

Séance de technique vocale

Le 27 janvier 2008

AXES DE TRAVAIL :

- Rechercher la détente du dos et des épaules, la souplesse de la nuque et l'ouverture des mâchoires
- Travailler à mieux connaître la fonction respiratoire et développer l'aisance du diaphragme.
- Apprendre à utiliser les espaces de la bouche et développer l'articulation (une articulation dynamique et tonique améliore considérablement la qualité du son).

Ceci permet de mieux maîtriser le phrasé, le timbre et l'intensité ; la justesse se contrôle par l'oreille, c'est involontaire.

En effet, un joli son est un son libre, qui rencontre peu de tensions lors de son trajet à travers notre corps.

1) Exposé sur la physiologie

Le principe :

L'air expiré met en vibration les cordes vocales qui sont situées dans le larynx (=bouclier, cartilages, ossements), à l'intérieur de la trachée, grâce à un système mécanique de pression/dépression. A ce moment, elles s'accolent. Le son produit est une sorte de bourdonnement, aussitôt mis en résonance et amplifié par tous les espaces qu'il traverse jusqu'à sa sortie entre nos lèvres : l'air dans le pharynx, la bouche, le nez, les oreilles (cavités de résonance) vibre. Il existe aussi des amplificateurs osseux. Le larynx (2 osselets détachés des autres os) doit être suspendu, sans tension.

Le souffle est soutenu par le diaphragme qui lui sert de plancher. Lorsqu'il s'abaisse, cela crée un appel d'air, et il pousse les viscères. C'est la remontée du diaphragme qui fait le contrôle de l'air.

Les différentes hauteurs correspondent à une modification de la tension des cordes vocales, commandée par le cerveau qui analyse ce que nous entendons. Elles s'allongent pour plus de tension dans l'aigu. La fréquence de la vibration des cordes vocales détermine la hauteur des sons produits.

Les registres de voix :

- Voix de poitrine : toute la masse des cordes vibre, et d'une certaine manière avec des résonances de poitrine.
- Voix de tête : les cordes se touchent et uniquement les bords vibrent, sur une faible épaisseur.

A priori on n'est pas limité dans l'aigu (augmentation de la tension), mais on l'est dans le grave (cordes larges et longues, et cela dépend du timbre, où la voix résonne mieux).

Exercice pour prendre conscience de ses cordes vocales : faire la porte qui grince, puis monter sans relâcher (pour ceux qui ont trop d'air).

2) La posture

Tout le corps chante.

Vérifier la détente du dos, des épaules, la souplesse de la nuque. Ne pas être raide.

La colonne vertébrale bien droite, même assis. Se tenir redressé, en imaginant avoir des coussinets d'air dans les aisselles. Ne pas hausser les épaules ou les balancer.

Les pieds bien à plat par terre. Etre ancré dans le sol. Assis sur le bout de la chaise.

Pour ce faire, un échauffement corporel peut être très utile :

- Tapotements (dessus des bras en montant, intérieur des bras en descendant, poitrine, bas du dos, fesses, jambes)
- Etirements
- Bouger les articulations : genoux, hanches, épaules, tête, en accumulant puis déaccumulation (« déverrouillage »)
- Massages des joues, du menton, du front, des tempes, bouche ouverte, en baillant.
- Recherche de l'équilibre sur les 2 pieds (debout).
- Poser les mains sur divers endroits du corps, pour en reprendre conscience : le bas de côtes, le bas du ventre, le haut de la poitrine, les côtes dans le dos, et descendre jusqu'aux fessiers.
- Puis se redresser, en effectuant une pression sur le périnée.

3) Le souffle

Ce n'est pas la taille de la cage thoracique ou la quantité d'air qui compte, mais la façon dont on l'utilise. C'est l'appui du souffle qui permet à la voix de se développer. Un souffle profond est la base du chant. Il s'agit de moduler la profondeur du souffle en fonction des besoins du moment.

Une respiration profonde et habile (abdo-diaphragmatique intercostale) est nécessaire, pas uniquement au niveau du diaphragme, mais aussi au niveau de l'abdomen. On peut respirer par le nez ou la bouche, mais l'air doit aboutir au ventre. Lors de l'inspiration, le diaphragme (muscle réflexe) s'abaisse et crée ainsi un appel d'air. Ce faisant, il pousse les viscères, et le ventre gonfle donc un peu. Le diaphragme est accroché à la 12^{ème} vertèbre et aux côtes flottantes. Lorsqu'il s'abaisse, les côtes flottantes doivent donc s'écarter.

Ensuite, c'est la remontée du diaphragme qui fait le contrôle de l'air.

Quelques principes : ne pas chanter en rentrant le ventre. Ne pas laisser tomber les dernières notes à la fin d'un exercice ou d'une phrase musicale, comme si le souffle venait à manquer, mais au contraire, appuyer encore davantage.

Toujours essayer de faire descendre le souffle dans le corps, s'efforcer de le ressentir ; sentir le corps travailler à partir de l'abdomen.

EXERCICES

pour chercher le souffle :

Poser une main sur le ventre, l'autre dans le dos (vertèbres lombaires), pour localiser les points corporels que l'on doit utiliser dans le mouvement respiratoire. En position debout, sentir la pression, la colonne d'air.

Ou debout, apposer ses mains sur les flancs (côtes), puis inspirer à partir de l'abdomen, sans lever les épaules et, progressivement, tout en gonflant le ventre, « pousser » les flancs vers l'extérieur, de part et d'autre du corps.

Pour développer progressivement la source du souffle, on peut appuyer son dos au mur, tout en gardant une main sur le ventre, les fesses et les épaules touchant le mur. Au fur et à mesure de l'inspiration, les vertèbres lombaires (les reins) doivent venir toucher le mur, le quittant petit à petit lors de l'expiration du souffle.

On peut aussi se coucher sur le sol et poser un poids sur son ventre. En inspirant, l'objet doit être légèrement soulevé.

Ou s'appuyer avec ses 2 mains au dossier de la chaise, en étant derrière, légèrement plié en 2. Regarder le sol. Chanter des notes détachées, fort, en montant et en descendant.

Ou appuyer un bras sur le mur, en étant de profil.

pour mesurer la capacité du souffle et la développer :

Aspirer l'air le plus lentement en comptant mentalement, de même en expirant. Effectuer plusieurs essais, et compter toujours davantage. Chanter ensuite un son tenu ou une vocalise. Sentir que ça appuie sur le ventre. Etre toujours souple en bas des côtes.

pour la pression :

Dire « sss – chhh », « psch », « brr », « kss » : sans chanter, puis avec une voyelle (sons tenus, glissandos...).

4) travail de la voix et du chant :

Position de la bouche lors du chant :

La bouche doit être en position de pré-bâillement pour l'aigu (forme gothique) (plus on monte, plus on ouvre la bouche vers le haut), avec **la langue restée à plat** (la pointe collée aux dents du bas), sans se rétracter vers la glotte.

Dégager un espace dans la gorge (ex : penser un « a » en chantant une voyelle plus fermée comme le « é », ou penser un « é » en chantant un « i »). On redescend en fermant graduellement la bouche, afin d'atteindre progressivement le registre grave.

Le larynx le plus bas possible.

Imaginer avoir des nuages d'air à l'articulation des mâchoires, pour la souplesse.

Echauffement :

Ouverture des mâchoires : bailler mécaniquement, doigt sur le menton.

Echauffement en douceur : « vv », « bz », « m », « r », « br » (avec un « a » dans la bouche), avec un souffle continu et égal ; résonances douces, coulées, sirènes. Commencer par de petits intervalles dans le medium.

Pour élargir et enrichir le timbre :

Pratiquer des crescendo et decrescendo sur la même note, avec un bon appui du souffle. A faire doucement, sans forcer ou grossir la voix. Appuyer sur le ventre pour faire fort.

- harmoniques : « i – ou – u » ou « i – u – ou » pour le grave
- explorer sa voix à partir de la voix parlée.

Chanter sans nasalité (se boucher le nez : la voix doit être la même).

Pratique du souffle :

- Lorsque l'on chante, veiller à ne pas prendre l'air trop tôt ou trop tard. En général, un temps avant de démarrer.
- Pour chanter fort, prendre suffisamment d'air.
- Soutenir les phrases jusqu'au bout.

Conseils pour les paroles :

- toujours bien articuler = appuyer, exagérer les consonnes (séparer les syllabes)

Pour l'aigu :

- note aigue : pousser un peu plus sur le ventre (plus de pression).
- outil pour l'aigu : o –â –o (montée puis descente) lié sur l'intervalle en question, puis mettre les bonnes voyelles.
- Accompagner l'intervalle ou les sons par un geste d'étirement pour soutenir le son. Utiliser le glissando.

Pour l'air dans la voix :

Le plus souvent, c'est un problème de pression de l'air.

Moyens : tirer un élastique (ou écarter les bras) en chantant ; sirène ; « sss », « ssé » en attaquant le « s » ; déclamer et chanter la phrase sur une seule note. Chercher un son plus concentré, projeté, et insister sur les consonnes.

Pour le son du chœur :

Penser à projeter la voix, par le devant du visage, pour avoir une voix haute (harmoniques). Imaginer chanter pour le mur, pour 1 point qui se balade, et même vers l'arrière. Penser aussi le son au-dessus de sa tête.

Au sein du groupe, l'homogénéité des voyelles au sein du chœur est importante. Pour l'obtenir, chanter uniquement les voyelles du texte. Toujours penser que ce sont les voyelles qui constituent le chant.

Avoir un sourire intérieur donne un son plus brillant.

Se sentir dans une bulle.

Pour la justesse :

Pour la justesse, la consonne doit être déjà à la même place que la voyelle qui suit.

Il faut travailler aussi la ligne mélodique en legato, en supprimant les consonnes (pour la penser).

Exercices :

- Sur un son tenu : « m – o – a – m » : rechercher l'homogénéité du chœur et la justesse.
- Chanter bouche fermée, avec la pointe de la langue vers le haut, collée aux dents du haut pour ne pas gêner le passage de l'air, affine la justesse. Beaucoup de ceux qui chantent faux, chantent juste bouche fermée (il n'y a pas le paramètre de résonance dans l'espace, le contrôle est plus direct, interne).
- Chanter en mettant les mains devant la bouche.
- Se boucher l'oreille gauche en chantant, car c'est l'hémisphère gauche qui analyse la justesse.
- S'arrêter sur des accords, en les tenant.

Avec les voyelles et les harmoniques, on développe son audition, les timbres s'unifient et s'enrichissent, la voix a plus d'amplitude et devient plus souple. Rechercher le confort de la voix.

L'écoute des harmoniques est très utile : « a – o ouvert- o fermé-ou », et sens inverse ; « i-é-è-a » ; « i-eu-ou » ; « i-u-ou ». On peut les raccrocher ensemble.

Se tourner le dos en répétition permet d'être complètement dans l'auditif.