

LA VOIX (E) DU PÉRINÉE

par Sophie Hervé

Udo Reinemann disait : « Chanter n'est pas un acte direct de communication, c'est inviter les émotions ». Pourrait-on dire que l'acte de chanter soit aussi lié à l'inconscient ?

Crier, parler, chanter, chanter lyrique...

Qu'est ce qui nous pousse à porter la voix toujours plus haut et plus fort ?

Si la voix parlée - sur un plan psychanalytique - est l'appel de l'autre alors la voix lyrique est un appel des autres pour le moins foudroyant.

On ne devient pas chanteur lyrique sans inviter ses émotions. Du cœur même de la musique, elles se frayent un chemin à partir des mots « en-chantés » qui, devenus lyriques, éclaboussent l'auditoire. Elles paraissent, chargées de cet élan vocal enthousiaste frisant la perfection ou s'égarant, maladroites, sous des couches de voix que l'on voudrait avoir ou que l'on croit avoir ou encore que l'on voudrait que l'on ait...

Mais comment la reconnaître, cette voix vraie que l'on a ?

M-F Castarede dit « Le chant a toujours été une voie privilégiée de liaison entre la nature et le sacré ». Alors y aurait-il une voie secrète, un passage, un moyen de ne pas la manquer, d'être sur la « bonne voie » de cette voix mystérieuse, jusqu'à celle que l'on appelle « la grande voix » ?

À la recherche de cette grande voix « lyrique », dans ce corps-accord avec elle même, comment peut-elle s'identifier ?

La voie (x) dite périnéale, celle qui serait reliée au périnée, pourrait-elle être en quelque sorte la porte ou la clé de voûte de cet édifice sonore ?

Le périnée aurait-il quelque chose à voir avec la voix et donc la gorge ?

Lorsque l'on enseigne le chant, tenter d'approcher le cri lyrique « emparolé » et civilisé dans la musique, c'est prendre le risque de se placer sur le chemin des émotions les plus incontrôlables : il y a dans cette puissante et criante voix quelque chose au-delà du corporel qui nous échappe souvent.

Les pédagogues de la voix entonnent sur le sujet du souffle-chanteur des couplets variés et parfois divergents mais leur refrain en général est du plus bel unisson : « Tout part d'en bas ! ».

Comprendre, ressentir, nommer... Autant d'étapes délicates et intrusives que Montserrat Caballé aborde aujourd'hui d'une façon crue et catégorique : « Si on est fâché avec son entre-jambe, on ne peut pas chanter... ». Gabriel Baquier, lui, fait sur le sujet du chemin de l'émission de la voix de sémiotiques commentaires qui nous arrivent sans doute déformés mais très explicites...

La voix pourrait-elle être reliée au sexe ? En tout cas la mue en est la plus flagrante évidence.

Mais comment croire, comprendre et mettre en pratique ce concept si peu évident ?

Loin des pistes traditionnelles et des tas de solutions « miracle » et avant de pratiquer moi-même et d'enseigner le chant lyrique périnéal, j'ai traversé de longs moments d'errance.



Passionnée de physiologie, j'ai dans mon expérience artistique journalière trouvé le chemin proprioceptif de ma voix dite « naturelle » et découvert, à force d'obstination et de recherches émerveillées, des moyens de la préserver.

La voix périnéale n'est pas une vue de l'esprit ni une voie royale, elle se travaille et impose ses résistances. Les mots seuls n'aiguillent pas toujours, on parle d'énergie, de source, de chemin, d'appui, et on se perd. Avant d'essayer de mesurer les effets magiques

de la grande voix, qui n'est pas seulement souffle, vibrations, et résonance, il nous appartient de la relier précisément physiologiquement.

Mon expérience me permet d'affirmer que le périnée en est le fondement.

On connaît l'expression favorite du professeur de chant : « la voix doit partir de très bas, du bas du ventre ».

Mais qu'est-ce qui part ?

Le son, l'air, telle action musculaire, la simple pensée ? Est-ce une pression, une impulsion, une activité continue ? Comment et vers où cela part-il ? Du bas vers le haut ? Du haut vers le bas ? Tout droit vers l'avant ? D'avant vers l'arrière ? Ou vice versa ? Doit-on pousser ou maintenir ? Appuyer ou avaler le ventre... Qu'est ce que le chanteur doit comprendre de tout cela ?

Les pratiques corporelles, les arts martiaux, les médecines ancestrales parlent du plancher pelvien, on sait combien il est difficile pour une femme chanteuse professionnelle ou non de retrouver ses repères dans la voix après l'accouchement. Il semblerait, pourtant, qu'il soit encore difficile d'accorder l'art du chant et la zone génitale.

Alors comment les mettre en connexion et les réconcilier ?

L'idée même de relier la musique au périnée est aussi iconoclaste que de souiller la voix des anges. En 2015, se réclamer de l'enseignement des choses du sexe dans la voix ou dans l'apprentissage d'un instrument à vent, c'est encore prendre bien des risques !

Et pourtant il me semble que le corps cherche dans la voix comme un objet perdu que la gorge réclame. On sait aussi que dans le fœtus, les deux fascias un jour accolés se sont détachés pour l'un devenir la gorge, l'autre le sexe. Lequel entacherait-il l'autre ?

Y aurait-il de l'un vers l'autre un lien, une réponse, une voie tout autre ?

Parce que tout le démontre dans une pratique consciente précise et régulière, le périnée construit et délivre non seulement l'incroyable voix lyrique, mais bien d'autres choses.

Le périnée est le « fond respirant », le muscle qui, se relâchant, conduit à la détente. Il se contracte en expirant lorsque dès le premier son, volontairement ou involontairement, il réagit. La voix expulsée est ainsi sur le souffle, la musique est dans la voix lyrique, donc la musique serait aussi périnéale.

C'est un apprentissage de quelques années qui ajuste la voix, la développe et la solidifie.

Il n'y a pas de voix lyrique professionnelle stable sans contrôle de l'expiration, la contraction périnéale (starter musculaire) plus solide et plus longue en régule la vitesse, la durée et bien sûr l'endurance, elle prévient l'affaissement de la colonne vertébrale et conduit le son dans un bon équilibre en remontant la chaîne musculaire interne, aspirant les muscles externes jusqu'à la fin du souffle. Il ne s'agit pas d'économiser l'air mais bien de réguler son expulsion en ralentissant la remontée de la contraction des muscles du bassin vers le diaphragme, le soulageant sans commune mesure. La voix est ainsi plus musclée et plus libre de conduire la phrase musicale.

Si dans le langage psychanalytique, la voix lyrique est « l'érotisation » de la voix, on peut en déduire que la contraction périnéale dans la voix est évidemment liée à la « chose » sexuelle. La voix pelvienne regorge ainsi du corps sensoriel, elle diffuse un chant spontané, plus émotionnel et sans doute plus vrai.

La voix lyrique boucherait-elle ainsi un orifice du corps pour en ouvrir un autre ?

La contraction pelvioabdominale emporte ainsi quelque chose de l'inconscient car le périnée délivre, lui, son chant originel : l'identité immédiate de la voix.

La gorge en ouvre la porte première et c'est en quelque sorte le larynx qui va jouer le rôle du chef d'orchestre ; sa grande mobilité et sa souplesse garantissent et optimisent la qualité de l'émission. Nous savons tous que la grande voix lyrique professionnelle doit vaincre les nœuds dans la gorge, les brûlures, les raclements, les inflammations, les « gratouillis » de toutes sortes, responsables de tant de maux dans la gorge.

En pratiquant un chant périnéal en conscience, la voix réunifiée des deux orifices, du périnée à la bouche, n'est jamais trichée, elle est le miroir d'elle-même. Soulagées dans un geste global et plus soutenu, les deux cordes vocales vibrent et emportent le sens nourri de cet intime, jusqu'à son ultime jouissance artistique et « sonsorielle ».

Devenir chanteur lyrique professionnel, c'est s'inviter à découvrir ce corps vocal, c'est accepter de l'entendre publiquement ressentir et s'offrir à voix déployée. Dompter cette voix c'est faire face à soi, au monde réel, affronter tous les regards, oser séduire ou agacer toutes les oreilles.

D'autre part, la voix (e) périnéale, cheminant en relais le long de la chaîne dorsale, le geste expiratoire va agir sur la structure musculaire même et l'alignement des énergies connu dans la culture asiatique sous la dénomination de chakras.

On connaît les bienfaits des sons libérateurs : le yoga du son, la kinésiologie par le son, les sons du Qi gong qui soignent et qui apaisent... On chante pour transmettre, se sentir mieux, libérer quelque chose de soi. On sait que l'on peut explorer, ressentir, et mieux faire vibrer son corps énergétique grâce à sa propre voix et que les écoutants en raffolent.

Il m'apparaît de plus en plus aujourd'hui que la voie périnéale en soit l'incontournable détonateur.

Le mot énergie prend alors tout son sens, le travail du souffle périnéal est une force incroyable et permanente qui va pouvoir réagir et soulager les symptômes tels que : serrage de gorge, enfermement du regard, fourmillements, vertiges, blocages diaphragmatiques, tremblements. D'expérience, il améliore les manifestations pathologiques de la spasmophilie, crises d'angoisse ou bégalements.

La grande voix lyrique de ce corps enfin rassemblé s'enflamme d'un feu intérieur dont la source est ce premier chakra périnéal, vecteur mais surtout force structurelle, clé de la voix et centre absolu du tout. Parce que la voix lyrique professionnelle - mue de sa voix même - doit absolument trouver ce chemin en osmose et que ce qui n'est pas senti et compris n'est jamais acquis.

Le musicien chanteur n'est pas toujours enclin à ressentir son corps et une belle musicalité peut s'exprimer dans une voix fragilisée mais chanter en souffrant n'est pas le prix que la musique impose. La voix ne résiste pas à tout et le rappel à l'ordre renvoyé par le corps est parfois foudroyant.

Voix trop vite brisées, brûlées, usées après avoir voulu tant exprimer et tant donner...

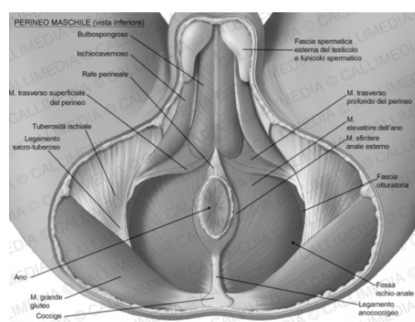
Oui, l'enseignant est au cœur du sujet : la voix professionnelle est trop puissante, trop aiguë et trop impatiente pour se raisonner seule, « il est doux, il est bon » de la protéger, de l'accompagner et de l'écouter parfois se plaindre.

Même si certains, bénis des Dieux, auront plus de facilités ou de dons génétiques pour devenir chanteurs professionnels, la voie de la voix impose, consciemment ou non, un parcours psychopathologique unique. Le métier de chanteur est un travail d'orfèvre car, si la voix lyrique galvanise, exalte celui qui la possède, aussi belle soit-elle, elle reste vulnérable.

« Je crois posséder une voix mais c'est la voix qui me possède » disait Caruso.

L'accession à son être profond en est, de toutes les façons, la récompense.

La pratique du chant lyrique n'est pas un acte volontaire mais un appel de l'inconscient.



Périnée masculin

