

LA MISE EN... VOIX

Stage Janvier 2009

Roland Lemêtre

Aide-mémoire vocal

Prise de conscience du geste vocal

(Exercices référents)

I – Le corps : l'instrument vocal

II – L'énergie : le souffle voix

III – La résonance : la préparation du timbre

IV – L'émission : le chant des voyelles et l'articulation

V – L'expression : les intentions musicales

« Cinq tiroirs » à ouvrir de toutes les manières possibles...

Un guide à usages multiples pour aider le chanteur dans sa démarche pédagogique, musicale, et son travail vocal.

Cet aide-mémoire n'est pas une méthode. Il permet simplement de respecter le suivi technique dans toute préparation au geste vocal.

I – Le corps : l'instrument vocal

Le corps est notre instrument de musique par excellence. Le but est, par des exercices d'explorations, de permettre une prise de conscience des fonctionnements du corps (ses plaisirs et ses contraintes), et d'aider la personne à trouver un équilibre par le lâcher prise de ses tensions et la recherche d'une disponibilité corporelle et mentale.

Trois notions importantes :

- L'enracinement par un ancrage dans le sol
- L'axe vertical par une bonne dynamique vertébrale
- L'ouverture corporelle pour une disponibilité à chanter et communiquer

A – Prise de conscience du schéma corporel (sens kinesthésique)

A partir d'un référentiel : établir les constats sur son état corporel en posant des questions ouvertes sur l'état de son corps - Mots clef : disponibilité, émetteur, récepteur, créativité ...

Position fixe debout

Ex : Succession de constats personnels :

- Comment sont mes pieds ? Suis-je posé sur les talons, les orteils, les bords int/ext. ?
- Suis-je penché en avant, en arrière ?
- Genoux : bloqué, non bloqué ?
- Hanches : état de l'articulation ?
- Bassin : bascule avant ou arrière ou centré (cambré, décambré) ?
- Épaules : hautes, basses, détendues, relâchées ou non ?
- Tête : penchée en avant, en arrière, sur le côté droit ou gauche ?

Etat de marche libre (dans tous les sens) avec arrêts pour prise de conscience du corps (au stop annoncé, proposer des questions ouvertes)

Ex : Comment ressentez-vous votre corps au moment des arrêts ?

- marche du primate, avec du poids
- marche de la danseuse, très légère
- marche en sortant de sa bulle : notion d'émettre et de recevoir (clin d'œil, petit signe, regard vers l'autre)

Position fixe

Fermer les yeux, pieds dans le prolongement du bassin, bras le long du corps, prendre conscience de son état corporel, mettre en route ses capteurs de sensations.

- Sous les pieds, imaginer un cadran d'horloge et se penser en direction des heures en repassant par le centre du cadran (commencer par 1 heure, puis 2 heures, 3 heures et ainsi de suite... en mouvement d'étoile).
- Changer la progression en allant d'une heure à une autre sans repasser par le centre, augmenter l'amplitude, sentir les antagonismes (cambrure lorsque l'on se penche en avant)
- Penser le poids du corps dans les épaules toujours en fermant les yeux (position « porte-manteau ») puis faire fondre lentement le poids des épaules dans l'abdomen ... dans les pieds puis disparition du poids dans le sol ; pianoter avec les doigts, clignoter avec les yeux puis les ouvrir (éveil progressif).
- Marcher pour prendre conscience des sensations et des modifications de sensations éventuelles

B – Etirements (2étapes : imitation du prof puis création individuelle, geste créatif)

S'étirer dans tous les sens, dans toutes les directions (aller dans l'espace où l'on ne va jamais)

Travail par tranches corporelles pour libérer le corps

- **Tête** avec mouvements panoramiques droite/gauche (yeux fixes, dissocier les yeux de la tête)
- Bloquer la tête et bouger les yeux
- Tête avec mouvements haut/bas en lâchant la mâchoire et la langue lorsque la tête bascule en arrière
- Tête avec mouvements haut/bas en faisant la carpe (bouche libérée)
- Dessiner un 8 dans le sens horizontal ou vertical avec un crayon au bout du nez

- **Epaules** : solliciter les épaules librement (cercles)
- Transporter les épaules vers l'avant puis retour au centre
- Transporter les épaules vers l'arrière puis retour au centre
- Connexion épaules/oreilles sans bouger le corps : remonter les épaules en escalier puis relâcher sans effondrer le corps

- **Cage thoracique** : bloquer les épaules et le bassin et placer un doigt de chaque main sur une côte de chaque côté du corps puis appuyer horizontalement afin de décaler les côtes dans un sens puis dans l'autre.
- Appuyer sur le sternum avec le bout des doigts (2 mains retournées vers soi), rentrer le dos qui se voûte en soufflant grâce à la pression des mains.
- Dans l'autre sens, ouvrir les bras ; sternum et omoplates se resserrent

- **Bassin** : se déhancher à droite et à gauche
- Bascule avant/arrière (cambrier/décambrier : placer le sacrum vers midi pour cambrier et placer le sacrum vers 6 heures pour décambrier)
- 3 gestes : bascule bassin avant-arrière, cercle sur l'abdomen et main sur la tête

- **Genoux** : tenir un fil dans chaque main relié à chaque genou puis tirer avec ce fil le genou droit puis le gauche (levée du talon - marionnettiste !)
- Croiser les fils : le fil de la main droite fait lever le genou gauche

- **Pieds** : Equilibre sur une jambe en bougeant l'autre jambe : elle se promène autour de l'axe de la jambe fixe (déporter le poids du corps, le buste reste dans l'axe, enraciner le corps, ne pas regarder le sol, lâcher le regard) – Position danseur baroque
- Equilibre sur demi-pointes pour faire descendre le centre de gravité avec les bras remontés à l'horizontal (regarder en face)
- Se baisser lentement sur les demi-pointes, poser les talons puis se relever progressivement en déroulant la colonne vertébrale.
- Reprendre la marche libre (référentiel) et s'interroger sur son propre état et ses changements.

C – Respirations taoïstes

Inspiration debout : prendre de l'air en relevant les bras qui décrivent un soleil dans un mouvement du bas vers le haut, suspendre la respiration lorsque les mains se rejoignent au dessus de la tête en vérifiant que tout le corps est déverrouillé (2 secondes) puis souffle contrôlé (paille dans la bouche) tandis que les deux mains redescendent en face de soi et que le regard reste dynamique (regard et souffle dans la même direction) ; à réaliser 3 fois de suite.

Inspiration soleil : croiser les mains souffler en se grandissant sur la pointe des pieds tandis que les mains montent au-dessus de la tête ; expiration contrôlée (paille dans la bouche) tandis que les deux mains redescendent ; enchaîner par une seconde respiration thoracique supérieure en s'aidant des mains qui partent sur le côté puis relâcher le corps totalement devant soi et se redresser lentement en déroulant progressivement bassin, colonne, cou, tête.

D – Posture

Pattes de Sphinx : avant-bras contre les côtes puis ouvrir en laissant les coudes collés puis lâcher les bras (le socle sternum/omoplates est réglé) ; marcher en conservant cette bonne posture.

E – Massages

Massage individuel du visage (front, joues, tempes, oreilles, mâchoire) puis du cou (attraper la peau de la nuque d'une main puis effectuer des petits mouvements verticaux et latéraux avec la tête, changer de main)

Massage par 2 : zone des trapèzes à masser, descendre tout le long de la colonne vertébrale en appuyant de chaque côté avec les pouces puis remonter, massage du crâne, balayage avec le plat des mains en partant du centre du dos vers l'extérieur ainsi que le long des épaules.

• Notes personnelles :

II – L'énergie : le souffle voix

Le souffle est le moteur de notre voix, l'objectif étant de développer sa conscience du contrôle respiratoire. Le travail sur la soufflerie s'effectue en 3 étapes :

- 1^{ère} étape : l'inspiration – la prise d'air
- 2^{ème} étape : la suspension respiratoire – l'avant-geste vocal
- 3^{ème} étape : l'expiration – le contrôle du souffle expiré dans le temps

Les exercices visent à tonifier l'expiration et développer la détente inspiratoire

Attention ! Si la respiration est silencieuse : TB mais attention à ne pas être en apnée

Si la respiration est bruyante : Mauvais, les passages de l'air sont fermés

A – Nez

La respiration nasale dynamise les muscles du visage

- **Respiration nasale** : faire circuler l'air par le nez en fermant la bouche sans serrer les dents (les ailes du nez s'ouvrent) ; petits aller retour de l'air dans une respiration légère et active (petit chien qui halète)
- **Respiration nasale** en aller-retour mais en ouvrant la bouche avec mâchoire détendue

B – Bouche

- **Respiration buccale** : souffler avec une paille (en pensant à une voyelle), sentir l'air qui passe par le palais (sensation de fraîcheur) lors de l'inspire.

La respiration buccale fait affaiblir les muscles du visage donc il faut dynamiser le regard (chanter avec les yeux)

Jeux de mimes :

- Détendre la mâchoire et procéder à des actions au niveau du visage : lever un œil puis l'autre, plisser le front, lever un sourcil puis l'autre (travail d'indépendance)
- Faire passer la main devant le visage ; au fur et mesure le visage se « réveille » puis « s'éteint » ;
- Faire « l'imbécile heureux » : demi-visage avec détente en bas (mâchoire, langue) et dynamisme en haut (yeux)

C – Sonorisation du souffle

- SSSSt : plus long en plaçant les mains « en ballon » sur le bas ventre ; ouvrir les mains et les lever en signe de cadeau en tenant le ssssssssst
- SSSSt : assez courts accompagnés par un geste vertical des mains qui s'ouvrent progressivement vers le haut (le geste résiste)
- SSSSt + a (muet) : garder les mains en hauteur en lançant un frisbee ; lorsque l'on lâche le frisbee, la mâchoire se relâche et la prise d'air se fait automatiquement dans la souplesse sur le « a » muet
- Sur consonnes percussives (en tendant un élastique imaginaire devant soi dans le sens vertical, on ouvre les mains donc on lâche l'élastique lorsque l'on termine le son et qu'on relâche la mâchoire)

SSSSSSSSSS + t ou + a
CHHHHHHHH +t ou + a
FFFFFFFFFFF + t ou + a
HHHHHHH + t
HOUUUUI + t

Pour lutter contre l'effondrement du corps, tonifier et allonger l'expire : penser à tirer un fil de bas en haut ou tendre un élastique, lancer un frisbee en l'accompagnant du regard.

Il faut faire comprendre la coupure du son, c'est le renouvellement naturel du souffle dans le corps pour la bouche (sensation de fraîcheur sur le palais).

- Jeu des chiffres :
 - 4 : prise d'air avec mains s'élevant en cadeau
 - 2 : suspension respiratoire (ce n'est pas un blocage en apnée)
 - 4 : expiration sur consonnes percussives (« heureux », regard dynamique »)

Allonger la phase d'expiration : 4 2 6, 4 2 8, 4 2 12

- Dans la respiration (paille dans la bouche) : souffler un a, o, i, e, é, u

• Notes personnelles :

III– La résonance : la préparation du timbre

Objectif : Le travail sur la résonance consiste à transformer un souffle en onde vibratoire, laquelle doit circuler dans toutes les cavités du visage et faire vibrer le squelette. Les exercices sur la résonance visent à préparer l'émission des voyelles.

Jeux de vibration sur sirènes, à partir de consonnes voisées et roulement à faire dans la détente, sans pression trop forte (il s'agit de trouver un équilibre entre le bruit blanc et l'onde sonore)

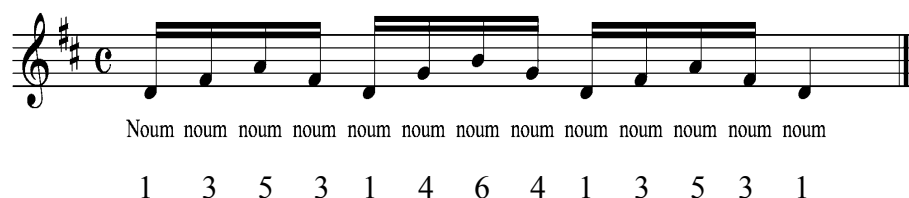
- BRRRRRR : vibrations de lèvres (placer les doigts à la commissure des lèvres ou bloquer le menton ou dos de la main sur les joues)
- LRRRRRRa : rouler la langue (r + la puis la + r en accélérer)
- RRRRRRR : avec la luette
- ZZZZZZ : langue derrière les dents du bas
- VVVVVV : soulèvement de la lèvre supérieure
- JJJJJJJJ : projection antérieure des lèvres
- LLLLLL : pointe de langue sur le palais

• **Vocalise :**



Autres phonèmes possibles pour cette vocalise (voir liste ci-dessus).

• **Vocalise :**



Autres phonèmes possibles pour cette vocalise :

- Num num ...
- Mioum mioum ...
- Mium mium ...
- G(a)ng gng ...

Les consonnes nasales :

- MMMMM de « AMEN » - Lèvres posées l'une sur l'autre, dents serrées
- NNNNNN de « NOEMI » - pointe de langue posée sur le palais
- GN de « GNOCHI » - pointe de langue en bas, soulèvement du dos de la langue
- NG (moïto) de « Sing » ou « Stimmung »
- Expression à déclamer : « hmhhh, c'est bon ! »
- Mimiques sonores : « hm, hm, hm ? »
- Progression vibratoire antérieure/postérieure : MM... puis NN... puis GN... puis NG...

• **Vocalise :**

Ng _____ ng _____ ng _____ ng _____

A chanter avec « *ng* » (moïto) avec pouce - index serré sur *ng* puis desserré à l'arrêt du son et déclencher le relâchement par une nouvelle inspiration.

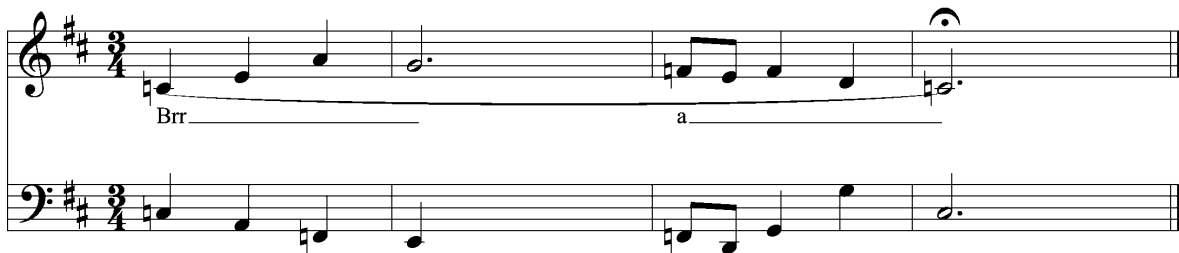
• **Notes personnelles :**

IV– L'émission : le chant des voyelles et l'articulation

Objectif : Le travail consiste à créer un lien étroit entre la résonance, induite par les consonnes voisées et l'émission des voyelles.

Attention : de la consonne dépend la couleur de la voyelle

• **Vocalise :**



Mettre en résonance avec le *br* puis en milieu de phrase chanter la voyelle de son choix
Chanter ensuite toute la vocalise sur la même voyelle.

Possibilité de combiner d'autres voisées avec les voyelles, ex :

V...A... / L...U... / Z...I... etc...

• **Vocalise :**



Z + a : légèreté, fluidité, clarté

V + a : couleur intermédiaire

M + a : rondeur

NG + a : clarté (favorise les harmoniques supérieures)

La couleur de la voyelle se forme avec la consonne précédente

Conseils

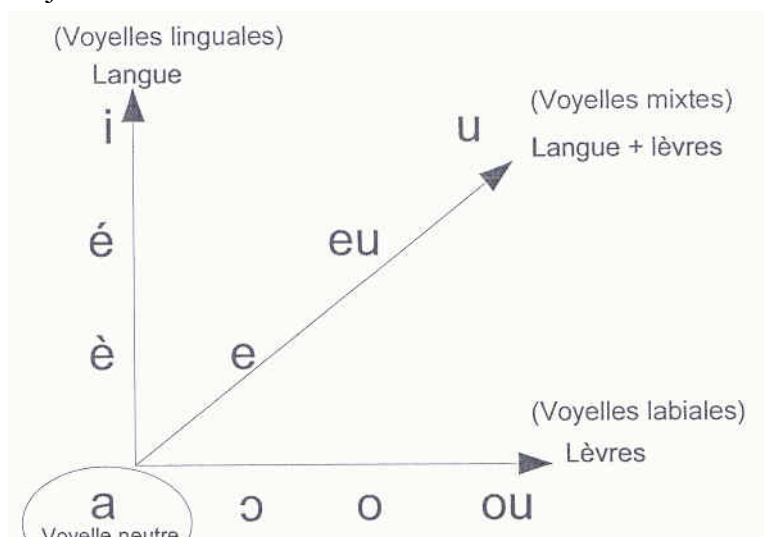
- Vérification de l'axe de la bouche :

Si trop horizontal : serrer les doigts sur le côté des lèvres

Si trop vertical : poser les doigts sur et sous les lèvres

Si trop oblique : dos des mains retourné sur les joues

- La mâchoire ne rentre pas en ligne de compte dans la formation des voyelles.
- Une utilisation abusive de la mâchoire fatigue « et l'émission et la musique ! ».
- Chanter la voyelle en étant vigilant sur l'attaque du son : « *je cueille le son !* »
- Chanter une vocalise sur une voyelle « *comme si je buvais le son !* »
- Chanter le son en étirant un élastique entre ses doigts : G ↔ D



- Chanter les voyelles avec l'attitude « *surprise heureuse !* » ou « *imbécile-heureux !* »

Tableau des voyelles

Utilisation de la langue et des lèvres dans la production des voyelles

Les voyelles voisines du A neutre sont les plus faciles à combiner

Sons tenus sur voyelles : chanter les différents parcours en partant de l'extrémité de l'axe

i é a é i
ou o a o ou

Enchaînement progressif :

- i é è a o (or) o ou u eu e a
linguales neutre labiales mixtes neutre

Ex : chanson « *Soulevons notre voile* », à effectuer avec des mouvements verticaux, horizontaux, obliques dans tout l'espace autour de soi avec son corps, ses bras.

Tonicité :

• Vocalise

Bu - du - buk, bu - du - buk

Chanter « Budubuk » en projetant le K vers le devant (haut) pour ne pas effondrer le son et le corps ! A chanter par chromatisme descendant.

Articulation

Consonnes simples

• Vocalise

ba be bi bo bu ba be bi bo bu ba be bi bo bu ba be bi bo bu ba be bi bo bu

Remplacer successivement le B par V, Z, T, M, S, P en gardant toujours l'ordre des voyelles a e i o u
Ba be bi bo bu devient Va ve vi vo vu etc ...

Mettre l'énergie dans la voyelle et non dans la consonne.

Doubles consonnes

BL VL CL FL ML et toujours sur a e i o u

Autre exemple : Ma Serpette est Perdu... (Bavazaka ...Buvuzuku...)

Travail des graves

• Vocalise



Prise de conscience du rapport hauteur des notes / geste corporel :

- Dessiner la partition solfégique
- Inverser en dessinant la partition corporelle
- Enlever les marches en dirigeant par un geste progressif
- Oser se grandir pour aller dans le grave : penser que l'on est un tuyau d'orgue
- Réduire progressivement l'amplitude du geste

Travail des aigus

• Vocalise



A chanter sur YA sans bloquer la mâchoire, la pointe de langue est en contact derrière les dents du bas, le dos de la langue légèrement bombé recule sur le A, mais le son ne doit pas s'affaïsser; se poser sur la première note et aller chercher la 2ème note en baissant son corps vers le sol puis se relever sur les notes descendantes; être vigilant sur la note d'arrivée en la laissant vibrer sans affaïssement.

Sur phrase musicale ayant des notes aigus : effectuer des mouvements verticaux, horizontaux, obliques dans tout l'espace autour de soi avec son corps, ses bras, en s'encrant dans le sol.

• Notes personnelles :

V– l'expression : les intentions musicales

Objectif : travailler la théâtralité donc, la musicalité (phrasé, expression)

• **Vocalise** : *Bella signora !*

Bel - la Si - gno - ra Bel - la Si - gno - ra Bel - la Si - gno - ra

The image shows a musical staff in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). The melody is written in a single line with a long slur covering the entire phrase. The lyrics are placed below the notes: 'Bel - la Si - gno - ra Bel - la Si - gno - ra Bel - la Si - gno - ra'. The final note is a half note with a fermata.

A chanter en variant les intentions : majestueux, amoureux, rêveur, échos du rêve ...

• **Vocalise** :

Tra - la - le - ra tra - la - le - ra Tra - la - le - ra tra - la - le - ra

The image shows two staves in treble and bass clefs with a key signature of one sharp (F#) and a 6/8 time signature. The melody is written in the treble staff with a long slur covering the entire phrase. The lyrics are placed below the notes: 'Tra - la - le - ra tra - la - le - ra Tra - la - le - ra tra - la - le - ra'. The bass staff provides a simple harmonic accompaniment with quarter and eighth notes.

Phrase extraite de *L'Enlèvement au Sérail* (Air d'Osmin) à faire chanter en variant les intentions : souvenir de mon amour perdu (*mf*), retour de mon amour (*f*), rêve de mon amour (*p*), souvenir du rêve de mon amour (*pp*)

Autres exercices :

- Jeux de rôle (clown, marchande de poisson, orateur...)
- Personnages (chanter comme une souris, un éléphant...)
- Adjectifs (gai, triste, sarcastique...)
- Termes italiens (*allegro*, *andante*, *maestoso*, *misterioso*, *amoroso*...)

• **Notes personnelles** :

Et pour conclure ...

• Apport théorique de réflexion pédagogique

Les quatre états de la conscience :

- Ne pas savoir que l'on ne sait pas (absence de conscience)
- Savoir que l'on ne sait pas (apprentissage positif d'un constat négatif)
- Ne pas savoir que l'on sait (constat négatif d'un apprentissage positif)
- Savoir que l'on sait (pleine conscience)

• Citation :

« Savoir ce que l'on sait, pour faire ce que l'on veut » - Moshe Feldenkrais

• Notes personnelles :