

Co-naissance de soi



Photo : Daniel Candès

Nous naissons avec un instrument de musique : notre voix. Mais qui sait correctement s'en servir et en connaît le véritable potentiel? Associé à la pratique énergétique du Qi Gong, le chant libère nos tensions et nous entraîne dans un long voyage au centre de nous-même. Écoutez les cordes vibrer...

Le Chant du Corps

par Mélanie Jackson
professeur de techniques vocales
et de qi gong

Saviez-vous que le fémur résonne quand vous chantez ?

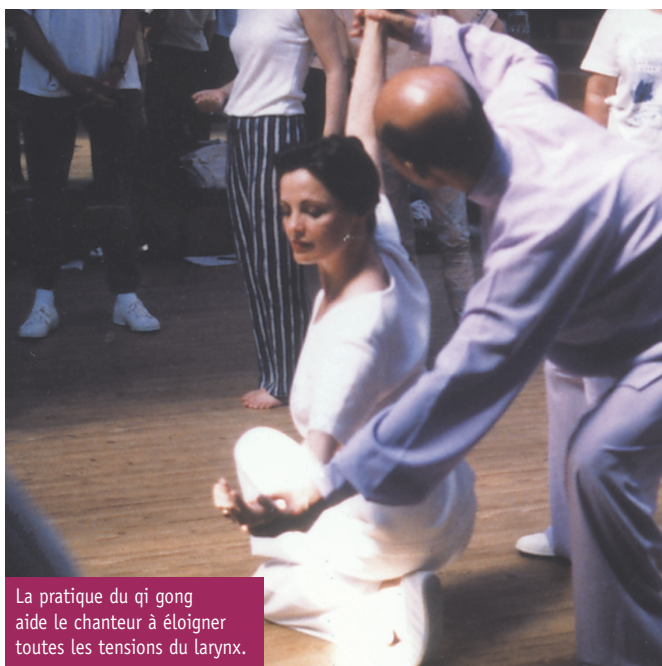
La voix... encore et toujours... Elle nous fascine, nous émeut, nous appelle. L'étymologie témoigne du pouvoir mystérieux que la voix exerce depuis la nuit des temps : le chant enchante, le "cantus" tisse l'incantation. Aujourd'hui, à l'aube de ce troisième millénaire "high-tech", le mystère et le pouvoir de la voix restent intacts. Car la voix est l'émanation intime de notre être profond, le miroir de ce que nous sommes et une mesure fidèle de notre santé physique et psychique. Depuis ses origines, l'être humain a chanté pour exprimer ses joies, ses peines, ses aspirations profondes. Mais aujourd'hui, le chant se trouve dans une situation paradoxale. Grâce à l'explosion médiatique, nous entendons chanter tout au long de la journée, mais peu de gens chantent dans leur vie quotidienne. Avez-vous entendu un cadre stressé chanter en travaillant? Jadis, le chant collectif rythmait le labeur des champs. Aujourd'hui, le vacarme des machines agricoles entame cette harmonie. Même la

berceuse maternelle est devenue une denrée rare. Avec cette perte d'une pratique de chant vivant, nos modèles vocaux se sont éloignés de notre réalité physique. De plus en plus, nos goûts et nos oreilles sont formés par des produits issus de savantes campagnes de marketing. On consomme de la musique, mais on en fait de moins en moins. A l'heure actuelle, travailler sa voix peut ramener chacun à la vérité de son corps vivant et résonnant, source de plaisir et de partage. Car la particularité de cet instrument qu'on appelle "la voix" est qu'il s'agit du corps entier, et pas uniquement des cordes vocales. Pour être efficace, un travail vocal doit s'adresser au corps dans sa globalité. Je propose donc de travailler à partir de trois axes :

1. Enracinement et ouverture corporelle à partir des mouvements de Qi Gong.
2. Gestion du souffle.
3. Emission vocale basée sur les principes du Bel Canto.

Libérer les tensions

Pour bien comprendre l'application du qi gong dans le domaine de la technique vocale, il est important de préciser quelques objectifs du travail vocal lui-même. La voix humaine est l'instrument musical par excellence, l'ancêtre et l'inspiration de tous les instruments de musique qui ont été imaginés par l'homme. Cet instrument vivant qu'est la voix atteint le sommet de ses capacités sonores quand il est utilisé selon les règles du "Bel Canto" (littéralement, "le beau chant"), la tradition du chant occidental dite "classique" qui est née en Italie et dont l'âge d'or s'étend du 17^e au 19^e siècle. Cette conception de l'art vocal vise la beauté, la rondeur, l'homogénéité et l'agilité de la voix sur une étendue de deux à trois octaves. Pour se faire, il faut bien conduire le flot du souffle et cultiver une ouverture optimale des résonateurs corporels, ce qui augmente naturellement la puissance vocale sans force, ni fatigue. Pour atteindre ces



La pratique du qi gong aide le chanteur à éloigner toutes les tensions du larynx.

**Ouvert
et enraciné
entre ciel et terre,
le corps accueille
le va-et-vient
du souffle.**

objectifs, la pratique du qi gong est d'un précieux secours.

Le fait que l'instrument musical étudié soit le corps lui-même est source de richesses mais aussi de difficultés car, au contraire du violon ou du piano, on ne peut pas se séparer de son instrument, ni observer son fonctionnement de l'extérieur. De surcroît, des tensions engendrées par notre attitude corporelle et notre utilisation de la voix dans la vie quotidienne sont souvent responsables de problèmes vocaux. Mais la pratique du qi gong rend l'acquisition d'une technique vocale saine plus rapide, plus simple et plus efficace. En premier lieu, le calme et la concentration qu'apporte le qi gong aideront le chanteur à percevoir les sensations internes, parfois très subtiles, de la phonation. Souvent le chanteur focalise sur sa gorge; avec la fausse idée qu'il faut "sortir la voix", il serre cette zone au lieu de

garder l'ouverture et la souplesse nécessaires à la production d'un son libre. La gorge devient alors un barrage physique et psychique. Pour maintenir son ouverture, le chanteur doit apprendre à répartir ses efforts harmonieusement dans tout le corps. La pratique du qi gong cultivera cette notion de la globalité du geste. Dans le qi gong, les mouvements des extrémités sont la conséquence d'une impulsion donnée par le centre du corps. Une pratique régulière aide le chanteur à retourner instinctivement à son centre et à éloigner toute tension du larynx.

Le travail de l'axe corporel et du qi gong statique (zhan zhuang gong - la position de l'arbre) sont aussi d'une aide

L'assouplissement du bassin libère d'importants muscles respiratoires.

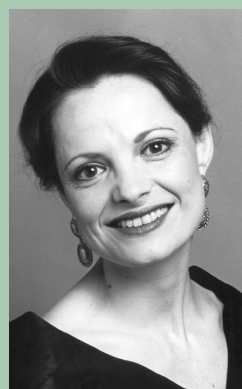


Photo : Jean-Pierre Favreau

Mélanie JACKSON est professeur de techniques vocales diplômée d'Etat et professeur de qi gong diplômée de l'école "Les Temps du Corps". Elle a étudié le chant à la Julliard School de New-York avec Oren Brown, travaillant ensuite en Allemagne avec Hendrick

Rootering et en France avec Richard Miller, Gérard Souzay et Jean-Pierre Blivet. Parmi ses prestations de chanteuse lyrique, citons *Mozart au Chocolat*, *Le Voyage de Mozart à Prague*, *Clara Schumann*, *l'Amour et la Vie d'une Femme* diffusé sur France 3, *les Vêpres solennelles d'un confesseur de Mozart* à la Cathédrale Notre-Dame de Paris. Depuis toujours, elle s'intéresse à l'utilisation des techniques corporelles dans l'enseignement du chant. Elle a commencé le yoga en 1975 et a suivi l'enseignement de Sri Ananda pendant dix ans avant de pratiquer le qi gong.

Co-naissance de soi

*Le plaisir
de faire un
son vraiment
incarné, puis
de le partager
avec autrui,
nourrit la
confiance.*



Photo : Daniel Cané

primordiales. Ils permettent la détente tout en construisant la force musculaire. L'enracinement des jambes, associé à la suspension du sommet de la tête, détend les épaules, ouvre la nuque et libère la mâchoire inférieure. Ceci augmente les capacités de résonance, détend la langue et améliore l'articulation pour une meilleure prononciation. La cage thoracique reste ouverte sans tension et le larynx reste stable lors de l'émission des notes aiguës, grâce à l'assise que procure l'enracinement.

Libérer le souffle

Ouvert et enraciné entre ciel et terre, le corps accueille le va-et-vient du souffle. La voix, c'est avant tout le souffle, notre souffle vital, intime, ce flot qui nous traverse mais qui ne nous appartient pas. Le travail du souffle qui accompagne les mouvements de qi gong développe la respiration abdominale naturelle. Il éveille le diaphragme, augmente la capacité respiratoire, et prépare le corps pour l'exécution des phrases longues. En plus, le qi gong réduit les effets du stress et du surmenage intellectuel. Ces derniers, ajoutés au rythme frénétique de la vie actuelle, déplacent le centre de gravité du corps vers le haut. La respiration haute et peu profonde qui en découle est insuffisante pour produire des sons amples et sonores sans danger pour l'appareil vocal. N'étant pas soutenus par le souffle, les muscles de la gorge compensent par une hyper-activité qui provoque serrages et raideurs. La pratique du qi gong est bénéfique pour prévenir et corriger ces défauts. L'assouplissement du bassin libère également d'importants muscles respiratoires et les rend plus disponibles. La notion d'ouverture des trois "dan tian" (au niveau du nombril, du cœur et de la tête) et le travail du ballon d'énergie favorisent l'ouverture des résonateurs naturels du corps pour augmenter le volume sonore dans un moindre effort. Le travail de déplacement dans les six

directions de l'espace : haut-bas, droite-gauche, avant-arrière, permet d'établir un centre concret. Quand l'intention maintient le corps ouvert dans ces six directions, le tractus vocal reste dilaté et les sphères acoustiques qui émanent des cordes vocales sont enrichies en harmoniques, créant un timbre plus riche et velouté. En outre, sur le plan énergétique, la visualisation des méridiens et l'ouverture consciente du "Yong Chuan" ("la source jaillissante" située sur la plante des pieds et premier point d'acupuncture sur le méridien des reins) permettent de sentir et d'utiliser l'énergie qui nous entoure au lieu de produire des efforts inutiles. Et je terminerai sur ces quelques mots. Il n'y a pas besoin de chanter un répertoire classique, ni d'avoir des dons particuliers pour s'engager dans un vrai travail vocal. Car la voix est aussi une voie, un voyage à la découverte de soi-même et des autres.

Le plaisir de faire un son vraiment incarné, puis de le partager avec autrui, nourrit la confiance. Les blocages ou les inhibitions que l'on peut rencontrer en chemin font de ce travail un moyen de connaissance de soi très enrichissant. La pratique du qi gong allié au travail vocal épanouit l'être dans sa totalité. Vive l'union libre de l'Est et l'Ouest!

■ M. J.

Mélanie JACKSON enseigne aujourd'hui à Paris à l'association "Les Temps du Corps" et anime des stages en France et à l'étranger.
Rens. : 01 42 80 14 17

Liens GTao

- GTao n°5 : Le tao de la voix P. 38
- GTao n°17 : Michel Jonasz, la voix du changement P. 14
- GTao n°17 : La kinésiologie musicale P. 32

www.generation-tao.com