

La voie du chant

Bref résumé tiré du livre de Jean-Pierre Blivet

Ceci est un petit condensé de la technique vocale appliquée lors de mes cours de chant.

Elle permet aux élèves ou à toute personne intéressée par la voix et le chant de s'informer de manière rapide sur le contenu et le but du travail vocal.

Introduction

Le travail vocal consiste à développer le souffle tout en ouvrant les cavités de résonance ainsi qu'à tonifier les cordes ou muscle vocal.

Pour obtenir une excellente phonation chantée, de très nombreux muscles (depuis la sangle pubienne jusqu'à ceux de l'équipage laryngé ainsi que de nombreux cartilages) sont mis en mouvement.

L'ensemble est dirigé par un travail mental nécessitant une grande concentration, qui devient avec le temps quasi automatique.

L'utilisation des images dans le travail vocal aide à la compréhension et permet aussi de banaliser les difficultés. Plus elles sont nombreuses, plus il est aisé de reconstituer les faits passés. Il en va de même pour trouver une sensation aidant à améliorer un son ou à atteindre une note difficile. La richesse des images et des métaphores a beaucoup d'importance. Le professeur a comme rôle de guider et transmettre à l'élève des sensations qu'il doit pouvoir retrouver à tout moment lors du « geste vocal ».

A chacun son geste en fonction de sa morphologie, de ses possibilités vocales, de sa compréhension et de sa sensibilité.

Dans les aigus, une vingtaine de muscles tirent le larynx vers le haut et l'arrière. Il faut donc, surtout dans la quinte aiguë, que le larynx reste souplement en position basse et un peu en avant afin que la voix ne parte pas vers l'arrière mais qu'au contraire elle se développe librement loin devant soi.

Travail de l'imagination

Plusieurs images facilitent ce geste vocal:

- la vague qui arrive par derrière et s'enroule au dessus de la tête pour retomber loin en avant,
- la capuche du moine cousue à la taille qu'on ouvre en la mettant en avant devant ses yeux.

Pour illustrer l'ouverture du thorax (coordonnée par synergie avec celle du vestibule laryngé et de la cavité pharyngée):

- un éventail à l'envers que l'on ouvre,
- visualiser la Tour Eiffel en s'imaginant lui écarter les pieds.

Pour favoriser en souplesse l'ouverture du thorax, on imagine avoir très froid en sortant de l'eau et que quelqu'un pose ses mains chaudes sur nos côtes (de la poitrine aux côtes flottantes).

De cette manière on évite les crispations et la voix est ample et souple. Tous les résonateurs s'ouvrent par synergie (on appelle ce phénomène: *l'aperto-coperto*).

La différence de la position laryngée allonge ou raccourcit le conduit vocal, (comme un trombone), et permet à la voix d'être aiguë ou grave, claire ou sombre.

Les trois principes fondamentaux

La respiration

L'inspiration doit se faire assez bas en ouvrant les côtes dites flottantes, c'est-à-dire placées en dessous du sternum.

De cette manière, le thorax s'ouvre légèrement plus haut et évite que sa partie supérieure soit comprimée, entraînant par conséquence des contractions des muscles d'attache de l'appareil phonatoire.

L'inspiration doit se faire bouche ouverte, cela permet aux piliers du cou et au vestibule laryngé de bien s'ouvrir ainsi qu'au larynx de descendre librement. L'image qui illustre le mieux ce geste d'ouverture qui nécessite une bonne détente, est le bâillement.

Plus les cordes vocales (muscle vocal) peuvent s'ouvrir pendant l'inspiration, plus elles s'accolent et permettent une phonation directe et précise.

Pendant la phonation chantée, il suffit de penser que l'air continue à rentrer par la bouche et le nez pour que les côtes ne s'affaissent pas. Alors, par synergie, le vestibule laryngé et l'arrière-gorge restent ouverts. Les piliers du voile du palais, légèrement écartés, permettent à celui-ci de rester tendu comme la peau d'un tambour.

L'ouverture

L'ouverture consiste à ouvrir la cavité rhino-pharyngée et le vestibule laryngé à partir de l'abaissement souple du larynx.

Dans la quinte aiguë, le voile du palais se tend, faisant l'effet d'une « peau de tambour », et permet aux vibrations de se répercuter dans les fosses nasales qui amplifient le son.

Afin que ce dernier ne soit poussé dehors, il est primordial d'instaurer un soutien diaphragmatique et une ouverture intercostale souple.

La projection du son

La projection du son doit se faire devant soi, en dehors. Imaginer une balle qui roule ou un tapis qui se déroule permet à la voix de sortir du corps en obtenant un son rond et brillant. Ainsi le risque de grossir sa voix et de tenter de la ravalier est quasi nul.

Exercices

Cette série d'exercices va permettre à la voix de se libérer d'abord, puis de se développer d'une manière progressive, constante et d'évoluer dans la voie du chant de manière détendue et consciente. L'engagement, l'écoute et le sérieux du professeur vont jouer un rôle considérable. C'est pourquoi ces exercices doivent être accompagnés par ce dernier avant de les faire seul. Le travail technique commencera par une recherche d'ouverture, suivie d'un assouplissement.

Le premier exercice débute sur une quinte descendante. (Ceci convient aux sopranos et aux ténors). Pour les mezzos et les barytons, il suffit d'abaisser ces exercices d'un ton et d'une tierce pour les basses et contre altos.

1



or o or oui or o or oui

Le phonème "or" se trouve à la même place que la voyelle "a". Cette dernière entraîne malheureusement souvent, à la longue, un aplatissement de la voix et un retour en arrière du larynx.

Le phonème "or" n'a pas cet inconvénient car il ouvre la cavité pharyngée ; tout en étant un son ouvert, il évite à celui-ci de rester trop en arrière grâce au "r". Ce dernier doit être roulé de préférence.

Le ô fermé a l'avantage d'abaisser le larynx naturellement. Le "oh" exclamatif fait naturellement ce geste.

"Oui" a comme avantage d'être en avant tout en gardant la gorge ouverte.

Le "i" doit être formé dans le pharynx ouvert puis projeté vers l'avant et non pas émis directement car il en réduit sa beauté et sa rondeur.

En résumé:

Le "or" ouvre la cavité pharyngée

Le "ô" permet de garder le larynx abaissé

Le "oui" aide la voix à venir encore plus en avant et lui donne ce qu'on appelle l'acuité.

2



or ñior ñié ñi vro vraï

Cet exercice donne du mordant à la voix, la réveille grâce aux phonèmes composés cette fois de consonnes qui mobilisent la langue contre le palais avec une sonorité ronde et ouverte, "gnor", puis sur deux voyelles étroites "é" et "i" pour la libérer ensuite avec les phonèmes

"vro vraï" où elle se décontracte.

La langue est reliée à l'os hyoïde et celui-ci au larynx. En la décontractant, tous les organes essentiels de l'appareil phonatoire se détendent. Le "i" permet d'éviter que "a" reste prononcé en arrière.

3

or_____ o or o oui o or é i o or o oui o or é i

Cet exercice permet d'assouplir la voix et le corps:

Il doit être chanté de manière vive et enjouée afin que le mélange de voyelles rondes (or et o) et de voyelles latérales (é et i) assouplissent la voix d'une manière simple et légère.

L'ouverture des côtes reste souple avec toujours une sensation de retour à la position naturelle possible, ceci afin de ne pas entraîner de blocages. Une impression de prendre de l'air plutôt que de l'expulser et une impression d'élargissement des côtés du corps. Cette simple pensée empêche tout durcissement.

4

or o or oui or o or oui or o or oui o oui

Cet exercice demande une ouverture précise et sûre lors de la prononciation du premier "or" qui commence sur une note aiguë et qui entraîne la gamme vers les sons graves sur une octave. Les côtes sont ouvertes et le diaphragme bien abaissé grâce à une inspiration qui s'inspire du bâillement. Il faut garder cette sensation de "surélévement" du voile du palais et d'ouverture tout au long de l'exercice. Cela va permettre à la voix de se stabiliser sur tout l'exercice en sublimant l'aigu, en harmonisant le médium et libérant le grave.

5

or o or_____ lon o lon oui lon o lon oui

Permet d'éduquer le souffle en continuant à favoriser un maximum d'ouverture.

Cet exercice est l'un des plus importants. Le sommet de la technique "gola aperta con vocale chiusa" (gorge ouverte sur voyelle fermée).

L'arrière-gorge, la cavité buccale et pharyngée restent ouvertes sur la voyelle fermée "ô".

Cette dernière permet également à la voix de se placer plus en avant grâce au travail des lèvres et à l'abaissement laryngé. Le son devient rond (gorge ouverte doublée d'une projection du son).

Le phonème "lon" étire légèrement la lèvre supérieure; le "i" aide à maintenir le son en avant.

Les phonèmes "on" et "ô" contribuent à l'abaissement du larynx et à la bascule provoquant l'étirement de la partie uvulaire du voile du palais et des piliers, évitant ainsi les sons "nasillés".

Les vibrations percutent le voile du palais et s'amplifient grâce à son étirement.

6

or o or o oui oui o or o oui

Cet exercice composé de tierces et de quintes doit être chanté avec légèreté et détermination:

Il permet d'évoluer vers les aigus par tierces et par quintes en commençant toujours par la note la plus grave, afin de progresser demi-ton par demi-ton de manière sûre et régulière sans remonter le larynx dans les notes les plus hautes. A faire avec générosité et rondeur, avec un sentiment de progression.

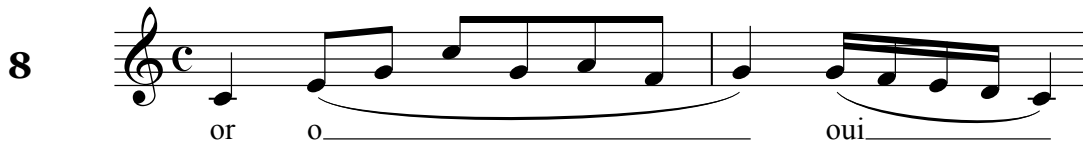
Afin de conserver une bonne ouverture thoracique durant le chant, penser en inspirant à une heureuse surprise. Ceci, pas très scientifique, permet cependant d'éviter toute crispation musculaire entraînant le processus "agoniste/antagoniste".

7

oui or o or o or o oui o oui

C'est l'exercice de l'"aperto-coperto" (ouvert-couvert), une belle image pour permettre au larynx de s'abaisser et de se placer plus en avant grâce à la bascule crico-thyroïdienne, est celle d'une vague ou d'une capuche qui se déverse par-dessus nous.

D'autre part, l'abaissement ainsi que l'avancement du larynx permettent une transmission de vibrations émises par les cordes vocales, enrichissant la voix d'harmoniques graves et se diffusant dans l'ensemble de la cavité de résonnance.



Il doit être exécuté avec énergie, rapidité et agilité. Grâce au "or" la cavité rhino-pharyngée reste ouverte, et avec le "ô", le larynx reste en position basse et légèrement en avant. La suite de "ô" fermés favorise la rondeur de la voix. "Oui" permet la projection du son avec une gorge bien ouverte.

Les "i" successifs, grâce au phonème "oui" (projeté et ouvert) qui précède, seront émis sans resserrement des muscles laryngés. La mâchoire reste également en position relâchée.

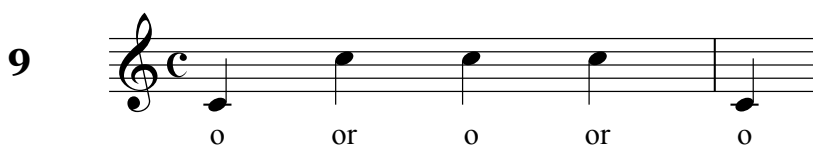
Les voix aiguës peuvent pratiquer cet exercice avec aisance une fois en chantant legato et une fois staccato (notes piquées) à partir de la note la.

Pour pouvoir être concentré, mais en même temps extrêmement détendu, il faut, au départ, bien inspirer, jusqu'à la hauteur des os du bassin, puis tenir les côtes ouvertes et projeter le souffle comme un petit jet d'eau giclant l'arrière des deux grandes dents supérieures.

Le corps ne doit pas se secouer dans les staccatos.

Avec ces quelques exercices l'on peut, selon la manière de s'y prendre du professeur, libérer la voix et l'éduquer vers un minimum de pression et de tension. Le travail doit se faire en souplesse, progressivement et dans l'ouverture de la voix.

Peu à peu le corps retrouve une stabilité naturelle, une concentration profonde et un diaphragme parfaitement stable. Le mental et le corps, bien que fonctionnant simultanément, se dissocient pour œuvrer chacun à partir de sa nature et sa fonction.



L'exercice dit "de l'octave". En partant de la note grave et en passant directement à l'octave, il est important que le larynx garde la même position qu'au départ. Pour cela, il est bien de penser que l'on chante la même note mais qu'elle s'élargit à chaque changement de son.

Toute la cavité pharyngée restant ouverte, les lèvres forment la voyelle. Afin d'obtenir une belle projection du son, penser à la vague. Le but de cet exercice est de garder, grâce à la position basse du larynx, les harmoniques de notes graves dans les notes aiguës.

Explications physiologiques

Les cordes vocales:

Les cordes vocales sont la source de la vibration par laquelle l'air se transforme en son.

Ce qu'on appelle cordes vocales, sont les deux bords situés dans la partie médiane du muscle vocal. Selon la pression sous-glottique, par commande cérébrale et l'activation des nerfs, elles s'écartent et s'accolent.

Le muscle vocal est constitué d'une membrane élastique recouverte d'une muqueuse. Les rebords de la partie médiane sont blanc nacré et sont reliés aux deux cartilages aryénoïdes et au cartilage thyroïde.

Les cordes vocales peuvent se rétrécir, s'allonger, s'accoler.

Tout cet ensemble est situé au-dessus du larynx, lui-même commandé par une quarantaine de muscles.

L'articulation des cartilages qui le composent rend également possible la "bascule" de l'aigu, capitale pour l'obtention d'un son éclatant, ouvert et sûr.

Le conduit vocal (ou tractus vocal) est, lui aussi, un résonateur. Le son fondamental émis par les cordes est complété et enrichi grâce aux résonateurs.

Les trois grands résonateurs qui amplifient les vibrations émises par les cordes vocales sont:

- la cavité rhino-pharyngée,
- le vestibule pharyngé,
- les cavités nasales (situées *au-dessus* du palais).

L'abaissement du larynx allonge le conduit vocal et enrichit la voix en harmoniques graves, tout en soulevant la partie ovulaire du palais grâce au basculement des cartilages thyroïdiens. Il doit se faire en souplesse. Si cet abaissement coïncide avec l'ouverture pharyngée, (l'ouverture des côtes par synergie est indispensable), l'addition des deux mécanismes augmente encore la puissance du son et, surtout, lui confère une belle rondeur. Plus il est libre et ouvert/couvert, plus les vibrations peuvent se répandre dans les cavités osseuses et cartilagineuses que sont les sinus maxillaires et frontaux.

L'épiglotte:

L'épiglotte est une sorte de languette qui recouvre l'orifice de la cavité laryngée.

Elle permet d'éviter les corps étrangers dans la trachée, auquel cas elle est attirée vers le bas grâce à l'action du muscle ary-épiglottique.

L'épiglotte est reliée à la base de la langue par une muqueuse.

Sa structure est fibro-cartilagineuse.

Les principaux cartilages et leurs rôles:

Le cartilage thyroïde

Le cartilage thyroïde dit pomme d'Adam est le plus gros du larynx. Il permet de basculer ce dernier en avant pour permettre aux cordes de s'allonger. Il peut également s'incliner en arrière, latéralement et tourner grâce aux aryténoïdes qui sont fixés sur le cartilage cricoïde par des rotules.

Le cartilage cricoïde

Le cartilage cricoïde participe également à tendre les cordes mais contrairement au cartilage thyroïde, la bascule se fait en arrière.

La phonation:

La phonation est un geste. C'est pourquoi il est très important de le préparer. Cela dépend à la fois de la perception auditive et des motoneurones. Ces derniers donnent l'information aux nerfs qui à leur tour actionnent les cordes vocales qui seront mises en action par la pression sous-glottique et par des décisions cérébrales concernant l'intensité, la hauteur et la couleur des sons.

La pression sous-glottique joue un grand rôle dans la tension des cordes.

Les cordes ne sont pas forcément plus tendues sur la note aiguë que sur une note médium.

Par exemple, pour un la émis en pleine voix, les cordes sont plus tendues que sur un do aigu chanté en voix de "tête"(avec moins de pression).

L'os thyroïde:

L'os thyroïde a la forme d'un fer à cheval. Il est situé en-dessus du cartilage thyroïde.

Il est indépendant de tout le reste du corps. Seuls quelques ligaments et muscles le rattachent et le suspendent au cou, à la racine de la langue et au larynx.

La source du souffle:

L'air est ce qui permet l'inspiration. Les muscles de la sangle abdominale sont constitués du petit oblique (fibres obliques implantées de bas en haut), du grand oblique (implanté de haut en bas) et du grand droit (qui part du pubis et monte vers le haut de l'abdomen en s'élargissant). La sangle abdominale en fait partie.

Lorsque le chanteur utilise cette sangle de manière forcée, comme s'il portait un objet très lourd, cela crée un serrage et une fermeture provoquant un gonflement, néfaste autant pour le corps, le souffle et la couleur du son.

La colonne d'air:

Morphologiquement les poumons sont un réservoir d'air en forme de trapèze extensible.

Au-dessus se trouve la trachée puis le pharynx et le larynx. La forme de ce dernier est égale à deux cônes renversés l'un sur l'autre comme un sablier.

Le diaphragme:

Le diaphragme sert à la fois de piston et de plancher amovible aux poumons qui eux ont une forme de trapèze.

En partant du bas, l'air, en allant vers le haut, subit un resserrement jusqu'aux cordes vocales. Cet air est canalisé en conséquence vers le larynx à la manière d'une colonne d'air jusqu'aux cordes vocales qui le transforment alors de manière mécanique en vibrations.

Le diaphragme est le muscle le plus puissant de tout le corps humain. Il est légèrement positionné vers la gauche de manière à ne pas gêner le cœur et relevé plus haut du côté du foie pour les mêmes raisons.

Nous n'avons pas la possibilité de commander directement ce muscle.

Le diaphragme descend quand les alvéoles pulmonaires s'emplissent et remonte à l'inspiration. Le fait de tenir les côtes bien ouvertes va obliger le diaphragme à travailler de manière naturelle (comme le bébé qui a encore une respiration basse et profonde dite costo-abdominale).

En tenant les côtes écartées, on bande le diaphragme à la manière d'un drap de pompier tendu. Le diaphragme sert alors véritablement de plancher au souffle et stabilise la voix.

La sangle abdominale ne s'en trouve que légèrement gonflée. Le ventre ne peut emmagasiner l'air, seuls les poumons le peuvent.

En descendant durant l'inspiration, le diaphragme repousse les viscères (intestin et foie) vers le bas.

Lorsqu'au cours de la phonation, le diaphragme remonte, la sangle pubienne, qui était légèrement ressortie à l'inspiration, rentre, suivie de la sangle abdominale qui remonte à son tour.

Les femmes doivent respirer un peu moins bas que les hommes, afin de ne pas endommager la matrice et pour ne pas enlever à leur voix trop de résonances de tête.

Pour tous, l'important est de ne pas contracter la partie supérieure du thorax.

L'expiration est aussi très importante car elle détermine aussi l'inspiration détendue et utile.

Vider l'air des poumons le plus souvent possible permet d'éliminer le gaz carbonique accumulé.

Notes difficiles

Comment chanter les notes aiguës:

Pour atteindre facilement les notes aiguës, éviter de penser: note à atteindre.

On l'imagine venant d'en haut, comme une vague qui nous surpasse, en ouvrant le bas du dos (le diaphragme s'attache plus bas dans le dos qu'à l'avant du thorax /situé au niveau du sternum). En ouvrant cette partie, le diaphragme est stabilisé et l'ouverture du vestibule laryngé-pharyngé se fait mieux.

Toujours bien relâcher la mâchoire malgré la pression et le rétrécissement de l'aigu. Une bonne technique vocale doit permettre d'obtenir une grande intensité sonore avec un minimum de tensions. Si la pression sous-glottique est trop forte, la voix manquera de brillance et le chanteur aura envie de pousser le son vers l'extérieur en élargissant également le pharynx.

La note de passage:

Il s'agit du passage du palais dur au palais mou, appelé également voile du palais.

Les vibrations dans le grave percutent le palais dur et dans l'aigu percutent le voile du palais. L'axe de frappe s'appelle "note de passage".

Le larynx, même bien éduqué, recule toujours légèrement, mais il faut davantage être vigilant à ne pas succomber à sa nature à partir de la quinte aiguë.

Une voix bien travaillée permet à la note de passage de s'harmoniser au reste de la tessiture. Elle détermine également si le chanteur est soprano, mezzo, contralto, ténor, baryton ou basse.

Pour chacune de ces voix les notes passage sont les suivantes:

Mi-Fa	Soprano
Do#-Ré	Mezzo
Sib-Si	Contralto
Fa-Fa#	Tenor
Do#-Ré	Baryton

Conclusion

J'espère que ce petit tour d'horizon sur la technique vocale ait pu répondre en partie à certaines de vos questions et que cela puisse être un aide-mémoire de ce qui est dit dans les cours. Il est important de développer avec une pleine conscience, avec justesse et respect ce merveilleux instrument qu'est la voix humaine.

« La conscience naît du souffle et l'éveil naît du son »

Sabina Fulgosi, mars 2013