

Une nouvelle méthode de rééducation respiratoire et vocale

Par F M Alexander

Londres, 1906

Publié dans la revue *Direction*, volume 1 n°3

Nous présentons ici le second écrit d'Alexander d'une série de trois sur la respiration. Ces travaux précèdent la publication de son premier livre et n'avaient pas été largement diffusés.

On rapporte que Sir Edouard Elgar a affirmé récemment lors d'une conférence qu'il y a « trop de chanteurs sans cervelle », mais on ne dit pas qu'il ait avancé une quelconque suggestion quant à la cause.

Sans exprimer d'opinion sur la conclusion de Sir Edouard j'aimerais signaler de sérieux défauts dans les systèmes utilisés pour former les élèves, qui sont indiscutablement responsables des formations stupides et du chant qui en découle.

Exposer des erreurs là où il est supposé ne pas y en avoir, expliquer le mécanisme subtil contrôlant l'acte simple de respirer, c'est provoquer l'animosité d'un côté et l'incrédulité de l'autre. Pourtant je veux m'y essayer, pour les étudiants sérieux qui au début de leurs études sont peu armés pour atteindre la perfection, à cause de défauts qui auraient du être corrigés depuis longtemps ou même n'auraient jamais du exister. Les conditions naturelles qui opèrent dans l'être humain ne peuvent se manifester sans que les différents mécanismes du corps ne travaillent à l'unisson de manière adéquate, le contraire indique une détérioration.

Depuis des années on mène un combat contre l'impossible, et beaucoup débutent une carrière artistique pour la finir battus par ceux dont les conditions respiratoires conduisent à un usage approprié et un bon développement de leur voix.

Au départ, la plupart des élèves s'imaginent tous doués. Ils ne le sont pas. Il y en a qui manquent d'un équilibre naturel de la poitrine et du corps, d'une faculté de relâcher certaines parties du système musculaire en exerçant un bon contrôle sur les autres parties. En bref il y a détérioration sous forme de perte de contrôle du mécanisme respiratoire, et par conséquent une sérieuse interférence avec l'efficacité des pouvoirs du souffle, qui, si on n'y remédie pas,

s'accroît au fil des ans. De telles conditions contre nature, entretenues par ignorance, sont cause de défauts dans l'usage de l'appareil vocal, et les trois facteurs de la vocalisation auxquels je vais par la suite me référer seront plus ou moins mal coordonnés dans l'usage de la voix avec des résultats désastreux car la Nature ne fonctionne pas par parties ; elle traite chaque chose comme un tout.

C'est pourquoi la rééducation est absolument essentielle, bien que le terme demande à être élucidé.

Les trois facteurs de référence sont : la respiration, les cordes vocales, les résonateurs. Néanmoins, dans le cas de personnes qui ont besoin d'une rééducation, un autre facteur est nécessaire : **une attitude mentale correcte.**

Le son vocal est le résultat de l'air passant à travers les cordes vocales et qui les fait vibrer, et la qualité du son est déterminée par :

- 1) un usage contrôlé de l'air
- 2) la formation de la cavité de résonance (formation correcte des voyelles)
- 3) la position **ferme** mais pas **fixe de la poitrine durant l'acte de vocalisation**

Il est donc évident que l'acte vocal requiert :

- 1) un pouvoir moteur (une pression de l'air adéquate, sûre, contrôlée et un rapprochement correct des cordes vocales)
- 2) la vibration des cordes vocales (qui cause le son)
- 3) des cavités de résonance (modification du son)

Et dans la rééducation :

- 4) une attitude mentale correcte (assurant l'unité du pouvoir moteur contrôlé et du mécanisme vocal)

Le facteur le plus important , pourtant généralement négligé, est le pouvoir moteur contrôlé. La majorité des élèves est-elle capable de le diriger ? Sûrement pas. Ils étudient une technique professionnelle, elle l'est peut-être pour celui qui possède naturellement un contrôle complet de sa respiration en fournissant inconsciemment un tel pouvoir moteur , mais chez ceux qui n'ont pas ce don, on cultive quotidiennement les sérieux défauts par un usage impropre et inadéquat du mécanisme respiratoire. Le larynx est exagérément abaissé durant l'inspiration, et souvent encore plus durant l'acte vocal, quand les cordes, mal rapprochées, produisent des sons durs peu harmonieux ou trop écartés, deux conditions également responsables de l'incapacité à faire de vrais progrès, avec d'inévitables problèmes de voix qui surviennent à la majorité des élèves, et dont tant de chanteurs professionnels et

d'orateurs souffrent à l'heure actuelle. On me répondra aussitôt que les professeurs enseignent la respiration ; mais dans ce domaine comme dans d'autres, il y a respiration et respiration. L'accroissement de l'expansion latérale des côtes ou de toute autre partie de la poitrine n'implique pas toujours un réel progrès, et, assurée par les moyens de techniques généralement en vigueur, le progrès supposé est souvent nuisible au chanteur car il peut vraiment amoindrir le contrôle du souffle ; c'est un fait que j'ai prouvé aux médecins intéressés par la vocalisation, et qui doit être admis par ceux qui ont étudié ces techniques.

L'attention des professeurs et autres personnes intéressées par le travail respiratoire dans les techniques de chant semble s'être complètement cristallisée sur l'invention de mouvements visant à accroître et à développer l'inspiration, alors que le parfait contrôle de l'expiration est tout aussi important pour le chanteur. Beaucoup de gens peuvent acquérir un bon usage du thorax à la fin de l'inspiration, mais avec la plupart des chanteurs, à la fin de l'expiration vocale, le mécanisme est complètement désorganisé. La perfection dans l'expire occasionne aussi la perfection dans l'inspire , et ce fait ne peut être reconnu que par ceux qui ont une connaissance parfaite des principes gouvernant l'acte respiratoire dans le chant. Les gens parlent de telle ou telle « méthode » de respiration et les experts mettent le doigt sur les mérites et les défauts de celles que l'on connaît en général, ignorant la seule qui soit vraie, celle de la nature.

Ce qui est nécessaire c'est une méthode de rééducation respiratoire ayant comme objectif de restaurer des conditions présentes à la naissance en chaque être normalement constitué, mais peu à peu détériorées à cause de la vie moderne et de ses artifices.

C'est un fait bien connu que la majorité de ceux qui ont étudié les techniques de respiration ordinaires les ont pris en dégoût, car les principes naturels élémentaires étaient ignorés ou négligés, la respiration étant considérée de telle manière que, au lieu de développer le contrôle, c'est l'inverse qui s'est produit ; le poids de la poitrine à la fin de chaque émission vocale tendait à empêcher l'usage correct de la respiration suivante.

Dans un travail futur j'espère traiter plus à fond de l'aspect scientifique de la rééducation respiratoire. J'énonce à présent simplement le grand principe dont le parfait usage assure ce contrôle permettant l'acte respiratoire dans son principe moteur fondamental, ainsi que le développement musculaire adéquat et la non interférence avec la dilatation du nez et du larynx.

Maintenant, je voudrais énumérer et commenter quelques uns des plus sérieux défauts qui menacent les étudiants en chant et en diction :

- 1) La posture debout est incorrecte, le centre de gravité étant trop déplacé vers l'arrière.
- 2) La position des omoplates et de la poitrine est maintenue en fixant les bras, ce qui entraîne une raideur exagérée de la nuque, un déplacement des omoplates, un tassement, avec un plus ou moins grand affaissement des reins et une courbure induite de la colonne lombaire.
- 3) Il y a un manque total d'action antagoniste dans l'usage des mécanismes respiratoires.
- 4) L'attitude mentale envers l'acte respiratoire est incorrecte.
- 5) « Renifler » et « haleter » durant l'inspiration est de règle. Cela entraîne une diminution de la pression de l'air dans le champ respiratoire, qui est plus que désastreux puisqu'elle tend à produire une congestion des muqueuses, engendrant la catarrhe et les maux qui s'y rattachent.
- 6) Le larynx est exagérément abaissé à chaque inspiration, la langue s'en trouvant mal placée et ses mouvements naturels contrariés.
- 7) Beaucoup de professeurs considèrent qu'il est nécessaire de fermer étroitement les cordes vocales pour empêcher l'air de sortir, alors qu'elles pourraient s'ouvrir amplement et si l'on faisait usage d'un mécanisme respiratoire bien contrôlé, il serait impossible de laisser s'échapper une seule molécule d'air.
- 8) Un larynx affaibli et des cordes vocales fermées entraînent « le coup de glotte » au début de chaque émission vocale, et il se produit fréquemment une fuite d'air excessive suivant une ouverture spasmodique des cordes, alors, quelle que soit la qualité du son au début de la phrase, une détérioration ne manque pas de se produire avant la fin. On doit aussi se rappeler qu'un mauvais rapprochement des cordes vocales produit des sons métalliques durs.
- 9) Dans tous ces cas, prévaut une position fixe des lèvres, des joues, de la langue combinée à une dépression et une rigidité du larynx qui ne permet que la production de voyelles comme O, AW. C'est pour cette raison qu'il n'existe pas un seul chanteur ni un seul orateur sur cent qui soit capable de produire un AH parfaitement soutenu, ni dans un son chuchoté, ni dans un son chanté. Cette posture rigide tend à produire des sons d'arrière gorge.

Une tension exagérée des muscles faciaux, une dépression du larynx et un manque de motricité contrôlée rendent presque impossible pour quiconque l'action de chanter AH correctement. La plupart des gens aura pu remarquer l'expression figée des chanteurs, très pénible à voir chez beaucoup d'entre eux.

Pendant et à la fin de chaque vocalisation, il se produit un affaissement marqué de la poitrine et de la région lombaire, et dans chaque inspiration qui suit on entend « renifler » et « haleter » jusqu'au fond de la salle de concert.

Pour une oreille avertie ce halètement est un défaut fatal, mais la plupart des auditeurs est devenue tellement coutumière du fait que, même si beaucoup perçoivent que quelque chose ne va pas, ils sont incapables de comprendre que cela est dû à ce halètement inharmonieux et discordant qui se produit entre chaque phrase musicale, accrochant l'oreille par intervalles avec une incessante et presque douloureuse régularité.

Il semble presque impossible que des chanteurs et des orateurs professionnels puissent être inconscients d'être coupables de cette piteuse habitude. Au cours de mes propres expériences j'ai parlé avec beaucoup d'entre eux qui m'assuraient ne pas se laisser aller à cette habitude et qui pourtant, lors de conversations ordinaires, à la fin de chaque phrase, se permettaient des halètements exagérés. De telles erreurs de jugement sont légion dans l'art vocal. De toutes parts on voit chez des chanteurs et des orateurs les tristes résultats de l'ignorance concernant l'acte respiratoire, ignorance qui a entretenu l'idée générale et erronée selon laquelle la respiration ne peut se faire autrement que par la bouche pour avoir une rapidité suffisante quand il faut répondre aux exigences de l'exécution de passages rapides dans le chant comme dans la parole. À ce propos la maladresse est simplement due à un manque de contrôle et à un usage impropre du mécanisme gouvernant la contraction et l'expansion correcte du thorax ainsi que des ailes du nez.

10) On doit prendre en considération le fait important suivant : dans la respiration ordinaire la longueur de l'expiration et celle de l'inspiration sont presque égales. Selon les médecins, la première est plus longue que la seconde, mais dans le chant la longueur de l'expiration est beaucoup plus grande que celle de l'inspiration. Dans le chant et dans la parole l'inspiration doit être très courte, en particulier dans l'exécution de passages rapides.

Je prétends donc que la rééducation respiratoire est de grande valeur pour ceux qui jouissent de bonnes conditions, et elle est absolument nécessaire à tous ceux qui ont des défauts même légers dans ce domaine. Mes arguments ne tiennent pas seulement compte de l'aspect physique de la rééducation mais aussi du mental, vu que le système musculaire du mécanisme respiratoire est inconsciemment contrôlé par les centres nerveux de la moelle épinière et pour une grande part par les centres nerveux supérieurs.

On a montré que lorsque le cerveau de certains animaux a été détruit, la moelle épinière, le tronc, les membres et leurs connections nerveuses avec la moelle restent intactes, les membres peuvent toujours recevoir une excitation à partir d'une stimulation appropriée de la peau pour exécuter des mouvements qui semblent obéir à une direction intelligente. Cela vient du fait que les mouvements réflexes peuvent être excités dans notre propre corps même pendant le sommeil ou sous anesthésie.

Au départ de la rééducation respiratoire on a affaire à un mécanisme qui n'est pas contrôlé de manière consciente et on ne peut y faire face par l'entremise de la volition ordinaire qu'en usant de moyens indirects.

Par exemple, ça ne sert absolument à rien de demander à quelqu'un de soulever ou d'abaisser le diaphragme, mais si on lui demande de faire sortir ou de rentrer le creux de l'estomac, en plaçant d'abord la main sur le ventre, l'esprit a quelque chose à faire ; et cela s'applique encore plus aux autres parties du système musculaire impliquées dans le mécanisme de la respiration.

On verra donc que la rééducation respiratoire et vocale est d'abord un contrôle conscient et ensuite, quand elle est achevée, il est inconscient, juste comme il était avant d'être détérioré et de nécessiter une telle rééducation.

L'une des pires déceptions de l'élève est de se rendre compte que suite à un mauvais entraînement, il n'est pas capable d'utiliser son système respiratoire correctement pour la vocalisation.

Si l'acte respiratoire naturel n'est pas sous contrôle conscient, l'acte vocal ne l'est pas non plus, et bien évidemment on doit employer les moyens indirects déjà mentionnés .

Dans les cas nécessitant une rééducation, l'attitude de l'esprit sera fautive en ce qui concerne la production d'un son vocal ordinairement utilisé dans le chant ou la parole. Donc si on utilise ces sons dans la pratique vocale au début de la rééducation, les difficultés qu'on veut combattre seront accrues. Il faut recourir au son chuchoté, qui est rarement utilisé dans la parole et offre donc aussi l'opportunité la plus favorable de libérer un larynx trop abaissé et de corriger l'action imparfaite des cordes vocales, du palais mou, des joues et de la langue ; l'élève est plus facilement à même d'ouvrir la bouche correctement.

Le contrôle de la respiration nécessaire au son chuchoté est beaucoup plus grand que si l'on chante ou si on parle ; en conséquence l'élève à qui on enseigne dès le départ de sa rééducation à convertir l'air en sons chuchotés (en utilisant consciemment le vrai pouvoir moteur) et en voyelles justes, aura appris ce qui devrait être l'une des formes les plus simples

de l'effort vocal ; mais il est en fait souvent l'une des plus difficiles, même pour beaucoup de grands acteurs, chanteurs et orateurs, à cause d'un contrôle respiratoire inadéquat.

L'explication de la différence entre le contrôle du souffle dans les sons chuchotés et celui des sons vocalisés est simple et repose en particulier sur mes remarques précédentes concernant la tentative pour contrôler l'expiration dans la vocalisation au moyen des cordes vocales. On conseille à la plupart des chanteurs et des orateurs d'exercer un tel contrôle, les techniques qu'ils étudient le font. Dans la vocalisation, d'ordinaire les cordes sont de plus en plus rapprochées, mais dans le son chuchoté elles sont plus écartées. C'est pourquoi l'air sort très rapidement, car leur pouvoir de contrôle a ainsi été réduit. Dans le vrai mécanisme que je recommande pour l'expiration, les cordes vocales peuvent être rapprochées ou aussi écartées que possible et le contrôle du souffle est le même dans les deux cas.

Naturellement, les cordes vocales doivent être correctement rapprochées pour la vocalisation, et le bon usage du mécanisme respiratoire le garantit.

Le professeur doit apporter aussi un grand soin à donner des instructions détaillées qui s'appliquent spécifiquement au cas en question. Il aide aussi l'élève à mettre en pratique au cours des exercices respiratoires et vocaux des instructions telles qu'il puisse passer du chuchotement à une simple conversation ou à d'autres sons, sans interférer avec le travail harmonieux des mécanismes déjà amenés au contrôle conscient grâce à la rééducation.

On sait bien que dans les livres sur la respiration on propose un grand nombre d'exercices à tous les élèves, avec des résultats insatisfaisants. En pratique, on peut douter que ces exercices puissent être valables pour la majorité des cas, même si on écrit des pages pour les rendre applicables à chaque cas. Le vrai professeur est celui qui peut individualiser et sait reconnaître les défauts spécifiques et suggérer des mesures pour y remédier. Il devrait aussi être capable de donner des détails tels qu'ils puissent permettre aux élèves, quelque soient leurs défauts, de tirer des bénéfices égaux du même exercice.

La détérioration autant que la volonté de mettre la respiration sous contrôle demandent de reconsidérer les vieilles méthodes vocales, notamment celles des écoles italiennes. Celles-ci étaient peut-être excellentes quand les élèves étaient en pleine possession d'un contrôle respiratoire adéquat ; mais la grande majorité d'entre eux aujourd'hui ne l'est pas, et les quelconques mérites des méthodes, d'un point de vue vocal , sont maintenant anéantis par l'incapacité des élèves à en tirer profit.

Après la rééducation, l'élève ne peut manquer de chanter de manière humaine. L'entraînement fait partie de lui-même ; les nouvelles habitudes, en ce qui concerne le

mécanisme respiratoire et vocal, lui donnent un plein contrôle , laissant tout le pouvoir mental libre de se vouer à une interprétation intelligente du chant ou du discours. Il y a coordination des facultés respiratoires et vocales, une direction inconsciente s'est produite, et comme on dit, l'usage est devenu une seconde nature. Dès le début d'un tel apprentissage, des habitudes mentales sont graduellement inculquées, qui s'avèreront bonnes et durables au cours de la carrière artistique. Le travail harmonieux de la Nature à l'oeuvre dans les mécanismes respiratoires et vocaux a été restauré ; l'orateur n'a plus aucune anxiété sur ses capacités à respirer correctement ou à produire tel ou tel son de manière adéquate, le chanteur ne craint plus de ne pas chanter à son juste niveau ; il jouit d'une précision mathématique inconsciente née d'une confiance absolue, et il peut donc se jeter corps et âme dans le chant, sachant bien que le mécanisme employé à des fins artistiques selon ses propres directives ne produit rien d'autre que le plus niveau de perfection.

Traduction Catherine Vernerie.