
Das *APCS* Bulletin

Avis officiel de l'Association des Professeurs de Chant de Suisse

Juli 1992

Nr. 15

Séance Pédagogique sur le Chant

par Marga Liskutin

Conférence donnée le 10 décembre 1991

Dans son livre "La Province Pédagogique", J.W.von Goethe s'exprime ainsi:
"Le chant est chez nous le premier pas vers l'éducation, le reste s'y attache et se révèle à travers lui."

Comme c'est bizarre! Le chant n'est-il pas seulement une question technique, mais l'essence-même de l'existence humaine?

Les Grecs, pour qui le chant faisait partie intégrante de l'éducation, hissaient l'homme au sommet de sa vocation éthique et morale. Les anciennes disciplines religieuses de l'Asie et de l'Inde savaient déjà qu'en maîtrisant le souffle comme le demande le chant, ils auraient en main un vrai moyen de réaliser l'union de l'esprit et de la matière, de dominer la nature dans l'homme.

La nature dans l'homme, ce n'est pas son intellect ni son caractère, mais son sang, ses nerfs, son coeur, l'activité de tous ses organes. A la naissance d'un nouveau-né, le premier organe qui se contracte et qui trouve une activité autonome est celui du diaphragme, le deuxième étant celui des cordes vocales. Entre ces deux, tout l'organisme s'éveille, de la périphérie jusqu'au centre de l'homme, c'est-à-dire entre la **musculature extérieure et intérieure**. C'est ainsi, dit la Bible, que l'homme devient une âme vivante. Le rythme qui déclenche ce mouvement de l'âme se révèle à nous dans la respiration; la respiration qui est l'unique des forces vitales qui obéira non seulement à la nature mais aussi à l'homme, qui échappe à notre contrôle, mais que l'on pourra aussi influencer.

Tant que le nouveau-né a le droit de crier, la réciprocité entre voix et diaphragme anime **la vie intérieure**. A chaque cri qu'il fait, le nouveau-né augmente la faim de l'oxygène par des énormes inspirations et rend possible un plongeon du diaphragme qu'aucun exercice muet ne saura jamais égaler.

Malheureusement avec le langage articulé qui remplace peu à peu le cri, le diaphragme devient mou, il s'affaiblit, il ronronne confortablement entre le microphone, le mégaphone et le téléphone du 20ème siècle. L'effondrement est là! Une grande partie de la nervosité moderne de nos enfants résulte de cette inconscience de leur appareil respiratoire.

Nous devons à nouveau chercher un moyen d'éveiller ce **système musculaire intérieure si important** et nous le faisons en conduisant systématiquement les enfants vers le chant, qui constituera un "Ersatz" pour les cris. Savons-nous si les organes destinés à parler - respirer - chanter sont utilisés correctement et selon leur détermination naturelle? Le développement physique, spirituel et psychique des enfants en dépend.

Car la voix appartient à l'esprit par la phonétique
à l'âme par la respiration
au corps entier pas l'organe vocal.

La voix est un ventile naturel pour tous les sentiments et pensées que les enfants expriment et leur bon emploi en paroles et chant est l'unique moyen d'unir ces forces-là avec le monde de la raison.

En mettant un frein naturel à l'expiration "les cordes vocales fermées" pendant le chant, j'obtiens à nouveau une expiration réglée, l'élasticité de la **musculature intérieure**, la stimulation du diaphragme et celui de tout le métabolisme.

Cette animation intérieure, **le réflexe du diaphragme** ne s'apprend pas au fitness-club. Il serait inutile et même nuisible de vouloir fortifier ce muscle à la body-building en chargeant le ventre avec une pile de livres sous prétexte de l'entraîner ainsi. Par contre, sachant que le diaphragme est lié à tout ce qui nous émeut, les rires, les pleurs, les bâillements, les gémissements, les reniflements, les sanglots et les appels deviennent des exercices naturels par excellence dont je me servirai.

Quels sont les principes de base pour la construction d'une voix?

voici le schéma:

La tenue
L'élimination de crispation
La balance, l'Eutonie

La respiration
Le réflexe du diaphragme
Construction du soutien

La mobilité de l'articulation
(lèvres, langue, mâchoire,
élargissement des résonances
l'abaissement du larynx l'é-
veil de la voix de tête

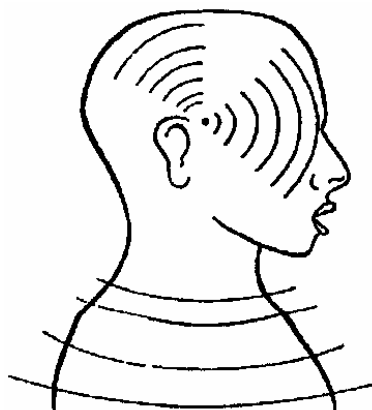
Les exercices de la voix
sous forme de crescendo et
de diminuendo, improvisa-
tion de vocalises pour l'é-
tude de morceaux.

Quelles sont les données anatomiques que nous avons à disposition?

Le son naît dans la partie supérieure des voies respiratoires:

- au milieu de la tête
- à la hauteur des yeux et des oreilles
- à la racine du nez

De cet endroit appelé " le noyau de la voix", la sonorité s'étend vers le haut de la tête, particulièrement vers le front et la racine du nez (le masque) et en même temps vers la poitrine.

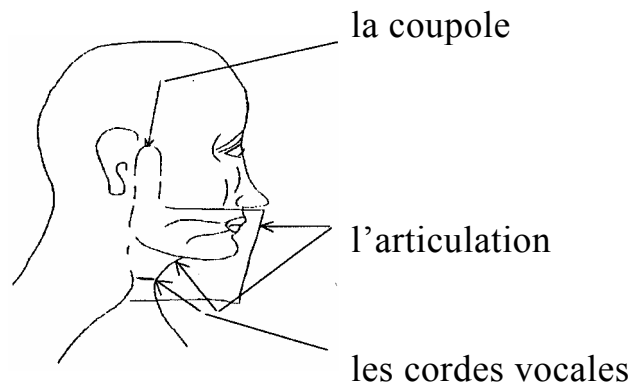


Comparée à la forme d'un instrument à vent qui peut seulement varier la force et la hauteur, la voix humaine peut être modulée de multiples façons:

- **la hauteur** du son est réglée par la tension des cordes vocales
- **la force** par le degré d'élasticité des poumons
- **l'articulation** se fait dans la bouche avec lèvres, langue et mâchoire
- **la couleur et** (mélange des registres) dans la coupole
- **la résonance**

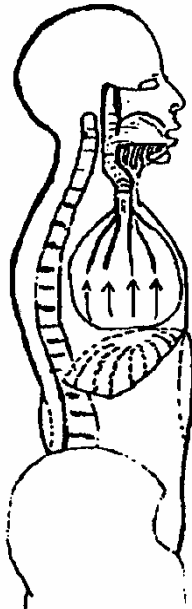
C'est ce qui faisait dire à MARIA CALLAS: "Je chante là, là et là" en se touchant le front, la nuque et le coeur.

Ces trois groupes musculaires différents



doivent pouvoir travailler indépendamment l'un de l'autre, c'est-à-dire sans se gêner dans leur fonction spécifique.

Pour l'émission correcte du son nous avons besoin de deux soutiens, exactement comme l'obtention de l'électricité nécessite deux pôles:



1) celui du mécanisme musculaire du tuyau d'attaque qui tient d'une part le larynx dans sa forme correcte et qui d'autre part est capable de régler les variations de la couleur et de la résonance.

2) celui du maintien de l'élargissement et de la forme du thorax et du tronc qui garantit la décontraction lente du diaphragme.

**Les rires, les pleurs, les sanglots
exercices naturels de chant**

Les enfants occupés à appeler quelqu'un: - Anna, Arnold, Anouk, Alice, Aimée! - trouvent le réflexe juste du diaphragme qui est celui de la surprise: Les appels, les exclamations courtes sont utilisées à la phoniatry comme premier moyen d'unir voix et diaphragme: -Eho, Olà - . Ces exercices combinés de mille manières me servent au début du cours:

va	au-secour	quoi?
vas-y	à l'aide	toi
allons	à moi	moi
voyons	venez	là-bas
merci	regardez	pourquoi
ici	aidez!	

Nous pouvons emballer ces appels isolés dans une série de jeux représentant une coordination entre voix, respiration et mouvement. Les enfants ressentiront que dès qu'ils sont motivés, engagés ou en contact avec un objet ou un partenaire, le tonus musculaire est augmenté, par conséquent celui de la voix aussi. Une poignée de main insignifiante n'est ressentie que jusqu'au coude, tandis que celle échangée avec un partenaire vous fait ressentir l'émotion dans tout le corps. On peut comparer le rebondissement de la balle à celui du diaphragme. La question du jeu dans l'enseignement ne devrait même pas se poser, puisque Lilli Lehmann nous dit que le chanteur accompli visera une note par sensation musculaire avant de pouvoir la contrôler acoustiquement.- Faites rebondir la balle en vous amusant à dire: hop-hop, flic-flac, tic-tac, nix-nox, cric-crac. Faites leur dire des insultes: chameau! abruti! salaud! crétin! (ils adorent ça!) Jamais un enfant n'aura l'idée d'inspirer exprès avant d'insulter quelqu'un. L'échange entre contraction et relâchement du diaphragme est parfait, en moins de 0,2 secondes le travail est fait.

Attrapez la balle en même temps que d'appeler quelqu'un par son nom: Edith, Isabel, Anouk!

Combinez chuchotement et voix haute: 1,2,3 à voix basse
4 à voix haute

Cherchez des motivations: Je compte jusqu'à 3! En faisant attention que les terminaisons de onze, douze, treize ne soient pas avalées.

Suscitez la suspense: 10-9-8-...0 Go!

Improvisez un appel téléphonique: Allo? New York? Maman? (Excellent pour comprendre l'apné avant l'attaque)

Ou bien un hold up - pistolet en main - qui plaira au garçons:

Il-y-a quelqu'un ? Est-ce que je suis tout seul?

N'y a-t-il personne ?

Les jeux suivants: monter à cheval, lancer le lasso, dompter les fauves, diriger l'orchestre, ramer, se balancer ne donnent qu'une idée approximative de ce qui se fait dans les séminaires inter- nationaux du Professeur HORST COBLENZER de Vienne.

L'immense mérite de Dr.Coblénzer est de nous rendre attentifs au fait que ce ne sont pas seulement les vocalises qui améliorent une fonction, mais une nouvelle harmonie entre les fonctions, qui garantit la prodigieuse collaboration musculaire pendant la phonation. En plus, nos 0,2 secondes sont un exemple de rythmique corporelle , le contraire du métronome, invention de l'intellect.

La respiration, notre force vitale

Pour comprendre la respiration du chanteur, accompagnez-moi dans nos pâturages pour observer les vaches. Tant que la vache meugle, son ventre reste dehors. L'exemple pour le chanteur est simple: durant la phonation, la musculature abdominale ne cède pas comme elle le fait dans une respiration normale, mais se tend et résiste au diaphragme. Les deux muscles se tenant la balance aussi longtemps que la voix sonne. Il n'y a que la taille qui se rétrécit lentement selon l'utilisation du souffle.

Cette observation nous fait aussi comprendre que chaque manière de pousser **pendant** la phonation est nuisible. Par exemple celle de gonfler un ballon: sortir le ventre en inspirant, rentrer le ventre en expirant.

Le jeu du tir à l'arc est révélateur de la bonne respiration pour les enfants, car le travail ne se fait pas uniquement avec les bras, mais aussi avec le corps, et surtout depuis la ceinture abdominale. En tirant la corde vers soi nous ressentons un élargissement du thorax suivi d'une inspiration fortifiante. Comme le chant tombe dans la phase de l'expiration, chacun des enfants à son tour, avant de lâcher la corde émet un son: OU, O, A, E, iiiii - qu'il maintient aussi longtemps que son thorax, son diaphragme et son tronc résistent. En relâchant la corde, le thorax et le diaphragme se reposent exactement comme le chant nous le demande. (Pour le chanteur avisé s'ajoute ici une loi physiologique: tant que la respiration est retenue, le larynx est attiré en bas, ce qui procure cette stupéfiante façon de colorer, obtenue dans un tuyau d'attaque agrandi de 1 à 1 1/2 cm.)

Les Italiens parlent d'un "respiro lungo" quand il s'agit d'inspirer calmement. J'évite en général le mot "inspirer" et je le remplace par "préparer", car les enfants trouvent rarement la bonne quantité de souffle sur commande. En répétant des gestes quotidiens, mais consciemment faits en classe, la respiration commence à vivre en nous:

- monter le bras pour attraper un objet
- se baisser pour cueillir une fleur
- renifler la fleur
- prêter l'oreille
- lever les mains pour diriger
- attendre quelqu'un au téléphone

Chacun de ces gestes est accompagné d'un "respiro lungo". Il nous montre qu'il est faux de vouloir remplir ses poumons au maximum. D'un côté le diaphragme sera freiné dans son élasticité, de l'autre côté la musculature extérieure du cou et de la nuque ainsi que les omoplates participeraient inutilement.

à suivre