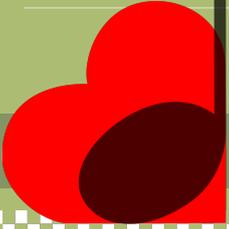


Chapitre deux

La respiration



«Chanter, c'est gérer de l'air!»

-Jacqueline Richard, pianiste accompagnatrice (coach)

Cette phrase toute banale résume la base même du chant. L'air est la matière première du chanteur. Nous sommes un instrument à vent dont la production du son dépend du souffle. Le chant est construit d'air et résonne également dans l'air. C'est pourquoi il est si important d'apprendre à bien respirer pour bien chanter.

La respiration est un réflexe vital pour l'être humain. Mais lorsqu'il s'agit de chanter, la respiration doit devenir consciente et sciemment exécutée car, pour le chanteur, c'est grâce à cet air qu'il pourra produire un son chanté.

Chanter, comment ça fonctionne?

Disons d'abord que la respiration du chanteur comporte trois phases. Vous connaissez sûrement les deux grandes phases que sont l'inspiration et l'expiration. Mais, entre ces deux phases, vient s'intercaler une autre phase, méconnue celle-là et de courte durée : l'apnée. On pourrait résumer la respiration du chanteur comme suit :

INSPIRATION-APNÉE-EXPIRATION

Chacune des trois phases ci-dessus possède ses caractéristiques et son importance propres. Prenons une bonne inspiration et... plongeons au cœur de ce fascinant sujet!

PHASE 1 : INSPIREZ!

1. L'IMPORTANCE DE L'INSPIRATION

L'inspiration est cruciale pour un chanteur en ce qu'elle sert à préparer la phrase musicale qui s'en suit. Selon sa qualité, elle déterminera conséquemment la qualité de la voix.

Le double-sens du mot « inspiration »

Le mot « inspiration » revêt deux sens. Il y a d'abord, comme déjà mentionné, l'inspiration en tant qu'action physique, mécanique. Mais le mot trouve un autre sens pour un poète, un peintre, un sculpteur. Cette inspiration provient du cerveau de l'artiste et lui dicte son œuvre avant même qu'il la mette sur papier ou sur la toile. On dit : « Ce poète a eu une inspiration ».

C'est la même chose lorsque nous chantons. Nous combinons inspiration physique, très importante, et inspiration littéraire. Il s'agit ici d'entendre, avant même de la chanter, la phrase musicale, d'entendre les mots, leur signification et l'émotion qu'ils suggèrent, et d'en imprégner l'inspiration physique.

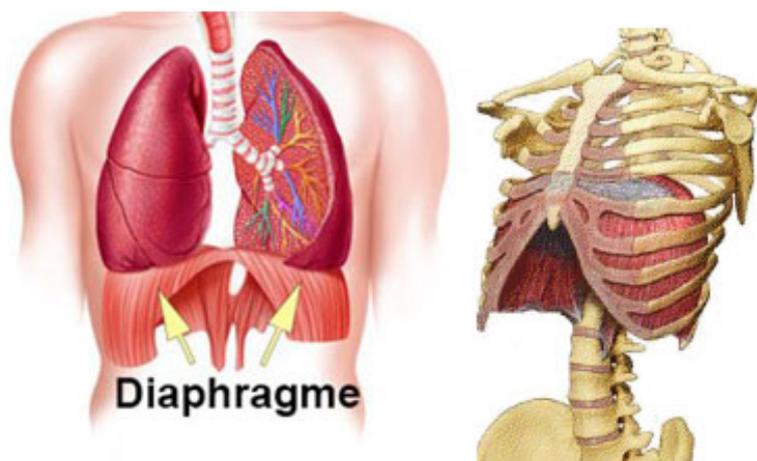
Peut-être vous semble-t-il difficile de réussir un tel exploit? Mais le cerveau est d'une telle rapidité qu'il fait une grande partie du travail sans vous! Il vous permet ainsi de relier directement l'inspiration physique au texte musical, apportant une fluidité vocale mais aussi une fluidité d'expression. Les silences inscrits dans la partition prennent tout leur sens et deviennent expressifs. Car les silences dans une pièce musicale ont leur pleine valeur expressive, ils ne définissent pas seulement un bon endroit où faire le plein d'air! Sacha Guétry, compositeur (1885-1957) illustre bien ce propos :

« Lorsque vous écoutez de la musique de Mozart, le silence qui lui succède est encore du Mozart! ».

Il faut considérer chaque inspiration avec autant d'importance qu'une note de musique faisant partie de la mélodie puisque celle-ci en dépend.

LA MÉCANIQUE DE L'INSPIRATION

Voici quelques notions d'anatomie pour vous aider à bien comprendre ce qui suit.



Le diaphragme est le muscle du corps qui régit la respiration. Il ressemble à une grande voûte. Il sépare la partie respiratoire (poumons, au-dessus) de la partie digestive (viscères, en dessous). À l'inspiration, le diaphragme s'abaisse en appuyant sur les viscères (effet de piston), ce qui produit un gonflement devant (le ventre) mais aussi sur les côtés et dans le dos.

Le chanteur favorisera une inspiration dite « abdominale » ou « diaphragmatique » qui abaisse le diaphragme et ouvre les côtes. Les muscles abdominaux seront ainsi engagés à ouvrir et maintenir la cage thoracique ouverte lors de l'expiration, c'est-à-dire du chant. On sentira alors le bas du ventre, bien tonifié, rentrer doucement à l'intérieur.

Le chanteur doit-il prendre son air par le nez ou par la bouche?

Il est préférable d'inspirer par la bouche. En effet, la bouche peut, dès lors de l'entrée d'air, en soulevant le palais souple (comme dans le pré-bâillement ou lorsqu'on inspire pour éternuer), préparer l'espace nécessaire à la voyelle qui sera chantée au tout début de la phrase musicale. Ceci permet une belle et bonne résonance de la voix. Il est important, dans ce moment d'inspiration, de préparer la note que nous allons chanter, et pour cela de l'entendre au préalable dans notre oreille interne.

LES TROIS ZONES DE L'INSPIRATION

À elle seule, la phase de l'inspiration sollicite trois zones corporelles : le bas du ventre, la région intercostale et diaphragmatique, et la poitrine.

Pour bien chanter, vous devez apprendre à inspirer dans les trois zones d'inspiration. Prenons une bonne inspiration et plongeons au cœur de ce fascinant sujet!

LA PREMIÈRE ZONE D'INSPIRATION : LE BAS DU VENTRE



Les poumons ne descendent pas jusqu'au bas du ventre! Alors en quoi consiste la respiration dans cette zone?

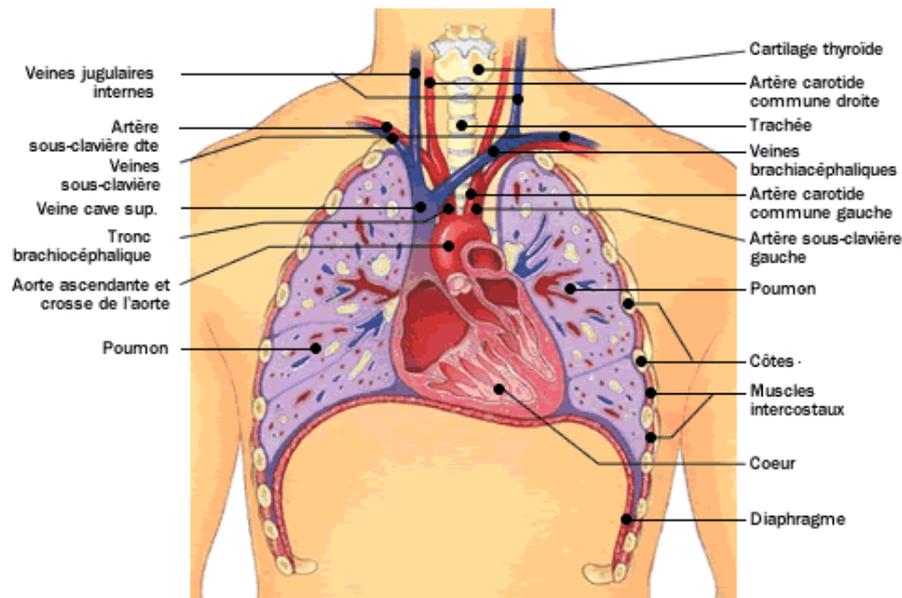
Bien sûr, les poumons ne descendent pas jusqu'au bassin. Par contre, les *sensations* lorsque l'on respire de manière ample et profonde, elles, doivent descendre jusqu'à cette zone. Même jusqu'au périnée!

Lorsqu'on respire dans cette première zone, le ventre se relâche vers l'avant. On a l'impression d'un appui dans le bassin et même jusqu'au bas du dos.

Donc la première étape dans l'inspiration d'un chanteur : relâcher le ventre et inspirer dans le bassin! Une fois cette étape effectuée, nous pouvons débloquer la deuxième zone du souffle, la région intercostale, qui se situe juste au-dessus de la première.

Exercice pratique : mettez-vous en position debout, bien droit et détendu. Mettez une main sur le bas de votre ventre. Bouche presque fermée, sans lever les épaules, inspirez comme si vous vouliez tirer une nouille de spaghetti. Vous pouvez aussi faire cet exercice à l'aide d'une paille. Il est important de ne pas forcer l'inspiration.

LA DEUXIÈME ZONE D'INSPIRATION : LA RÉGION INTERCOSTALE



La région intercostale, comme son nom l'indique, se situe au niveau des côtes flottantes tout autour de la cage thoracique, plus précisément aux points d'attache du diaphragme à la cage thoracique.

En inspirant dans la zone 2, nous sentons une ouverture au niveau du *plexus solaire*, région très importante située sous le sternum et qui est un des points d'attache du diaphragme. Pour le chanteur, cette ouverture s'effectue au moyen des muscles inspireurs qui se contractent pendant qu'au même moment, les muscles expirateurs se décontractent. Ces muscles expirateurs prolongent l'ouverture jusqu'au niveau des côtes flottantes sur les côtés de la cage thoracique.

Vous pouvez sentir cette zone en mettant les mains sur votre taille. Inspirez en visant à repousser les mains sur les côtés. Sentez également comme le dos s'ouvre! Nous avons en effet une grande capacité respiratoire thoracique dans le dos...à l'image du plongeur qui a ses bouteilles remplies d'air accrochées dans son dos.



Exercice pratique :

- 1. Mettez vous debout et bien droit.**
- 2. Mettez le pouce droit sur votre plexus solaire, juste en dessous de la pointe du sternum.**
- 3. Mettez votre main gauche sur le côté gauche de votre cage thoracique.**
- 4. Inspirez par la bouche, presque fermée sans lever les épaules en poussant votre pouce droit et votre main gauche vers l'extérieur.**
- 5. Chercher à obtenir l'amplitude de la cage thoracique.**

***Un autre exercice consiste à s'asseoir sur le bout d'une chaise et d'appuyer les coudes sur les genoux. Inspirez profondément par la bouche. Vous sentirez alors que votre dos se gonfle d'air.**

LA TROISIÈME ZONE D'INSPIRATION: LA ZONE DE LA POITRINE



Nous terminons notre inspiration avec le remplissage du haut des poumons, c'est-à-dire de la troisième zone. Cette zone se situe dans le haut de la cage thoracique, dans la poitrine en fait. De plus, lors de l'inspiration dans cette zone, les omoplates s'éloignent l'une de l'autre sur les côtés.

La plupart des gens utilisent très souvent cette troisième zone appelée « zone de la respiration superficielle ». Utilisée seule, elle ne suffit pas pour chanter. Mais en complément des deux premières zones, elle devient la « cerise sur le gâteau » de la respiration complète!

Mais comment prendre concrètement mon air dans les trois zones?

Tout d'abord en respectant l'ordre d'enchaînement des trois zones. Ainsi, on commence par la zone un, puis, la deux, puis la trois. Comme lorsqu'on remplit une bouteille, on remplit les poumons en commençant par le bas.

N'hésitez pas à mettre les mains sur les zones à débloquer pour avoir des sensations plus précises :

- 1^{ère} zone : mettez les mains sur le ventre au-dessous du nombril. Inspirez en venant en appui contre vos mains.
- 2^e zone : mettez les mains sur votre taille. Inspirez en repoussant vos mains sur le côté. Vous pouvez aussi mettre la main sur votre plexus solaire, sous le sternum et repousser la main à l'inspire.
- 3^e zone : mettez une main sur le haut de votre poitrine. Sentez que cette zone s'ouvre à l'inspiration.



UN AUTO-CÂLIN POUR MIEUX SENTIR ET COMPRENDRE

L'exercice magique

Afin de sentir l'ouverture du dos lors de l'inspiration, voici mon exercice magique que vous pouvez faire très facilement chez vous :

- Prenez-vous dans vos bras comme si vous vouliez vous faire un gros câlin.
- Attrapez avec chaque main l'omoplate opposée.
- Laissez tomber votre tête dans vos bras et faites le dos rond.
- À ce moment, essayez de respirer uniquement avec le dos, en imaginant que vous avez des ailes dans le dos!
- Sentez ces « ailes » qui s'ouvrent et s'éloignent l'une de l'autre à l'inspire, puis se rapprochent à l'expire. Vous pouvez constater que vous pouvez finalement respirer uniquement avec le dos!

Curieusement, les poumons ont davantage de capacité de remplissage à l'arrière, dans le dos, qu'en avant. La cage thoracique est en effet plus petite devant que derrière. C'est pour cela que nous devons avoir une conception corporelle en 3D, qui doit dépasser l'unique perception de nos yeux.

Ne vous découragez pas si vous avez du mal à exécuter parfaitement la respiration dans les différentes zones. La capacité de maîtriser les trois zones de respiration peut prendre des jours, voire des mois. D'où l'importance des exercices de respiration pratiqués de façon régulière et consciente.



PHASE 2 : NE RESPIREZ PLUS!

Quelle est cette mystérieuse phase entre l'inspiration et l'expiration, et à quoi sert-elle?

Il existe une phase dont on parle peu. C'est pourtant une phase cruciale dans la pose de la voix sur le souffle. Cette phase est très rapide, elle dure seulement une fraction de seconde lorsqu'on chante. On appelle cette phase « *l'apnée active* »

Cette micro-phase se situe entre l'inspire et le moment où l'on va chanter. C'est une phase d'apnée durant laquelle on doit penser qu'on est toujours en train d'inspirer. L'air n'entre ni ne sort.

Afin de bien sentir cette phase d'apnée, vous pouvez tenir plusieurs secondes après l'inspiration complète, comme si vous continuiez à remplir vos poumons. Vous pouvez augmenter progressivement le nombre de secondes d'apnée. Travailler cette étape va vous permettre d'augmenter votre capacité pulmonaire. C'est aussi durant cette étape que vous préparez vos appuis, votre soutien et votre placement vocal.

En fait, cette toute petite phase devient une phase de préparation extrêmement importante pour la qualité du son et de votre chant.

Exercice pratique;

1. Mettez-vous debout ou assis mais bien droit.
2. Inspirez profondément en utilisant les 2 premières zones d'inspiration.
3. Retenez votre souffle pendant 5 secondes
6. Libérez votre air pendant 5 secondes.
4. Reprenez l'exercice mais cette fois retenez votre souffle pendant 10 secondes
5. Libérez votre air pendant 10 secondes.

Un défi, c'est bon pour le moral!

Vous pouvez augmenter graduellement votre capacité pulmonaire en pratiquant cet exercice régulièrement. Augmentez doucement le nombre de secondes de jour en jour et vous constaterez vite une nette amélioration!

PHASE 3 : EXPIREZ! EUH...PARDON, CHANTEZ!



La phase d'expiration, dernière phase de la respiration, correspond, dans la vie de tous les jours, à la remontée réflexe du diaphragme. Cette remontée sert à chasser l'air des poumons, qui se dégonflent comme des ballons sans qu'il n'y ait de résistance dans le corps. La cage thoracique se comprime et ce processus se fait de manière automatique sans avoir à y penser.

Une expiration contre nature

L'expiration du chanteur est un peu différente. Elle vient contrecarrer ce réflexe naturel. En effet, lorsque nous chantons, nous transformons l'air des poumons en sons. Mais afin que tout l'air de nos poumons soit transformé en ondes sonores, il nous faut prendre appui sur notre diaphragme.

On voit bien ce phénomène chez les chanteurs d'opéra. On observe cette impression d'ouverture lorsqu'ils chantent. Il suffit de regarder le grand Lucio Pavarotti : buste bombé, ouverture, générosité qui induisent cette voix solaire... Rien ne s'effondre, tout est ouverture! Les muscles abdominaux et intercostaux agissent de manière tonique pour soutenir la voix et permettre ainsi de chanter puissamment sans se faire mal.



Exercice de respiration globale;

1. Tenez vous bien droit et détendu
2. Inspirez lentement par la bouche presque fermée en tenant compte des 3 phases d'inspiration dans l'ordre suggéré; bas du ventre, thoracique, poitrine.
3. Gardez 2 secondes d'apnée
4. Sur un S continu, libérez l'air très doucement en gardant la cage thoracique bien ouverte, comme si vous poussiez vers l'extérieur
5. Répétez l'exercice 2 ou 3 fois.

Prenons une autre image. Imaginons une fusée sur son aire de lancement. Elle a besoin de gaz propulseurs pour s'élever. Les réacteurs dirigent toute la puissance vers le bas, ce qui permet le décollage. Mais si la puissance s'arrête, la fusée retombe.



C'est la même chose pour la voix. Si on ne la soutient pas avec le ventre voire le bas-ventre, la voix sera soutenue par la gorge et les cordes vocales vont souffrir.

En résumé, voici quelques mots à retenir de ce chapitre: respiration complète, ouverture et muscles abdominaux bien toniques pour produire de beaux sons chantés.

Conclusion

Comme nous l'avons constaté dans ce dernier chapitre, la respiration du chanteur semble bien capricieuse, mais si on s'en attarde autant c'est qu'elle est absolument nécessaire et primordiale. C'est elle qui permet au chanteur d'accéder aux plus hautes sphères du bonheur de chanter. Elle vaut bien qu'on lui accorde quelque temps.

- 
- C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante.
 - C'est le temps que j'ai perdu pour ma rose... fit le petit prince, afin de se souvenir.
 - Les hommes ont oublié cette vérité, dit le renard. Mais tu ne dois pas l'oublier. Tu deviens responsable pour toujours de ce que tu as apprivoisé. Tu es responsable de ta rose...
 - Je suis responsable de ma rose... répéta le petit prince, afin de se souvenir.



*Un merci tout spécial à Martine Verschelden
ainsi qu'à Luce Charland!*