



## LA VOIE DE LA VOIX

Quoi de plus naturel, en cette période électorale, que de consacrer cette newsletter... à la voix !

Dire et chanter, c'est faire entendre sa voix. Nous avons la chance d'avoir voix au chapitre pour exprimer ce qui nous semble nous mener sur la bonne voie, et non pas sur une voie de garage. Sans pour autant avoir des trémolos dans la voix, nous éviterons les voies d'eau pour ne pas couler, et d'une voix de stentor, nous opposerons aux voies de fait. Chanter et dire, c'est donner sa voix, et non pas de la voix, permettre au son, au plus profond de soi, de résonner pour sortir du silence.

Respirer, poser la voix sur le souffle, placer sa voix pour chanter et interpréter... Le souffle et l'âme sont le même mot en latin...

Tout ce badinage en guise d'introduction aux réflexions et rituels qu'Anne Périssé dit Préchacq et Michael Loughlin Smith ont eu la gentillesse de partager avec nous. Anne nous invite à chanter en conscience avec la méthode Feldenkrais tandis que Michaël détaille sa technique d'éveil.

Un grand merci à eux pour leur générosité et merci à toutes et tous pour votre confiance et votre amitié.

Emergences et Cultures

## QUOI DE NEUF ?

- **Le site web !!** <http://www.emergences-cultures.org>.

Vous y trouverez les infos, les propositions de stage, les newsletters...

- **Un mini-stage** à l'Ascension autour du Codex de Las Huelgas, dirigé par Patrice Balter

## NEWS des formateurs

**Patrice Balter**, après des concerts qui l'ont emmené aux Etats-Unis et en Colombie, chante avec Musicatreize une création de Alberto Posadas (Vocas nomadas) et une reprise de Gérard Grisey (Les chants de l'amour) : Marseille, 13 juin à 19h, Salle Musicateize, Paris, 17 juin, Centre Pompidou, festival de l'Ircam, Festival Messiaen au Pays de la Meije, 24 juillet.

**Anne Périssé dit Préchacq** et **Christian Ploix** chantent des airs et duos baroques à Marseille avec l'ensemble Dulcisona (10 juin à 20h30, L'Orangerie); **Anne** et Dulcisona participent aux Vêpres Musicales de Cucuron, dimanche 30 juillet (airs baroques avec orgue et violoncelle). Anne dirige également son ensemble Kaléidoscope pour un concert musique Renaissance et XXème siècle : Temple de Boulogne Billancourt, 11 juin à 19h et Eglise Sainte Elisabeth (Paris), 14 juin à 20h30.

**Mariana Rewerski** a chanté avec la Chimera en février salle Cortot à Paris et a illustré trois siècles de musique en Argentine, allant du baroque aux chansons populaires. Un CD de l'enregistrement en studio sortira cet été. Avant de rejoindre le stage d'Emergences et Cultures au mois d'août, elle chantera dans le Chevalier à la Rose et dans Traviata à Buenos-Aires.

## Anne : chanter à la lumière de Feldenkrais : conscience et voix

*Méthode développée vers 1950 par Moshe Feldenkrais, physicien et introducteur du judo en Europe.*

Chercher en soi les possibilités d'un chant résonnant, libre et expressif n'est pas une chose aisée. Si l'acquis des expériences vocales personnelles et la connaissance physiologique de la voix sont importants pour chanter ou faire chanter, il n'est resté pas moins que le travail vocal nécessite une démarche subtile et rigoureuse.

En expérimentant très finement nos sensations en chantant, en dissociant peu à peu les chaînes musculaires impliquées dans un mouvement, on permet au système nerveux de construire ou de reconstruire une image mentale de soi-même en train de chanter. Cette démarche de prise de conscience par le mouvement est celle de la Méthode Feldenkrais, qui permet de trouver le geste le plus adapté au contexte dans lequel on chante.

Il ne peut y avoir de position préétablie de la mâchoire ou de la langue pour chanter mais une plasticité et une adaptation de chaque élément nécessaire à la formation d'un son. Le Feldenkrais permet d'expérimenter les innombrables possibilités offertes pour un même geste et d'opter pour celle qui est la plus optimale et la plus équilibrée. Cette recherche donne la possibilité de s'ajuster à tout moment, d'apporter une solution nouvelle à chaque situation ; en un mot elle travaille avec le vivant en nous et donne au chant souplesse, rayonnement et profondeur.

Pour en savoir plus : [www.feldenkrais-france.org](http://www.feldenkrais-france.org)

## **Michaël : éveil et mise en voix**

Il y a des gens qui sautent du lit avant que le réveil ne sonne. Il y en a —me dit-on— qui ne mettent même pas de réveil. Ceci n'est pas vrai pour moi : je préfère un réveil doux avec une tasse de thé, une tartine et le New York Times. Si, cependant, je dois partir tôt pour une répétition ou une prestation, je laisse le Times pour le soir et—si je n'ai pas appuyé trop de fois sur le bouton snooze—je commence déjà ma mise en voix au lit.

Comme dans les séances d'éveil que j'anime, je commence allongé sur le dos, avec les genoux pliés et les pieds posés sur le matelas. Je considère que le pied droit, etc, est bien détendu, et je commence tout de suite avec la respiration.

D'abord, est-elle basse et calme et lente ? Est-ce que je me laisse vraiment poser et peser sur le lit ? Je me concentre sur le mouvement du diaphragme. Il descend et mon ventre gonfle : les muscles de l'abdomen ne résistent pas et l'air rentre dans les poumons. Il remonte et mon ventre se raplatit : l'air sort des poumons.

Je contrôle : Est-ce que les côtes participent au mouvement ? Elles peuvent, mais il faut que ça reste très passif pour le moment. Est-ce que je respire par le nez en sentant le parfum d'une rose ? Déjà, les résonateurs commencent à se réveiller. Est-ce que la mâchoire est détendue ? Les épaules ? Les cervicales ? Les lombaires ? Tout ça ne prend qu'une minute, mais déjà je pose les bases du travail que je vais devoir fournir dans la journée.

Ensuite, je commence à respirer de manière plus active. Sans tension, je cherche à élargir mon dos; j'ouvre les côtes flottantes. Ces gestes-là appellent un travail plus actif des muscles de l'abdomen lors de l'expiration. Lesquels ? Je les cherche bien bas, en dessous du nombril. Se relâchent-ils quand je reprends de l'air ? Le diaphragme prend le relais. Je contrôle : mâchoire, épaules, cervicales, lombaires, toutes détendues ? Le dos s'allonge et s'élargit ? Je me laisse poser sur le lit ?

Je suis prêt à y ajouter un peu de son. Pas encore de la voix. Je souffle un long son fricatif : fffffff ou ssssss. Les muscles expiratoires de l'abdomen sont encore plus sollicités. Les côtes doivent résister un peu plus à la tentation de se refermer. Et puis, je respire. L'abdomen se relâche, le diaphragme fait son travail, l'air rentre tranquillement, le dos s'allonge et s'élargit. Je contrôle : mâchoire, épaules, cervicales, lombaires.

J'ajoute des sons répétés : t-t-t-t, p-p-p-p. Je vérifie que je fournis le souffle nécessaire avec des petits gestes des muscles du bassin, pas avec les côtes. Je pose peut-être une main sur le ventre et l'autre sur les côtes opposées. Je contrôle, toujours à la recherche des tensions parasites. Je veux tout faire dans la douceur, avec le minimum de force nécessaire. Un dernier son, le plus difficile jusqu'ici, parce que c'est celui qui demande le plus d'air : le lip-trill. pppppppppppppppppppp...

Et je contrôle comme avant.

Maintenant je peux recommencer avec les versions voisées de ces sons :

ffffff—vvvvvv

sssss—zzzzzz

t-t-t-t—d-d-d-d

p-p-p-p—b-b-b-b

Je peux les alterner : passant de s à z et de nouveau à s sur un seul souffle. Et bien sûr le lip-trill : de pppppp à bbbbbbbb.

Et je contrôle.

Dès que l'on rajoute du son au souffle, il faut engager les résonateurs. J'utilise le moïto en cherchant de l'espace entre les articulations de la mâchoire (le sourire intérieur) et en cherchant à faire vibrer le masque. Je mâche un chewing-gum imaginaire, je fais des sirènes, mais surtout je vérifie que ma cage thoracique est ouverte, les cervicales et lombaires détendues, que j'utilise les mêmes muscles respiratoires depuis le début de mon éveil. Ils sont de plus en plus sollicités, mais la nature du travail ne change pas !

Tout ceci m'aura pris 5 minutes et je suis enfin prêt (et un peu plus réveillé) à me lever et à me faire une tasse de thé. Je ne vais pas embêter mes voisins en chantant à 8h du matin (je pousserai peut-être quelques gammes discrètes sous la douche), mais je considère que la fondation est mise en place. Le souffle est engagé et la voix s'y pose. Il n'y aura peut-être pas trop de monde sur le quai du métro et je pourrai aller un peu plus loin dans mes échauffements.

Si jamais vous m'y croisez, je vous prie de ne pas me juger. N'hésitez pas, toutefois, à dire bonjour !