

La respiration du chanteur



Comment respirer pour chanter?

Dans [notre article sur la technique vocale](#), nous avons promptement abordé **la respiration du chanteur**. Pourquoi préciser? Parce qu'il faut la différencier de **la respiration du dormeur**.

Pourquoi celle du dormeur? Parce qu'une personne au repos respire naturellement en bas, sans soulever les épaules.

- le dormeur a une respiration régulière:

Temps d'inspiration (1 à 2 secondes) = Temps d'expiration (1 à 2 secondes)

- le chanteur a une respiration contrôlée:

Temps d'inspiration (1/4 à 1 seconde) << Temps d'expiration (1 à 10 secondes)

Comme une explication s'impose, faisons un peu d'anatomie: le diaphragme est le muscle interne du corps qui régit la respiration, il ressemble à une grande voûte. Il sépare la partie respiratoire (poumons, au dessus) de la partie digestive (viscères, en dessous). A l'inspiration, il s'étale et s'abaisse en appuyant sur les viscères (effet de piston), donc il se produit un gonflement devant (le ventre), mais aussi sur les côtés (qui a dit "les bourrelets"?) et derrière (le dos). A l'expiration, la situation change suivant ces 2 cas:

A l'expiration du dormeur, le ventre se relâche.

A l'expiration du chanteur, le ventre se gonfle encore plus: il soutient la voix.

C'est le **soutien diaphragmatique**: l'appui vers le bas provoque le jaillissement de l'air à cause de sa mise sous pression. Il faut donc **gonfler le ventre** et non le rentrer pendant l'émission du son. Il faut étendre les abdominaux au lieu de les contracter, pour 3 raisons:

- si on expulse tout son air, il faudra en inspirer une énorme quantité pour le retrouver, en très peu de temps (comme nous l'avons vu plus haut),
- les fins de notes seront tremblantes car il n'y a pas de support stable sur lequel pousser,
- il sera très difficile de lier les différents registres de la voix (graves, médiums et aigus) sans cassure ou passage (souffle dans le son et perte de puissance).

Développons un peu plus: imaginons une fusée sur son aire de lancement; elle a besoin de gaz propulseurs pour s'élever. Cependant, les réacteurs envoient toute la puissance vers le bas. Elle va donc décoller et si cette puissance s'arrête, la fusée retombe. C'est donc la même chose pour la voix. Si on ne la soutient avec le ventre voire le bas ventre, la voix sera soutenue par la gorge et les cordes vocales vont souffrir.

Donc, si nous voulons chanter longtemps, **poussons le plus bas possible:-)**.

Faisons donc la 3e partie de l'exercice pratique décrit dans [cet article](#) pendant 15 minutes par jour, c'est le moteur du chant.

[Cliquez ici pour recevoir gratuitement votre vidéo de conseils](#)

[Eric Behanzin](#)

Vous avez aimé ? Partagez autour de vous !

1 Partages

Partager par email

Ce texte est la propriété du TopChrétien. Autorisation de diffusion autorisée en précisant la source. © 2020 - www.topchretien.com