

## "Posture et Souffle" - par Gilles Denizot

*Il canto è fiato* (le chant est le souffle) disaient les grands Maîtres italiens du *Bel Canto*. La formation vocale qu'ils prodiguaient aux apprentis chanteurs se basait sur ce principe fondamental. La gestion optimale du souffle, obtenue notamment à partir d'une posture définie et appelée *postura nobile* (posture noble), est l'essence même d'un chant sain. Quelle est donc cette posture idéale et comment maîtriser son souffle ?

### **La *postura nobile* ou posture noble**

La singularité de l'instrument du chanteur est qu'il se trouve non seulement contenu dans son corps, mais qu'en outre il EST son corps. Un musicien utilise un instrument extérieur ainsi que son corps pour jouer. Certes, il est tributaire de la qualité du piano ou du violon qu'il joue, mais également de la réponse musculaire de certaines parties de son corps qu'il peut souvent observer. Cette différence est cruciale. Le chanteur ne voit pas son larynx, ses cordes vocales, son diaphragme. Souvent, il ne sait pas les localiser ni expliquer leur fonctionnement. Il en résulte toutes sortes d'idées fausses, ou tout au moins imprécises. Le professeur de piano règle le siège de son élève afin que son avant-bras soit axé par rapport au clavier. Le professeur de chant doit également ajuster la posture externe de son élève, mais il ne peut pas agir directement sur les cordes vocales ou sur le diaphragme. Il ne peut travailler qu'en périphérie et s'assurer que la posture de son élève permette la meilleure disposition de l'instrument vocal. Cette spécificité occasionne justement les problèmes que nous rencontrons tous dans l'étude du chant.

Les Maîtres du *Bel Canto* enseignaient la *postura nobile* ou posture noble. L'adjectif est intéressant. On ne dit pas *athlétique, musculaire, naturelle*. On parle simplement de la noblesse qu'elle évoque. Ce sera notre premier argument. La posture du chanteur ne peut pas être *naturelle* puisqu'elle est *élaborée*. En revanche, elle est beaucoup plus simple qu'on le dit et doit permettre d'utiliser au maximum les capacités physiques de chacun. Il n'y a pas si longtemps que cela, les professeurs prenaient soin d'évaluer l'instrument de tout élève souhaitant apprendre à chanter : la cage thoracique, la structure du visage notamment. Jessye Norman disait justement qu'elle avait certes appris à maîtriser son souffle, mais qu'elle ne pouvait être que reconnaissante pour les dispositions particulières et innées de son corps : la forme de sa cavité buccale et de sa gorge, la hauteur de son palais mou, la nature de son larynx et de ses cordes vocales. Nous avons tous des spécificités physiques plus ou moins adaptées à telle ou telle utilisation. Nous ne pouvons rien y faire. Mais tout chanteur a le devoir d'exploiter au mieux ses dispositions naturelles.

Le thorax d'un garçon est étroit et plat, puis il se modifie et se développe vers l'avant durant sa croissance. La cage thoracique devient plus ample; elle permet aux poumons de s'emplier davantage. De même, le larynx du garçon *tombe* à la mue et la tessiture descend d'une octave, contrairement aux filles qui restent à l'octave supérieure. L'enfant, dans son éducation, apprend à *se tenir droit*. Il en résulte une posture que nous appellerons *sociale*. En société, nous nous *tenons* d'une certaine manière. Cette posture, devenue *habituelle* (plutôt que naturelle), s'affirme encore davantage lorsque nous sommes amenés à parler en public. Nous nous redressons, nous bombons le torse. La *posture noble* que le chanteur adopte n'est que la posture *sociale* développée davantage, et spécifiquement agencée de manière à ce que le corps et les organes du chant soient parfaitement disponibles. Les pieds sont stables sur le sol, les genoux légèrement fléchis, la cambrure du dos rectifiée, le bassin est souple tout comme les muscles abdominaux, le thorax est ouvert (comme un parapluie), le sternum est haut et en avant, les épaules basses, le crâne comme posé sur le cou, le tout en respectant un

alignement vertical. Lorsque le chanteur adopte la *posture noble*, on observe que le sternum est en position élevée et avancée et que la cage thoracique est déployée. Les chanteuses sont d'ailleurs, plus que leurs collègues masculins, soucieuses de maintenir leurs *côtes flottantes ouvertes*. Cette demande est quasi systématique. L'erreur fréquente consiste malheureusement en une ouverture musculaire de la cage thoracique. Cela oblige à forcer pour ouvrir puis pour maintenir la posture du thorax. Cet effort occasionne des tensions inutiles pendant la phonation. Il est beaucoup plus simple, efficace, et sain d'ouvrir au préalable la cage thoracique en adoptant une certaine posture *osseuse*, avant l'inspiration. La *postura nobile* le permet justement. Votre cage thoracique est déployée, sans effort musculaire. Vos poumons peuvent se remplir sans forcer pour étendre le volume à leur disposition. Cette inspiration est plus rapide et plus complète puisque les poumons ne rencontrent aucune résistance. C'est méconnaître totalement la physiologie humaine que d'enseigner à un chanteur une posture présentant un thorax aplati et un sternum bas. En effet, il a été prouvé (par superposition de radiographies successives) que lorsque le sternum est affaissé, le diaphragme est en position haute ou décontractée, comme le larynx qui lui est directement connecté. Un thorax affaissé ne peut qu'occasionner des difficultés quasi insurmontables, notamment modifier la voix jusqu'à se tromper sur la véritable catégorie vocale du chanteur. La *postura nobile* n'est ni naturelle, ni molle, mais tonique et souple. Elle est indispensable pour chanter au mieux de ses propres capacités et, pour certains, atteindre le niveau professionnel.

### **Mécanisme de la respiration**

Comment l'air pénètre-t-il dans les poumons ? Le diaphragme se contracte et s'abaisse non parce que l'air entre dans les poumons, mais précisément en raison du contraire. Prenons l'image de la seringue tenue verticalement (aiguille vers le haut). Comment y faire entrer de l'air ? En abaissant le piston, évidemment pas en insufflant de l'air par le haut. Pour que le diaphragme puisse s'abaisser, il faut adopter la posture noble puis libérer de l'espace occupé par les viscères. Lorsque les muscles abdominaux sont renforcés, au lieu d'être assouplis, le diaphragme rencontre une forte résistance à l'inspiration. Il a été démontré qu'une connexion neurologique existe entre le diaphragme et le larynx. Lorsque le premier s'abaisse, le second se stabilise à un niveau légèrement plus bas. Certes, la contraction des abdominaux est importante dans la phonation, mais à l'inspiration, il convient de savoir relâcher la sangle abdominale et les quatre muscles intercostaux.

Comment l'air sort-il des poumons ? En raison de la différence de pression entre l'air contenu dans les poumons et l'air extérieur, tout comme un ballon gonflé tenu entre le pouce et l'index. En relâchant les doigts, le ballon se dégonfle instantanément. Il est inutile d'appuyer sur le ballon pour en faire sortir l'air, ou, dans le cadre du chant, d'exercer une contraction volontaire des abdominaux pour débiter la phonation. Lorsque les abdominaux sont contractés violemment au début de la phonation ou durant cette dernière, le souffle arrive trop rapidement et en trop grande quantité dans le larynx, causant soit une perte d'air et de son, soit un son dur. De surcroît, les cordes sont agressées et la durée de la phrase chantée écourtée. On parle alors d'*attaque glottique* qui n'a rien à voir avec le *coup de glotte* décrit par Garcia. En *posture noble*, lorsque les poumons se sont vidés, il est facile de reprendre le cycle complet du début, en relâchant la sangle abdominale et en laissant le diaphragme se contracter à nouveau et complètement, sans toutefois relâcher la posture thoracique supérieure. Luciano Pavarotti explique que *le grand secret est d'avoir la patience de laisser le diaphragme s'abaisser à nouveau avant de commencer la phrase suivante*. En respectant ce conseil, on s'assure que le larynx se stabilise à nouveau en position basse.

Votre voix chantée, tout comme votre voix parlée d'ailleurs, est du souffle sonorisé. Si votre son est dur ou faible, si votre son est irrégulier et qu'il s'exprime par à-coups comme sous l'effet de spasmes nerveux et musculaires, si votre gorge (qui s'était détendue à l'inspiration) se resserre, alors vous n'êtes pas encore parvenu à trouver l'équilibre nécessaire. Vous devez éduquer les forces antagonistes du diaphragme et des abdominaux, afin qu'elles travaillent ensemble, et que leur force respective s'annulent. Disons catégoriquement que tant que cet équilibre n'est pas atteint, le son ne peut être optimal. Pire, des problèmes vocaux

surviennent alors, que certains tentent de résoudre au moyen d'exercices pour élever et étirer le velum, maintenir la langue en avant et la mâchoire en arrière, abaisser le larynx et ouvrir le pharynx. Par expérience personnelle de chanteur et de professeur, nous pouvons affirmer qu'il est préférable de s'occuper d'abord de la posture et du souffle. C'est d'ailleurs la méthode employée par tout bon phoniatre. De même que l'instrument du chanteur EST son corps, de même la voix du chanteur EST son souffle : *il canto è fiato*.

Dans la formation vocale, il est impératif d'acquérir la *postura nobile* et le geste de l'*appoggio* qui est la coordination de la gestion du souffle. Ensuite entraîner cela par des vocalises dans le registre médium AVANT de passer aux registres extrêmes. Lorsque la posture et le souffle sont définis et maîtrisés, le larynx et le pharynx peuvent alors fonctionner efficacement. On évite, par cette méthode ancestrale, de nombreux problèmes vocaux qui, à leur tour, provoquent tant de difficultés et de doutes chez les chanteurs.

09/2006

Gilles Denizot  
Articles

Copyright Gilles Denizot - Tous droits réservés