

4ème étape

Histoire d'air:

La respiration : important ou pas?

Une grande clientèle des coachs vocaux, profs de chants, orthophonistes.... se plaint d'un aspect défectueux de leur respiration. Qu'en est-il réellement ?

La littérature sur le sujet de la respiration nous abreuve de façons de prendre sa respiration, de la canaliser, la maîtriser, la diffuser à une certaine vitesse, lui faire accompagner le flux de la voix... j'en passe, et des meilleures !...

Bien des gens croient y trouver une réponse à leur question. Notre souhait le plus cher est qu'une fois que vous aurez terminé cet article, vous ne fassiez plus partie de cette population !

Le ciel nous a pourvu d'un organe qui, sans vous demander notre avis, oxygène tous nos tissus en permanence et à moindres frais :

- Chaque respiration prise utilise 20% de l'oxygène inhalé.
- Il nous suffit de laisser ouverts bouche et nez ou l'un des deux seulement, et l'air est happé par la ventouse nommée Diaphragme qui est le socle de nos poumons et leur pompe à air.
- L'équilibre air intérieur et air extérieur se stabilise en nous en permanence si aucun effort n'est demandé, et ce, en fonction de la pression atmosphérique environnante.
- Lors d'un effort physique, petit ou grand, faisant appel à une ou plusieurs zones musculaires, à une activité de digestion ou de « vidange » (, etc...), le corps s'adapte et utilise le surplus de ces 20 %... (Nous verrons dans notre prochain article comment se produit la rétention d'air nécessaire à ces actes en abordant le rôle des viscères.)

Et voici comment « fonctionne véritablement » votre respiration :

- Les poumons sont les seuls organes pouvant absorber et transformer l'air ambiant en oxygène pour le sang.

Donc **1^{ère} idée reçue** : même si on peut la nommer respiration abdominale ou autre, la respiration ne fait entrer de l'air que dans les poumons. Compris ?

Attention, cela ne veut pas dire qu'eux y sont pour quelque chose ! Ils ne sont en effet que le réceptacle de l'air mais ne possèdent ni nerfs ni muscles moteurs susceptibles de pomper ce précieux carburant.

- Le diaphragme, qui en est le socle, est le grand acteur de l'acte inspiratoire. Schématiquement, c'est la pompe qui fait rentrer l'air.

Description : Il a une forme de grand dôme, à 2 coupes. Les coupes sont faits de tissus tendineux (aponévrotiques, est le terme juste) donc pas très extensible. Elles culminent au niveau des tétons (féminins et masculins !! sauf si les seins pendent trop !!!!) à l'intérieur du grill thoracique. La retombée des coupes tapisse les fausses côtes et les côtes flottantes (du niveau de la 6^{ème} vertèbre dorsale à la 12^{ème}) avec un tissu musculaire lisse et plat.

Ce muscle, en plusieurs faisceaux de l'avant à l'arrière, est un muscle infatigable qui travaille votre vie durant, sans « RTT » ni vacances d'aucunes sortes !! Il suit la nécessité de votre posture, de vos actes en tous genres, de votre énergie du jour, de votre digestion ou excrétion (auxquelles il participe par ces mouvements incessants et l'appui que vous faites lors de vos passages aux « petits coins », entre autre...).

C'est votre ami le plus fidèle mais vous n'êtes souvent pas le sien !

Pourquoi ? parce que, dès que c'est possible dans votre vie, vous allez chercher à agir sur la respiration, c'est-à-dire sur un acte où vous n'avez normalement pas voix au chapitre !

Par exemple :

- vous allez bloquer vos sphincters (*essayez par exemple de serrer l'anus ou l'urètre : ah, vous voyez, vous sentez votre ventre se bloquer et votre respiration avec ?!*),
- vous allez chercher à ralentir ou accélérer le débit de votre prise d'air, comme si vous saviez la quantité d'air qui est utile ou pas pour votre corps !... Votre cerveau le sait, pas vous.
- vous allez respirer en gonflant votre poitrine ou en haussant les épaules et ainsi désolidariser votre prise d'air de son partenaire régulateur, le diaphragme.
- vous allez bloquer la prise d'air en apnée dans l'attente d'une prise de parole ou du chant.
- etc...

Si vous cherchez à influencer, ou à travailler un geste qui est en fait instinctif, la seule conséquence est la perte de cet instinct. Vous serez comme un éléphant dans un magasin de porcelaine, prenant de façon intempestive, le plus d'air possible, de peur d'en manquer. En cela vous serez satisfait : mais vous ne gagnerez que l'impression de manquer très vite d'air. Pour notre organisme et sa survie, le créateur a prévu que nous ayons de très faibles besoins. Trop les satisfaire, c'est mal les satisfaire.

Ainsi débutent les problèmes de voix en tous genres, : voix blanche, voie soufflée, voix hypo ou hyper tonique, débuts de phrases intempestifs, fin de phrases à bout de souffle, essoufflement, manque de confiance, insécurité vocale et respiratoire, rapport à l'autre instabilisé....

Solution ??? « lâchez vous les basquettes » !!!

Laissez votre abdomen et vos sphincters tranquilles. Observez votre respiration naturelle en position allongée et ne cherchez pas à intervenir. Ne pensez qu'à une chose : vous détendre. Si cela est difficile, consultez un bon coach vocal qui connaît son métier et **méfiez vous des personnes qui veulent vous « apprendre à respirer »**. Préférez celles qui vont vous apprendre à débloquer votre respiration et en ressentir le naturel et qui vous incitent à retrouver votre instinct.

Pour parler, chanter ou pour tout autre acte de la vie, il ne faut pas penser à sa respiration : le corps sait instinctivement faire ce dont vous avez besoin en fonction de ce que vous comptez accomplir consciemment ou pas!

Pour terminer, voici notre équation de la respiration libre :

Respiration libre =

- + fluidité interne
- + respect de soi et des mouvements vitaux
- + écoute de la délicatesse du « ressac » interne
- + écoute de l'adaptabilité naturelle du corps aux nécessités énergétiques

Exercice : Allongez vous et posez vos mains sur votre bas ventre, vous devez ressentir une toute petite vague puiser et lâcher l'air. C'est l'écho de la contraction spontanée du diaphragme et de son relâchement.

Essayez dans la position debout une fois que vous l'avez senti allongé. Mettez vous debout pieds parallèles et dans une verticalité qui respecte les courbures et cambrures du corps (voir « TOUT SAVOIR SUR LA PRISE DE PAROLE » ou « TOUT CONNAÎTRE SUR LA VOIX » de Yael Benzaquen aux éditions Guy Trédaniel)

Nous verrons dans le prochain chapitre le partenaire intime de la respiration et de la précision de son utilisation : la sphère abdominale et ses viscères. Il est difficile de dissocier les deux mais pour une meilleure compréhension nous avons préféré le faire afin d'avancer step by step dans cet univers intime. Sans la compréhension de l'impact sur notre être de ces 2 domaines interdépendant, la sphère respiratoire et la sphère abdominale : point de salut vocal !

Les créateurs de **VGC, Voice Global Coaching**.

Yaël Benzaquen : Spécialiste de la voix et de la communication,

auteur de « SOS VOIX » (2010) de « TOUT SAVOIR sur la PRISE DE PAROLE » (2012) et de
"TOUT CONNAITRE sur la VOIX" (FEVRIER 2013)

éditions Guy Trédaniel.

Emmanuel Muh : Executive Coach

contact@voiceglobalcoaching.com,

www.voiceglobalcoaching.com