

**Christine SPRANGER**

**Eh bien, respirez maintenant !**

La révolution de la bipolarité

---

## Table des matières

### **première partie: Une découverte qui remet tout en**

<b>question</b> .....	6
Une histoire personnelle.....	7
Découverte.....	9
Erich Wilk .....	10
Mon expérience des types respiratoires.....	11
Comprendre la distinction des types.....	13
Les types respiratoires-c'est quoi au juste ?.....	13
Les caractéristiques des deux types respiratoires.....	14
S Le type solaire.....	14
L Le type lunaire.....	16
Des contradictions enfin expliquées.....	18
Les dangers du contre-emploi, ou l'importance de rester fidèle à son type....	24
Le geste vocal.....	24
À qui se fier ?.....	26
Le respect de soi.....	29
Comment le geste respiratoire influence le geste vocal.....	32
Quelques recommandations.....	32
S A l'attention du type « solaire ».....	33
Expiration active.....	33
Force tranquille.....	34
Dynamique d'expir.....	34
Préparation, exercices.....	35
Qualité vocale- « liberare la voce ».....	36
L A l'attention du type lunaire.....	39
Inspiration active.....	39

Tonicité.....	39
Qualité de la voix: « Inhalare la voce ».....	40
Échauffement.....	42
Energie.....	43
Se familiariser avec les deux types.....	45
Comment intégrer les polarités dans son enseignement et dans sa pratique.....	48
Le premier pas: admettre la réalité des dynamiques respiratoires.....	48
Un outil, non une méthode.....	49
Deuxième pas: Différencier son enseignement en fonction du type respiratoire respectif de l'élève.....	50
Ressentir, observer.....	52
Toucher.....	53
Ressentir, observer.....	54
Les zones de dilatation et de compression.....	54
Tonifier.....	56
Vocaliser.....	57
L'attaque du son, l'appoggio .....	59
Le phrasé, la gestion de l'air.....	63
Le diaphragme .....	65
La respiration « inversée »;.....	70
Quand le type est incertain.....	71
Thérapie .....	74
<b>Deuxième partie: une autre pédagogie.....</b>	<b>71</b>

L'alternative à la technique de « formatage » : l'intelligence du corps et de l'oreille, l'imaginaire auditif.....	76
Le plaisir de l'autonomie, la responsabilité de l'enseignant....	79
La recherche personnelle.....	81
Le pouvoir de l'incarnation du son.....	84
La transmission reste orale .....	82
La confiance.....	83

### **Troisième partie : Applications pratiques**

Les exercices spécifiques pour chaque type.....	88
Augmenter son potentiel.....	89
Installer son geste respiratoire.....	
La « posture » respective des deux types.....	94
Se préparer à la performance- gérer le trac.....	97
Au delà du domaine de la voix.....	101
Les autres caractéristiques calculables .....	102
Manière de calcul d'Erich Wilk.....	105
Les recommandations de Erich Wilk à propos de l'alimentation.....	106
croquis explicatifs et photos, morphologie des deux types....	108
Artistes connus et leur type.....	112
Comment calculer son type.....	114
Annexes .....	115
Bibliographie .....	11

## **Avant-Propos**

Jusqu'à ce jour, toutes les disciplines artistiques, sportives et médicales ont considéré que tout le monde respirait de la même façon. Pourtant, au début du siècle dernier, le violoniste allemand Erich Wilk a découvert l'existence de deux dynamiques de respiration bien distinctes. Cette découverte s'est peu à peu propagée en Allemagne, mais est restée ignorée ailleurs.

Elle représente pourtant une totale remise en question de la façon d'enseigner toutes les disciplines où le comportement respiratoire a un rôle à jouer. Chanteurs, instrumentistes, orateurs, comédiens, sportifs, et plus généralement tous ceux qui cherchent à s'exprimer avec assurance, ont désormais la possibilité de résoudre de nombreux problèmes auxquels ils sont confrontés, liés sans qu'ils le sachent à un travail respiratoire inadapté.

Dans *Eh bien, respirez maintenant*, Christine Spranger nous fait bénéficier de sa longue expérience de la bipolarité lunaire/solaire, et nous donne des clés précieuses pour simplifier le développement de la voix et du corps. Ses conseils permettront d'éviter errances, pertes de temps et d'énergie, et chaque élève, dans son apprentissage, aura la possibilité d'être accompagné dans un processus tenant compte de sa constitution propre. Ce livre s'adresse aux professionnels et aux amateurs, aux enseignants et aux élèves. Il fournit à tous les outils indispensables pour aborder d'une nouvelle manière la question du souffle.

*Note : si j'emploie le masculin (« le chanteur, le lunaire/solaire » etc...) tout au long de ce texte, c'est uniquement pour en simplifier la lecture. Il ne s'agit évidemment pas d'une discrimination vis-à-vis des femmes.*

## **Une découverte qui remet tout en question**

Les ouvrages traitant de la technique vocale sont pléthore. Les conservatoires, comme la plupart des écoles ou institutions enseignant les techniques vocales, semblent figés à jamais dans leur conception de la respiration. Quand une voix évolue de façon satisfaisante, le professeur est confirmé dans sa méthode, et l'élève accède progressivement et sans grande difficulté à la maîtrise de son « instrument ».

Mais lorsque des problèmes apparaissent, lorsque l'élève n'évolue pas de la manière souhaitée, les compétences du professeur sont rarement mises en doute : ne peut-il pas donner en exemple de « bons » élèves, qui ont parfaitement assimilé ses directives ?

Les autres manquent peut-être de talent, d'assiduité, de motivation, d'oreille ! Peut-être sont-ils tout simplement « coincés » ? Pourquoi ce qui fonctionne de façon si évidente chez l'un, ne conviendrait-il pas à l'autre ? Les parcours des artistes « ratés » n'intéressent personne. Ils disparaissent du devant de la scène sans faire étalage de leur échec. Personne n'a jamais songé à faire la statistique des cursus inaboutis-n'est-il pas, comme l'affirme Maria Callas, réservé aux êtres d'exception d'être chanteur ?

## **Une histoire personnelle**

Le récit de ce que j'ai vécu personnellement donnera je l'espère au lecteur une idée de ce qui arrive malheureusement beaucoup trop souvent. Mon enfance a été nourrie par la pratique du chant, et ma scolarité centrée sur la musique. Ma voix était naturellement homogène et cristalline, ce qui me valut des engagements en tant que soliste avant même d'avoir pris des cours de chant. Quoi de plus normal, dans ces conditions, que de vouloir embrasser la carrière d'artiste lyrique ? Tout naturellement, je suis entrée au conservatoire.

Première découverte : je ne suis pas « comme il faut ». Je ne sais pas respirer. Selon ma professeure, ma respiration est « inversée », ma posture mauvaise... Qu'à cela ne tienne ! Il en faut davantage pour me décourager. Je décide de me « corriger », m'entraîne à : gonfler le ventre, à rentrer la mâchoire dans le cou, à baisser les épaules, à abaisser le sternum... et les premiers résultats ne tardent pas à apparaître : Mes aigus cristallins (contre-la) deviennent durs et difficiles, le passage du fa se met à grincer, le médium, zone jusque là saine et timbrée, montre de plus en plus de trous, les sons deviennent mats et inconsistants. Pourtant d'autres élèves de la classe progressent, et la professeure chante si bien... Je persiste donc : vocalises, exercices de respiration, jusqu'à quatre heures par jour. Madame me donne à travailler les airs de

concert de Mozart (« elle est si bonne musicienne ! »), et je chante jusqu'à ce que la gorge me brûle. Mucosités, enrrouement, trac, perte de confiance, angoisse, dépression. Je continue pourtant à accepter des engagements pour des concerts. Sur scène, la musique reprend le dessus, le corps se libère et retrouve des réflexes anciens, interdits par les dogmes officiels : une inspiration haute et audible, un centre de gravité placé en arrière, la tête renversée, etc. Mais le temps passe, et ma confiance s'effiloche. Un jour, l'un de mes professeurs déclare : « Christine ne chantera plus jamais ! »

Mais je m'obstine. Je me mets à errer de cours en cours, de professeur en professeur; j'enchaîne les auditions, je cours les stages, et dévore quantités de livres sur la voix... On me montre la vidéo de mes cordes vocales : elles sont en bonne santé -ce qui n'empêche pas un phoniatre célèbre de me proposer quelques piqûres de cortisone !

Je commence à y voir un peu plus clair le jour où je rencontre le basse anglais James Ottaway. Sa femme, Meinir Williams, une brillante soprano, a perdu sa voix dans des conditions semblables ; elle est en train de la réparer, à Londres, auprès de Barbara Alden, spécialiste des voix « à problèmes ».

Pour la première fois, je soupçonne que la perte de ma voix n'est peut-être pas uniquement « de ma faute », et je me



demande si toutes les bonnes consignes que je me suis efforcée de suivre me convenaient vraiment.. A partir de ce moment, le mouvement s'inverse enfin, et ma voix commence à renaître ; guidée par des personnalités d'une grande générosité, j'apprends à lui laisser vivre sa vie, à retrouver les réflexes de l'enfance, à accorder la priorité à l'oreille et à la musique. Mais je n'ai pourtant pas pour autant retrouvé mon assurance : chanter devant un public reste une épreuve, et je crois la simplicité et la fraîcheur de ma voix « d'avant » perdues à jamais.

### **Découverte**

Je reçois alors de ma sœur, qui habite au Danemark, un livre écrit en Allemand : *Sonne, Mond und Stimme* » (Soleil, lune et voix), de Roméo Alavi Kia et Renate Schulze. La lecture de ce livre est ce qu'on appelle en allemand un « *Aha-Erlebniss* » - la pièce manquante du puzzle qui enfin fait la lumière sur d'innombrables zones d'ombre. Ce livre m'apprend notamment que tout le monde ne respire pas de la même manière. Déjà réconciliée avec ma voix, je découvre à présent le travail sur les polarités, et grâce à ce nouvel éclairage la plupart des contradictions dont j'ai souffert pendant tant d'années commencent à se lever.

## Erich Wilk

C'est en jouant du violon qu'Erich Wilk

<http://www.hagena.eu/3.html> s'est aperçu qu'il pouvait plus facilement se passer de ses partitions les jours de lune croissante que les jours de lune décroissante. Au même moment il remarqua que son professeur de violon n'avait pas la même tenue d'archet que lui. L'un pliait le poignet, tandis que l'autre l'inclinait. Pourtant, tous deux avaient une belle sonorité. Plus tard, soldat en Afrique lors de la première guerre mondiale, Wilk se mit à observer les comportements de ses camarades, et constata que tous n'avaient pas la même capacité d'adaptation au climat chaud, tous ne respiraient pas de la même manière.

Multipliant ses observations, Wilk établit qu'au moment de sa naissance, chaque être humain est soumis à une influence « lunaire » ou « solaire » plus ou moins marquée, qui détermine en lui des traits bien distincts. Ceci a des conséquences sur un grand nombre de caractéristiques et de fonctions corporelles, comme la posture, la morphologie, la latéralité, les articulations, les rythmes biologiques, le métabolisme, les besoins climatiques. Avec sa collaboratrice Charlotte Hagena, Wilk développe alors une approche nouvelle, résumée plus tard par Christian Hagena sous le nom de « Terlusologie »<sup>1</sup>. Il s'agit d'un

---

<sup>1</sup> Ce mot est formé par Christian Hagena à partir de « terre- lune- soleil » et désigne l'ensemble de ses recherches. L'appellation « Terlusologie » est protégée, s'appellera « Terlusologue » uniquement celui qui aura suivi une formation dispensée par Christian et Charlotte Hagena.

ystème de soins et d'exercices adaptés à chaque type, lunaire ou solaire. Sa méthode sera ensuite reprise par deux chanteurs, Roméo Alavi Kia et Renate Schulze, puis de nombreux ouvrages en langue allemande seront édités sur ce sujet par des musiciens, chanteurs, thérapeutes.

### **Mon expérience des types respiratoires**

J'utilise cette approche bipolaire depuis 1997, pour moi-même, pour mes élèves chanteurs, comédiens, choristes, et aujourd'hui pour des cadres, des orateurs, des enseignants. Or, à ce jour, il n'existe aucun texte détaillé en français sur le sujet. C'est pourquoi j'ai entrepris la rédaction du présent ouvrage. J'aspire également à dissiper les réticences que je rencontre fréquemment lorsque j'introduis cette notion de types respiratoires. Ces réticences proviennent surtout de l'aspect empirique de la Terlusologie, née de l'observation des influences « lunaire » et « solaire ». Parmi les critiques les plus souvent formulées, figurent ce genre de remarques : « encore un truc new-age ! », « c'est de l'astrologie », ou encore « c'est mystique ? ». Il n'en est rien. La Terlusologie est avant tout une méthode pratique : bien sûr, c'est empirique- mais cela marche, c'est tangible, et nous sommes de plus en plus nombreux, en France, à en bénéficier.

Lorsque nous appliquons ces notions à l'étude de nos comportements, les différentes dynamiques du geste respiratoire, restées si longtemps ignorées, finissent par s'imposer comme une évidence.

En plus d'un demi-siècle d'applications cliniques, Erich Wilk et Charlotte Hagena nous ont montré que le simple respect des besoins spécifiques à chaque type permettait de vivre en meilleure santé, d'être plus efficace, d'avoir une plus grande confiance en soi, et d'activer nos facultés auto-régénératrices.

Ce livre, qui s'inspire de mon expérience personnelle, est essentiellement consacré à l'expression vocale, c'est dans ce domaine que j'ai pu approfondir la pratique de ces dynamiques et que je me sens habilitée d'en parler. Les polarités respiratoires ont cependant des applications bien au-delà de ma spécialité<sup>2</sup>, et je suis persuadée que tout praticien d'une discipline corporelle tirerait avantage de leur prise en compte. J'espère que ce texte réussira à éveiller leur curiosité et les incitera à mener leurs propres observations et recherches.

---

<sup>2</sup> En Allemagne, il est possible de suivre une formation avec Christian Hagena, qui enseigne toutes leurs applications dans le domaine de la santé.

## **Les types respiratoires-c'est quoi au juste ?**

Le monde est régi par toutes sortes de polarités, parfaitement acceptées et intégrées, que personne ne songe à remettre en question. Qu'il s'agisse de lois ancestrales ou de phénomènes scientifiquement explorés, le Ying et le Yang, le jour et la nuit, le masculin et le féminin, le repos et l'action, le « plus » et le « moins » électrique: l'énergie en mouvement obéit à des principes de polarité.

**Voici la théorie d'Erich Wilk:**

**La « Terlusologie » se résume à trois notions fondamentales :**

- ⌚ **il existe une influence bipolaire de la lune et du soleil sur notre organisme ;**
- ⌚ **il existe deux types respiratoires, déterminés au moment de la naissance ;**
- ⌚ **il est possible de calculer l'influence dominante pour déterminer le type de chacun.**

L La lune a un effet de **dilatation horizontale**, qui agit sur le cerveau et l'ensemble du corps et provoque une inspiration active, suivie d'une expiration passive.

S Le soleil a un effet de **compression et d'attraction verticale**, qui agit exactement à l'opposé, provoquant une expiration active suivie d'une inspiration passive.

**Chaque être conserve la même dynamique durant toute sa vie. Celle-ci détermine son comportement et ses besoins respiratoires spécifiques, sa façon de se mouvoir, ses besoins climatiques, son alimentation, son rythme de repos et d'activité, et plus généralement son tempérament. La dynamique de chacun est nette et tranchée ; il n'y a pas de « mélange » possible et il est contreproductif voire nocif de se comporter selon la dynamique opposée, ou de vouloir « équilibrer » en soi les deux forces.**

### **Les caractéristiques des deux types respiratoires**

Voici un résumé des caractéristiques de chaque type, selon les descriptions de Erich Wilk, Christian et Charlotte Hagen et de ceux qui ont continué à explorer ce thème:

## **S Le type solaire**

Les individus appartenant à ce type sont des « expireurs actifs »: Ils ont tendance à accentuer l'expiration, et à souffler pendant l'effort. Leur inspiration est peu marquée, souvent inaudible, le diaphragme seul est actif, les muscles qui ont accompagné et légèrement amplifié l'expiration se relâchent, c'est pourquoi cette inspiration donne l'impression d'une détente. Un Solaire présente sur la plus grande partie du corps des zones dites « froides » ou « de compression »: le cuir chevelu et les oreilles, le haut du corps, les bras et les mains, jusqu'à trois doigts en dessous du nombril, les jambes et les pieds. Ces surfaces nécessitent un toucher ferme et aiment le froid sec. À l'inverse, les régions du bassin, du visage et du cou sont des zones de dilatation, et nécessitent plutôt de la chaleur et un toucher doux (le chanteur solaire ne sort jamais sans son écharpe...).

Le Solaire trouve son pied d'appui à gauche : il va toujours amorcer sa marche du pied droit, sauf en cas d'antécédent médical du genre entorse, fracture... qui aurait pu affaiblir sa jambe gauche. Sa main « de force », celle avec laquelle il accomplit les tâches demandant le plus d'effort, est aussi la gauche. S'il n'a pas été contrarié, il écrit également de la main gauche. L'oreille gauche lui sert à percevoir les sons rapprochés, et la droite est pour les sons éloignés. Il dort sur le ventre, ou le côté gauche.

Le solaire est un lève-tôt et un couche-tôt. Son sommeil est de meilleure qualité en début de nuit. Il assimile bien l'alimentation végétale, les sucres, l'huile végétale. Il peut boire froid. Il peut faire plusieurs petits repas au cours de la journée. Il supporte assez bien le café, le vin, la bière. Le solaire apprend plus vite par les yeux. Il se régénère par le repos, devient nerveux s'il doit faire plusieurs choses simultanément. Il supporte bien le froid, s'épanouit mieux dans un climat frais et sec. Il n'est pas gêné par la position debout ou assise prolongée. Il supporte bien les travaux au contact du sol.

## **L Le type lunaire**

Les individus appartenant à ce type sont des « inspireurs actifs »: Ils montrent une tendance à marquer le moment de l'inspiration, qui est visible et thoracique, ils restent en apnée poumons pleins sur l'effort. L'expiration est souvent inaudible, le diaphragme retourne à sa position de repos, jusqu'au seuil du volume résiduel qui n'est pas comprimé au delà. Un Lunaire, exactement à l'inverse du Solaire, présente sur le cuir chevelu, les oreilles, le corps et les extrémités des zones dites de « dilatation », qui demandent de la chaleur et un toucher doux. En revanche, les régions du bassin, du visage et du cou préfèrent le froid sec et le toucher ferme (souvent le lunaire n'aime pas les cols roulés). Son pied d'appui et son bras de force sont du



côté droit, et il est droitier. Son oreille droite entend de près, la gauche de loin. Il dort sur le dos ou sur le côté droit, pour permettre la dilatation de la zone du cœur.

Le Lunaire connaît sa période d'activité maximale en fin de soirée, et se porte mieux s'il peut se lever tard. Il assimile mieux les graisses animales que les graisses végétales, devrait faire seulement trois repas consistants par jour, en évitant les sucres et l'alcool ainsi que le café. Il supporte le thé, et devrait boire abondamment. Il s'épanouit mieux dans un climat chaud et humide. C'est un actif qui se régénère par l'action : trop de repos le ramollit, et peut même le déprimer. Il peut donc mener plusieurs activités de front. Il supporte bien les activités nécessitant de lever les bras.

### **Mais...attention!**

Il s'agit dans ces descriptions données par Christian et Charlotte Hagen de lignes directrices et d'observations générales, avec le recul de presque un siècle d'application. Pour ma part, il est évidemment hors de question de préconiser à chacun, en fonction de son appartenance à un type ou à un autre, un mode de vie particulier. La vie sociale et les contraintes du quotidien, tout comme l'éducation reçue depuis l'enfance, ont en effet elles aussi fortement influencé les goûts, les habitudes et les comportements de chacun. Connaître le type lunaire ou

solaire d'une personne permettra simplement de donner quelques indications pouvant contribuer à mieux utiliser son potentiel, à ne pas perdre un temps précieux dans des métiers déjà difficiles et exigeants. En aucun cas je ne voudrais donner l'impression que cette connaissance (car il s'agit bien d'une information et non pas d'une méthode!) pourrait faire office de méthode de soin miracle, se substituer à d'autres thérapies quelconques, remplacer les heures et les années d'études artistiques nécessaires à la maîtrise de son instrument, de sa voix, de son corps. J'ai pu constater, au cours de mes nombreuses années de pratique, que les recommandations prodiguées à mes élèves étaient d'autant plus efficaces que leur type lunaire ou solaire était à pourcentage élevé, avec un écart important entre les deux influences.

Gardons surtout les yeux ouverts, utilisons notre discernement avant de nous lancer dans des exercices, quels qu'ils soient, qui affectent le corps, la respiration, et à travers eux notre être et notre intégrité.

### **Des contradictions enfin expliquées**

Richard MILLER, reconnu de façon quasi unanime comme l'un des plus grands spécialistes de la pédagogie vocale, est l'auteur de *La structure du chant*<sup>3</sup>, ouvrage considéré comme la Bible de la pédagogie vocale par de nombreux

<sup>3</sup> Miller Richard, *La structure du chant*, éditions ipmc, Paris 1990

chanteurs. Miller décrit en détails, croquis anatomiques à l'appui, les divers mécanismes permettant la fonction du chant. À propos de la respiration, il cite divers auteurs et décrit différentes méthodes complètement contradictoires. Il est intéressant de lire tout le chapitre « *Structures et mécanismes de l'appareil respiratoire* » (pages 280 à 300), où Miller pointe de nombreuses contradictions opposant les différentes écoles de chant :

*« Il n'y a pas, il faut le noter, d'avis unanime sur la question de savoir quelle est la forme optimale d'activité musculaire de l'abdomen. » (page 299)*

Et plus loin :

*Dans le chant, le contrôle respiratoire a pour objet de retarder à la fois l'affaissement des côtes et le retour du diaphragme à sa forme de coupole. En d'autres termes, la musculature de l'inspiration oppose une résistance continue au mécanisme de l'affaissement respiratoire. [...] Certaines méthodes d'enseignement prétendent que le meilleur moyen de parvenir à cette résistance consiste à pousser vers le bas sur les viscères abdominaux, exactement comme dans le cas d'une défécation difficile. [...] Ce genre d'action s'appelle couramment « respiration ventrale ». (page 299)*

*D'autres professeurs affirment à tort [...] une autre théorie pédagogique [...]. **Ces méthodes illustrent la***

***confusion qui règne dans le domaine de la physiologie de la respiration*** (c'est moi qui souligne) [...] » sq. et plus loin : « dans certaines techniques de chant, le sternum se trouve dans une position relativement haute, tandis que, dans d'autres techniques, on considère comme souhaitable un abaissement du sternum (ce qui entraîne une modification radicale des relations musculaires à l'intérieur du thorax et autour du larynx). » (p 299)

J'ai eu la chance d'assister à certains cours et *master classes* de Richard Miller, (décédé le 5 Mai 2009) auxquels s'inscrivaient souvent des chanteurs confirmés. J'ai été impressionnée par son doigté, sa capacité à se mettre à l'écoute d'élèves de haut niveau relativement susceptibles et peu enclins à adopter des consignes nouvelles. Il écoutait toujours un morceau en entier, et prenait ensuite un moment pour relever tous les aspects positifs de ce qu'il venait d'entendre. C'est seulement ensuite qu'il proposait délicatement de tenter quelque expérience nouvelle.

Miller appartenait à la catégorie solaire. Pourtant, il insistait beaucoup sur le danger d'affaissement de la cage thoracique et préconisait un port de tête neutre, cette dernière ne devant surtout pas être enfoncé dans le cou. Il procédait à une sorte de synthèse qui lui permettait de respecter sans le savoir les deux tempéraments respiratoires, et il évitait de donner le moindre conseil de

posture. Ce faisant, il laissait au chanteur le soin de trouver lui-même son propre geste respiratoire, ce qui est le moyen le plus sûr de lui donner des sensations fiables, en accord avec son dynamisme personnel. Au lieu de donner des indications dans le sens de la correction d'une posture, il passait du temps à mettre l'élève à l'écoute de ses sensations kinesthésiques.

Au cours des années de pratique avec les types respiratoires j'ai rencontré de nombreux chanteurs ; en parlant avec eux, j'ai réalisé combien il était difficile à la plupart d'admettre qu'un autre corps puisse ne pas fonctionner de la même manière que le leur. Un chanteur qui a mis des années à construire sa technique vocale et qui se fie avec succès à ses sensations corporelles, mettra tout son zèle et toute sa bonne foi à transmettre ce qu'il ressent, sans se douter que l'élève en face de lui pourrait avoir un fonctionnement très différent.

Quel professeur ne s'est jamais étonné de la facilité avec laquelle certains réussissaient à suivre ses conseils, alors que d'autres piétinent, et semblent hermétiques aux mêmes recommandations ? L'on entend souvent des avis divergents sur le même enseignant. L'un dira de lui : « depuis que je travaille avec lui, je n'ai plus d'aigus » ; mais un autre affirmera : « depuis que je travaille avec lui, je progresse à une vitesse extraordinaire ». De même certains élèves s'étonnent, à chaque changement de

professeur, de s'entendre dire qu'il leur faut tout recommencer à zéro.

Le jour où j'ai découvert l'existence des types respiratoires, une foule de questions auxquelles j'avais été confrontée en approchant des enseignants et des méthodes diverses ont d'un seul coup trouvé leur réponse. J'ai pu immédiatement me rendre compte de quel type était chacun de mes anciens professeurs, et comprendre comment chacun transmettait ce qui était pour lui une évidence.

J'affirme aujourd'hui que ces divergences ne signifient pas qu'il y a une mauvaise et une bonne école de la voix : il y a simplement deux tendances bien distinctes. En donnant des cours aux élèves d'une école de cirque, j'ai rencontré un artiste qui avait lui aussi – à force de travailler sur ses sensations corporelles et d'observer ses collègues – constaté que tout le monde ne respire pas de la même manière. Les artistes du cirque ont une grande conscience de leur corps : il est parfois vital, pour eux, de pouvoir lui faire entièrement confiance. Quand j'ai présenté la distinction des types à ces élèves, ils ont été aussitôt « acquis à la cause », parce qu'ils pouvaient, de par leur connaissance précise de leur fonctionnement personnel, vérifier la validité de cette théorie. C'est ainsi qu'un couple porteur-voltigeur a enfin pu comprendre pourquoi ils n'arrivaient jamais à s'accorder sur leur élan de respiration respectif: en effet, cet art dangereux et précis exige un

ajustement à la micro- seconde près du geste qui est indissociable de l'élan respiratoire. L'artiste solaire doit être conscient d'un temps légèrement plus long nécessaire à l'artiste lunaire pour son inspiration.

Beaucoup de choristes lunaires ne sont pas à l'aise avec l'élan du départ et les indications de respiration et de posture que leurs donnent les chefs de tempérament solaire – et réciproquement. Souvent, ces difficultés restent inexplicables. Pourtant, elles ont une répercussion sur le bien-être et sur la performance des chanteurs. (Par exemple: Un lunaire aura besoin d'appuyer le dos sur le dossier de sa chaise, tandis qu'un solaire restera plus performant avec le dos bien droit, décollé de son dossier).

J'invite chacun à considérer les problèmes et les contradictions qu'il a pu rencontrer, dans sa propre pratique, sous ce nouvel éclairage de la distinction lunaire/solaire. Peut-être serez-vous, au début, un peu sceptique – je le fus moi-même au début, au point de chercher, lors de stages avec les auteurs du livre « *Sonne, Mond und Stimme* », à démasquer l'imposture. Ce scepticisme est bien compréhensible, car il s'agit d'un vrai changement de paradigme.

Un changement aux réelles applications pratiques : aujourd'hui, en Allemagne, des facteurs de flûtes construisent déjà des instruments adaptés à chaque type. Mais les dynamiques respiratoires n'influencent pas

uniquement le comportement des musiciens jouant d'un instrument à vent. J'ai entendu, lors d'un séminaire en Allemagne, changer la sonorité d'un piano lorsque la musicienne a adapté son corps à son type. J'ai pu constater un changement radical dans la sonorité d'un violon alto, mais aussi plus d'aisance dans le jeu de l'instrumentiste, plus de facilité à passer les traits, lorsque ce dernier a corrigé sa respiration et son pied d'appui. J'ai vu changer de façon surprenante la cohésion d'un ensemble instrumental : souvent en effet, les différences dans le comportement des musiciens provoque des malentendus. Chacun critique le comportement de l'autre sans vraiment comprendre pourquoi l'harmonie n'arrive pas à s'installer. La compréhension des types respectifs a permis de surmonter ces difficultés. Ces quelques exemples évoqueront peut-être, pour le lecteur, certaines expériences personnelles énigmatiques, auxquelles ils donneront certainement un sens nouveau...

## **Les dangers du contre-emploi, ou l'importance de rester fidèle à son type**

### **Le geste vocal**

Avant d'aller plus loin, il me paraît nécessaire de replacer la notion de « geste vocal » sous l'angle des types



respiratoires. La physiologie de l'appareil vocal se trouve représentée dans un grand nombre d'ouvrages, mais aucun croquis ne peut rendre le processus dynamique du geste vocal. Parfois des descriptions très détaillées sont moins explicites que des images qui peuvent sembler assez fantaisistes du point de vue d'un spécialiste de l'anatomie, mais qui se rapprochent du ressenti du chanteur. Nous ne voyons pas tous ces muscles en train de s'activer, nous pouvons surtout affiner la perception kinesthésique. Beaucoup de muscles différents participent en une synergie complexe pour émettre et moduler le son. Au repos, sur une photo, dans un croquis, ces muscles ont l'air de n'avoir qu'une seule fonction, mais dans la réalité leur activité n'est pas exactement la même d'un type à l'autre. Le dynamisme respiratoire- et c'est observable à l'œil nu et au toucher- influence la morphologie et le développement musculaire. Le geste vocal, aussi follement artificiel qu'il soit, doit rester « naturel », et je ne veux pas par là prétendre qu'il est simple de chanter. Mais ce geste s'est inscrit dans le corps sur des années, et le corps sait parfaitement l'exécuter. Aussi l'attaque du son « pondérée » si chère à Miller n'est pas exactement la même pour les deux types, elle est très proche, mais non identique:

*« Il ne suffit pas au professeur de chant de posséder un idéal artistique. Encore lui faut-il être capable de*

*prononcer un diagnostic sur les conditions dans lesquelles la liberté du fonctionnement est transgressée, non seulement en écoutant et en regardant l'étudiant, mais aussi en confrontant ce qu'il entend et ce qu'il voit avec ce que l'on connaît des aspects physiques et acoustiques du chant. »*

Dit Miller (p. 225)- or, la distinction des types respiratoires est à considérer comme une nouvelle donnée dans « ce que l'on connaît des aspects physiques(...) du chant ».

Et si le chanteur ne reste pas dans sa dynamique, il doutera, et il fabriquera les choses, s'éloignera de sa force vive, se compliquera la vie pour rien.

### **À qui se fier ?**

Nous avons vu que dans beaucoup de cas les contradictions s'expliquent à la lumière des types respiratoires. J'ai croisé un certain nombre d'enseignants qui avaient eux-mêmes été contrariés. Tout en rencontrant de sérieux problèmes avec leur propre voix, au point de ne plus pouvoir ou oser monter sur scène, ils enseignaient à leurs élèves un mélange de consignes qui ne pouvaient qu'aboutir à une absence totale de repères fiables, et d'un « geste vocal » un tant soit peu instinctif et rassurant. Ainsi l'un de mes professeurs, probablement lunaire, prônait l'expansion et la

tenue de la cage thoracique, mais enfonce le menton dans le cou à la manière des solaires, écrasant ainsi tout son instrument, la voix devenant lourde, forcée et pâteuse. Il ne pouvait plus monter sur scène, mais il enseignait dans un conservatoire. Des personnes qui ont parfois dû se résoudre à enseigner faute de pouvoir embrasser une carrière d'interprète, occupent ainsi des places en vue au sein d'institutions importantes, et ont à guider de jeunes chanteurs, acteurs, danseurs et musiciens, prometteurs et confiants.

Mais il peut paradoxalement se révéler encore plus dangereux de travailler avec un professeur lorsqu'il est un interprète épanoui, en même temps qu'un « bon » professeur. Les bons résultats qu'il rencontre avec au moins une partie de ses élèves peuvent inciter les autres à persister dans un travail dangereux pour leur voix, et finir par les faire douter complètement de leur propre intelligence corporelle. Une partie au moins de tout enseignement passe par l'imitation. L'élève se coule dans le modèle de son maître, surtout si celui-ci est admirable, compétent et reconnu.

Malheureusement cette imitation, tout à fait bénéfique pour les uns, peut avoir pour les autres (entendez ceux du type opposé à celui du professeur) des conséquences catastrophiques. Une fois le geste vocal instinctif, qui est utilisé depuis la naissance et ne demande qu'à être

développé dans un travail patient, a été faussé par des exercices inadéquats, il devient de plus en plus difficile pour l'élève « d'y voir clair ». Ce dernier perd confiance en ses sensations, et son émission vocale devient incertaine, souvent forcée. Il a besoin de s'échauffer la voix longuement sans vraiment trouver une sensation de confort, de focus, de facilité. Ses repères étant devenus incertains, il devient de plus en plus fragile, sujet au trac. En présence du professeur, pour ainsi dire sous la guidance de l'oreille de celui-ci, l'élève croit avoir trouvé « la bonne place », mais une fois rentré à la maison, impossible de reproduire ce qu'il a cru bien faire pendant sa leçon. Le corps, en l'absence du modèle, revient à ses schémas anciens, en réalité plus adaptés. Alors, il persiste, retourne prendre un cours, puis un autre, doute de plus en plus de lui-même, et devient totalement dépendant de son professeur.

Bien sûr ce processus de « perdre » les sensations ou les acquis d'un cours aura lieu quelques fois au début du travail vocal, puisque la musculature nécessaire au chant doit se développer à l'endurance avant de pouvoir maintenir une émission libre. Mais il est prudent de rester très vigilant: Un professeur compatible apporte des progrès tangibles et qui peuvent être maintenus. Et ce n'est pas forcément le plus connu, celui qui aura formé telle vedette, ou qui coûtera le plus cher, qui sera le mieux adapté. Oui,

même un(e) très jeune artiste qui donne des leçons de chant peut apporter beaucoup à un élève **du même type**, si sa propre façon de chanter est saine et confortable.

### **Le respect de soi**

Un travail sur la respiration non conforme à la nature de l'élève peut l'atteindre jusqu'au plus profond de son être. « Le son que j'émetts constitue une partie importante de moi-même ; même s'il est imparfait, c'est le mien. » affirme R. Miller. « Autoriser quelqu'un à essayer de le transformer, c'est permettre une véritable intrusion au cœur même de ma personne »<sup>4</sup>

Un exemple personnel permettra d'illustrer cela. L'une de mes élèves, comédienne professionnelle confirmée, m'appelle un soir en catastrophe. Depuis quelques jours elle suit une formation de clown avec un maître reconnu. Elle est désespérée. « Je ne sais pas ce qui se passe ; j'ai l'impression d'être complètement nulle, j'ai raté toutes mes improvisations, j'ai l'impression que personne ne veut plus jouer avec moi ; je ne retrouve même plus mon « clown », ce personnage que j'ai pourtant travaillé pendant des années: je ne fais plus rire personne! Je ne sais plus qui je suis... »

Nous passons une heure ensemble à travailler, jusqu'à ce qu'elle m'avoue : « Le professeur m'a dit qu'il ne fallait pas

---

<sup>4</sup> Op. cit., page 226

entrer sur scène 'poumons pleins', mais souffler profondément avant d'entrer. » Je réalise enfin le dilemme qu'elle est en train de vivre : son maître est solaire- elle est lunaire. Le geste respiratoire de l'expiration vigoureuse, active, qui pour lui signifie « trouver son centre, concentrer ses forces, se préparer efficacement à faire face au public », signifiera au contraire pour une lunaire: « se vider de son énergie, affaiblir le sentiment de soi, se mettre en situation de fragilité ».

La respiration est liée directement à la vitalité et à la confiance. La contrarier peut provoquer des troubles importants, qui peuvent mener jusqu'à la dépression nerveuse. Une fois que l'élève a quitté la salle de cours, personne ne pourra évaluer l'impact de ce qu'il vient de faire sur sa vie. La responsabilité d'un pédagogue de la voix est énorme : il touche à travers le souffle et la voix directement l'intégrité de l'être.

En France, nous sommes d'autant plus concernés par les dangers de ce contre-emploi que la pratique du chant est tristement peu présente en milieu scolaire. En Angleterre et en Allemagne les enfants chantent dès l'école maternelle, et conservent ainsi des réflexes assez instinctifs qu'ils retrouveront plus tard dans les cycles de conservatoire. Une grande partie des grands chanteurs français sont allés se former, au moins temporairement, auprès de professeurs étrangers. Sur les grandes scènes lyriques de

France nous trouvons une majorité d'Anglais, d'Allemands, de Russes, d'Italiens. Ce n'est pas le cas dans les autres pays, qui emploient en priorité leurs chanteurs nationaux. Quand ma propre voix s'est abîmée, je me suis sentie un peu isolée. Aujourd'hui, je me rends compte que je ne suis pas la seule à avoir vécu un tel « incident de parcours ». La carrière d'un nombre incalculable d'artistes ne décolle pas ou avorte purement et simplement, faute d'avoir pu accéder à une vraie liberté technique, qui aurait permis l'expression de leur potentiel. Ceci est tout aussi valable pour les instrumentistes. Un nombre considérable de musiciens se plaignent d'affections diverses – douleurs musculaires, tendinites, problèmes de dos, etc. Travailler quotidiennement jusqu'à huit heures son instrument, en s'efforçant avec acharnement de plier le corps à une gestuelle contre nature, peut avoir des effets très graves - surtout lorsqu'on ignore en plus sa propre polarité. Outre ces problèmes physiques, l'élève risque de vivre une frustration permanente de son expressivité musicale. La musicalité, qui vient d'une vision intérieure, ne peut pas « s'écouler » librement à travers l'instrument si les articulations et les muscles se trouvent contraintes dans des positions qui gênent la libre circulation de l'énergie. Dès la naissance, notre corps est en effet configuré pour un mode de fonctionnement musculaire, auditif, respiratoire et dynamique bien précis. Superposer à cette fonctionnalité

des artifices supplémentaires, au lieu de développer harmonieusement les fonctions existantes, équivaut à interposer une sorte de filtre nuisant à la libre expression artistique et laisse l'interprète dans une frustration durable (tout comme son public).

Ne nous laissons pas mystifier. Nous devenons nos propres professeurs, en fin de compte, mais avant cela, utilisons notre discernement dans les choix des personnes qui nous transmettent leur savoir, aussi célèbres soient-elles.

Petits, on nous a dit: « respecte les grandes personnes. Dis bonjour à la dame. Fais un bisou à mamie. Les adultes savent. » -...En fait, ils ne savent pas tout.



## **Comment le geste respiratoire influence le geste vocal**

### **Quelques recommandations**

Les indications que je donne ci-dessous s'appliquent aussi bien à la voix chantée qu'à la voix parlée. Les comédiens, les orateurs professionnels, et plus généralement tous les lecteurs intéressés par la prise de parole en public, pourront tout à fait remplacer « chanter » ou « chant » par « parler » ou « parole » - ces consignes auront pour eux la même efficacité. Je considère le chant, qu'il soit « classique », « belcanto », ou employé dans le registre de la variété, du Jazz, des musiques actuelles, comme une expression élaborée de la voix, née du besoin d'exprimer des émotions et des sentiments intenses. Le chant, aussi évolué et cultivé soit-il, risque à la longue de paraître artificiel et de poser de sérieux problèmes de santé à la voix lorsqu'il n'a pas pour base technique le « geste » originel de la voix parlée. A titre d'anecdote: Le ténor suisse Hugues Cuenod, qui a chanté sur la scène de l'opéra de Genève encore à l'âge de quatre-vingt-dix ans, qui en juin 2009 a fêté ses 107 ans, et qui s'est pacsé en 2007 avec son compagnon, a affirmé dans un masterclass que j'ai eu la chance de suivre au Conservatoire de Lausanne, qu'il avait choisi le métier de chanteur parce que c'était l'instrument que l'on travaillait le moins. Juste après il

explique à un jeune chanteur à propos de la couleur d'une voyelle dans une mélodie de Fauré: « Ce n'est pas difficile. Il faut chercher. Il te suffit de la chanter disons à peu près - mille fois, et tu vas voir: tu vas trouver le son juste!»

### **S A l'attention du type « solaire »**

Le solaire s'inscrit dans une dynamique de compression et d'attraction verticale, correspondant aux forces présentes lors de sa naissance. Travailler à l'opposé de son type donne au solaire un sentiment d'insécurité, qui se manifeste par du stress et de l'angoisse. Sur scène il aura l'air « à côté de ses pompes », et sera peu crédible. Le public aura la sensation qu'il « en fait trop ».

### **Expiration active**

Le solaire accompagne ses actions d'une expiration « active ». Cela signifie qu'il agit sur un expir dynamique : c'est dans cet expir qu'il trouve sa force et même sa verticalité. Inversement, l'inspiration est pour lui un moment de repos, un moment non volontaire, peu conscient, comme « dispersé ». Si un solaire développe une respiration active et thoracique, en utilisant fortement les muscles intercostaux pour inspirer, il peut souffrir d'un contact insuffisant avec ses muscles de soutien, entraînant une instabilité de la voix qui peut créer un effet de trémolo. Son trop-plein d'air sera difficile à gérer, et le plein potentiel vocal ne sera pas atteint.

## **Force tranquille**

On qualifie également le type solaire de « statique », parce que sa puissance sur scène passe par un corps posé. Quand c'est le cas, il est très centré, et il dégage une sorte de « force tranquille ». Le confort vocal (et moral) du solaire sera lié à une sensation d'enracinement, que lui procurera le placement de son centre de gravité légèrement en avant, dans la région du bassin. Les chevilles devront être souples. Les genoux seront « déverrouillés », c'est-à-dire disponibles un peu comme au ski, le sternum sera passif et calme. Les épaules seront basses, la nuque relativement étirée et détendue : la tête sera comme attirée par le sommet du crâne, et dirigée très légèrement en avant. Le pied gauche, légèrement en avant, sera le pied d'appui principal. Le poids du corps se portera un peu plus vers la pointe des pieds, ce qui laissera naturellement aux flancs la possibilité d'accueillir souplement l'inspiration. Le geste vocal sera conduit depuis le fond du bassin, dans ce qu'on pourrait appeler un « enroulement » vers l'avant et un abandon dans le sol.

## **Dynamique d'expir**

La mâchoire s'ouvrira de façon active et largement vers le bas ; elle se refermera sans tension. La nuque, zone de dilatation et de chaleur, ne doit pas être tendue, ni cassée en arrière, pour que le son circule directement depuis « le fond du ventre » (c'est une sensation, et non une réalité anatomique) jusqu'aux résonateurs : pharynx, palais, bouche. L'émission s'accompagnera d'une sensation de « buée chaude ». On pourra sans danger parler au solaire de « projection du son », puisque il travaille sur une dynamique d'expir. Certains enseignants parlent de la « voix dans le masque » : une voix projetée, comme à travers un « masque », vers l'extérieur. Cette image est éventuellement efficace pour le solaire, elle fait référence à des sensations vibratoires au niveau des os qui accompagnent la production d'harmoniques aiguës, et des sensations musculaires entre le palais, les pommettes, la langue, mais elle représente un danger énorme pour le lunaire.

### **Préparation, exercices**

Le solaire se régénère et trouve son potentiel dans le calme : enracinement, tranquillité des bras (il peut tenir une partition). Trouver son centre, surtout avant de monter sur scène, lui est indispensable. Pour combattre le trac, il produira un « ssssss » régulier, sur une longue expiration, et marquera la pause en apnée, poumons vidés. Une fois

sur scène, le solaire sera plus charismatique s'il est physiquement calme.

En guise de préparation, tous les exercices qui tonifient le bas du corps lui sont conseillés (genou-flexions...). À mon avis, la technique mise au point par le comédien anglais Frederick Matthias Alexander et les méthodes des pédagogues Yva Barthélémy et Jacques Rondeleux sont parfaitement bien adaptées aux besoins du solaire.

### **Qualité vocale- « liberare la voce »**

La voix du solaire, quand elle est libre et constamment conduite sur l'idée d'exhaler de l'air, est chatoyante et chaude, sensuelle et riche. Le soupir, en caressant les cordes vocales, sera pour lui une bonne entrée dans le son. Le solaire ne doit jamais « économiser » l'air. Pour trouver sa puissance, il doit constamment expirer, avec la sensation d'élargir les flancs, « de rester en bas », ce qui lui permettra, tout en expirant, d'avoir une bonne gestion du souffle. Son image de résonance passe par un « focus »<sup>5</sup> très petit, qu'il peut imaginer entre ou sous les yeux. Contrairement au lunaire, le solaire peut obliger sans danger la mâchoire et avec elle le larynx à s'abaisser volontairement. (Cette question de la position du larynx et

---

<sup>5</sup> Par « focus », j'entends une sensation très claire de «centre du son» très petit, qui indique la présence de formants: pointe de fréquences entre 3000 et 4000 Hertz

du oui ou non le tenir volontairement en bas est très controversée- à mon avis aussi par ignorance de la différence des deux types). L'abaissement du larynx (ce qui ne veut pas dire: aplatissement de la langue pendant le chant!) et de la mâchoire pourra se faire de façon volontaire sans que sa voix se déforme pour autant, alors que chez le lunaire cette attitude donne une voix non naturelle).

### **Echauffement**

La voix s'échauffe plutôt bien en partant du bas, dans la tessiture de la voix parlée, par des exercices favorisant de longues voyelles. Pour un solaire, la consonne n'est guère plus qu'un élément de décoration- le lunaire pourra lui reprocher un manque d'articulation, mais non pourtant: la voix solaire séduit justement par le flux continu et chaleureux de la voyelle. Je suis toujours étonnée du peu d'échauffement dont a besoin la voix solaire, même tôt le matin. De quoi rendre jaloux plus d'un lunaire!

### **Hygiène de vie**

Le solaire aura beaucoup d'énergie le matin, même de bonne heure, et devra s'abstenir de faire la fête jusqu'à une heure avancée de la nuit s'il veut garder son énergie vocale. Il ne doit pas hésiter à se reposer quand son corps le lui demande, pour « recharger ses batteries ». Cela aura

un effet plus bénéfique sur la force vocale qu'un acharnement au travail infructueux.

Il ne faudra pas le bousculer pendant sa leçon : il doit assimiler une indication à la fois et disposer d'un temps de repos et d'intégration. **Il a besoin d'être apaisé.**

### **L A l'attention du type « lunaire »**

La dynamique lunaire est marquée par une force de dilatation horizontale, en fonction des pressions présentes au moment de sa naissance. Si le lunaire ne satisfait pas cet élan de dilatation active, et d'état actif en général, il sera toujours en dessous de son potentiel, sa voix ne pourra pas être « suspendue », libre, sur scène et dans la vie il manquera de force pour s'imposer, aura l'air de ne pas en faire assez.

### **Inspiration active**

Chez le lunaire, l'inspiration précède toute action ; elle est la source de sa vitalité, ressentie comme un élargissement, une expansion de toute la cage thoracique, dans un antagonisme du sternum et du coccyx, et cet élan d'inspiration sera maintenu tout au long de la phonation.

### **Tonicité**

Le confort vocal du lunaire dépendra de la tonicité de sa cage thoracique, qui doit être souple, disponible, remplie d'air mais jamais à fond. La musculature intercostale

inspiratoire doit être spécialement, régulièrement, quotidiennement entraînée à empêcher l'effondrement du sternum et l'excès d'air sur les cordes vocales qui en résulte. Le « trop d'air » est l'ennemi absolu de la voix lunaire.

Le chanteur lunaire a besoin de tonifier son corps, de le réveiller par des exercices d'assouplissement et d'endurance<sup>6</sup>. L'affaissement de la cage thoracique provoque chez le lunaire de gros problèmes de voix : en effet son geste vocal naturel et fonctionnel repose sur une sorte de lutte contre l'expiration qui s'effectue pendant la phonation.

### **Qualité de la voix: « Inhalare la voce »**

Le chant est perçu par le lunaire comme une « inhalation » (*inhalare la voce*, disent les Italiens). Le chanteur lunaire doit imaginer le son en arrière et tout autour de lui. La langue fait un travail tonique surtout avec la pointe, ce qui provoque une réponse du mécanisme de soutien, permet de renvoyer le son « à l'arrière » et de chanter avec très peu d'air ; la consonne est donc importante, la voyelle longue ressentie comme difficile (d'où l'importance de donner des morceaux avec beaucoup de paroles en de courtes phrases à un lunaire débutant, pour éviter qu'il appuie sur l'appareil vocal au lieu de gérer la pression de l'air par des muscles à développer).

<sup>6</sup> Serait-ce une des raisons pour laquelle les chanteurs solaires sont légèrement en surnombre ?



La voix lunaire est pure, cristalline, suspendue. Elle se diffuse « en boule », la mâchoire se ferme de façon active et s'ouvre parce que la tête part en arrière. La nuque, zone de compression, doit être libre de se contracter et de s'abandonner en arrière, pour dégager le larynx et faciliter la résonance du son. L'« image » de la résonance ne doit pas se diriger « dans le masque »<sup>7</sup>, mais partir d'un point focal imaginaire très précis situé dans la partie supérieure du visage, pour s'élargir et être comme aspiré vers l'arrière, jusque dans tous les muscles de l'appareil respiratoire. Ce focus, sensation d'une « pointe » d'harmoniques aiguës, est le résultat d'une constellation musculaire, mais ne doit jamais être considéré comme un point d'appui physique.

Le visage du lunaire est une zone de compression : les lèvres et le bout de la langue doivent être très toniques. La bouche se ferme de façon active et s'ouvre de façon passive, elle paraît moins ouverte que chez le solaire.

Le sternum est « dansant, » : il travaille en ouverture et son expansion, combinée à l'idée d'un coccyx tirant vers la direction opposée, donne une sensation de sécurité et permet d'augmenter le volume de la voix sans endommager l'appareil vocal.

Le chanteur lunaire a souvent du mal à aimer sa voix - il la voudrait plus sombre, plus chaude, plus lourde. C'est

---

<sup>7</sup> Dynamique d'expir chez le solaire

pourquoi il adoptera volontiers des comportements solaires si on le lui conseille. Mais au bout d'un certain temps, à force d'imiter des sonorités solaires, il risque de compromettre sa santé vocale : larynx écrasé vers le bas, cordes subissant une pression excessive, mucosités, perte de souplesse et de liberté de tout l'appareil vocal, perte de formants.

### **Échauffement**

Pour échauffer sa voix, le lunaire a plutôt intérêt à descendre de l'aigu, ou il est plus facile de n'utiliser que très peu d'air, vers le grave, en évitant, surtout à froid, toute pression sur les cordes vocales: la voix doit « flotter » comme sur un coussin d'air, et pourtant être fermement stabilisée par la tenue de la cage thoracique.

La région du bassin et du ventre doit être tonique : elle a besoin d'une compression douce, accompagnant la phrase musicale, et la pression doit se diriger vers l'intérieur et vers le haut, ce qui aide également la cage thoracique à rester ouverte. Jamais le ventre ne doit complètement se relâcher vers le bas lors de l'inspiration.

Ce relâchement si souvent réclamé par les enseignants solaires contrarie rend impossible le déploiement rapide et actif dont a besoin sa cage thoracique. Les genoux peuvent être raides, voire parfois bloqués vers l'arrière, surtout lors des passages intenses ou en fin de phrase, et le centre de

gravité en appui sur la jambe droite, légèrement vers l'arrière.

Le meilleur exercice anti-stress du lunaire est l'exercice dit « de Farinelli » que décrit R. Miller dans *La structure du chant*<sup>8</sup>. Ce type de respiration allonge progressivement la dilatation intercostale, sans apnée poumons vides. Le lunaire doit aussi bouger beaucoup avant d'entrer en scène, et avoir les bras libres pour permettre les gestes instinctifs qui accompagnent naturellement le phrasé. L'allongement des bras facilite l'allongement de ses phrases. Le lunaire est un actif ; quand on l'empêche d'exprimer toute sa vivacité, il paraît mou et absent.

### **Energie**

Si le lunaire travaille en mode solaire, en essayant d'élargir les flancs ou de gonfler le ventre, son thorax ne peut pas se déployer.. La voix reçoit trop d'air et manque d'impact ; il en résulte une insatisfaction chronique et le blocage du potentiel. Le lunaire aura une meilleure énergie à partir de la fin de la matinée, et jusqu'à une heure avancée de la soirée. Il veillera à éviter le plus possible les performances trop tôt dans la journée, pour avoir le temps de bien préparer son corps. Dans les moments critiques, où il aura le sentiment que sa voix « ne va pas », il devra comprendre que sa voix n'est pas en cause, mais plutôt le manque de tonicité de son corps. Dans ces moments-là, il

---

<sup>8</sup> Op. cit., page33

ne recherchera pas à travailler la puissance vocale, mais plutôt sa condition physique. **Il a besoin d'être stimulé.**

## **Se familiariser avec les deux types**

Si, arrivé à ce point de la lecture, vous n'avez pas encore refermé le livre avec un sourire condescendant, mais au contraire commencé à admettre l'existence de ces types, il peut être dans un premier temps intéressant de vous informer un peu plus sur leur impact.

Connaître les polarités respiratoires n'est pas la nouvelle panacée pour accélérer le développement vocal. C'est une information qui peut s'intégrer à une pédagogie existante et simplement faciliter les choses: il sera toujours plus fastidieux « d'apprendre à respirer » à quelqu'un que de se servir d'une technique déjà présente dès sa naissance et de la développer. Connaître les polarités ne remplace pas la pratique prolongée du chant ou du travail du texte avant d'acquérir un certain contrôle sur les phrases longues, le legato, la sensation de focus, l'homogénéité, le timbre.

Le livre « *Sonne, Mond und Stimme* » de *Renate Schulze et Roméo Alavi Kia* (Aurum-Verlag, Braunschweig) contient un CD rom avec un petit logiciel qui permet de calculer rapidement le type de chacun. Un autre logiciel de calcul plus sommaire est aussi accessible sur la page [www.terlusollogie.de](http://www.terlusollogie.de) installé par Christian Hagen, qui continue actuellement les recherches sur ce sujet en Allemagne et propose des séminaires de formation.

Il est ainsi facile de connaître le type de son élève et son propre type et de se rendre compte ensuite par une observation attentive de la fiabilité de ces informations.

Je travaille depuis 1997 avec ces polarités et ne peux qu'en constater le caractère incontournable et évident. Elles sont importantes également pour les instrumentistes, les sportifs, ré-éducateurs, orthophonistes, pneumologues... bref tous ceux qui travaillent avec le corps.

Chacun peut déjà commencer par s'amuser à observer les chanteurs, les acteurs ou orateurs et remarquer les différences de comportement : les uns respirent comme s'ils recevaient une décharge électrique, en déployant visiblement la cage thoracique, sur les moments aigus ou accentués de la musique leur tête part en arrière, ils sont mobiles dans tous les sens. Les autres, beaucoup plus calmes, ont une respiration qui se remarque peu, ils ouvrent largement la bouche vers le bas, s'enfoncent dans le sol sur les sons aigus et les accents.

La Terlusologie permet aussi de porter un regard différent sur les tempéraments des enfants-les lunaires au grand besoin de mouvement, les solaires plus statiques, plus intériorisés, sur les besoins divergents à l'intérieur du couple, de la famille...

Il existent plusieurs ouvrages de Dr.Med. Charlotte Hagena et de son fils Christian Hagena aux Editions Karl F. Haug,

Heidelberg, en Allemagne, qui expliquent les applications thérapeutiques de ces polarités.

je ne peux que recommander chaudement à tous ceux que cette théorie intéresse de déterminer dans un premier temps leur propre type et d'observer, puis de collecter des dates de naissance dans leur entourage pour se rendre compte des différences de comportement en fonction du type. Quand le pourcentage entre les deux influences est élevé, la personne concernée est d'autant plus fragilisée si on la contrarie dans son type. Les personnes dont les deux courbes lune-soleil sont assez rapprochées s'adaptent souvent plus facilement et paraissent moins concernées. Mais attention, dès qu'une activité, artistique ou sportive, sollicite plus la respiration, des problèmes peuvent apparaître.

Il est fort utile de connaître non seulement son propre type, mais aussi celui des personnes de son entourage, pour mieux comprendre les besoins de chacun. Dans beaucoup d'institutions, conservatoires, écoles de théâtre, le type enseigné est le solaire. Je n'ai pas d'explication pour cela, mais la fameuse « respiration du ventre » fait partie des dogmes les plus répandus dans tous les domaines.

Un petit peu moins de danger donc pour les solaires d'être contrariés-bien que un solaire appliquant des consignes lunaires peut se retrouver avec une hypertrophie du

diaphragme! **Il est d'autant plus important pour ceux qui sont du type solaire d'admettre l'existence du type lunaire et de se familiariser avec ses caractéristiques.**

## **Comment intégrer les polarités dans son enseignement et dans sa pratique**

### **Le premier pas: admettre la réalité des dynamiques respiratoires**

la difficulté majeure pour celui qui pratique depuis longtemps sa discipline et a gagné une assurance dans sa technique consiste à remettre en question ses certitudes. Je ne voudrais en aucune manière disqualifier des enseignants fort compétents, des praticiens chevronnés. Il est évident qu'ils sont tous de bonne foi et qu'ils exercent avec un savoir théorique et pratique qui dépasse la plupart du temps mes propres compétences.

il se trouve pourtant qu'en Allemagne les séminaires sur la Terlusologie sont remplis de professeurs de chant, d'orthophonistes, d'instrumentistes qui souvent ont été envoyés là par leurs patients ou leurs élèves, et que le nombre de praticiens qui affichent l'usage de la distinction soleil/lune est en croissance exponentielle.



Le premier pas consiste à admettre la chose et son importance, et ce n'est pas le pas le plus facile. Ce sont en général les personnes qui ont été contraintes à un comportement opposé à leur type qui admettent très vite et souvent avec un grand plaisir la réalité des polarités. Les autres, et surtout les chanteurs formés, rejettent d'abord catégoriquement de telles possibilités, et affirment qu'il est impossible que l'autre puisse ne pas fonctionner comme eux. Ils ont acquis leur épanouissement vocal basé sur des sensations corporelles fiables dont dépend toute la maîtrise de leur métier. Ils transmettent cette technique qui pour eux est totalement cohérente en toute bonne foi.

### **Un outil, non une méthode**

Ce n'est pas peu que d'avoir en main le devenir d'un jeune chanteur, instrumentiste, acteur, danseur...c'est même une lourde responsabilité.

la connaissance des types respiratoires ne remet pas en question le savoir faire de chacun, mais donne plutôt un outil supplémentaire appréciable pour obtenir des résultats satisfaisants avec un nombre plus important de personnes. Il s'agit, pour l'enseignant consciencieux, de s'approprier les informations concernant le type opposé au sien pour mieux décrypter son fonctionnement et appliquer pour lui des consignes différentes.

## **Deuxième pas: Différencier son enseignement en fonction du type respiratoire respectif de l'élève**

Une fois accepté l'évidence de l'existence des polarités, il est possible de prendre le temps d'observer les élèves après avoir déterminé leur type grâce à leur date de naissance.

Ensuite on peut commencer tout doucement à stimuler le fonctionnement adéquat du corps et du geste vocal par un travail sur deux aspects principaux : *L'abandon* et la *tonicité*. Tout chanteur connaît la difficulté de réveiller l'énergie au bon endroit et de maintenir l'absence de tensions ailleurs. Solaires et lunaires n'éprouvent pas la même chose, et quand il reçoivent des directives sensées notamment corriger la posture, il peut s'ensuivre des blocages et des compensations musculaires incompatibles avec un confort vocal, empêchant la libre expression de la voix. Souvent un élève a déjà reçu des indications sur « comment il faut respirer » - comment il faut ou ne faut pas se tenir » - « comment il faut ouvrir la bouche » - etc., etc., **il suffit parfois de trois cours de chant pour rendre une voix naturelle, simplement peu développée ou inhibée, artificielle et dénuée de repères corporels fiables.** Le doute est vite semé, surtout quand il s'agit de la voix, avec toutes les angoisses qui sont liées à cet instrument – angoisses puissantes à l'image du potentiel

qu'elle contient. Elle est un de nos principaux outils de communication, mais aussi d'agression, de séduction, de manipulation, d'expression de vérités ou de mensonges, de toutes les émotions et états d'âme. Le son d'une voix reflète l'état général de la personne, au niveau physique, émotionnel, énergétique.

Avant tout interventionnisme supplémentaire, si une voix paraît tendue, diminuée, forcée, pas tout à fait dans son assiette:

### **Ressentir, observer**

Il peut être fort utile de s'informer de quelques bases de sophrologie, aussi bien pour l'élève que pour l'enseignant. Elle ne donne pas de directives, mais invite à devenir conscient de ses sensations et à dialoguer avec le corps. Cela évite tout terrorisme postural. Après un moment passé à respirer simplement en concentrant son attention des pieds à la tête sur ce que l'on ressent, le corps est éveillé, il est possible de localiser des tensions, et il devient parfois possible de les abandonner par cette simple attention bienveillante qu'on leur porte. Souvent les artistes les plus engagés, les plus « travailleurs », ont perdu le contact avec leurs vrais besoins en voulant trop bien faire, s'imposant des efforts violents pour obtenir des résultats, au lieu de rester à l'écoute du corps.

## **Toucher**

Je sais, c'est délicat- cela demande un climat de confiance absolue- et pourtant: rien ne s'avère plus efficace pour libérer un geste vocal que le contact physique avec les zones concernées, autant par le besoin de détente que de stimulation. C'est au corps et à son intelligence et non plus au mental et la volonté de contrôle qu'on parle ainsi, et il est parfois étonnant comment la voix se transforme quand on pose simplement les mains au bon endroit. A ce moment là l'élève entend un nouveau son, ressent une nouvelle sensation physique, et reçoit immédiatement des messages qui s'adressent moins à son mental avide de tout contrôler qu'à l'ensemble de sa personne qui identifiera et adoptera des nouveaux comportements plus en harmonie avec les fonctions existantes « avant conditionnement erroné ». S'associent à cette démarche tous les procédés qui déstabilisent l'attitude « apprise » et laissent parler le corps, comme par exemple l'abandon à l'arrière, la position couchée pour un lunaire, l'abandon à l'avant, la position très basse (chanter en ramassant des choses par terre) pour un solaire. C'est la bonne surprise d'un son plus libre, plus riche, qui est produit dans un moment de non-

contrôle, qui donne à l'élève le courage de lâcher celui-ci, ne serait ce qu'un instant, et qui lui ouvre l'horizon de nouvelles possibilités. Il est intéressant pour cela se familiariser dans un premier temps avec les zones de dilatation et de compression lunaires-solaires (Voir croquis) et attirer par le toucher l'attention et la conscience sur les différentes parties du corps.

### **Les zones de dilatation et de compression**

(croquis p. 109-110)

Nous avons vu que selon Erich Wilk solaires et lunaires présentent des zones « de compression » et « de dilatation » en proportion inversé.

**S Pour le solaire** : Les zones de compression, améliorées par un toucher ferme, se présentent sur toutes les surfaces du corps sauf le visage, le cou et la région du bassin. La voix du solaire s'épanouit donc accompagné par un toucher ferme, calme et vers le sol, sur les zones de compression- soit tout le corps sauf cou, visage, bassin, zones qui demandent au contraire grande douceur, chaleur et mouvements suggérant l'ouverture et la dilatation.

**L Pour le lunaire** : Les grandes surfaces du corps sont des zones de dilatation, améliorées par un toucher doux et ascendant ou en direction du coeur. abandon en arrière : le soutenir par l'arrière pour lui permettre de se laisser aller,

tête sur les épaules du « masseur », toucher doux et en ascendant qui suggère la dilatation vers le haut de la cage. Visage, cou et bassin sont des zones à compression : toucher ferme et vers l'intérieur, attention ne jamais toucher la gorge.

Il est préférable d'avoir suivi quelques cours avec des personnes expérimentées avant de se lancer dans ces approches par le toucher. En Allemagne Renate Schulze, Roméo Alavi Kia, Christian Hagena et bien d'autres, aussi bien dans le domaine de la musique que de la santé, proposent des formations, certaines suivies d'un diplôme (le terme de Terlusologie » est déposée en Allemagne et ne peut s'appeler « terlusologue » que celui ou celle qui aura obtenu un diplôme auprès de Christian Hagena).

En France c'est Christine Kattner à la Ciotat qui a été formée à transmettre les exercices corporels d'Erich Wilk.

## Tonifier

L'échauffement du corps est d'un grand secours pour développer la tonicité suffisante pour soutenir un geste vocal prolongé et fluide.

**L** Les échauffements les plus simples pour les **lunaires** sont la danse, les grands mouvements des bras et du torse dans un espace circulaire, la marche et la course très conscientes, des étirements, la gymnastique « Pilates ».

**S** Les **solaires** sont souvent plus à l'aise dans certains exercices plus calmes empruntés au chi – quong, au tai-chi, au yoga, et dans les arts martiaux en général (enseignés par un maître solaire). *Voir à ce sujet:*

[http://www.taiji-anders.de/files/artikel\\_engl.pdf](http://www.taiji-anders.de/files/artikel_engl.pdf) Nous puiserons ici dans notre répertoire personnel, mais attention : chacun respire selon son type ! Il s'agit d'obtenir une bonne circulation sanguine et un corps actif, assoupli, disponible aux changements incessants demandés par le geste vocal. Commencer un cours de chant ou une séance de travail sans aucun échauffement est une pure perte de temps-la voix va évidemment être « coincée » au départ, et dans la tête du chanteur se forme la certitude qu'il faut du temps avant de pouvoir bien chanter. Il est toujours plus gratifiant de commencer le travail vocal après un travail corporel. Dans ce domaine il n'y a pas de miracle: sans un minimum d'activité physique la voix aura du mal à décoller.

Ceux qui aiment l'eau verront leur possibilités vocales se décupler après quelques longueurs de piscine, surtout en faisant du sous-l'eau pour les solaires et de la natation sur le dos pour les lunaires (Par contre les professeurs de chant qui possèdent une piscine privée sont assez rares). L'élève doit prendre en charge cet aspect du travail vocal, et l'enseignant doit l'informer sur son importance.

### **Vocaliser**

Une fois le corps délié, il est temps de commencer à chanter! Là encore les deux types auront des besoins différents pour trouver facilement le confort vocal.

**L La voix lunaire**, comme déjà décrit plus haut, se plaît à commencer en voix de tête et avec des vocalises rapides descendantes, et la consonne leur est d'un grand secours pour trouver un bon contact avec le soutien. Un travail ferme du bout de la langue, qui renvoie le son « à l'arrière » (le mot « projection est proscrit pour eux!) réveille en réponse un travail plus net des muscles de soutien. Il est beaucoup plus facile pour le lunaire de s'échauffer dans une attitude tonique, avec une voix qui ne cherche pas la puissance, qui reste d'abord comme



« enfermée à l'intérieur » plutôt que de faire des vocalises trop lentes et de grossir trop vite le son.

**S Les voix solaires** préfèrent commencer à chanter dans la région de la voix parlée, et favoriser la voyelle longue, sans jamais « économiser » l'air. L'ouverture de la mâchoire et du fond de la gorge est essentielle. Toujours chercher les notes aiguës en bas, dans le bassin, les jambes, et travailler sans précipitation. Ne pas monter dans l'aiguë trop tôt, chercher la rondeur avant tout, lentement, calmement, travailler ses mélodies sans les consonnes, les descendre d'abord si elles sont tendues. Ensuite le travail se poursuit comme d'habitude, seulement les images changent d'un type à l'autre. Il est préférable d'utiliser le mot résonance plutôt que puissance, et **d'éviter tout jugement négatif sur une exécution vocale** : la vitesse des progrès est décuplée par le oui, freinée par le mot non.

**S Images et mots favoris pour un solaire** : Poids, abandon dans le sol et en avant, élargissement vers le bas, pyramide, escamoter la mâchoire, genoux souples (slalom), ficelle au sommet du crâne, nuque détendue, buée chaude, son dirigé en avant et vers le bas, boule de son devant soi, enroulement du son en avant dans le palais, langue détendue, molaires éloignées, force dans les jambes, fond du bassin, soupir, colonne d'air.

**L Images et mots favoris du lunaire** : expansion, dilatation, inhalation, abandon en arrière, diffusion du son en arrière, tête libre, grelots dans les cheveux, aspirer les sons en arrière, sternum en expansion, cage mobile, écartement des côtes, pas d'air sur les cordes, attaque vers l'intérieur, le son reste à l'intérieur, bas ventre tonique vers l'intérieur, bout de la langue tonique, consonnes brillantes, produire de l'air dans les poumons en chantant.

### **L'attaque du son, l'appoggio**

Une attaque coordonnée sans effort audible du muscle vocal, une sortie du son nette, voilà des conditions idéales et les bases de départ pour maintenir et développer une voix en bonne santé. Cette attaque suivie de la relation avec le « soutien » de la voix pendant la phonation doit être comprise différemment pour chaque type. Les diverses descriptions de l'appoggio sont un amalgame de sciences et de contes de fées enseigné allègrement avec des indications plus farfelues les unes que les autres. Pousse par ci, pousse par là, étale vers le bas, fais travailler ton diaphragme, durci le ventre, relâche le ventre...comment s'y retrouver?

**S** Rappelons nous que **le solaire** travaille sur un dynamisme d'expir, qu'il envoi de l'air en chantant. Ses cordes vocales laissent donc toujours passer un peu d'air, et cet air, loin de nuire à la beauté du son, enveloppe plutôt la voix avec une sorte d'aura chaleureux et sensuel et la protège des efforts au mauvais endroit. Pour une attaque tendre et saine l'on attirera l'attention du solaire sur le confort du soupir en partant de la zone de la voix parlée, il s'agira ensuite d'étendre ce confort dans toute la tessiture. La terminaison du son sera provoquée par la détente des muscles « expireurs » et le début de l'inspiration diaphragmatique.

L'image d'une buée chaude envoyé sur un miroir peut aider à installer ce geste. Dans les écoles de théâtre « solaires » on fait souffler doucement à travers une paille. C'est un bon exercice pour le solaire. Je n'ai jamais compris comment les solaires arrivent à envoyer tout cet air et en avoir toujours en réserve. Leur soutien se fait très bas, ils gardent les flancs élargies tout en comprimant pourtant le volume d'air dans un élan d'expiration, et en laissant le sternum se détendre. Cela leur réussit. Il est inutile de prononcer le mot « côtes » en leur présence, par contre il est bon de surveiller que le bas du dos travaille et reste bien ouvert et souple.

**L** L'attaque instinctivement nette du **lunaire** se retrouve dans le « mmm » du bien être. On peut très facilement faire constater que dans ce « mmm » l'air n'est pas envoyé dehors. Comme le lunaire travaille sur une dynamique de « lutte » contre l'expiration- son soutien se fait comme une tendance permanente de continuer à inspirer tout en perdant le peu d'air nécessaire à la production du son-son timbre se trouve immédiatement durci dès qu'il essaye « d'envoyer » la voix. Il est parfois un peu difficile de faire ressentir ce geste quelque peu contradictoire, mais quel confort dès le moment où on l'a compris! On retrouve cette idée dans le livre « Porporino » de Dominique Fernandez, où il décrit le travail des petits castrats de Naples qui chantent face à une flamme de bougie qui ne doit pas vaciller. Toutes les voix lunaires profitent de l'idée de chanter « vers l'arrière », vers l'intérieur. Cette image oblige le corps à développer la musculature indispensable à une voix non forcée. Quand un lunaire a bien intégré ce geste, l'éternel problème des « chats dans la gorge »- mucosités qui se promènent là où on ne les veut pas, et bien sûr toujours au mauvais moment -se trouve atténué voire résolu, et c'est encore un facteur de joie et de confiance.

Pour les deux types il est vital de trouver ou de retrouver une attaque du son naturelle, non forcée, et reproductible

sans l'ombre d'un doute, à tout moment du jour ou de la nuit. On ne peut pas se demander à chaque fois qu'on ouvre la bouche comment on va commencer un son. Ce geste doit être simplissime, évident, aussi peu compliqué qu'un rire, un éternuement, c'est un geste que nous faisons tous depuis la naissance, ce n'est pas difficile, ce n'est pas compliqué, **et cela ne doit générer aucune angoisse.** J'ouvre la bouche et ça marche. C'est tout. Le plus performant des appoggio est celui d'un nourrisson capable de produire des sons archi- puissants pendant des heures sans jamais fatiguer sa voix. Cette technique est la meilleure, et le corps la connaît déjà depuis longtemps. C'est elle qu'il faut utiliser comme point de départ du travail vocal. Les positions musculaires du chanteur lyrique pour obtenir les formants et l'endurance peuvent tout à fait se comparer aux pleurs d'un nouveau né. Ni le solaire, ni le lunaire doit créer une pression d'air sur le muscle vocal. Cette pression oblige les cordes vocales à travailler trop en épaisseur et les empêche à réaliser les changements de registre. Même les chanteurs qui pratiquent le « Belting » devrait d'abord apprendre à connaître les registres naturels de la voix, et apprendre à renforcer petit à petit la voix, pour faire tout le travail avec le corps. Parce que, le bébé crie très fort, d'accord, mais il ne vocalise pas sur plusieurs octaves!

## Le phrasé, la gestion de l'air

Là encore nous pouvons constater que les deux dynamiques demandent deux phrasés bien distincts. **S** Alors que le solaire dirige sa phrase dans une action constante jusqu'à une tension maximum vers un but: le moment reposant de l'inspiration, **L** le lunaire est toujours en mouvement comme un funambule, ne quittant sa phrase que pour aussitôt se re-dynamiser par une inspiration active qui le mène à la phrase suivante.

**S** Le **solaire** va donc travailler à l'allongement de sa phrase puis veiller à ce que les temps d'inspiration deviennent un vrai moment de détente, inaudibles si possible, et cette détente sera d'autant plus facile à réaliser que dans l'autre sens on aura mené l'expiration le plus loin possible, augmentant au fur et à mesure la capacité expiratoire (en dessous du volume d'air de la respiration normale) L'instrumentiste solaire doit également accompagner sa phrase avec le souffle qui doit couler régulièrement, s'il interrompt ce flux d'air, la musique se décale de sa place organique et juste, la rapidité des traits devient un facteur d'angoisse. Le comédien ou l'orateur solaire qui bloque le souffle poumons pleins ou qui essaye de l'économiser se voit contrarié par un manque d'impact, des problèmes de mémoire, une voix qui manque d'auréole. C'est le fait de conduire sa phrase jusqu'au fond

des réserves, de solliciter le corps sans faiblir, qui au fur et à mesure permet une vraie inspiration profonde et basse et apporte un sens de musicalité juste au solaire.

**L** Pour le **lunaire** il sera indispensable d'assouplir au fur et à mesure ses muscles inspiratoires pour qu'ils soient réactifs, rapides, capables de reconstituer le volume thoracique en un éclair. Cette inspiration tendra à augmenter sa capacité de réserve respiratoire (au dessus du volume d'air normal) Cette inspiration ne pourra pas toujours être inaudible, surtout à la fin d'une longue phrase. Il faudra surtout veiller à l'absence de tout mouvement thoracique dans le sens de l'effondrement sur l'attaque. La phrase se dirige vers l'intérieur. Il sera toujours plus difficile à un lunaire qu'à un solaire de tenir les phrases très longues. Il est contreproductif de trop se remplir d'air, même pour le lunaire. C'est le sternum, les côtes et surtout le bas des côtes et le dos qui se dilatent, les épaules et les clavicules ne doivent pas se crispier.

L'instrumentiste lunaire aussi verra sa sonorité fleurir s'il développe une respiration largement thoracique et qu'il garde une tension dans le sens de la dilatation, en dirigeant l'image de sa résonance et sa liberté corporelle à l'arrière et autour de lui, tout comme le comédien ou l'orateur, qui paraîtra, s'il travaille à contre-emploi, agressif et faux.

En résumé:

**S** Les **solaires** semblent avoir toujours de l'air à profusion, une fois qu'ils ont compris que ce n'est pas sur le fait d'inspirer, mais d'expirer et de rester intense jusqu'au bout de la phrase qu'ils doivent se concentrer.

**L** Les **lunaires** doivent cultiver le dynamisme de l'inspiration et la souplesse et la force de la cage thoracique, la phrase se déroule « vers l'intérieur » et reste suspendue.

A la question: quand est-ce que les lunaires pourront se détendre? Je ne peux que répondre: pas avant leur mort- en tout cas pas au niveau des côtes. Mais une fois cette tonicité intercostale entraînée, l'appareil vocal quand à lui peut se reposer et donner le meilleur de lui-même.

## **Le diaphragme**

Le diaphragme est le plus grand muscle du corps. Il sépare les organes respiratoires des organes digestifs. Ce muscle se divise en plusieurs parties musculaires autour d'un tendon central, relativement immobile, et ces parties travaillent ensemble. Elles forment deux coupes qui s'étalent par la contraction de cet ensemble de muscles au moment de l'inspiration, et qui remontent à leur position de repos pendant l'expiration. Ces coupes exercent une pression sur les viscères et déplient le bas de la cage thoracique. Le diaphragme est un muscle volontaire *et involontaire* – « *Troisièmement, et c'est probablement le*



*point le plus important, la contraction diaphragmatique dépend d'une double commande, automatique d'une part, volontaire d'autre part.*

*La commande automatique rend compte de la pérennité de la ventilation et de son adaptation homéostatique à différentes situations comme, au premier plan, l'exercice.*

*Elle dépend de neurones situés dans le tronc cérébral.*

*La commande volontaire, qui est sous-tendue par une représentation tant motrice que sensitive du diaphragme au niveau du cortex cérébral, permet l'inhibition temporaire de la commande automatique (complète [apnée] ou partielle [adaptation du mode ventilatoire à la phraséologie de la parole]), et l'utilisation du diaphragme à la réalisation de manoeuvres ventilatoires complexes (comme on demande aux patients d'en réaliser en explorations fonctionnelles respiratoires ou lors de la prise correcte de thérapeutiques inhalées) ou de manoeuvres extrarespiratoires.» source:*

*<http://www.medix.free.fr/cours/exploration-fonction-diaphragme.php>*

(c'est à dire qui fait son travail même quand nous n'y faisons pas attention, pendant toutes les phases du sommeil, mais qui peut aussi se contrôler mentalement), qui commande, avec d'autres muscles auxiliaires, la

respiration, un peu comme un piston, qui change le volume des poumons par sa descente et sa remontée.

En chantant, les deux types respiratoires n'utilisent pas cet ensemble de muscles de la même façon. Ce fait est très difficile à admettre pour la science « officielle », qui peut pourtant expliquer dans les moindres détails l'activité du diaphragme. Pour comprendre à quel endroit se fait la différence entre les deux types, il faut repenser à ce que ressent l'enfant nouveau né au moment de sa première respiration.

**L** Dans le cas du lunaire, l'enfant perçoit une plus grande facilité au moment de la dilatation des poumons. Il sera donc aidé à aller un peu au delà de son inspir normal et il en profitera pour récupérer le plus d'air possible en suivant l'élan de dilatation proposé par les forces lunaires, en utilisant aussi, « dans la foulée » du travail du diaphragme, les muscles inspireurs des côtes. Ensuite son diaphragme retourne à sa position de détente, les côtes se relâchent, sans participation des autres muscles « expireurs », jusqu'au niveau de l'air résiduel toujours présent dans les poumons.

**S** Le nouveau née solaire se verra aidé au moment de l'expiration, par les forces de compression en présence. Il utilisera donc cette force pour expulser un peu plus d'air et aller un peu en dessous du niveau résiduel, une fois que son diaphragme sera remonté dans sa position de détente,

à l'aide des muscles auxiliaires « expireurs » - ce qui fait que son inspiration a l'air d'une détente, puisque ces muscles qui ont aidé à expirer plus se détendent au moment de la descente du diaphragme.

Au repos les deux ont une respiration quasi identique, en tout cas le diaphragme joue le même rôle de piston pour les deux types. Mais il faut imaginer que ce nourrisson respire pour la première fois de sa vie, et que cette respiration est un acquis entièrement nouveau, c'est une question de vie et de mort. Le cerveau va enregistrer le dynamisme, donc le moment actif, au moment de la pression favorable, et ce geste s'installera à vie. Ceux qui ont fait des études d'anatomie savent que les tendons secondaires arrières du diaphragme sont développés de façon inégale d'une personne à l'autre. Le muscle du diaphragme n'est pas fait d'une seule pièce, mais de plusieurs parties implantés en bas du sternum, sur le bord des côtes et dans le dos au niveau des lombaires. La fonction du chant demande une respiration forcée, c'est à dire allant au delà du volume respiratoire au repos. un allongement de l'expiration, dans tous les cas. **Solaires et lunaires n'activeront pourtant pas les différentes parties du diaphragme de la même manière.** Aucun ouvrage d'anatomie ne fait part de cette différence, et ce n'est pas facile de la faire admettre. Et pourtant elle s'observe. « *Les faisceaux postérieurs du diaphragme*

viennent se jeter sur une arcade fibreuse, l'arcade du carré des lombes ou ligament cintré du diaphragme, qui s'étend transversalement, en avant du muscle carré, du sommet de la douzième côte à la face antérieure et au bord supérieur de la deuxième vertèbre **lombaire** [16]. Cette arcade fibreuse, **plus ou moins nettement différenciée suivant les sujets**, est formée, par un système de fibres transversales, qui dépendent du ligament lombo-costal et qui, à ce niveau, se fusionnent intimement avec le feuillet antérieur de l'aponévrose du transverse ou aponévrose du carré des lombes. »

(sur:[http://www.imedecin.com/index.php?](http://www.imedecin.com/index.php?name=News&file=article&sid=415&theme=Printer)

[name=News&file=article&sid=415&theme=Printer](http://www.imedecin.com/index.php?name=News&file=article&sid=415&theme=Printer))

**« Il existe, de façon inconstante, des piliers accessoires insérés sur L1 et le disque L1-L2.»**

source:

<http://www.anat-jg.com/Parois.abdo/Diaphragme/Diaph.texte.html>

**L** Le lunaire, en gardant une tendance inspiratoire pendant la phonation, va freiner la remontée des coupes par le maintien d'un élargissement au niveau du sternum et des côtes, agissant sur les parties antérieures du diaphragme.

**S** Le solaire, tout en conduisant le souffle en expirant, va freiner la remontée trop rapide du diaphragme en agissant

sur les parties dorsales de celui-ci par un allongement de la colonne vertébrale et un travail musculaire au niveau des flancs.

Ces deux gestes font effectivement s'étaler le diaphragme dans les deux cas, mais pas seulement « de haut en bas », **le diaphragme aura en plus de son abaissement un mouvement de bascule, qui s'inverse pour chaque type.** En fait ces deux respirations sont décrites un peu partout comme « ventrale » et « thoracique », selon les méthodes on se voit conseillé soit l'une, soit l'autre, soit une combinaison des deux, qui porte parfois le nom de « complète » - « intégrale » etc...et qui en fait est un compromis pour essayer de mettre tout le monde d'accord.

### **La respiration « inversée »**

Qu'en est – il de la célèbre « respiration inversée » que plus d'un élève de chant ou d'art dramatique s'est vu reprocher? Nous pouvons forcer la respiration dans les deux sens, au moment de vider et au moment de remplir. Un lunaire qui élève le sternum en inspirant a une respiration normale pour son type. Un lunaire qui gonfle le ventre en s'appliquant pour faire ce qu'on lui a conseillé, a la respiration inversée ou du moins inadapté. **Parce que « relâcher » naturellement le ventre et « gonfler » le**

**ventre comme si on voulait le remplir d'air n'est pas du tout la même chose!** Un solaire qui gonfle exagérément sa cage thoracique a également la respiration inversée, et il sera plus à l'aise en retrouvant une *expiration* forcée. Vous voyez d'ici toutes les confusions possibles. Heureusement que la voix est là pour nous renseigner. Replacer le geste respiratoire dans sa bonne dynamique aura un effet positif sur la sonorité, dans le sens de plus d'harmoniques, plus de rondeur, plus de formants, et ceci avant même de s'appliquer à optimiser les espaces de résonance. Tout le personnage paraîtra plus « chez lui », plus naturel.

### **Quand le type est incertain**

Si la personne fait partie des «indécis » C'est à dire si les deux influences « lune » et « soleil » sont presque au même niveau, (Pour Erich Wilk à partir d'une différence de 6,6% de l'influence) il peut être un peu plus difficile de déterminer sa dynamique, et il est parfois nécessaire de tâtonner pendant un certain temps.

Les «indécis » sont souvent des personnes qui balancent d'une façon de faire à l'autre sans pouvoir se décider très clairement pour l'une des deux dynamiques, et qui mettent

plus longtemps avant de souffrir du contre-emploi- ils ont souvent une plus grande faculté d'adaptation. Il y a plusieurs grands chanteurs qui sont des « indécis » (Par exemple Cecilia Bartoli).

La plupart du temps la voix elle même guidera vers la bonne définition du type-elle sera plus plus évidente en appliquant les gestes d'une des deux dynamiques. Mais les « indécis » sont souvent de vrais caméléons!

En cas de doute il est plus prudent d'enseigner dans un premier temps sans aucun recours à des indications sur la respiration ou la posture-(mais oui, comme le font la plupart des pédagogues Anglais, ou l'accent est mis sur la musique, l'intention, le phrasé... et ou il n'existe quasiment aucun interventionnisme sur l'attitude physique) et d'observer.

Puis peu à peu on finit par se rendre compte que la personne s'épanouit malgré tous les doutes mieux dans une des deux dynamiques. Travailler dans la dynamique opposée est aussi un moyen de rester dans le giron sécurisant d'habitudes bien établies, et de nous contenter d'une expression limitée mais rassurante- nous avons parfois peur de notre potentiel véritable. Souvent le chanteur a envie d'une autre voix que la sienne- pour des raisons complexes. Il peut avoir un idéal de son qui ne correspond pas à son type, il peut avoir été influencé par un parent proche et avoir du mal à s'émanciper. Ces cas

demandent beaucoup de doigté et de patience, parce que les raisons d'occulter le vrai rayonnement de sa voix peuvent avoir des origines profondes et lointaines, il n'est pas si facile d'accepter d'avoir tout d'un coup une voix différente, même si elle est plus convaincante pour ceux qui écoutent.

Les «indécis» sont parmi ceux qui sont assez peu intéressés par la théorie sur la distinction des types respiratoires. Effectivement les signes distinctifs se mélangent chez eux, ils ont l'habitude de « se débrouiller » - un jeune ténor brillant du nord de la France a « bricolé » pendant plusieurs années, n'arrivant pas à se décider pour une des deux dynamiques, utilisant tantôt l'une, tantôt l'autre, au gré des professeurs et de son humeur du jour- puis un été, lors d'un master-class avec un ténor Allemand, il a enfin ressenti « son » type, celui qui finalement lui collait à la peau et donnait à ses interprétation une toute nouvelle puissance. **Retrouver son type, surtout après avoir entendu des sons de cloches divers, c'est un peu comme rentrer chez soi.** C'est ce sentiment de certitude et de sécurité que le professeur voudrait transmettre à son élève- l'on peut enfin faire ce qu'on entend, la coordination entre l'image auditive et le corps se fait tout simplement, puisque l'énergie coule dans la bonne direction.



## Thérapie?

J'ai toujours essayé de me cantonner dans mon enseignement au seul domaine du travail vocal et corporel, en évitant de me laisser tenter par l'intrusion dans le domaine de la psychothérapie. Le professeur de chant est le professeur de chant, il agit avec sa boîte à outils sur le corps et l'oreille, et tant mieux s'il y a des répercussions sur l'état psychique du chanteur-c'est un peu logique, le plaisir de chanter plus librement peut heureusement avoir un effet sur le moral, la confiance, le reste de la vie. Mais dès que nous nous aventurons sur ce territoire, apparaissent des phénomènes de transfert, d'addiction, et mon opinion personnelle là-dessus est: chacun son métier. Être thérapeute de la psyché veut dire avoir fait les études adéquates, longues et complexes -nous sommes confrontés à une telle profusion de méthodes que la mystification n'est jamais bien loin-et alors l'on se trouve à l'opposé du but recherché: l'autonomie. Il existe par contre plusieurs méthodes réellement éprouvées qui combinent avec succès et pertinence le travail de la voix avec une thérapie ou le développement personnel-je pense notamment à Jacques Bonhomme, Marie Louise Aucher, Alfred Tomatis... Tant mieux, toute expérience est bonne, restons seulement vigilants pour être toujours maître à bord. Nous savons

tous que payer plus cher n'est pas une garantie d'avoir acheté la chose la mieux adaptée à nos besoins.

## Deuxième partie

### une autre pédagogie

#### **L'alternative à la technique de «formatage»: l'intelligence du corps et de l'oreille, l'imaginaire auditif**

Jane Mengedoht, très grande dame du chant, d'origine Américaine établie à Genève, m'a confié lors d'une des premières leçons de chant que je prenais avec elle : « L'oreille, c'est tout, le miroir est ton meilleur professeur de chant-et le moins cher ». Chaque chanteur devrait encadrer cette phrase et l'accrocher au dessus de son lit. Nous venons de prendre un merveilleux cours de chant. Nous voulons recommencer à la maison le lendemain : plus rien, impossible de retrouver la même sonorité. Que s'est-il passé ? Pendant ce cours, pour lequel nous avons dépensé entre 30 et 150€, le professeur nous a prêté son oreille. Il nous a guidé avec sa propre esthétique du son et à travers son attitude physique personnelle que nous avons utilisé par imitation. C'est un bon début, il serait difficile de procéder autrement. Mais si l'élève ne peut pas former sa propre image sonore et se guider par les sensations de son propre corps, **il restera durablement dépendant des**

**cours de chant.** Si en plus il n'est pas tombé sur le type respiratoire correspondant, il pourra attendre longtemps avant de trouver une indépendance et la confiance en sa technique.

Mettons sur notre platine CD quelques extraits de chant et essayons rapidement de chanter quelques sons en imitant. Le corps, en possession d'une image auditive précise, va restituer ce que nous entendons, parfois fidèlement, à la couleur près, malgré le fait que nous ne sommes pas de grands chanteurs d'opéra. Tous les sons que nous avons un jour entendus sont stockés dans des fichiers auditifs du cerveau. Certains ne sont pas restituables ou ne conviennent pas à notre physiologie, certains sont faciles à reproduire. Nous travaillons la voix pour pouvoir nous exprimer, éventuellement en public, en toute confiance. Pourquoi ne pas nous servir le plus vite possible de cette intelligence corporelle, et découvrir que **la voix obéit à notre imaginaire auditif** ? Dans ce cas, nous pouvons aller directement au vrai travail : Établir une relation entre ce que nous voulons entendre et nos possibilités physiques. Cela ne veut pas dire que d'un jour à l'autre nous serons de grands chanteurs. Cela veut dire que nous exécutons nous même notre propre chant, notre propre imaginaire musical, en nous basant sur une technique existante, totalement fiable. Cette technique n'est pas transférable d'un individu à l'autre, elle est personnelle et

a été installée dans le corps depuis la naissance. Elle est enregistrée dans chacune de nos cellules et contient des siècles de culture musicale. Travailler sa voix, c'est aussi aller à la rencontre de cette technique, de façon autonome.

Avant d'établir une relation intime avec sa voix, il est nécessaire de se débarrasser de plusieurs idées, dont celle que la voix doit être « éduquée ». La voix n'est pas un animal de cirque que l'on dresse à coup de fouet. C'est plutôt quelque chose comme un être à part entière, qui apparaît au moment miraculeux ou se manifeste le son, venant d'une dimension intérieure, dans la dimension « lourde » de la vibration audible.

En focalisant le travail sur les choses « à faire » avec le corps (posture, respiration, muscles, et même la détente), nous restons dans un rapport de dressage. Utiliser l'image auditive, mais aussi tout autre image : émotion, couleur, texture, mouvement, énergie, élément..., est un point de départ de première efficacité. Tous les professeurs de chant, qu'ils soient lunaires ou solaires, sont unanimes là-dessus: Être obligé en chantant de se concentrer sur mille détails techniques n'est pas réalisable, il y a trop de paramètres. Il sera évidemment de temps en temps nécessaire de reprendre contact avec la réalité corporelle, la posture, vérifier une activité des muscles. Mais ces attentions mobiles ne représentent pas un focus fiable

pendant toute une exécution musicale et doivent être réduites au minimum. Le chemin est l'inverse : ***En imaginant un son très précis, nous découvrons les contraintes musculaires demandées pour l'obtenir.*** A partir de là, tout est possible, et la confiance peut s'installer. La responsabilité du son peut être entièrement abandonné au corps, si l'image sonore lui est transmise avec la volonté nette de vouloir entendre ce son, pendant toute sa durée, avec tous les détails de son déroulement, et si la musculature adéquate a été entraînée auparavant. Le corps est intelligent et ne gaspille jamais son énergie : dès que l'image sonore faiblit dans l'oreille intérieure, les muscles se relâchent, le corps retourne au repos.

**C'est donc le muscle de la volonté musicale qu'il faudra le plus développer.**

### **Le plaisir de l'autonomie – la responsabilité de l'enseignant**

Tout cela n'est pas révolutionnaire. Tout chanteur et instrumentiste confirmé procède ainsi. Il me semble juste que une grande partie des enseignants n'avertissent pas suffisamment tôt leur élève qu'il va devoir faire un grand travail, une grande recherche, par lui même, et que c'est lui qui a les cartes en main. Le risque que craint

inconsciemment le professeur est d'avoir un élève plus doué que lui-même ou de le perdre trop vite. C'est tellement agréable de recevoir des remerciements et de l'admiration de la part de ses disciples, ainsi que des billets de banque. Dans la relation professeur-élève il n'est pas rare de trouver un certain vampirisme.

Madame X. s'assoit au concert en face de son élève, suspendue à sa bouche, elle suit son exécution en mimant tout le texte et en faisant toutes les respirations, elle pousse des soupirs bruyants lorsqu'il se trompe. Une autre professeur, au contraire, dit au bout d'un certain nombre de leçons : « bon, maintenant tu as compris, ça va aller ta voix, tu peux continuer chez toi et te contrôler avec l'enregistrement, si tu rencontres des problèmes, reviens me voir.» Un autre encore, quand on lui demande pourquoi il continu à enseigner à un élève qui ne fait aucun progrès: « oui, mais-il paye! » (sic!)- Et pourtant cet élève progresserait peut être mieux avec quelqu'un d'autre...?

La connaissance des types respiratoires est une information utile qui va dans le sens de l'autonomie. Elle nous renvoie à nos propres perceptions, à un dialogue sensible avec le ressenti du corps.

D'autres découvertes seront faites, et l'art du chant ne s'arrêtera pas là. La responsabilité de l'enseignant est de rester ouvert et de savoir se remettre en question, de ne pas hésiter à dire à un élève stagnant : **va chez mon**

***collègue d'en face peut-être il aura plus de choses à t'apporter.*** Cette honnêteté peut éviter beaucoup d'énergie perdue.

### **La recherche personnelle**

Mais, attention: le professeur de chant ne peut pas être tenu pour responsable de tout! Qui dit autonomie dit travail personnel, et à la place du mot « travail » je mettrais volontiers le mot « recherche ». Tout élève chanteur a en main la carte maîtresse de l'exploration. Faire tout et n'importe quoi avec sa voix, pour apprendre à la connaître, ne pas s'arrêter à des considérations de « beau » et « pas beau » -(cette persistante peur du son « pas beau » -parfois induite par une simple grimace dévalorisante, par un « non! » du professeur): voilà un outil maître sur le chemin de l'autonomie. Souvent un son perçu comme « beau » est en fait un son qui fait plaisir au corps, et qui utilise les muscles d'une manière fonctionnelle, en produisant un maximum d'effet avec un minimum d'énergie. Le reste n'est que très relatif-style, tradition, mode...Partons du principe que

**tout son émis par notre voix est acceptable et bienvenu.**



C'est le meilleur du moment, et si on ne se laisse pas décourager par un quelconque jugement -de l'extérieur ou de l'intérieur- l'énergie est disponible pour simplement continuer à essayer. Les grands axes de l'autonomie: Nourrir l'imaginaire auditif en écoutant beaucoup de voix différentes – émettre encore et encore des sons – ressentir ce qu'en pense notre corps – puis: affronter le miroir et l'enregistrement. Je ne veux pas ici enlever le pain de la bouche des professeurs de chant. Un cours de chant peut à chaque fois nous ouvrir des horizons nouveaux, nous éviter un temps fou que le professeur a passé à acquérir une expérience qu'il a condensé pour nous dans ses meilleurs conseils. Mais ce cours ne nous dispensera pas de la démarche d'exploration personnelle.

**Il ne faut pas croire qu'une chose simple est simple. Elle est devenue simple, à force d'être distillée, dans le corps, dans l'esprit, dans l'action non de « travailler » mais de « rechercher ».**

### **La transmission reste orale**

La méconnaissance des types respiratoires n'a pas empêché des générations de chanteurs d'exister, d'être brillants, de former leur relève. J'ai eu la chance de

recevoir l'enseignement de 18 professeurs de chant différents, de huit nationalités. Parmi eux, des lunaires, des solaires, des bizarres, des excellents, des redoutables, des plus que généreux, des frustrés, avec des méthodes très différentes. Malgré l'existence d'une littérature foisonnante sur le thème de la voix, l'art du chant, tout comme l'art dramatique, reste lié à la transmission orale. L'on apprend avec un ou plusieurs maîtres par imitation, quoi qu'on en dise, imitation de sa voix, mais aussi de son allure, sa pensée, son style... jusqu'au moment de naître en quelque sorte à son propre soi artistique. Ce processus est hautement sensible. Si le modèle que nous imitons ne convient pas à nos données personnelles, la naissance de l'artiste peut se transformer dans l'avortement d'une carrière. Il convient de rester circonspects: Lors d'un parcours avec un maître, nous devons à chaque instant ressentir que nous nous fortifions, que nous évoluons vers notre potentiel, que peu à peu nous devenons autonome.

**Un cours de voix doit nous apporter de la joie, un pas en avant définitif, des sensations reproductibles.**

### **La confiance**

Devenir autonome, c'est devenir confiant. Confiant en sa technique et son propre imaginaire artistique. C'est à cette condition que nous pouvons rencontrer le public ou aborder

l'épreuve terrible de l'audition, de l'examen, du casting. Ces moments sont encore plus éprouvant qu'une performance devant le public, qui finalement est venu pour passer un bon moment avec nous. Il en est tout autrement du jury: il est là pour nous juger. ( L'horrible climat des auditions, la mystification et l'auréole paralysante du conservatoire sont très bien décrits dans le film « la pianiste » de Michael Haneke). En travaillant la respiration dans notre dynamique propre, nous commençons à poser les bases de notre confiance dans l'intelligence du corps. Nous avons à notre disposition un autre outil formidable pour dépasser les angoisses face à l'imposante armada des mythes de la réussite, du faire comme il faut, de académiquement correct.

**La confiance est essentielle. Elle ne peut se construire que sur l'intelligence du corps.**

### **Le pouvoir de l'incarnation du son**

pendant de longues années je suis restée terrorisée par le trac. J'avais beau avoir travaillé dans le moindre détail un morceau, le premier son devant le public restait une épreuve terrible, il fallait au moins un air voire toute une

première partie du concert pour trouver assez d'assurance pour me sentir libre, pour que la musique coule de source. C'est en travaillant avec le metteur en scène Stéphane Cheynis que j'ai appris le pouvoir de l'incarnation du son et les possibilités illimitées qui en découlent. Stéphane est un très bon directeur d'acteurs et propose un travail corporel très poussé. La série d'exercices de stimulation des glandes endocrines que je propose dans mes ateliers avec son consentement a été introduite en France par lui, et je conseille avant de transmettre ce travail d'avoir été en contact avec sa source, parce que il peut être mal compris et abîmer la voix. C'est encore Stéphane Cheynis qui m'a mis en contact avec des puissances insoupçonnées que tout un chacun peut mobiliser et apprivoiser en approchant son être profond et vaste, aussi vieux que le monde, connecté en permanence à une sorte de réservoir d'informations universel.

Par ce travail on s'aperçoit que la voix réagit comme un être à part entière, bien plus savant mais aussi plus sauvage que notre égo construit par l'éducation et tout le chemin de notre sociabilisation. Nous savons que une bonne performance, tant de l'acteur que du chanteur, passe par la capacité de l'intention, d'un arrière plan imaginaire. Mais l'incarnation du son « directe », à travers le médium de la voix libre dans un corps qui travaille de façon non bridé par un mental trop limitant, est une

dimension encore supérieure, qui donne un plaisir nouveau: Celui de se sentir guidé par un savoir ancestral dont notre corps est dépositaire.

Mozart lui-même peut s'exprimer si nous lui donnons l'occasion de participer à notre exécution musicale, et si nous sommes capables de lâcher prise suffisamment, d'abandonner une partie de notre contrôle, pour lui donner la parole.

Il y a dans cette façon de travailler une analogie frappante avec le web.

d'innombrables fichiers sont à notre disposition si nous réussissons à « cliquer sur le bon lien ».

Nous avons appris à utiliser notre voix de façon fonctionnelle, confortablement familiarisé avec notre dynamisme respiratoire. Nous sommes capables d'émettre et de moduler les sons facilement. Le corps s'est habitué à se plier à l'exigence de notre oreille. C'est le moment de se rendre compte que ce son n'est qu'un véhicule. Il peut rester vide et n'éveillera alors que l'ennui chez notre public. Il peut être mis à la disposition de forces, d'émotions, d'objets, bref de tout ce à quoi nous décidons de donner l'occasion de se manifester, et s'avérer alors d'un grand pouvoir. Nous avons la possibilité d'être la bouche de l'ensemble de la création, en quelque sorte. Nous sommes tous des magiciens de la voix, et la formule magique consiste à prêter notre corps et notre voix à ce que nous

voulons laisser parler/chanter. Il devient maintenant possible d'exprimer bien plus que ce que notre petit égo bien conditionné aurait osé rêver. Nous ne sommes plus du tout seuls face au public, à ce jury, à ces juges: Avec nous, une armée d'alliés: toutes les ressources illimitées de notre imagination!

## Troisième partie

### Applications pratiques

#### Les exercices spécifiques pour chaque type

##### Installer son geste respiratoire

**S Pour le solaire:** Allongez vous sur une surface ferme, sur le ventre, la tête tournée à droite, les bras repliés au niveau des coudes, sur le côté. Laissez la respiration se faire en observant comment l'air dilate tranquillement la région des flancs, du bas du dos. Marquez un moment de pause à la fin de l'expiration, puis ressentez la dilatation. Expirez en vous concentrant sur le poids du corps qui aide le souffle à être expulsé, jusqu'à vider les poumons, marquez un temps de pause, laissez à nouveau la dilatation se faire. Allongez et approfondissez progressivement le temps de l'expiration. Observez le moment où l'air revient tout seul, l'inspiration devient un moment de détente et de dilatation passive. Si vous êtes bien du type solaire, cet exercice devrait vous apporter une sensation agréable et sécurisante.

**L Pour le lunaire:** Allongez vous sur une surface ferme, sur le dos, les bras le long du corps, la tête légèrement à l'arrière, c'est à dire sans donner le moindre étirement sur

la nuque. Inspirez fermement par le nez, en laissant la cage thoracique se déployer librement vers le haut (oui!), en laissant le ventre complètement tranquille. Marquez un temps d'arrêt poumons pleins. Laissez se relâcher la cage thoracique sans agir de façon active sur votre expiration, sans bruit. Recommencez aussitôt à inspirer vigoureusement par le nez, marquez toujours l'arrêt poumons pleins. Prenez plaisir à dilater de mieux en mieux la cage thoracique, en oubliant tout ce qu'on a pu vous dire sur la « respiration ventrale ». Si vous êtes bien du type lunaire, cet exercice devrait vous apporter une sensation agréable et tonifiante.

**S** A tout moment de la journée les solaires peuvent retrouver le calme, la concentration et l'énergie par des expirations longues et profondes.

**L** Les lunaires au contraire retrouveront leur énergie et leur sensation de confiance dans l'inspiration active et profonde.

### **Augmenter son potentiel**

Une fois installé, le geste respiratoire naturel peut être développé pour amplifier la capacité respiratoire et vocale. L'important est de bien respecter pour chaque type les phases actives et passives.



**S Pour les solaires:** faites l'exercice suivant aussi souvent que vous en avez l'occasion, en attendant le bus, en marchant dans la rue, avant toute performance: soufflez en produisant un SSS régulier, comme un petit sifflement que pourrait produire une fuite à un pneu, en recherchant un point de connexion entre le fond du ventre et le bout de la langue. Comptez à dix secondes, laissez l'inspir se faire dans la dilatation passive au moment où le corps le réclame, recommencez encore un SSS de dix secondes, laissez l'inspir se faire, recommencez une troisième fois le SSS. respirez un petit moment normalement, puis recommencez cette série de trois SSS en augmentant leur durée, selon vos limites, passez par exemple à trois fois quinze, puis les séries d'après à trois fois vingt, vingt-cinq, trente secondes...en repoussant vos limites petit à petit. Cet exercice travaille à plusieurs niveaux: il augmente peu à peu votre capacité de faire de longues phrases. Il agit comme un déstressant. Il incite aussi le corps à fabriquer plus de globules rouges pour une meilleure oxygénation. Dans certaines méthodes de chant ou de théâtre cet exercice se fait avec une paille-c'est excellent-pour les solaires! Et n'oublions pas que les solaires, loin d'être des inactifs comme certains lunaires pourraient le penser, sont bien plus efficaces en respectant

leur besoin de détente, une certaine lenteur, indispensable à leur équilibre de « force tranquille ».

**L Pour les lunaires:** Votre exercice de base est l'exercice décrit par Miller sous le nom de «Exercice de Farinelli »: Inspirez en imaginant que votre cage thoracique se dilate à l'image d'un parapluie qui s'ouvrirait à l'intérieur de votre corps, au niveau du sternum, du dos, sous les bras...pendant cinq secondes. Maintenez cette dilatation sans fermer la gorge, uniquement par l'idée de continuer l'élan inspiratoire, pendant cinq secondes. Laissez l'air ressortir sans le pousser, pendant cinq secondes. Recommencez aussitôt à vous dilater sur six secondes, apnée poumons pleins six secondes, expiration non forcée six secondes, et ainsi de suite en augmentant à sept, huit,.... autant de secondes que possible-jusqu'au moment où vous sentez que le corps réclame de l'oxygène. C'est à ce moment là que vous commencez à développer des capacités nouvelles et à développer la musculature indispensable à l'émission de longues phrases.

Cet exercice peut se faire dans toutes les circonstances, il est très discret, et sa pratique régulière et fréquente (oui!) aura un effet réel sur la voix, aussi bien parlée que chantée. (En clair: il ne sert à rien de faire cet exercice une fois tous les quinze jours, si vous voulez avoir des résultats palpables). Le plus souvent les problèmes de voix des

lunaires viennent d'un trop d'air sur les cordes vocales, provoqué par un effondrement du volume d'air par manque de tonicité de la musculature. Beaucoup de lunaires tentent de chanter plus fort par un effort de la musculature vocale, en envoyant de l'air vers l'extérieur, et c'est une catastrophe pour leur voix. Donc, à tout moment de la journée, trouvez des moments pour dilater et maintenir la cage thoracique, sans jamais laisser s'avachir le ventre vers l'extérieur. Les muscles étant habitués à rester activés, la voix viendra bien plus facilement. Cet exercice aura un effet sur la confiance et la sensation de vitalité pour les lunaires. N'oublions pas que les lunaires trouvent leur bien-être dans l'action, et que ce que certains solaires pourraient percevoir comme un état de stress permanent, n'est autre que leur façon d'être, une manière de se régénérer en s'activant.

Solaires et lunaires trouveront de nombreuses variantes de leurs exercices respectifs, dans tous les manuels de chant, de théâtre, de gymnastique, yoga, arts martiaux. Je préfère ne donner que un seul exercice, dans la mesure où nous sommes tous plus que saturés de consignes de choses qu'il faudrait faire « dix minutes par jour » et qui, si nous voulions tout faire, nous prendraient la journée. Certaines écoles affirment que en travaillant la voix seule il est inutile de travailler la respiration. Cela est peut-être

possible pour les solaires, mais les lunaires n'ont jamais la musculature adéquate d'entrée, et chanter sans elle fatigue énormément l'instrument vocal. Travailler des airs trop difficile sans avoir développé cette

musculature peut en peu de temps avoir des répercussions très graves sur la voix.

Mais attention: il ne sert à rien de faire un travail de respiration à l'opposé de son type. Cela peut à la longue s'avérer franchement contre-productif et mener jusqu'à des troubles de la personnalité. Vous devez rester très vigilants à votre ressentie corporel, émotionnel, énergétique: **Tout exercice bon pour vous doit être agréable à tous les niveaux, et vous donner l'impression de vous sentir mieux, immédiatement après et dans le temps.** Testez aussi votre exercice dans des situations en dehors du travail de la voix: En petite pause pendant un travail intellectuel-quand vous êtes énervés ou irrités-pour un regain d'énergie à tout moment.

**Ne pratiquez jamais longuement un exercice de respiration « parce que on vous a dit de le faire », parce vous l'avez lu dans un livre... même dans celui-ci. La respiration, c'est vous. C'est la source même de votre vie à chaque seconde. L'effet doit toujours être palpable dans le sens du mieux-aller.**

## **La « posture » respective des deux types**

Dans de nombreuses disciplines artistiques ou sportives, mais aussi à l'école, à la maison, dans les divers manuels de bien-être et de « tout sur... », nous recevons des indications quand à la « posture » à adopter, comment s'asseoir, comment marcher, comment se tenir debout.

J'aimerais dans un premier temps remplacer le mot « posture » par le mot « attitude ». Ce mot « posture » évoque un état figé. Hors, en dehors du rare moment où nous avons éventuellement l'occasion de poser pour un peintre, notre corps n'est jamais figé. Il évolue dans une dynamique permanente, évidemment différente pour les deux types respiratoires.

Bizarrement le mot « posture » est souvent lié au mot « mauvaise ». Quand quelqu'un se sentira à l'aise dans son corps, personne n'aura l'idée de vouloir changer sa « posture ». Nous remarquons dans l'attitude des autres ce qui semble ne pas être juste- un trop de rigidité, un trop de laisser-aller, un manque d'énergie, une hyperactivité déplacée, une démarche particulière. Nous pouvons être interpellé par l'attitude de quelqu'un pour plusieurs raisons: Par empathie: nous ressentons que sa façon d'être lui procure de la souffrance ou limite son épanouissement.

par jugement: en fonction de nos critères personnels nous imaginons qu'il n'est pas « comme il faut » C'est cette

deuxième manière qui dans l'enseignement peut provoquer un interventionnisme bien intentionné mais pas toujours heureux.

Premièrement: tout effort de changer son attitude de façon trop volontaire se répercute sur l'ensemble du corps par des compensations musculaires, qui vont perturber l'équilibre en général.

l'attitude de chacun des deux types se développe en fonction de son élan respiratoire. Regardons dans le détail ce que cela veut dire pour chacun d'eux:

**S** Le **solaire** se redresse au moment de l'expiration. En comprimant activement sa cage thoracique, la colonne vertébrale s'aligne bien droite. C'est la raison pour laquelle un dos de solaire se présente avec deux barres de musculature bien développés entre lesquelles les vertèbres sont comme enfoncées. En position assise cela signifie: Le solaire se trouve mieux avec les fesses au bord de la chaise, l'avant des pieds posés sur le sol, un peu en dessous de la chaise, le dos retrouve une position bien alignée à la fin de l'expiration. La méditation Zen décrit très bien cette attitude, sa pratique est très équilibrante pour le solaire. Quand le solaire se tient debout, son poids se porte plus sur l'avant que sur l'arrière des pieds, ses genoux restent déverrouillés. Son pied gauche est son pied d'appui et son poids va se porter un peu plus sur ce pied. Ses épaules sont détendues, ses coudes pliés, son poignet

allongé. sa tête est légèrement penchée en avant. C'est à la fin de son expiration qu'il est vraiment « là », calmement centré. Pour marcher, le solaire propulsera sa jambe droite en avant en premier, et s'il part « du mauvais pied », toute sa démarche sera moins assurée, moins convaincante.

**L** Le **lunaire** va se redresser au contraire en dilatant sa cage thoracique dans l'élan d'une inspiration active. Pour lui le fait de pouvoir s'adosser permettra une respiration plus ample, ses muscles dorsaux sont fait pour se dilater souplement, donner de l'expansion. S'il n'a pas été déformé par une gymnastique trop volontaire, sa colonne vertébrale sera bien apparente. Assis sur sa chaise il aura le dos bien confortablement appuyé, les pieds posés talons dans le sol à l'avant de la chaise, les bras allongés, les poignets pliés. La position debout, surtout prolongée, lui sera plus difficile qu'au solaire. Comme il se redresse au moment de l'inspir, il soulage et étire sa colonne vertébrale quand ses poumons sont pleins. Le poids du corps sera porté plus sur les talons et son pied d'appui sera le droit, un peu à l'arrière. Sa tête sera légèrement penchée à l'arrière, ce qui favorisera le déploiement du sternum. Ses bras préfèrent s'allonger pendant l'expiration, voire bouger librement. C'est poumons pleins que le lunaire est vraiment « là », qu'il se sent en confiance. Naturellement il préfère rester en mouvement plutôt qu'immobile, et à un

chef solaire le choriste lunaire peut par exemple facilement donner l'impression irritante d'avoir « la bougeotte ».

## **Se préparer à la performance- gérer le trac**

Vous allez sans aucun mal trouver des centaines de méthodes pour vaincre le trac. Les auteurs de ces méthodes sont chacun soit de l'un, soit de l'autre type respiratoire. Il est important de connaître votre type et de n'accepter aucun entraînement sans savoir si réellement il correspond à vos besoins.

Le « mauvais » trac est un fléau et peut anéantir nos chances de réussite, notre succès sur scène, notre confiance. Ceux qui ne l'ont pas ont souvent eu la chance de ne jamais être mis face au doute quand à la fiabilité de leurs réponses corporelles. Pour tenir sur scène, le corps, bien plus encore que l'esprit, doit être entraîné comme au combat. C'est la montée d'adrénaline qui provoque le trac. L'adrénaline nous sert en cas de danger (et se présenter devant un public/un jury est ressenti comme un danger!) ou bien à déguerpir au plus vite ou bien à attaquer. C'est la deuxième solution qui nous est utile face au public. (Attention: ce n'est pas le public qu'il faut attaquer, c'est notre performance!) Mais l'énergie nécessaire à l'attaque ne se génère pas de la même façon pour le lunaire et le solaire. Voici quelques conseils adaptés pour chaque type:



**S** Le solaire trouve sa puissance « guerrière » dans l'enracinement, dans la solidité et mise en énergie de tout le bas du corps, des pieds jusqu'au bassin, et dirige son « attaque » sur une expiration puissante. La veille au soir de la performance, juste avant de s'endormir, il aura calmement révisé dans sa mémoire un enchaînement complet de ses textes et de sa musique. Le jour de la performance, il se sera levé tôt, aura mis sur sa platine un CD de son chanteur solaire préféré pour réveiller son oreille, aura fait des exercices du type Chi-Quong ou Tai-Jii, et des séries d'expirations longues, puis voisées (Brrrr, Vvvvvv...), ainsi qu'une bonne série d'abdos. Il aura réussi à écarter le plus possible de sa journée les situations et les personnes stressantes, et trouvé le temps d'une séance de relaxation (c'est possible même devant un bureau: la tête posée sur les bras). Avant d'entrer sur scène, il continuera jusqu'au dernier moment les expirations longues, et se chauffera la voix en commençant par des sons filés, en partant du bas médium, puis s'assurera de la bonne présence de toute la tessiture et du bon soutien sur les intervalles montants. Il se sera visualisé sur scène comme un arbre puissant, avec des racines profondes. C'est dans cette attitude qu'il travaillera le début de son premier morceau, à plusieurs reprises, pour bien enregistrer l'état d'être « vainqueur », immédiatement présent: une force tranquille. En entrant dans la salle avec calme et

souveraineté, comme un roi, il se l'appropriera avec un grand calme, en puisant l'énergie dans tout l'espace pour la rassembler dans le fond du ventre, tout comme un guerrier. Il prendra le temps avant de commencer, s'assurera qu'il sera écouté. Son premier son sera envoyé consciemment du fond du ventre, et dirigé comme une flèche rapide et précise d'entre ses yeux jusqu'à un point choisi au fond de la salle. Ce point, avec ses racines, restera son « chez lui » pendant toute la performance.

**L** Le lunaire trouve sa puissance dans une dilatation durable et solide des poumons, et une grande élasticité-rapidité du corps et de l'esprit. La veille au soir avant la performance, il aura révisé ses textes-musiques à fond et à plusieurs reprises, et stimulé sa mémoire sur un débit ultra rapide. Il aura fermé son portable pour ne pas être réveillé avant l'heure (le plus tard possible). Dès le réveil il s'hydratera et cela tout au long de la journée. Il mettra sur la platine un CD de son chanteur (lunaire) préféré pour réveiller l'oreille. Il attendra d'avoir bougé un peu, marché, voire couru, effectué quelques corvées domestiques,... avant de faire sa séance d'assouplissement et d'abdos (la méthode Pilates, seule à ma connaissance qui préconise de rentrer le ventre en inspirant, convient parfaitement aux lunaires). Ensuite il chauffera sa voix en commençant avec des sons voisés (Brrr, Zzzz) des exercices de langue, de la musculation faciale, des vocalises descendantes en partant

du haut médium, et des exercices de souplesse et d'élasticité sur toute la tessiture, sans chercher la puissance. Il aura soin de remplir son temps avec un maximum de contraintes énervantes, tout en continuant tout au long de la journée l'exercice de Farinelli. S'il peut arriver à se mettre une ou deux fois en colère, ce sera de très bonne augure pour sa performance. Il se visualisera comme un guerrier brillant, rapide, intrépide, peut-être Légolas? Tout comme le solaire il travaillera le début de son premier morceau, pour se familiariser avec une attitude rayonnante, et bien enregistrer l'état de vainqueur. Jusqu'au dernier moment il fera son exercice de Farinelli. Il entrera dans la salle avec vivacité, en embrassant l'espace entier du regard, en offrant son charisme tout à la ronde, puis commencera sans tarder, dans l'élan. Son premier son naîtra très profondément à l'intérieur, solidement ancré dans toute la cage thoracique tranquille et au fond du ventre, et se diffusera sans agressivité tout à la ronde. C'est cet espace de la cage thoracique suspendue et ouverte qui restera son « chez soi » pendant toute la performance.

## **Au delà du domaine de la voix**

Dans son livre « Konstitution und Bipolarität » (Haug-Verlag) Charlotte Hagena donne de nombreux exemples d'application de la théorie lune-soleil dans le domaine de la santé en général. Il faut savoir que l'impact de ces deux dynamiques sur la constitution de chacun dépasse largement le domaine du souffle et de la voix, et que Charlotte Hagena donne des témoignages qui devraient interpeller beaucoup de praticiens. Les « Terlusollogues » affirment par exemple que la mort subite du nourrisson concerne les enfant lunaires qu'on aurait couchés sur le ventre. Que les régimes pour perdre du poids seront totalement différents d'un type à l'autre, en fonction de leur métabolisme distinct. Que les maladies cardiaques du lunaires ne doivent en aucun cas être traités par la Digitale- en somme, que chaque affection demande un traitement qui respecte le type spécifique. Erich Wilk et Charlotte Hagena ont développé en cinquante ans d'application de leur théorie une série de dix mouvements corporels adaptés à chaque type qu'ils utilisent pour rééquilibrer l'état général de leurs patients. Ces mouvements seuls suffisent parfois à améliorer des situations de santé bloquées depuis longtemps.

**Encore une fois: il ne s'agit pas d'ériger cette connaissance en nouvelle panacée miraculeuse.**

**Cependant elle mérite une réelle attention, bouscule plus d'une certitude et mérite des recherches approfondies dans bien des domaines, la santé autant physique que psychique, la pédagogie, les relations familiales.**

### **Les autres caractéristiques calculables**

**Les personnalités « ressentir- analyser » et « analyser- ressentir », l'accentuation du sentiment de soi et des besoins de se conformer à son type, selon le pourcentage des influences lune- soleil.**

Erich Wilk a constaté d'autres constantes liées aux influences lune- soleil.

Selon l'importance et la position du pourcentage des deux influences on peut observer certaines caractéristiques de la personnalité.

Je me permets de présenter un résumé de ces observations - dont j'ai pu constater la pertinence dans mon entourage autant familial que professionnel- d'après le livre « Typenlehre » d'Erich Wilk .

En prenant conscience de ces différences de tempérament, il est possible d'affiner l'approche pédagogique en fonction des besoins de la personne, et, plus largement, de

développer une communication plus sensible, plus respectueuse, plus efficace.

Wilk nous fait remarquer premièrement:

**1. que une personne donnée abordera toute situation soit en priorité par le raisonnement, ensuite par le ressenti, ou bien, au contraire, en priorité par le ressenti, ensuite par le raisonnement.**

**Quand les deux influences du soleil et de la lune sont en dessous de 50%, la personne sera du type « ressentir/penser ».**

**entre 50 et 100% d'influence elle sera du type « penser/ressentir ».**

Entre 45 et 55% d'influence ces traits son peu marqués. Ces traits de caractère ne comportent aucune distinction de valeur, ce sont simplement deux façons distinctes de se comporter, liées à la force de l'influence. **En hémisphère nord environ 75% de la population qui y naît est du type « penser/ressentir », 25% du type « ressentir/penser ».**

**2. Deuxièmement: Plus au moins l'une des deux influences est élevée, plus la personne aura besoin d'être confirmée dans son moi, de recevoir de l'attention pour se développer (à ne pas confondre avec l'égoïsme).** Quand les deux influences seront en dessous de 50%, la personne aura un ego moins développé, aura plus tendance à s'effacer et à s'adapter face aux autres.

**3. Troisièmement: plus l'écart entre les deux influences sera grand, plus la personne aura besoin de se conformer aux règles de vie favorables et adaptées au type dominant** (Rythme veille- sommeil; alimentation; activité, climat...) pour rester en bonne forme. Plus l'écart sera petit, plus la personne sera adaptable et supportera (au moins temporairement) des conditions opposées à son type.

Ces observations, quand on commence à s'y intéresser, ouvrent des chemins de réflexion passionnants, se familiariser avec ces traits de caractère peut apporter de clés pour mieux comprendre l'autre et améliorer les relations humaines, aussi bien dans le couple et la famille que dans le contexte professionnel et éducatif.

## Manière de calcul d'Erich Wilk

Il est à remarquer que Erich Wilk a décidé arbitrairement la façon de calculer en pourcentage, selon une progression linéaire, la variation de l'influence mensuelle de la lune et bisannuelle du soleil, et **qu'il demande une différence d'au moins 6,6% (pourcentage quotidien de croissance ou décroissance lunaire) entre les deux influences pour compenser l'imprécision inhérente à cette manière de calculer**. Christian Hagen affirme qu'à cette condition, **avec un recul de 40 ans d'application, les calculs fonctionnent**, et qu'il faut simplement aborder les personnes « indécises » (dont les deux influences ont un pourcentage approchant) avec précaution, avec un temps d'observation plus long, avant de les orienter vers l'un des deux types. Si toutefois il y a eu erreur de détermination, la personne se sentira moins bien assez rapidement, et l'on sait alors que c'est vers le type opposé qu'il faut se tourner.

**Attention:** ce n'est pas parce que quelqu'un tolérera un comportement inadapté plus facilement que cela lui évitera des problèmes à long terme. C'est presque le contraire qui est le cas. L'on peut très bien détériorer sa santé et son ressort artistique à petit feu et se retrouver un jour trop faible pour se libérer des accommodations et compromis .



## **Les recommandations de Erich Wilk à propos de l'alimentation**

Solaires et lunaires, par leur gestion différente de l'oxygène, n'ont pas le même métabolisme. Il en résulte des besoins différenciés en matière d'alimentation. Dans la mesure où nous sommes inondés de conseils diététiques, et que, en dehors de moi même et de mon entourage très proche où effectivement je peux confirmer ces données dans les grandes lignes, je n'ai aucun recul pour juger ces conseils, je transmets ces recommandations de Madame Hagen seulement à titre d'information:

**L Lunaires:** trois grands repas consistants et bien minéralisés, beaucoup d'acide, pas de froid, beaucoup de liquide.

**Digeste:** Jus de pomme et d'agrumes, crème fraîche, eau minérale, pomme de terre, carotte, agrumes, baies, pomme, pain de seigle, beurre et autre graisse animale, viande et poisson grillé, oeufs, surtout le jaune, soupes, épices fortes, moutarde.

**Supporté:** Lait, vin blanc, champagne, thé noir, riz, pâtes. Fruits à noyau, pois et haricots verts, tomate.

**Nocif:** Café, thé vert, vin rouge, bière, jus sucrés, boissons fraîches, légumineuses, épinards, pain blanc, fromage écrémé, viande et poisson bouilli, miel, toutes les graisses végétales.

**S Solaires:** De fréquents petits repas, peu gras, peu acides, riche en hydrate de carbone.

.Peu de liquide.

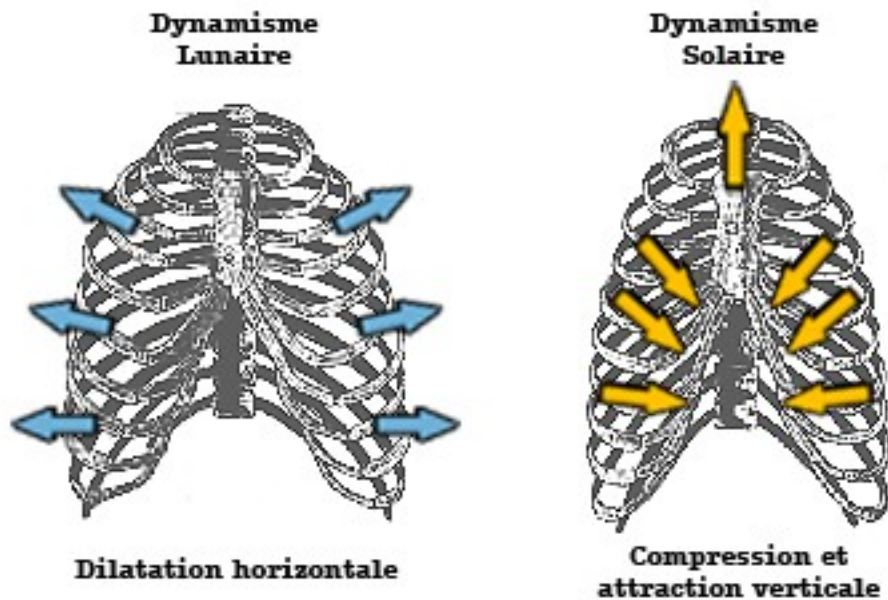
**Digeste:** Peu de boisson. Pas chaud. Lait écrémé, jus sucrés. Épinards, tomates, chou, salade verte, pois, haricot vert, banane, fruit à noyau. Œufs, surtout le blanc, blé, avoine, pain blanc, gâteaux, pâtes, riz, légumineuses, fromage blanc, fromage maigre, viande et poisson maigre et bouilli, graisses végétales, sucre, miel.

**Supporté:** café, vin rouge, bière. Pomme de terre, baies. Fromage gras.

**Nocif:** Champagne, thé noir, vins acides, lait entier, crème. Carotte, agrumes, fruits à noyau, framboise. Beurre, lard, acides, épices fortes.

Dans l'ensemble il ressort que les lunaires supportent bien la graisse animale, et que les solaires supportent bien le sucre et les céréales.

croquis explicatifs et photos, morphologie des deux types



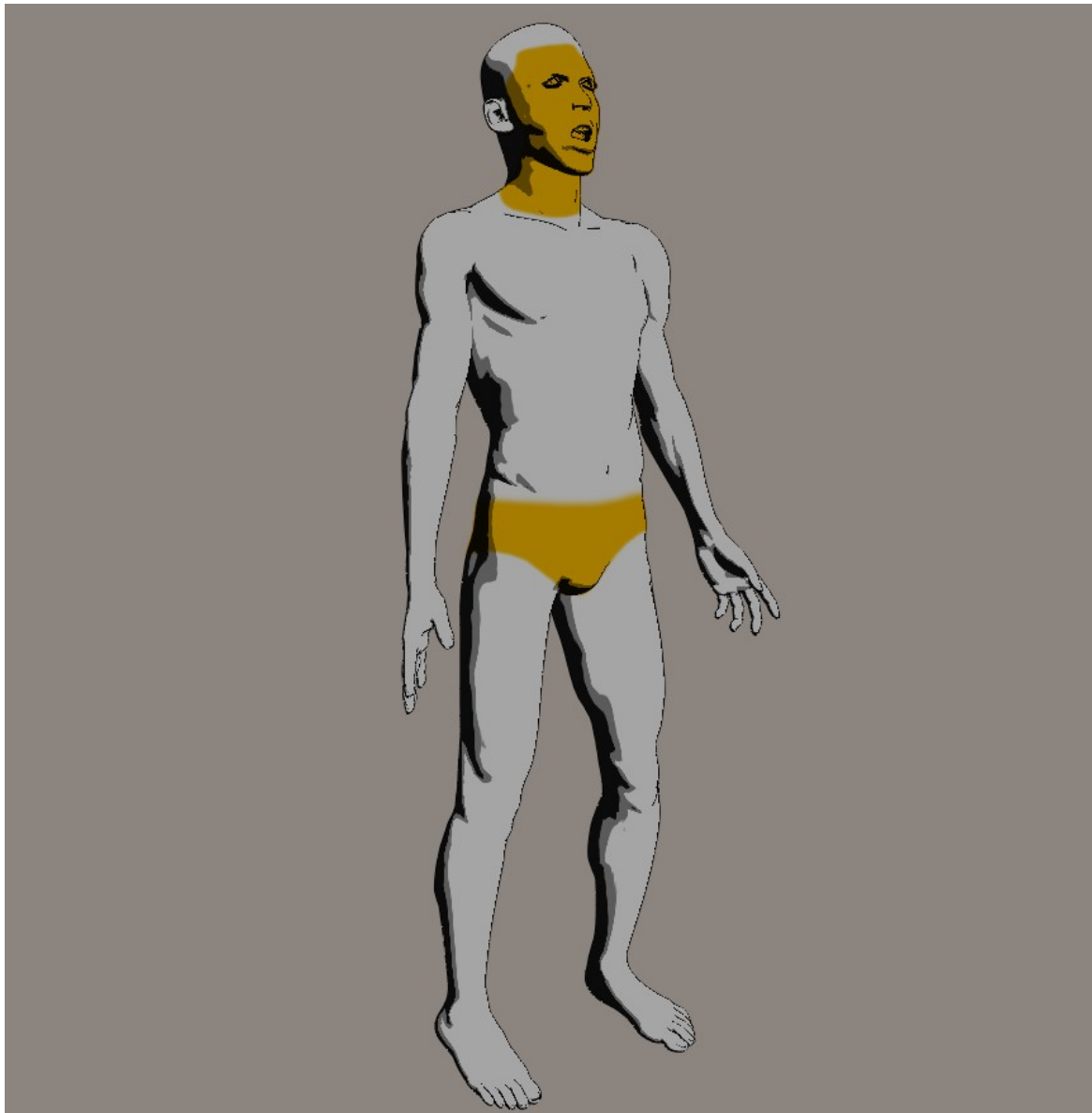
### **L Respiration lunaire:**

Le dynamisme d'inspiration accentue la dilatation de la cage thoracique, le volume d'air est obtenu par un dépassement de la capacité « au repos », l'inspiration est perçue comme un acte dynamique.

**S Respiration solaire:** Le dynamisme d'expiration accentue la compression de la cage thoracique en dessous du volume « au repos » et crée un effet d'appel d'air, l'inspiration est perçue comme une détente



S Solaire: Visage, cou et bassin sont des zones de dilatation, donc d'irrigation sanguine importante et de chaleur; Les autres surfaces sont des zones de compression, donc moins irriguées et fraîches, peau épaisse



L Lunaire: Le visage, le cou et le bassin sont des zones de compression, donc peu irriguées et fraîches, peau épaisse. Les autres zones sont des zones de dilatation: peau fine, bonne irrigation

## Artistes connus et leur type

### L Chanteurs lunaires :



Balavoine, Bashung, M Berger, A Boccelli, Brassens, Cabrel, J Clerc, Dalida, Delpech, Distel, Ferrat, Tino Rossi, Claude François, Gainsbourg, Goldmann, J. Greco, F. Hardy, M. Jackson, P. Kaas, S. Lama, B Lavilliers, G Manset, M Sardou, Maurane, V. Paradis, E. Piaf , La Callas, Nathalie Dessay, Enrico Caruso, José Carreras, Placido Domingo, Jean Paul Fouchécourt, Manuel Garcia (!), L.Pavarotti, June Andersson, Montserrat Caballé, Victoria de los Angeles, Patricia Petitbon, Rita Streich, Anne Sophie von Otter, Herta Töpper, James Bowman, Andreas Scholl, Robert Tear, François le Roux, Gerard Souzay, Ruggiero Raimondi

## S Chanteurs solaires :



Kathleen Battle , Kathleen Ferrier, Nathalie Stutzmann,  
Barbara Bonney, Veronique Gens, Gundula Janowitz, Lucia  
Popp, Gerard Lesne, Hugues Cuénod, Nicolai Gedda,  
Alfredo Kraus, Peter Schreier, Thomas Allen, Adamo,  
Aznavour, Brel, Bruel, Dorothée, Y. Duteil, J Dutronc, Leo  
Ferré, M. Fugain, D et J Halliday, A. Chamfort, F. Gall, C  
Goya, M Jagger,

M. Mathieu, E. Mitchell, C. Nougaro, P. Perret, V. Sanson

**Chanteurs Indéfinis:** Jessy Norman, Brigitte  
Fassbaender, Cecilia Bartoli, René Jacobs  
Roberto Alagna, Ben Heppner, Peter Pears, Laurent Naouri,  
Ivan Rebrov

## **Comment calculer son type**

Sur google: plusieurs sites proposent des logiciels de calcul:

<http://www.terlusologie.de>

<http://www.ec-network.net/terlusologie/type.htm>

<http://viasolis.free.fr>

## **Remerciements**

Je remercie de tout cœur Jane Mengedoht, Michael Chance, Barbara Alden et James Ottaway, qui ont sauvé ma voix.

Je remercie mes enfants, Léa et Raphaël, pour leur patience.

Et...et...il y en a trop: merci à tous, tous, tous!!!



## **Annexes**

### *A - INTERDÉPENDANCE DES DIFFÉRENTS GROUPES MUSCULAIRES RESPIRATOIRES :*

*Le diaphragme est le muscle principal de l'inspiration chez l'homme,*

*mais il n'en est pas le seul muscle important.*

*L'inspiration normale met en jeu l'action coordonnée des muscles dilatateurs*

*des voies aériennes supérieures, des muscles du gril costal (intercostaux parasternaux et externes, scalènes) et du diaphragme.*

*Cette coordination explique la dynamique normale des différents compartiments*

*de la cage thoracique à l'inspiration, faite d'une expansion synchrone du compartiment*

*abdominal, de la partie inférieure du gril costal et de sa partie supérieure.*

*En effet, la contraction isolée du diaphragme ne provoque une expansion que des*

*deux premiers de ces compartiments, et une déflation du troisième.*

*À l'inverse, la contraction isolée des muscles agissant sur la partie supérieure*

*du gril costal provoque son expansion et une déflation abdominale.*

Négliger l'interdépendance étroite des différents groupes musculaires inspiratoires

peut donc conduire à des erreurs d'interprétation.

Pour mémoire, l'interdépendance des muscles respiratoires est d'autant plus marquée

que leur recrutement est augmenté.

Ainsi, l'inspiration forcée augmente l'activité des muscles agissant normalement

sur le gril costal supérieur, et peut mettre en jeu divers groupes musculaires

inspiratoires dits accessoires : sternocléidomastoïdiens au premier plan,

mais également trapèzes, grands dentelés, grands dorsaux...

Lors d'une augmentation de la ventilation à l'exercice ou en réponse à une charge

métabolique (réponse au dioxyde de carbone [CO<sub>2</sub>]) ou mécanique (résistance ou élastance),

les muscles expiratoires (abdominaux, intercostaux internes et triangulaire du sternum)

sont mis en jeu.

Ils ont une action expiratoire en accélérant la vidange pulmonaire et en augmentant

le volume mobilisé à l'expiration, et prennent ainsi à leur compte directement

*une partie du travail de la ventilation. Ils interagissent également avec les muscles inspiratoires dont ils facilitent ou optimisent l'action.*

*En effet, la contraction des abdominaux à l'expiration amène le système respiratoire en dessous de sa position d'équilibre, la capacité résiduelle fonctionnelle, d'où le développement d'une force de rappel élastique d'expansion.*

*Le simple relâchement des abdominaux à la fin de l'expiration suffit alors, en libérant cette force, à faire augmenter le volume pulmonaire*

***(passivement, sans coût énergétique inspiratoire).***

***Source: medix- cours de médecine,***

*<http://www.medix.free.fr/cours/exploration-fonction-diaphragme.php>*

## **Bibliographie**

**Erich Wilk:** Typenlehre, Magnetismus, Charakter und Gesundheit; 1949 Dr. Francis Ising- Verlag, Minden i.W.

**Richard Miller:** La structure du Chant, pédagogie systématique de l'art du chant; éditions impc la Villette Paris 1990

**Christian Hagen:** Grundlagen der Terlusologie, Praktische Anwendung eines bipolaren Konstitutionsmodells; Haug- Verlag Heidelberg 2000

**Christian Hagen:** Terlusologie- durch typengerechtes Atmen zu mehr Körpergefühl und Gesundheit; Haug- Verlag Stuttgart 2003

**Charlotte Hagen, Christian Hagen:** Konstitution und Bipolarität; Karl F. Haug Verlag, Stuttgart 2006

**Romeo Alavi Kia und Renate Schulze-Schindler:** Sonne, Mond und Stimme- Atemtypen in der Stimmfaltung

**Lilli Lehmann:** Mon Art du Chant; Rouart, Lerolle et Cie; Paris (1902)

**Jean Pierre Blivet:** Les voies du chant; traité de technique vocale; Fayard

**Yva Bartélémy:** La voix libérée- une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale; Robert Laffont 2003

**Louis Jacques Rondeleux:** Trouver sa voix- Seuil 1998

**Guy Cornut:** La voix; que sais- je 1983

**Alfred Thomatis:** L'oreille et la vie; Ed. Laffont 1987



***Christine Spranger,***

Née en Bavière, où elle fait ses premières études musicales, elle est formée à l'art lyrique et dramatique et à la pédagogie (Conservatoire de Lausanne et Villeurbanne, CMA de Genève). Se perfectionne auprès de Jane MENGEDOHT, Jordi ALBAREDA , Richard MILLER, Barbara ALDEN, Roméo ALAVI KIA et Renate SCHULZE-SCHINDLER.

- Sur scène depuis 1986 : récital, opéra, théâtre, cabaret...
- Vingt ans de direction de groupes de 4 à 400 personnes...
- Mise en scène, direction de chœur, direction d'acteurs, post-production, studio, composition, conférences.
- Intervient dans de nombreuses structures, (l'Ecole Nationale du Cirque, Chalon, Office Franco-Allemand pour la Jeunesse de Bayreuth...) et compagnies, auprès des entreprises, des politiques, des enseignants, des professionnels du spectacle.

**Christine Spranger F-26 220 VESC tel 06 27 26 86 84**

[primevoix@hotmail.fr](mailto:primevoix@hotmail.fr)