

September / septembre 2009

09

La Coordination respiratoire

par *Brigitte Schweizer*

I. Introduction:

La qualité de la respiration influence la qualité de la vie et les possibilités de performance de l'organisme – sans parler de la liberté du son et de la voix! Que l'on soit en bonne santé ou non, la manière de respirer est une composante-clé de notre vie (source 1)

Beaucoup de maladies sont causées par le stress, par un apport insuffisant d'oxygène, voire par une respiration superficielle/peu naturelle. Beaucoup de chanteurs souffrent d'asthme ou de dyspnée. En raison d'une aspiration exagérée et de certaines méthodes d'appui artificielles, de nombreux chanteurs et joueurs d'instruments à vent présentent une quantité d'air résiduel beaucoup trop élevée et une pression sous glottique fortement augmentée. Tout cela mène à des problèmes de voix et de souffle et à une production sonore privée de spontanéité et de naturel.

II. La Méthode:

Grâce aux exercices de la **Coordination respiratoire**, une nouvelle méthode pour renforcer et redévelopper le diaphragme et la coordination naturelle des muscles du système respiratoire, il est devenu possible d'adopter une façon plus saine d'aspirer, de chanter et de souffler, et cela à base d'une musculature respiratoire flexible/flexibilisée et du principe bien connu et plus économe de l'utilisation minimale de l'air. La nouveauté consiste, à vrai dire, dans la rencontre entre massage respiratoire, d'un côté, et expiration et phonation sans pression accessoire, de l'autre.

L'effet secondaire positif qui en découle, c'est un long souffle économe, un son stable, arrondi et riche en harmoniques et une meilleure fermeture des cordes vocales. Mêmes les affections de la voix et de la respiration peuvent être corrigées par la Coordination respiratoire. En plus, musiciens, athlètes, tous ceux qui utilisent la voix, améliorent leur concentration, leur constance et leur flexibilité – grâce au principe de la prolongation libre de l'expiration pendant les efforts corporels, et celui d'une teneur élevée en oxygène suite à une aspiration passive approfondie.

III. Genèse/Le Fondateur (source 1):

C'est en observant les problèmes respiratoires des gens autour de lui que le chanteur et professeur de chant américain **Carl Stough** a élaboré les principes de ce qu'il a nommé Coordination respiratoire. Il établit une méthode à reconnaître, puis à développer le fonctionnement optimal et simultané de tous les différents muscles impliqués dans la respiration.

Au-delà de ce qu'on pensait être possible, Carl Stough a soigné et souvent guéri les malades d'affections pulmonaires des plus grands hôpitaux militaires américains en créant une nouvelle méthode de respiration combinée avec une technique de massage.

Il a accompagné les sportifs de l'équipe olympique américaine dans leur préparation aux Jeux Olympiques de Mexico. Enfin, il a été le pionnier (?) en matière de respiration et de technique d'appui respiratoire pour beaucoup de musiciens et de chanteurs de tous bords, dont plusieurs solistes du Metropolitan Opera.

En 1965, son épouse Reece Stough et lui ont fondé à New York le Carl Stough Institute of Breathing Coordination, une institution d'utilité publique destinée à la recherche sur les fonctions respiratoires.

Le but de son travail est de développer et de harmoniser les mouvements du diaphragme pour rétablir la fonction respiratoire depuis l'intérieur. Sa recherche concerne non seulement l'état fonctionnel du système respiratoire, mais, par la modification de la teneur en oxygène dans l'organisme, aussi la personne dans son entier. Dans les années soixante, il a lancé la première étude médicale du monde traitant la fonction et l'influence du diaphragme sur tout l'organisme humain

Voici les résultats principaux de ses recherches scientifiques (source 2:a-f) :

- a) Le corps humain est d'une certaine manière destiné à transporter de l'air à l'intérieur et à l'extérieur des poumons (= Coordination respiratoire).
- b) Le diaphragme, qui n'a jamais été l'objet de recherches scientifiques auparavant, est l'organe musculaire principal du corps. Le coeur n'est que la pompe secondaire!
- c) Malgré son caractère involontaire (?), le diaphragme peut être redéveloppé et renforcé.
- d) Si le diaphragme est développé jusqu'à son rendement maximum, les différentes fausses techniques respiratoires, qui se manifestent comme anomalies de la cage thoracique, peuvent être corrigées.
- e) Un son naturel à haute fréquence (un son de base enrichi d'un nombre maximal d'harmoniques) est le produit secondaire de la Coordination respiratoire. Ce son est la clé au redéveloppement du diaphragme.
- f) Un son naturel fréquent résonne dans toutes les cellules du corps et veille à maintenir le corps en bonne santé.

Carl Stough est décédé en 2000. Nous avons le privilège d'accueillir **Lynn Martin**, l'une des trois personnes à l'avoir côtoyé et à avoir collaboré avec lui pendant plus de vingt ans (source 1).

IV. La mise en pratique

La condition fondamentale pour une respiration libre et naturelle et une musculature respiratoire flexibilisée est le redressement optimal du squelette, la liberté des articulations et une colonne vertébrale solide, élastique et capable de porter le poids du corps (l'appui)). C'est pourquoi on commencera par des exercices corporels pour le rétablissement d'une bonne tenue, spécialement pour le redéveloppement des courbes naturelles de la colonne vertébrale.

Après ce travail corporel, le thérapeute analysera les structures respiratoires du client. En traitant par un massage passif la musculature de son cou et de son thorax, il réduira les tensions accessoires. En plus, il supportera les mouvements naturels des muscles respiratoires pendant l'expiration ou la phonation. Il montrera aussi des exercices pour le travail à la maison.

Le but de ce travail est la prolongation douce du souffle et la récoordination des mouvements naturels du système respiratoire.

Beaucoup de gens souffrent de dyspnée, très souvent à cause du stress ou de l'asthme. En pratiquant les exercices de la Coordination respiratoire sans ou avec massage, on prolongera l'expiration et la phonation – en chuchotant, prononçant ou chantant doucement des chiffres, des syllabes ou des lettres alphabétiques.

Exercices pour la technique vocale et le répertoire

- a) On prolonge l'expiration en chantant pratiquement tous les exercices de chant en prononçant des chiffres, des lettres alphabétiques ou les noms des notes: des gammes, des arpèges, des exercices de messa di voce, des intervalles, des notes allongées – ou alors des mélodies et des airs.

Ce qui est absolument remarquable, c'est qu'en pratiquant cette méthode, on chantera toujours avec un équilibre parfait entre la voix de tête et la voix de poitrine. On prépare une mise en voix naturelle et une bonne balance des registres et des tessitures. En plus, on met, à la fois, en mouvement et au repos toute la musculature d'articulation. Ainsi, on évite la production d'un son trop forcé ou serré et une couverture exagérée des voyelles. Même les sauts d'intervalles difficiles réussissent beaucoup mieux, puisqu'en comptant ou en chantant des syllabes auxquelles on n'a pas l'habitude, on est plutôt détourné vers les chiffres, lettres ou syllabes que concentré sur les intervalles proprement dits. Cela signifie une grande aide pour les gens trop intellectuels qui se bloquent facilement en chantant à la manière traditionnelle. L'une de mes élèves a retrouvé sa joie de chanter après des années dans un chœur de jeunes filles dans lequel on a, selon elle, trop travaillé la technique. L'on peut également retrouver très vite la bonne balance des registres pour les voix trop oxygénées ou, au contraire, trop raidies.

- b) A base du principe de l'utilisation minimale de l'air et sans exagérer l'effort, de longues notes sont chantées sous forme de chiffres ou de voyelles suivies. Le résultat en est un vibrato naturel, un legato assoupli et un son libre. Cela est particulièrement important pour les passages supérieurs et les aigus, voire lorsqu'on y a tendance à forcer la voix.
- c) Au début ou à la fin d'une phrase prononcée ou chantée, l'air résiduel excédentaire est réduit par chuchotement expiratoire pour que, par la suite l'aspiration s'effectue vraiment passivement et profondément.
- d) Le texte des chansons ou des airs est tout d'abord récité à voix normale, moyennant l'utilisation de chiffres, de lettres alphabétiques ou de syllabes. Il va de soi qu'on peut y varier le tempo, l'intensité et la hauteur du son et y faire entrer les émotions désirées. Comme présenté dans la partie c), on expire l'air résiduel excédentaire en chuchotant au début ou à la fin des phrases. Après avoir préparé ainsi les textes pendant quelques minutes, on les chante.

Tous les exercices de a) à d) mentionnés peuvent être pratiqués:

- a) en étant couché, debout, assis, ou en marchant
- b) avec ou sans massage des muscles respiratoires
- c) avec des gestes ou mouvements d'appui

Pour d'ultérieures informations sur la méthode, il est possible

- de contacter le site www.breathingcoordination.com (via: Institute of Breathing Coordination)
- de se procurer deux DVD de démonstration en anglais („Breathing-the source of live" & „Breathing coordination, the diaphragm in motion", en outre avec des leçons de démonstration de Carl Stough avec des chanteurs et des joueurs d'instruments à vent professionnels), par Robin de Haas, Lausanne: dehaasrobin@gmail.com ou tél.: 0041-77-413 52 40.

V. Où et avec qui peut-on étudier cette méthode?

Lynn Martin a travaillé au Carl Stough Institute of Breathing Coordination dans le cadre de nombreux projets pédagogiques et médiatiques.

Elle a été l'un des membres directeurs de cet institut et enseigne les principes de la Coordination respiratoire depuis plus de vingt ans (source 1).

Professeur d'anatomie fonctionnelle et de gestion corporelle à l'Université de New York et engagée au sein de nombreux établissements comme, entre autres, la Tisch school of Arts ou le Westchester Conservatory of Music, elle gère un cabinet de consultation privé à New York, dans lequel elle transmet les principes de la Coordination respiratoire à de nombreux artistes professionnels, ainsi qu'à des personnes souffrant de problèmes respiratoires chroniques. Lynn s'est aussi formée dans des domaines comme la psychologie, l'anatomie fonctionnelle, la kynésiologie, la danse et le chant. Elle se produit régulièrement au Carnegie Hall et au Lincoln Center dans le cadre des activités chorales (source 1).

Robin de Haas, chanteur professionnel et professeur de chant passionné de Lausanne, travaille régulièrement avec Lynn Martin, avec laquelle il a aussi passé sa formation comme thérapeute de la Coordination respiratoire. En 2008, il a été invité à former une classe de maître avec Lynn Martin au Sarah Lawrence College de New York, l'une des académies les plus renommées des Etats-Unis. Récemment encore, il était le seul professeur à enseigner cette méthode en Suisse. (source 1)

Jusqu'à présent, Lynn Martin vient deux fois par année à Lausanne, où elle donne des cours en français et en anglais avec Robin de Haas. Par l'entremise de **Brigitte Schweizer**, cantatrice et professeur de chant SAMP/SSPM à Bâle, il serait envisageable d'organiser des cours en allemand et en anglais pour la Suisse allemande. Les leçons privées qu'elle donne reposent d'ailleurs sur la Coordination respiratoire, une méthode dont elle possède le droit d'enseignement depuis juin 2009. Contact: swissvoices@bluewin.ch ou tél. 079-275 46 53).

Lynn Martin, assistée par Robin de Haas ou Brigitte Schweizer, enseigne les cours individuels suivants (les prochains en janvier 2010):

Cours de base: Les éléments principaux de la Coordination respiratoire, leçons d'anatomie fonctionnelle, leçons individuelles et en groupe

Cours de représentation: destiné aux artistes professionnels (acteurs/actrices, chanteurs/cantatrices, joueurs d'instruments à vent, etc.).

Cours d'enseignement: destiné aux thérapeutes de la voix et du souffle, aux professeurs de chant, etc. Leçons détaillées en anatomie fonctionnelle et en physiologie, appropriation de la technique de massage et des exercices corporels avec des élèves, méthodes pour analyser, corriger et reconditionner une utilisation naturelle du souffle et de la voix.

VI. Les Résultats

Voici quelques **exemples de témoignages** de personnes ayant travaillé personnellement avec Carl Stough (source 1):

„Cette approche a modifié toute ma perception de mon corps et du soutien vocal. Elle m'a permis de m'épanouir dans ma carrière de cantatrice.“ Atarah Hazzan, soprano dramatique, Metropolitan Opera, New York

„Mon jeu a cessé d'être mental, j'ai commencé à respirer en jouant, j'ai enfin pu dire ce que j'avais à dire au fond de moi.“ Elizabeth Cuthrell, comédienne, New York

„La Coordination respiratoire est la première technique à m'avoir donné l'impression d'être „à la maison“ à l'intérieur de mon corps.“ Sterling Swann, professeur de technique Alexander, New York

„J'ai souffert d'asthme et ma voix allait mal. De plus, je n'étais capable de m'exprimer que dans une certaine gamme de couleurs vocales. Ce travail m'a libérée et m'a permis de prendre mon envol au niveau de ma carrière.“ Lauren Flanigan, cantatrice, New York

Pour finir quelques avis de professeurs (source 1):

„J'ai beaucoup aimé ce stage. Ce travail est à proposer à tous ceux qui s'occupent de respiration, sages-femmes, orthophonistes, profs... pédagogie efficace, anatomie fonctionnelle, images adéquates, tact, prise de consciences nouvelles... et surtout: la méthode adéquate pour progresser seul chez soi.“ Geneviève, orthophoniste

„Magnifique stage. J'ai approfondi et mieux intégré le travail. Je goûte au délice de la longueur de mes courbes.“ Catherine, professeur de chant

„Ce travail m'a permis de retrouver ma voix après deux jours déjà. Ma voix est encore plus reliée à mon corps.“ Laurence, comédienne

„Cette technique me semble maintenant indispensable pour enseigner le chant.“ Marielle, professeur de chant

Sources:

- 1) Papillon % dossier „Coord. respiratoire“, Robin de Haas, Lausanne 2008/09
Traduction: Brigitte Schweizer, Bâle et Michael Blum, Lampenberg
- 2) www.breathingcoordination.com („Carl Stough Institute of Breathing Coordination)
Traduction: Brigitte Schweizer, Bâle et Michael Blum, Lampenberg