

Respirer pour parler

Le bruit, la voix

Bienvenue dans votre deuxième semaine de formation intitulée FAIRE DU BRUIT.

Après avoir posé le corps physique (posture et gestes), nous allons maintenant traiter du corps sonore.

Avant d'être du langage la voix est d'abord un bruit. Le bruit que produit l'être humain pour communiquer avec ses semblables comme le fait chaque espèce animale. Chacune avec son bruit. Les oiseaux, les chiens, les baleines et peut-être même les fourmis... en tendant bien l'oreille.

Pourtant jamais je n'ai entendu dire d'un chien, d'un rossignol ou d'une perruche qu'ils avaient une petit voix ou un air timide. Est-ce que la gêne de s'exprimer est propre à l'humanité ?

Pourquoi un tel mal à se faire entendre ? Pourquoi une telle semelle parle entre ses dents sans laisser sortir le son. D'où viennent ces voix étouffées ou tendues, criardes ou timorées... ?

Faire marcher le soufflet

La bonne pression

La prise d'air

L'ouverture / la respiration

Exercice

Faire marcher le soufflet

Notre voix est en tous points assimilable à un instrument à vent.

Elle utilise de l'air propulsé (diaphragme / poumons) au travers d'un rétrécissement (larynx) qui fait vibrer des « lamelles charnues » (cordes vocales).

Il en va de même en pinçant l'orifice d'un ballon de baudruche ou en soufflant dans une clarinette.

La fabrication du son est donc mécanique et n'a besoin que de l'effet de l'air comprimé.

C'est ensuite, avec la bouche et les muscles de l'expression que l'on colore le son jusqu'à lui donner la forme du langage ou du chant.

Instrument

La bonne pression

L'un des enjeux essentiels est donc la maîtrise de la bonne pression pour ne pas « envoyer » la voix ni trop haut ni trop bas. Pour ne pas « tirer » inutilement sur le larynx, pour ne pas « pousser » les sons et fatiguer la musculature d'émission.

En résumé, trouver le bon équilibre pression / expression.

- 👉 Une respiration trop courte (sous pression / nerveuse ou dans le haut des poumons) produit un débit rapide ou sous pression.
- 👉 Une respiration posée au contraire, installe une voix ample et naturelle.

Amplitude et pose génèrent une impression de confort et d'autorité.

Équilibre

La prise d'air

Pression et maîtrise du souffle dépendent d'une prise d'air adaptée et équilibrée.

Donc sans contrainte ni freins.

Ce qui n'est pas toujours le cas.

Beaucoup d'entre nous respirent mal.

Entre autres causes nous ne laissons pas notre corps faire son travail.

Il suffit d'observer un nourrisson crier, ou un chien aboyer.

Est-ce qu'ils se fatiguent ?

Est-ce qu'ils se posent tant de questions ?

Non ! car ils sont encore dans les codes de la nature, que souvent nous avons brouillés.

Suffit-il d'être « bête » alors ?... parfois oui un peu pour retrouver du naturel...

Pourtant c'est simple : pour que de l'air entre dans nos poumons il faut le laisser entrer ! CQFD !

C'est là que tout se complique chez certains. Quelque chose en eux ne veut pas...

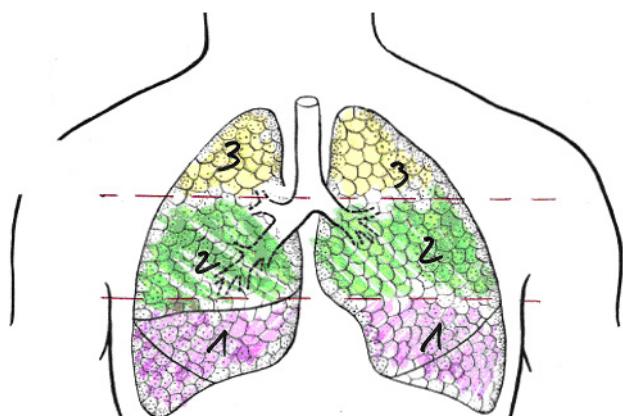
Naturel

L'ouverture / la respiration

Afin d'illustrer les notions d'ouverture et d'inspiration j'ai inclus ce croquis colorié qui représente les 2 poumons.

Comme un double récipient.

Poumon droit et poumon gauche.



Les poumons lors de l'inspiration, se remplissent de bas en haut, par appel d'air, C'est vrai en principe ! Si rien ne vient gêner cette progression (de 1 à 3).

Idéalement on distingue trois stades dans une inspiration complète (mais au quotidien dans l'expression parlée, on a besoin que de la respiration basse) :

- 1 – La respiration ventrale (près du ventre). Respiration basse. (violet)
- 2 – La respiration intercostale qui ouvre les côtes. (Vert)
- 3 – La respiration sous claviculaire (Jaune)

Cette respiration de bas en haut est dite « respiration naturelle ».

C'est la respiration que nous pratiquons passivement ou en dormant (comme les bébés ou les animaux).

Mais pour des raisons restrictives que nous avons évoqué précédemment cette respiration est souvent empêchée ou écourtée.

Parce que nous nous mettons la pression ou que nous ne nous laissons pas le temps. Le temps que l'air inspiré descende jusqu'en bas.

Appel d'air

Exercice : La respiration... au saut du lit

→ 1. Quelques minutes après votre réveil, à peine les yeux ouverts, **posez une main sur votre abdomen et observez votre respiration.**

Vous allez sentir votre ventre qui se gonfle et se dégonfle. Tandis que votre poitrine ne bouge pas.

Vous êtes dans une économie de respiration qui correspond à l'activité du corps au réveil. Avant l'action.

→ 2. Maintenant je vous demande de **vous asseoir tranquillement au bord du lit**, en vous efforçant de conserver cette respiration basse (main toujours en témoin sur l'abdomen).

→ 3. Puis sans à coup, de **vous mettre debout** (main abdomen).

Dans cette phase de transition depuis la posture allongée jusqu'à la posture debout : que s'est-il passé ?

Où en est votre respiration ?

Est-ce que la transition vers « l'animal social » a perturbé le système ?

→ 4. Poursuivez la mise en train de la journée. **Toilette, cuisine, habillage, petit déjeuner...**

→ 5. Essayez de **noter à quel moment vous perdez le contact avec la base ventrale au profit d'une respiration plus haute ou plus courte ?**

Ne vous jugez pas. Observez et ressentez.

La prise de conscience et la vigilance constituent un grand pas vers la maîtrise.



C'est à vous !

Dès demain matin vous prenez en compte l'observation de votre respiration.

Dès le réveil vous le faites. Et tous les jours durant une semaine au moins. **Je compte sur vous !**