une école de musique en France (Gayoung IM)

C. Une professeure au Conservatorio della Svizzera italiana à Lugano en Suisse (Monica TRINI)

D. Une professeure au Conservatorio G. Donizetti à Bergamo en Italie (Gabriella SBORGI)

2. QUESTIONS / RÉPONSES

2 – 1. Les types de tensions et leurs causes

Q1. Quelles sont les « mauvaises tensions » que vous ressentez le plus souvent ? (étudiantes) / que vous rencontrez le plus souvent chez les élèves ? (professeures)

a. La mâchoire, la langue.

b. La langue.

c. J'ai de mauvaises tensions au niveau de la mâchoire, des épaules et du cou.

A. La mâchoire, la langue, les épaules, tout le corps.
B. Ce que j'observe le plus souvent chez les élèves, ce sont des tensions à la racine de la langue et du larynx.
C. Les tensions que je trouve le plus souvent chez les étudiants sont au niveau de la posture et de la respiration. Il y a aussi beaucoup de tensions maxillaires. J'ai remarqué aussi que souvent la prononciation des mots (consonnes et syllabes) crée des tensions dans le chant.
D. Les principales tensions physiques chez les étudiants se situent dans la partie supérieure de la poitrine, du cou et des épaules, mais souvent même dans le torse si la respiration n'est pas correcte. Si le support n'est pas correct, il arrive que les genoux se verrouillent ou qu'un alignement incorrect de la posture crée des contractions dans les muscles le long de la colonne vertébrale.

Q2. D'où proviennent-elles selon vous ?

a. D'une mauvaise respiration et d'une mauvaise utilisation des muscles.
b. Je pense que les tensions naissent quand j'essaie de soulever le voile du palais et d'avoir plus d'espace dans la bouche.
c. Quand je me concentre sur la prononciation et la justesse des notes, je sens une tension au niveau de la langue et de la mâchoire ; mon cou et mes épaules se bloquent aussi.

A. Les tensions des épaules et de tout le corps proviennent de mauvaises habitudes et du stress. Les tensions de la mâchoire et de la langue apparaissent quand les chanteurs poussent la voix pour chanter fort.
B. Cela provient juste d'un manque de connaissances et d'habitudes par rapport à la technique vocale. Certains élèves arrivent à imiter la voix du professeur sans connaître la technique vocale en question, je les ai souvent vus appuyer sur le larynx au lieu de maintenir la bonne tension dans le diaphragme.
C. Tout cela se produit quand les élèves ne parviennent pas à coordonner le corps (l'instrument) avec sa manière d'être naturelle.
D. Très souvent, elles résultent d'un soutien respiratoire incorrect, d'un mauvais engagement des muscles respiratoires et d'un dosage d'effort incorrect. En conséquence, le corps est tendu, la respiration est bloquée et le son ne peut pas « voyager » naturellement. Ces tensions peuvent entraîner des fautes dans l'intonation : on pousse, on ne peut pas prononcer clairement, et on n'a pas assez de "stamina" (force physique / endurance) pour surmonter des œuvres longues et difficiles.

On constate que chaque élève fait face à différents types de tensions : aucun problème n'est commun. On peut néanmoins relever des lieux de tension récurrents : les cavités buccales, comme la langue, qu'elle soit en retrait ou avancée, et la mâchoire. Les chanteuses et professeures questionnées m'ont expliqué que la tension buccale était provoquée par les efforts de prononciation et d'articulation, ou qu'elle apparaît lorsque les élèves essayent de forcer sur certains points (par exemple, en chantant plus fort ou plus aigu, en créant un grand espace, etc).

Les problèmes les plus importants concernent, dans l'ordre, la nuque, les épaules, le buste, mais également le corps dans son ensemble. Dans ce dernier cas, les tensions sont causées généralement par un problème de respiration dû au manque d'expérience. En outre, on peut voir que, souvent, les élèves appuient sur le torse au lieu de soutenir une bonne tension dans le diaphragme et les muscles respiratoires, à cause de leur manque de « force physique », ou leur incapacité à ressentir le dynamisme des muscles respiratoires.

Dans ce cas, comment les professeurs peuvent-ils aider les élèves à mieux ressentir le dynamisme au bon endroit ? J'ai posé cette question lors des entretiens, en suggérant quelques solutions comme le développement des muscles, la détente, etc.

2 – 2. Les exercices physiques pour lutter contre les tensions

Q3. Peut-on trouver une solution dans la détente / le ressenti / le développement des muscles ?

a. Oui
b. Oui, j'ai pu résoudre mes problèmes de tension dans la langue en me concentrant sur la connexion avec mon corps, au lieu de penser au voile du palais.
c. Bien sûr. À mon avis, il est très important d'entraîner le corps avec des exercices comme le yoga, le jogging et la natation.

A. Les mauvaises tensions apparaissent souvent chez les débutants car ils n'ont pas assez d'expérience, donc il faut qu'ils comprennent comment ils peuvent se détendre.
B. Bien sûr que oui, on peut résoudre ce problème en travaillant sur son corps, afin de retrouver la connexion entre le corps et la voix. Mais je n'ai jamais pensé à la musculation, parce qu'il me semble que ce ne sont pas les mêmes muscles qui sont utiles pour le sport et pour le chant.

+ Q. Tu ne penses pas qu'on peut mieux ressentir le dynamisme du périnée ou de l'abdomen dans le souffle en chant si on a un bon équilibre musculaire ?

Si, peut-être, mais je trouve que ce serait un peu dangereux de faire de la musculation.

C. Il est essentiel de lier le chant avec la construction de l'instrument, c'est-à-dire le corps. La musculature et son développement sont très importants pour obtenir une connexion toujours plus parfaite.

D. Oui, je pense que c'est une solution de parfaire la connexion avec son corps en combinant la musculation et la relaxation, comme avec le yoga Asana par exemple.

Q4. Quels genres d'exercices physiques pouvez-vous conseiller pour lutter contre les tensions et pour permettre une meilleure connexion avec son corps ?

a. Il faut faire du stretching tous les jours pour se détendre, et aussi avant de chanter. Et c'est également important de toujours s'exercer physiquement.

- Hyunjin m'a expliqué qu'elle faisait des exercices de souffle pour résoudre son problème de tension de la mâchoire et de la langue. Elle m'a dit aussi que sa professeure conseillait à tous les chanteurs de faire des exercices d'aérobic tous les cinq jours, de faire de la musculation au moins deux jours par semaine, et de faire du stretching pour le cou, les épaules et les muscles du visage tous les matins et soirs. Hyunjin m'a dit qu'elle pratiquait aussi l'exercice de la "planche" (un exercice de gainage qui implique de maintenir une position similaire à celle d'une pompe le plus de temps possible), qui lui permet de mieux sentir son souffle lorsqu'elle chante.

b. Il faut faire des exercices pour le souffle.

c. Il faut faire du sport, de la natation, des assouplissements, de la danse, etc : ça peut être efficace pour détendre le corps.

A. Il faut faire des exercices qui donnent de l'endurance : marcher beaucoup, et favoriser la respiration abdominale.

B. Je conseille d'imiter le son de la trompette en vocalisant (la descente : sol mi do sol mi do sol fa mi ré do) pour garder une position haute en soufflant. On pourra phraser plus facilement. On peut souffler [SS], puis faire de l'apnée en sortant le ventre, et sentir en même temps la pression (tous les organes et le larynx) qui descend vers le sol tranquillement, puis respirer quand on ne peut plus tenir le souffle. Cela permet d'apprendre la respiration spontanée et de bien placer son larynx.

C. Il faut faire des exercices de respiration : respiration profonde et large et élargissement de la base de la poitrine, permettant à l'air de pénétrer par le nez. La bouche sert de passage subsidiaire. Lors de l'inhalation, il est important de reproduire les mêmes sensations d'ouverture et d'élargissement internes produites dans la phase initiale du bâillement afin de disposer correctement l'organe sondeur et les cavités de résonance.
D. Je suggère souvent le yoga ou le tai-chi pour prendre conscience également de l'énergie qui est transmise par et à travers le souffle. On peut aussi s'exercer à la déclamation sur un bon support, car les mots sont également un bon moyen pour explorer les racines du soutien et de la résonance.

Les chanteuses et enseignantes questionnées ont toutes répondu positivement à ma question, en recommandant les exercices physiques pour lutter contre les tensions. Les réponses étaient étayées par des exemples d'exercices, visant à comprendre la source de la tension afin de relâcher cette tension, à enseigner la bonne posture et la respiration correcte, mais aussi à entraîner le corps pour gagner en endurance.

On m'a proposé divers types d'exercices physiques : la nage, la danse (que j'avais déjà données comme exemples), mais aussi le tai-chi ou le yoga afin de développer l'endurance, de relâcher l'ensemble du corps, et de mieux ressentir les muscles respiratoires. L'une des professeures a évoqué en revanche les problèmes liés à la musculation, qui pourrait potentiellement créer de nouvelles tensions.

J'ai également trouvé certaines opinions intéressantes dans mes lectures.

A. La détente

Michel Boutan explique que les étirements améliorent le rendement mécanique de notre corps et la coordination de nos mouvements, tout en facilitant la circulation du sang et en renforçant la trophicité tissulaire. Ils affinent également le sens kinesthésique, la prise de conscience segmentaire et le contrôle du mouvement. Michel Boutan affirme aussi que les étirements peuvent participer au bien-être physique en fonction de leur intensité et de leur durée, puisqu'il s'agit d'entretenir ou d'améliorer la capacité d'allongement du muscle[32].

[32] BOUTAN Michel, *Le stretching du musicien*, Montauban, Ed. Alexitère, 2007, p.20

Philippe Chamagne préconise le relâchement global : il conseille de se relâcher non seulement physiquement, mais aussi psychologiquement.

Il explique que le relâchement est « une notion qui implique un comportement. Les sportifs de haut niveau, comme les musiciens, le savent bien : tout comportement est intentionnel (consciemment ou inconsciemment). Chacune de nos attitudes, chacun de nos gestes sont empreints de notre façon de voir, de sentir le monde qui nous entoure, d'intervenir sur lui et sont influencés par cette conception. Le relâchement est certainement en grande partie la conséquence d'un comportement physique et psychologique. La mise en place du relâchement global fait appel à de véritables mobilisations, mentale et physique, indissociables »[33].

« Les méthodes de relaxation prises comme concept de relâchement global deviennent, à notre sens, l'un des moyens les plus efficaces pour oublier momentanément ses soucis. Elles fournissent par la suite le pouvoir de se concentrer à nouveau sur les sujets de nos préoccupations, puissance de concentration revivifiée et source de nouvelles forces physiques. Elles demandent, en général, des positions de départ prédisposant au repos total du corps : la personne doit être couchée, confortablement installée, ou assise le dos et les membres soutenus »[34].

B. Le développement des muscles

Blandine Calais-Germain affirme que pour avoir une bonne production sonore, il faut avant tout avoir une bonne coordination corporelle, liée à des exercices réguliers. Certains sons nécessitent une posture parfaitement contrôlée. Mais ce n'est pas vrai pour tous les sons : certains demandent au contraire de laisser aller complètement le corps locomoteur, comme c'est le cas par exemple pour les sons émotionnels ou le jeu de théâtre. Ce qui est sûr, c'est que le mouvement corporel active la circulation générale.

Cependant, elle explique que même s'il est très important d'affiner sa capacité à mobiliser ses viscères de diverses manières, en particulier pendant l'expiration vocale, il est inutile d'entraîner les abdominaux dans leur fonction squelettique, en faisant des pompes ou des levers de jambes[35].

---

[33] CHAMAGNE Philippe, *Éducation physique préventive pour les musiciens*, Montauban, Ed. Alexitère, 2003, p.16
[34] *Ibid*.
[35] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, *op. cit.*

Quant à Richard Miller, il affirme que, pour un chanteur sérieux, toute journée sans représentation doit être consacrée à l'entraînement, à l'exception des vacances ou des périodes de maladie. Dans son livre[36], il met en scène deux collègues (en général un baryton agressif ou une mezzo dramatique) convaincus que ce sont les muscles qui font le chanteur : les haltères, la musculation, le handball, le squash, parfois le tennis et la natation, ainsi que le jogging. Richard Miller conseille donc l'activité physique, qu'il juge apte à développer le corps en vue des événements physiques du chant.

De telles activités sont bonnes du moment qu'elles assurent une excellente condition physique générale, et qu'on ne s'acharne pas à les prolonger au-delà de l'âge requis. Même dans les premières années, on peut se demander si le développement musculaire, y compris celui des muscles reliés directement à l'action de chanter, doit prendre une importance particulière dans le chant. Il faut le pratiquer avec modération, et toujours favoriser les activités physiques procurant souplesse, flexibilité, et légèreté du mouvement : ce sont les meilleures qui soient pour un chanteur.

C. Hygiène du chanteur

Blandine Calais-Germain explique que, « davantage que les exercices physiques, il faut veiller à une bonne hygiène : cela améliore la circulation dans la région du larynx, qui s'en trouve souvent mieux hydraté et prêt à la production vocale »[37]. En ce qui concerne l'hygiène musculaire, Marie Hutois conseille de pratiquer des automassages doux avec des balles molles qu'on fait rouler sur les tempes, les joues et le haut de la gorge : cela permet de prendre conscience des tensions de notre corps et de travailler à les détendre[38].

S'il en est ainsi, ces exercices devraient-ils être obligatoires pour tous les chanteurs ?

À cette question également, toutes les chanteuses et professeures questionnées m'ont répondu par l'affirmative. Elles ont ajouté qu'il était important de préparer son corps aux exercices physiques, en laissant les muscles se développer et gagner de l'énergie pour le chant, ou en les relaxant pour éviter de mauvaises tensions.

---

[36] MILLER Richard, *La structure du chant*, *op. cit.,* p.260
[37] CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, *op. cit.*, p.13
[38] HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant*, *op. cit.*, p.57

Q5. Est-ce que vous pensez que l'exercice physique est utile pour tous les chanteurs, ou dans quelques cas seulement ?

a. Il est utile pour tous les chanteurs : l'instrument des chanteurs, c'est leur corps, donc c'est essentiel pour eux d'entraîner leur corps, au-delà de la technique et de l'expression musicale.
b. Je pense que c'est utile pour tous les chanteurs.
c. Je pense que c'est très utile pour tous les chanteurs, parce que les muscles s'atrophient si on ne les utilise pas. Les chanteurs doivent donc veiller à toujours activer leur corps, pour pouvoir chanter plus longtemps. Dans la musique vocale, le corps est un instrument, donc il est important de l'entraîner.

A. Oui, c'est utile pour tous les chanteurs bien sûr.
B. Bien sûr que tous les chanteurs ont besoin d'exercices physiques avant de chanter, parce qu'il y a un lien entre le corps et la voix, et qu'il faut bien utiliser le corps en chantant. Par exemple, si la nuque est fermée, ce sera difficile d'atteindre une note aiguë, et si la colonne vertébrale n'est pas bien placée, il sera impossible de créer une connexion entre le corps et la voix.
C. Je crois que les exercices d'échauffement peuvent être utiles à tous les chanteurs. Je pense que les exercices de yoga aident à améliorer la concentration, et qu'il faut faire de longues marches pour améliorer la respiration, la circulation sanguine et le développement musculaire.
D. Tout le monde devrait pratiquer des activités physiques car le corps est notre véritable instrument. Et nous devons être conscients qu'il est lié à une forme de contrôle émotionnel et mental.

Mais lorsque j'ai demandé à mes interlocutrices s'il faut obligatoirement s'échauffer physiquement avant de chanter, les opinions étaient divisées. Certaines m'ont dit que cela dépendait des élèves et de leur condition physique, et que c'était donc facultatif, même s'il est toujours préférable de s'exercer régulièrement, surtout avant un concert. D'autres m'ont dit au contraire qu'il était obligatoire d'échauffer non seulement son corps, mais également son esprit, car la voix est un produit des deux.

Q6. Pensez-vous qu'il faille toujours s'échauffer physiquement avant de chanter ?

a. Oui, il faut toujours s'échauffer pour que les muscles soient bien détendus.
b. Pas forcément, mais je suis sûre que c'est très utile de faire au moins dix minutes de yoga ou de stretching avant de chanter.
c. Je pense que ce n'est pas obligatoire, mais que c'est mieux de le faire. Par exemple, si on chante l'après-midi ou le soir, on a déjà bougé pendant la journée, donc l'échauffement est facultatif. Par contre, si on doit chanter le matin, il faut s'échauffer pour se réveiller. Je pense que c'est important que le corps soit vivant, et cela dépend bien de la condition physique.

A. Oui bien sûr, il faut échauffer son corps pour relâcher ses muscles, et il faut échauffer son cerveau aussi.
B. Oui, bien sûr que je me détends le corps avant de chanter, et je demande aussi aux élèves de se détendre avant de chanter.
C. Je crois que cela dépend des étudiants, c'est à dire qu'il y a des étudiants qui ont besoin d'échauffer leur corps avant de chanter, et d'autres pas. Cela dépend aussi du niveau d'étude et de conscience que l'élève a de son corps - de l'instrument.
D. ABSOLUMENT. Il faut avant tout que l'esprit et le corps soient bien éveillés, pour obtenir une respiration qui fonctionne bien. La voix en est juste la conséquence.

2 – 3. Les exercices psychologiques

Même si nous essayons généralement de nous détendre en chantant, de développer des muscles adéquats, et d'éliminer les mauvaises tensions, malheureusement, lorsque nous sommes amenés à chanter sur scène, le stress peut changer la donne et créer de nouvelles tensions. J'ai posé cette question à mes interlocutrices, et elles m'ont donné chacune leur propre réponse. Il est crucial d'avoir une personnalité calme et détendue ; mais quoi qu'il arrive, après un certain nombre de bonnes expériences, les chanteurs prennent confiance en eux, et apprennent ainsi à ressentir moins de stress et de tension sur scène.

Q7. Quand on se présente à un concours, par exemple, le stress provoque des tensions en nous et notre corps se bloque, même quand on pratique régulièrement des exercices de détente. Comment peut-on lutter contre les effets négatifs du stress ?

a. En ce qui me concerne, je respire bien pour détendre mon corps et pour mieux me concentrer sur la musique. Mais le stress n'est pas facile à diminuer instantanément, donc je m'entraîne pour mieux me détendre sur scène.
b. Je pense que c'est un problème psychologique. Pour ma part, j'ai appris à lutter contre les tensions brusques, en essayant de me détendre tranquillement.
c. Ce qui est le plus important, c'est de contrôler son esprit. Comme je l'ai déjà dit, quand on chante, il faut rentrer dans l'état le plus calme et paisible possible, mais c'est quelque chose qui est plus difficile quand on chante en public ou dans une situation stressante psychologiquement, même si on s'est beaucoup entraîné. Je pense donc qu'il faut se tenir sur scène sans se dire qu'on *doit* bien faire, mais en se disant qu'on est *capable* de bien faire. Surtout, il faut respirer profondément, avant ou au moment de chanter : c'est très efficace pour se détendre, et c'est un bon moyen de bouger son corps musicalement quand on est tendu et serré. Musicalement.

A. On ne peut pas lutter contre les effets négatifs du stress.
B. Déjà, il faut avoir un état d'esprit positif, il ne faut pas se juger en chantant. Il faut se concentrer sur l'étirement du corps, pour que la colonne vertébrale et la nuque s'épanouissent à la verticale. On peut utiliser aussi un mouvement de pression en pliant les genoux pour retrouver la connexion entre la voix et le corps.
C. On peut combattre le stress grâce à l'expérience. Au début, quand on chante, c'est normal de se sentir raide et stressé. Mais en fait, plus nous sommes sûrs de notre technique vocale et plus nous en faisons l'expérience, moins nous nous sentons stressés en chantant.
D. Il faut avoir une super préparation, des pensées positives, et prendre conscience physiquement du mécanisme de production des sons. Ça aide d'être conscient des mécanismes ! C'est essentiel aussi d'être conscient et bien préparé dans tous les aspects musicaux. Le temps, la chance et l'expérience font le reste.

Comme on l'a évoqué avec cette dernière question, les tensions peuvent apparaître brusquement à cause du stress. À ce propos, Hyunjin, la première étudiante chanteuse questionnée (a.), m'a parlé d'un séminaire de « *mental training* » qui a lieu dans son école. Le « *mental training* » nous apprend à nous servir de nos pensées et de notre imagination pour prendre conscience de nos problèmes et y remédier. En voici le procédé :

1. Repérer les endroits où apparaissent les tensions quand on chante.
2. Fermer les yeux et se représenter la façon dont on voudrait chanter idéalement. On peut se dire par exemple qu'on voudrait diminuer les tensions de la mâchoire et de la langue. À ce moment-là, les muscles se réveillent et agissent de la manière souhaitée.
3. Se relâcher en expirant lentement.

Hyunjin m'a parlé de sa propre expérience, et elle m'a expliqué qu'il était très utile pour elle de s'arrêter de chanter un moment et de faire du « *mental training* » toute seule. Elle m'a dit que ça l'aidait beaucoup de prendre le temps de penser tranquillement quand elle travaille.

C'est avec cette question que j'ai terminé mes entretiens sur le sujet des tensions et de la dynamique corporelle. En écoutant ces réponses variées, je me suis rendu compte que lorsque mes élèves ont de mauvaises tensions, il faut avant tout que j'en trouve et comprenne les raisons, et que je me détende moi aussi en tant qu'enseignante. J'ai compris également, grâce aux conseils des professeures questionnées, qu'il peut être utile de recommander aux élèves des entraînements physiques réguliers.

Je me suis également demandé comment il serait possible de mettre en pratique tout ces conseils pendant les cours, par le biais d'une expérimentation.

PARTIE III EXERCICES - EXPERIMENTATION

1. PRÉSENTATION DE L'EXPÉRIMENTATION

J'ai pu réaliser une expérimentation sur les tensions et le dynamisme corporel chez les chanteurs, grâce à mon deuxième stage pratique de pédagogie, auprès des élèves de la classe de chant de Madame Claudine Bunod, en avril et mai 2019, au Conservatoire de Musique et de danse du Pays de Montbéliard Agglomération CRD. J'ai rencontré quatorze élèves différents tout au long de mon stage, mais j'ai choisi d'évoquer ici seulement huit de ces élèves, à qui j'ai donné des cours en lien avec les tensions et le dynamisme corporel, et dont j'ai pu observer les exercices. Avant de faire cours, j'ai essayé de comprendre les différentes problématiques en jeu afin de préparer des exercices adéquats pour lutter contre les tensions et ressentir la dynamique corporelle.

2. LES COURS DE CHANT

Mercredi 5 avril 2019

1. Louise Mathis

Louise était une saxophoniste de 35 ans. Quand elle s'est chauffé la voix, j'ai compris qu'elle inspirait en thoracique, car lorsqu'elle respirait, ses épaules montaient trop, puis lorsqu'elle chantait, son sternum s'affaissait tout de suite.

J'ai commencé par lui donner un exercice de soufflerie.

EXERCICE 1. Inspiration

1. L'intervenante se courbe en avant, aplatit le buste, et détend la nuque et les bras.
2. Elle montre la respiration abdominale en se courbant.
3. Elle place les mains de l'élève sur son ventre, afin de lui faire percevoir l'endroit qui se gonfle.
4. Elle montre également le mode respiratoire thoracique, afin de mieux montrer la différence entre la respiration thoracique et la respiration abdominale. (Quand elle respire en thoracique, l'élève peut remarquer que ce n'est pas le même endroit qui se gonfle)

EXERCICE 2. Expiration

1. L'intervenante se courbe en avant, aplatit le buste, et détend la nuque et les bras.
2. Elle montre le mouvement d'expiration et l'*appoggio*.
3. Elle expire sur le son [SS-SS] en l'entrecoupant, et place les mains de l'élève toujours au même endroit, afin de lui faire percevoir le mouvement.
4. Elle montre à l'élève le mouvement tel qu'il est visible extérieurement.

J'ai d'abord montré les mouvements à Louise, pour lui faire comprendre l'exercice, puis je lui ai fait faire les mêmes mouvements toute seule. Avec le premier exercice, elle a bien senti la différence entre la respiration thoracique et la respiration abdominale en mettant ses mains sur son ventre. Cependant elle n'a pas réussi à inspirer profondément pour le deuxième exercice, et elle avait du mal à expirer lentement en sifflant.

Louise n'arrivait pas à chanter bouche fermée, parce que son corps était mou et qu'en même temps elle crispait le cou. Je lui ai donc donné un exercice de « lip trill » (faire vibrer les lèvres) sur des notes moyennes, afin de diminuer sa tension. Le « lip trill » était très efficace, mais elle n'arrivait pas à tenir longtemps, car l'*Appoggio* que j'ai mentionné dans la première partie ne marchait pas bien.

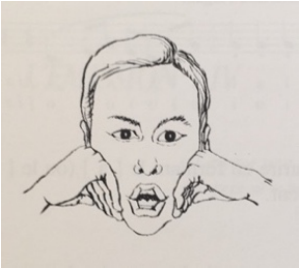
EXERCICE 3. Soutien (*appoggio*)

L'exercice consiste à ouvrir énergiquement les bras, tout en commençant à chanter la première phrase d'un morceau, ou en chantant une petite phrase d'échauffement comme « 5-3-1 oui oui oui ». Il faut ouvrir les bras par l'extérieur avec beaucoup d'énergie.

Les exercices 2 et 3 sont tout à fait similaires, ils permettent de travailler l'expiration. Avec ces exercices, j'ai expliqué à Louise qu'il fallait qu'elle maintienne la position inspiratoire tout en expirant. Elle a compris ce que je voulais dire, mais n'a pas réussi à le faire immédiatement. Je lui ai donc évoqué ma propre expérience, pour qu'elle comprenne qu'il faut du temps et beaucoup d'entraînement pour comprendre doucement les exercices et s'y habituer.

Enfin, quand elle s'entraînait à chanter « 5-4-3-2-1 moi moi moi moi moi », sa voyelle [o] était très molle, donc je me suis dit qu'il fallait que ses lèvres soient plus toniques.

EXERCICE 4. Pour avoir des lèvres toniques (le visage du chanteur)



< Dessin 1 >[39]

Jacques Bonnardot explique que dans les écoles américaines, on demande souvent aux élèves débutants de poser leurs mains sur leurs joues, comme le montre le croquis ci-contre. Sans appuyer exagérément, on obtient ainsi le visage du chanteur (pommettes hautes et bouche ovoïde).

J'ai donné cet exercice très simple à Louise, et le résultat était assez satisfaisant. Même si la voyelle [o] sonnait comme le son [ou], ses lèvres étaient plus mobilisées et le son était plus extériorisé.

2. Louise Simoes-Pereira

Louise avait 13 ans, et elle avait la taille très mince. Je me suis rendu compte qu'elle chantait comme une enfant, sans être connectée à son corps, et que sa voix était très fine. Elle se tenait debout comme un tronc d'arbre lorsqu'elle chantait.

Tout d'abord, j'ai essayé de corriger sa posture.

EXERCICE 5. Correction de la posture

Se balancer d'avant en arrière pour trouver l'équilibre.

EXERCICE 6. Dynamique

Chanter en se tenant sur un pied, ou en posant un pied sur une petite estrade, afin de mieux sentir l'ancrage et l'énergie.

Cependant, Louise n'arrivait pas à percevoir qu'il faut du dynamisme lorsqu'on chante, et qu'il faut ressentir son corps. Je lui ai demandé de se tenir sur un pied pour mieux sentir l'énergie au bas de son corps, mais elle se sentait mal à l'aise, et n'arrivait pas à changer d'attitude, à cause de son habitude de chanter comme un enfant.

[39] Dessin 1 ; BONNARDOT Jacqueline, *Le professeur de chant : Un Luthier qui construit une voix*, *op. cit.*, p.17

3. Héloïse Bouadma

Héloïse avait 14 ans, et avant le cours, Claudine m'a expliqué qu'elle avait fait une opération du bassin quelques années auparavant, et qu'il fallait donc surveiller sa posture, et corriger en particulier ses problèmes au niveau des genoux, qui restaient verrouillés.

Claudine m'a expliqué que les tensions étaient nécessairement liées les unes aux autres ; par exemple, si les jambes sont arquées, cela peut verrouiller les genoux, qui, à leur tour, entraînent une cambrure excessive du bassin, et bloquent le buste, ce qui fait que le sternum est trop levé. Ainsi, les élèves ne peuvent pas bien soutenir leur diaphragme : si les genoux se verrouillent, le bassin lui aussi se verrouille, et comme on a une mauvaise posture, cela provoque également des contractions dans les muscles le long de la colonne vertébrale.

C'était le cas pour Héloïse. Je n'ai pas pu comprendre exactement dans quel ordre les tensions s'enchaînaient, mais quoi qu'il en soit, elle avait des tensions au niveau du bassin, qui était cambré, des genoux, qui étaient verrouillés, et son sternum était un peu trop levé, donc elle respirait en thoracique, ne pouvait pas respirer profondément, et avait du mal à ressentir la dynamique du corps avec l'*appoggio*. J'ai pu sentir que toute son énergie lorsqu'elle chantait était concentrée dans son buste.

Tout d'abord, nous avons fait les exercices de soufflerie 1 et 2 que j'avais donnés à Louise Mathis. Mais même si j'attirais souvent son attention sur ses genoux verrouillés, elle n'arrivait pas à combattre cette mauvaise habitude, et elle avait donc du mal à faire les exercices que je lui donnais.

Finalement je l'ai fait s'asseoir en chantant, et cela s'est avéré une bonne méthode. En effet, je lui avais parlé de ses tensions au niveau des genoux et du bassin, et elle y pensait tellement que cela la dérangeait en chantant. Une fois assise, elle a pu se mettre à l'aise et chanter en oubliant ces problèmes ; mais même assise, le bas de son dos était tendu à cause de son bassin, et le problème de tension n'était donc pas résolu.

4. Louna Fosse

Louna avait 18 ans, et elle m'a dit qu'elle avait commencé le chant 6 ans plus tôt, et que cela faisait trois ans qu'elle étudiait avec Claudine. Avant de commencer le cours, Claudine lui a demandé de se coucher sur un tapis. J'ai pu discuter un moment avec Louna, et je lui ai demandé pourquoi, selon elle, Claudine lui demandait de se coucher sur un tapis pour chauffer sa voix. Elle m'a répondu que c'était pour ressentir tous les sens dont a besoin en chantant. Elle m'a expliqué également qu'elle avait des tensions dans le menton, et que Claudine lui disait toujours d'être plus active.

Le cours a commencé et Claudine a donné des exercices à Louna.

Elle lui a demandé de rester couchée, de fermer les yeux, d'inspirer par le nez, de garder la gorge ouverte, de poser le bout de la langue contre les dents du bas, de ressentir l'espace au-dessus et devant son visage, et de chercher à sentir les muscles du bas de son corps.

Après, elle l'a fait chanter bouche fermée, en restant couchée, puis elle lui a dit : « Tu dois avoir un visage et un corps de sportif, et tu dois penser "je chante !" et "plus active !" ».

Je pense que c'était une bonne méthode pour travailler sur les tensions et le dynamisme corporel, parce que quand on se couche, on peut vraiment relâcher tout son corps. Il faut toujours commencer par se détendre pour pouvoir ressentir son énergie corporelle, comme je m'en suis rendue compte en faisant cours avec Héloïse (troisième expérience).

Ensuite, Louna et moi avons commencé notre cours, et elle m'a chanté un morceau. Avant de commencer, elle m'avait prévenue qu'elle avait de la tension dans le menton, mais lorsque je l'ai entendue chanter, j'ai eu l'impression qu'elle s'enfermait dans un espace exigu en chantant, et que son corps entier était tendu et l'empêchait de projeter son énergie vers l'extérieur. Je lui ai donc donné un exercice.

EXERCICE 7. Projeter de l'énergie autour de soi

S'appuyer contre le piano ou le mur et pousser contre, ou tenir quelqu'un par les mains en essayant de le pousser.

Je voulais que Louna essaie de transmettre de l'énergie au mur en poussant contre lui, mais ses bras restaient tendus, donc j'ai décidé de changer de stratégie, et je lui ai demandé de me tenir par les mains et d'essayer de me pousser. Comme je poussais moi aussi, elle devait se tenir en poussant. Par conséquent, elle gagnait de l'énergie au bas du corps, et elle devait projeter cette énergie vers moi en me poussant. À ce moment-là, Claudine et moi avons entendu que sa voix était plus forte, et que son corps était plus tonique.

Cependant, quand je lui ai demandé si elle avait ressenti une différence de connexion avec son corps, elle m'a répondu qu'elle n'en était pas vraiment sûre, même si elle avait entendu elle aussi que sa voix était plus forte. Elle m'a dit également qu'elle avait l'impression de forcer sur son corps, et que même si c'était différent de ses tensions habituelles, cela la mettait un peu mal à l'aise.

Pour cette raison, je lui ai demandé de chanter en dansant avec moi : il s'agissait de danser en se tenant les mains, comme pour une valse, tout en chantant en même temps.

Exercice 8. Pour libérer la dynamique corporelle

Chanter en marchant, en avant ou en arrière, ou en dansant.

Après avoir fait cet exercice, Louna m'a tout de suite dit qu'elle se sentait libérée, et qu'elle pouvait sentir aussi l'énergie provenant du bas de son corps.

En réalité, je pense que l'exercice 7 a joué un rôle crucial : en effet, même si cet exercice mettait Louna un peu mal à l'aise, il l'a poussée à projeter son énergie autour d'elle, et c'est cela qui lui a permis de mieux ressentir son énergie corporelle et la libération de son corps avec l'exercice 8.

Mercredi 10 avril 2019

5. Rémy Jardinier

Rémy avait 11 ans et c'était un flûtiste. En commençant le cours, Claudine lui a demandé de nous rappeler son objectif, et il a tout de suite répondu que c'était de se « détendre la mâchoire ». Après nous être chauffés la voix, nous avons fait plus d'exercices, mais j'ai découvert que Rémy avait une grande tension au niveau du menton : il chantait en bougeant son menton avec chaque note. J'ai donc voulu lui apprendre qu'on pouvait chanter sans bouger le menton, et que le son en serait même plus beau.

Je lui ai donc donné un exercice : il s'agissait de répéter la même série de notes en faisant d'abord un « lip trill » (en faisant vibrer les lèvres), puis en chantant bouche fermée, et enfin en chantant sur le phonème [zou]. Je lui ai suggéré d'essayer de bouger son menton le moins possible en chantant. Après avoir fini les exercices, il m'a dit que ce n'était pas facile, mais qu'il avait quand même pu se rendre compte, grâce au « lip trill » et au chant bouche fermée, que ce n'était pas la peine de bouger le menton tout le temps, et que c'était même plus simple de ne pas le faire.

Pour ce qui est de respirer plus profondément, j'ai demandé à Rémy d'inspirer comme une « grosse grenouille », parce qu'il m'a semblé qu'une explication sur les muscles serait peut-être trop compliquée pour un enfant de 11 ans. Il a ri en entendant ma demande, et il m'a demandé ce que je voulais dire, mais je me suis rendue compte que sa respiration avait bel et bien changé, qu'elle était plus ample et plus profonde.

6. Manon Jardinier

Manon avait 14 ans et elle était très mince, comme Louise Simoes-Pereira, la deuxième élève dont j'ai parlé. J'ai remarqué que son bassin était très antéversé.

EXERCICE 9. Libérer le bassin[40]

Le roulis, le tangage et le virage. Cet exercice est présenté dans « La petite leçon d'accordage de l'instrument vocal », un article de Marie Hutois. Elle explique que « 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 ».

Après avoir fait un petit exercice pour libérer le bassin, nous avons fait l'exercice 1 sur la respiration. Manon m'a dit qu'elle sentait un mouvement vers l'extérieur quand elle mettait les mains sur mon ventre, mais qu'elle n'y arrivait pas toute seule.

J'ai voulu lui expliquer le fonctionnement du corps respiratoire et des muscles, tel que je l'ai décrit dans la première partie de ce mémoire, en lui disant que le diaphragme se trouve entre deux caissons, le caisson thoracique et le caisson abdominal, et que le caisson abdominal est rempli par les viscères abdominaux tandis que le plancher pelvien se trouve sous le caisson abdominal. Je voulais lui montrer qu'il est utile de connaître l'existence de ces deux questions et du diaphragme, mais elle n'a pas réussi à comprendre ce que je voulais dire.

Jusqu'à la fin du cours, elle n'a pas réussi à respirer en abdominal, et son bassin n'était pas toujours neutre.

7. Sarah Richard

Sarah avait 17 ans et elle était très grande. J'ai eu l'occasion de la rencontrer à deux reprises. Lors du premier cours, quand elle se chauffait la voix avec Claudine, je me suis rendu compte que sa posture était incorrecte, mais je n'arrivais pas à comprendre à quel endroit précisément elle était gênée. J'ai donc essayé de corriger sa posture avec un exercice pour ressentir l'énergie du bas du corps.

[40] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, *op. cit.*, p.17

Exercice 10. Ressentir l'énergie du bas du corps

Se tenir debout contre le mur, puis s'asseoir en n'appuyant que le buste sur le mur.

Cependant, elle m'a dit que l'exercice était désagréable, et qu'elle n'arrivait pas bien à ressentir son énergie corporelle. J'ai réfléchi et j'ai compris qu'elle utilisait la respiration thoracique, et nous avons fait les exercices 1 et 2 de respiration. En faisant ces deux exercices, elle a senti la présence des deux caissons différents, et elle a senti également le mouvement respiratoire en posant ses mains sur son ventre. En revanche, je me suis rendu compte que quand elle se courbait, elle n'arrivait pas à détendre le dos et la nuque. Le premier cours s'est achevé ainsi.

Lors de mon deuxième cours avec elle, le mercredi 8 mai, je lui ai fait faire un exercice pour éveiller son corps avant de se chauffer la voix. Claudine m'avait conseillé de me servir d'une chaise, et j'ai également trouvé un exercice semblable dans la « Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal » de Marie Hutois.

EXERCICE 11. Libérer les côtes[41]

1. S'asseoir sur la chaise, les pieds posés bien à plat sur le sol.
2. Poser les coudes sur les genoux.
3. Croiser les mains.
4. Poser le front sur les mains.
5. Inspirer.

Marie Hutois explique que, dans cette position, « on ne peut respirer qu'en gonflant la taille et les lombes », et que « seules les côtes inférieures sont actionnées ». Cela reproduit exactement « la sensation que doit éprouver le chanteur, aussi bien pendant la prise d'air, que pendant l'émission sonore »[42].

Cependant, Sarah n'arrivait pas à se courber comme il faut en se détendant le dos et la nuque, comme lors du premier cours. Je lui ai donc fait faire un exercice pour étirer le dos bloqué.

---

[41] HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, *op. cit.*, p.15

[42] *Ibid*.

EXERCICE 12. Étirer le dos[43]

1. S'asseoir en fléchissant les genoux (en se tenant accroupi).
2. Poser les mains à plat sur le sol.
3. Prendre appui sur les mains.
4. Garder la tête ballante.
5. Inspirer, et en expirant, allonger les jambes jusqu'à éprouver une sensation d'étirement à l'arrière des jambes, des cuisses, des lombes, du dos de la nuque.

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 la tête ballante.

Cependant, nous avons dû nous arrêter à la première étape : Sarah n'arrivait pas à s'accroupir, et quand elle essayait de passer à la deuxième étape, elle avait mal au bas du dos.

À propos de cet exercice, Marie Hutois explique que les raideurs musculaires du bas du dos, le mal de dos, les lumbagos, les sciatiques sont très fréquents, mais que l'étirement ne doit pas être douloureux, et que les genoux ne doivent pas nécessairement être étendus.

À ce moment-là, Claudine m'a expliqué que Sarah était une athlète de saut en hauteur, et qu'elle avait peut-être du mal à courber le dos et à s'accroupir parce que les athlètes de saut en hauteur doivent plier le dos dans un mouvement contraire à celui des chanteurs. C'est à cause de cela qu'elle avait des tensions au bas du dos, et qu'elle avait du mal à respirer profondément en chant.

8. Louise Ruyer

Louise, ma dernière élève pour l'expérimentation, avait 18 ans. J'ai pu lui donner un cours du début à la fin. Lorsqu'elle se chauffait la voix, j'ai découvert qu'elle avait des tensions au niveau de la mâchoire, du cou, et des yeux. Elle avait notamment un prognathisme mandibulaire et le cou déjeté vers l'avant, donc quand elle chantait, sa nuque était tirée en avant et tendue. Elle avait déjà bien conscience de ses tensions et elle était en train d'essayer de les résoudre avec Claudine, mais elle m'a dit que c'était difficile, et j'ai senti que toute son énergie quand elle chantait était concentrée dans sa nuque et son menton.

---

[43] *Ibid*., p.12

Tout d'abord, afin que Louise évite la respiration thoracique, je lui ai montré la respiration abdominale et je lui ai fait faire l'exercice 1. Comme les autres élèves, elle avait du mal à relâcher sa nuque, mais avec l'exercice 2 sur l'expiration, elle m'a dit qu'elle pouvait prendre conscience, petit à petit, de la sensation recherchée.

Comme Louise connaissait déjà ses problèmes, j'ai voulu lui faire oublier ses tensions et se concentrer sur son énergie : je lui ai donc demandé de faire l'exercice 10 pour puiser dans l'énergie du bas du corps. Elle s'est tenue debout contre le mur, puis elle s'est assise en ne gardant que son buste appuyé sur le mur. Je lui ai dit de prendre son temps pour trouver la position la plus stable possible, et sentant bien les muscles de ses jambes. Elle m'a dit que cela lui permettait de mieux sentir le bas de son corps. J'ai donc décidé de lui faire faire un autre exercice qui procure cette sensation d'énergie au bas du corps : je lui ai donné l'exercice 8, le même que pour Louna, et je lui ai demandé de marcher en arrière en chantant un morceau. J'ai vu qu'elle concentrait son énergie sur le bas du corps, avec chaque pas, et que cela diminuait sa tension des yeux : elle a arrêté de regarder vers le haut en chantant. De plus, comme elle marchait en arrière, son buste lui aussi n'était plus penché en avant. Malheureusement, cela ne marchait plus lorsque Louise chantait en se tenant debout immobile, mais elle m'a dit que l'exercice lui avait été utile pour ressentir ce qu'il fallait qu'elle fasse.

3. CONCLUSION DE L'EXPÉRIMENTATION

Par le biais de l'expérimentation, j'ai pu découvrir plus de types de tensions qu'il ne m'avait été mentionné pendant les entretiens, ce qui était très intéressant pour moi. J'ai compris également que la plupart des élèves ont du mal à respirer correctement, à ressentir leur énergie corporelle, et à adopter une bonne posture, ce qu'il fait qu'ils ont tous des tensions qui leurs sont propres. J'ai appris que les tensions sont connectées les unes aux autres, comme c'était le cas notamment d'Héloïse, la troisième élève dont nous avons parlé. J'ai pu voir que la posture, la respiration, et l'énergie (dont les tensions) sont tout à fait connectés.

Je me suis rendu compte également que les élèves ont besoin de temps pour corriger leur posture et dissiper leurs tensions, à cause de leurs mauvaises habitudes. Ces habitudes sont d'autant plus difficiles à corriger qu'elles sont anciennes. Par conséquent, les exercices peuvent aider les élèves, mais à condition qu'ils prennent conscience de leurs tensions et travaillent continuellement à les diminuer. Cette expérimentation m'a confortée dans ma conviction qu'il est nécessaire pour un chanteur de connaître ses erreurs de posture et ses tensions afin de pouvoir y remédier. Cependant, d'un autre côté, certains élèves étaient tellement obsédés par leurs tensions lorsqu'ils en prenaient conscience que cela les gênait plus qu'autre chose. Cela m'a donc fait comprendre qu'il est important de révéler les tensions, mais aussi de les oublier et de se détendre en chantant, même si cela peut provoquer une perte de tonicité : il est en effet impossible de remédier à ses mauvaises habitudes instantanément, et il faut éviter que la conscience des tensions ne provoque un surcroît de tension.

En revanche, lorsque les élèves avaient besoin de dynamisme corporel, les tensions étaient plus faciles à dissiper. J'ai vu que quelques exercices, quelques mouvements, ou quelques remarques pouvaient suffire à provoquer de grands changements : les élèves prenaient conscience de ce qu'ils devaient faire, même s'ils avaient du mal à pérenniser le résultat obtenu. On peut donner l'exemple d'Héloïse, qui manquait d'énergie : Claudine lui a simplement demandé de chanter de manière plus active, jusqu'à ce que les gens au-dehors de la salle puissent l'entendre. Étonnamment, cette consigne a suffi à améliorer sa voix. On peut citer encore l'exemple de Rémy : Rémy et Claudine ont fait un petit exercice d'échauffement vocal pour me montrer sa voix, et Claudine lui a demandé de bien poser la pointe de sa langue, puis de bouger en dessinant des grands cercles avec ses bras, et cela a suffi à faire grandir sa voix.

Enfin, comme j'avais déjà pu le pressentir grâce aux entretiens, j'ai acquis la certitude qu'il est important d'échauffer son corps avant de chanter, car cela permet aux élèves de mieux ressentir leur corps.

Même s'il ne m'a pas été possible de travailler régulièrement avec les mêmes chanteurs et de mettre en place une méthode sur plusieurs séances, cette expérimentation m'a tout de même permis de pratiquer beaucoup, de donner mes premiers cours, et de découvrir de nombreuses voix, ce qui a été une grande richesse pour moi. Toutes ces expériences m'ont permis également de prendre conscience des différentes problématiques en jeu, afin de donner des exercices adaptés à chaque élève.

CONCLUSION

J'arrive à présent au terme de mon argumentation. À travers toutes mes recherches et réflexions personnelles, j'ai pu établir une représentation claire du corps chantant et des muscles concernés par le chant, tout en m'apercevant qu'il existe déjà de nombreux exercices pour favoriser le dynamisme et libérer le corps chez les chanteurs.

Tout d'abord, je voudrais souligner l'importance de la connaissance du corps pour chanter, et acquérir une bonne posture équilibrée et éveillée. Il me semble que pour parler du corps chantant, la classification du corps de Blandine Calais-Germain est très claire et efficace, tout en restant assez simple pour être expliquée aux élèves. En évoquant le corps locomoteur, on peut enseigner le mouvement et le dynamisme du corps, tout en soulignant l'importance des exercices physiques comme le jogging, le yoga, ou les étirements. On peut également parler du corps respiratoire pour enseigner aux élèves la manière de respirer profondément, mais j'ai découvert qu'il était parfois plus efficace d'utiliser des comparaisons plus parlantes avec les jeunes chanteurs.

J'ai découvert également les différents types de tension, et j'ai pu étudier les exercices adéquats pour lutter contre chaque tension. Cela m'a permis de constater l'importance cruciale des exercices pour dissiper les tensions, et je suis sûre que sauf en cas de gros problème d'ordre physiologique, tout le monde peut progresser : il est indispensable de bien comprendre les problèmes à corriger, et de convaincre les élèves de changer leurs habitudes. Cependant, même s'il est nécessaire d'attirer l'attention des élèves sur leurs problèmes de tension, il faut veiller à ce que ce souci ne les dérange pas pendant qu'ils chantent. Il est donc important de désancrer leurs inquiétudes en leur faisant comprendre que beaucoup de temps est nécessaire pour venir à bout de ces tensions.

D'autre part, j'ai pu constater à quel point le professeur joue un rôle important auprès des élèves. En écrivant ce mémoire, je me suis souvenue de l'expérience que j'avais faite en sortant de l'université en Corée. Avant de venir étudier en France, j'ai donné des cours de chant à des élèves amateurs pendant deux ans. En y repensant, la plupart de mes élèves avaient du mal à ressentir la connexion interne à leur corps, et certains d'entre eux en particulier avaient énormément de tensions. Malheureusement, à ce moment-là, je n'étais parfois pas capable de trouver la cause de ces problèmes. Par exemple, une de mes élèves avait 16 ans, et elle marchait avec les jambes arquées : elle me disait toujours qu'elle n'arrivait pas à sentir l'énergie du bas du corps, et elle respirait en thoracique.

Maintenant que Claudine m'a parlé de cas similaires pendant l'expérimentation, j'ai pu comprendre la cause du problème de mon ancienne élève. Pour citer un autre exemple, l'un de mes amis chanteurs a dû arrêter le chant à cause d'un problème de nodules aux cordes vocales, provoqué par les tensions qu'il avait dans la gorge. Ainsi, les tensions peuvent susciter des problèmes de posture, mais elles peuvent aussi donner des maladies. Cela m'a convaincue qu'il est essentiel pour un professeur d'étudier toujours, de bien déceler les problèmes de ses élèves, et de leur donner des outils et des exercices appropriés, pas seulement de parler des techniques de chant en général.

Je dirais donc que le premier cours est crucial pour les débutants, puisqu'il façonne leurs habitudes à venir. En conséquent, je pense qu'il vaut mieux commencer par enseigner la posture et la respiration du chanteur, en donnant des exercices ludiques. Il faut également habituer les élèves à être à l'écoute de leur corps en faisant régulièrement des exercices physiques. Par ailleurs, en ce qui concerne les élèves qui ont des tensions, je pense qu'il peut être utile d'avoir recours à l'imagination, en fermant les yeux, et en expirant pour relâcher l'endroit tendu.

BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE

- BONNARDOT Jacqueline, *Le professeur de chant : Un Luthier qui construit une voix*, Paris, Ed. Lemoine/Vandevelde, 2016

- BOUTAN Michel, *Le stretching du musicien*, Montauban, Ed. Alexitère, 2007

- CALAIS-GERMAIN Blandine, *Anatomie pour la voix*, Gap, Ed. Désiris, 2013

- CALAIS-GERMAIN Blandine, *Respiration*, Gap, Ed. Désiris, 2014

- CHAMAGNE Philippe, *Éducation physique préventive pour les musiciens*, Montauban, Ed. Alexitère, 2003

- Définition tirée du dictionnaire *Larousse*, 1969 [en ligne]
https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/tension/77330

- HUTOIS Marie, *Physiologie et art du chant*, Montauban, Ed. Alexitère, 2012

- HUTOIS Marie, *Petite leçon d'accordage de l'instrument vocal*, 2011 [en ligne]
http://data.over-blog-kiwi.com/0/79/83/09/20190412/ob_72576e_ob-ce8e28-livret-echauffement.pdf

- MILLER Richard, *La structure du chant*, Paris, Ed. IPMC, 1990