

## Le Yoga, la voix, le chant

Mes pérégrinations autour du yoga m'ont donné l'occasion de découvrir qu'en Inde, l'usage de la voix et la pratique du chant étaient très volontiers associés au yoga. J'en ai rapidement éprouvé les bienfaits, y trouvant en particulier beaucoup de plaisir et plus de confiance.

J'ai souhaité peu à peu trouver le moyen d' « acclimater » à mon cadre de vie occidental les pratiques qui m'avaient été proposées en Inde. Ayant longtemps pratiqué le piano en France, je suis passée au chant ; partant des récitations chantées apprises en Inde, j'ai commencé à m'intéresser à ce qui, dans l'Occident du Moyen Age, s'en rapprochait le plus; ceci m'a conduite vers la rencontre de professeurs de chant qui m'ont fait découvrir l'humilité du travail technique et la richesse des répertoires.

Cet article traitera donc de l'approche du chant à partir de la vision intégrative du yoga, selon lequel un être humain ne peut être découpé en morceaux et utilise au maximum toutes ses fonctions pour que s'unifient un peu plus en lui les niveaux physique, énergétique, mental, psychologique, émotionnel...

*On parle de yoga du son* : il s'agit fondamentalement de faire l'expérience du contact avec la vibration sonore, perceptible en nous-mêmes et partagée avec les autres, sans la préoccupation de chanter « juste » ou « faux ». Il ne s'agit pas, ici, de la recherche de performances mais d'une plus grande conscience de ce que souffle et voix révèlent de nous-mêmes et des autres, et du pouvoir transformateur de ce contact assidu.

**Dans le yoga, le travail avec la voix se conjugue sous de nombreuses formes, en tant que facettes d'une activité qui est fondamentalement une mise en relation.**

Relation, par l'intermédiaire des sons produits, au vécu corporel, tant par les placements nécessités pour que le souffle soutienne les sons, que par la mise en vibration et en résonance que ces derniers impliquent dans le corps.

Relation physiologique du souffle aux régions du corps « qui respirent », ce qui n'implique pas uniquement la région thoracique ; et, d'autant plus lorsque le souffle est relié au son, relation aux émotions fondamentales qui y sont perçues.

Relation, par la puissance évocatrice des textes dits ou chantés, à tout le domaine de la parole porteuse de sens.

Relation aux autres : trouver la confiance parfois nécessaire pour oser émettre des sons chantés devant autrui ; chanter ensemble avec présence, voix associées pour servir un objectif commun.

En pratique, le yoga le plus quotidien se fonde sur la recherche de l'association de trois qualités, que nous retrouverons évoquées tout au long de cet article sur le chant : l'application soutenue, patiente et durable d'un effort ; l'observation et la recherche d'une meilleure connaissance de soi ; et enfin une aptitude à lâcher tout effort excessif pour trouver la liberté requise dans le souffle et la voix.

**Nous sommes donc invités à repérer combien l'épanouissement de la voix prend son assise dans le corps et le souffle.**

Les premières découvertes sont simples :

Il s'agit, par exemple au sein d'une pratique de postures, d'animer celles-ci par l'émission de voyelles, de consonnes, par la vibration de sons nasalisés...; de trouver la possibilité de « tenir » plus longtemps, sans inconfort, dans une posture difficile, parce que l'attention portée au son qu'on y émet supplante l'impatience que l'on éprouverait à en sortir; de prêter attention à son souffle d'une autre manière, puisqu'il est sonorisé ; de percevoir la mise en vibration du corps par tel ou tel son

Il s'agit de se souvenir de cette réalité fondamentale : pour émettre des sons, il faut expirer. C'est la relaxation du diaphragme qui permet l'expiration. En allongeant la tenue de sons simples ou en développant des mélodies, on allonge l'expiration : on se donne des chances de relaxer ce muscle profond situé entre thorax et abdomen, dont la tension est à l'origine de bien des inconforts et de nombre de troubles de la physiologie.

Il s'agit aussi d'oser, dans un groupe, participer avec les autres au « concert » qui se déroule par l'association des voix ; en étant parfois protégé par la consigne d'une stricte coordination entre les émissions sonores, parfois aussi appelé à se décaler avec le risque de devoir assumer seul une note tenue alors que le reste du groupe a déjà terminé...

Nous pouvons également commencer à observer; sur cette base, nous chercherons à atteindre une justesse de prononciation et de ton, à développer nos possibilités d'être à l'aise dans des tonalités plus aiguës ou plus graves, à travers des sons continus ou plus explosifs, dans des postures qui impliquent pour le souffle et la voix des contraintes ou des aides particulières.

Chemin faisant nous découvrirons probablement des difficultés et ce sera le moment de mettre en jeu des moyens concrets pour progresser.

### **Affiner la conscience de la respiration :**

De la première inspiration du nouveau-né au dernier soupir de celui qui quitte ce monde, le rythme de la respiration est comme le fondement de toutes les alternances : inspir et expir, recevoir et donner, expansion et retour ... Ses variations sont directement corrélées à nos états physiologiques, mentaux, émotionnels.

*Le yoga a reconnu l'importance de cette fonction et a placé en position centrale le prânâyama, travail sur le souffle.* Celui-ci commence dès que la respiration cesse d'être inconsciente et purement automatique. Sur cette base se placeront toutes les modifications délibérées des rythmes respiratoires, toutes les techniques particulières, visant à rendre le souffle « long et subtil », à en « re-connaître » le caractère vital. Le prânâyama peut inclure l'usage de « mantras », formules faites de syllabes, ou de mots, ou de phrases, choisies par le professeur pour son élève, impliquant à la fois une dimension relationnelle et affective, et la possibilité de méditer sur le sens profond de ce qui est exprimé.

*A chaque fois que nous nous exprimons et entrons en relation par la voix, qu'elle soit parlée avec ses intonations vivantes, ou chantée, le mouvement du souffle est là, en filigrane.* Le souffle porte la voix. Nous ne pouvons pas en être pleinement conscients à chaque instant, ceux qui nous entendent non plus ; mais en même temps, nous sommes sensibles à la présence forte ou non d'un soutien de la voix par le souffle, à la fluidité ou aux irrégularités de celui-ci.

*La dimension « non verbale » présente dans la parole est bien exprimée, de deux façons différentes, par deux auteurs : pour Roland Barthes (Revue Musique en jeu n°9, nov 1972 ; reprise dans la Revue Française de Yoga, « La voix : une voie », n°7, 1993) : « Ecoutez une basse russe... : quelque chose est là, manifeste et têtue (on n'entend que ça) qui est au-delà (ou en deçà) du sens des paroles, de leur forme (la litanie), du mélisme, et même du style d'exécution : quelque chose qui est directement le corps du chantre, amené d'un même mouvement, à votre oreille du fond des cavernes, des muscles, des muqueuses, des cartilages, et du fond de la langue slave, comme si une même peau tapissait la chair intérieure de l'exécutant et la musique qu'il chante. Cette voix n'est pas personnelle : elle n'exprime rien du chantre, de son âme ; elle n'est pas originale et en même temps elle est individuelle : elle nous fait entendre un corps qui, certes, n'a pas d'état civil, de « personnalité », mais qui est tout de même un corps séparé ; et surtout, cette voix charrie directement le symbolique, par-dessus l'intelligible,*

l'expressif ... Le « grain », ce serait cela : la matérialité du corps parlant sa langue maternelle : peut-être la lettre ; presque sûrement la signifiante ».

Et pour Verlaine :

« Et quand vous parliez, à dessein distrait,  
Je prêtai l'oreille à votre secret :  
Car la voix, ainsi que les yeux de Celle  
Qui vous fait joyeux et triste, décèle,  
Malgré tout effort morose et rieur,  
Et met au plein jour l'être intérieur... »

Il est intéressant de citer les expériences menées en laboratoire par la latino-américaine Susana Bloch, professeur d'art dramatique, à propos de l'effet sur les rythmes respiratoires d'émotions telles que la colère, la peur, la tristesse, la joie, la tendresse. Il lui a été possible de déterminer des profils typés. Elle a ensuite demandé aux acteurs qu'elle dirigeait de reproduire délibérément, avec leur souffle, les schémas correspondants : ils ont constaté qu'ils éprouvaient ainsi beaucoup plus facilement les émotions en question.

D'ailleurs, certains textes écrits par des poètes, ou chantés, nécessitent un rythme et une scansion qui modifient la respiration de ceux qui les disent (voire les écoutent) et ainsi suscitent « physiquement » des expériences particulières.

Nous sommes ainsi invités à nous sensibiliser à ce souffle qui, influencé par nos différents états, soutient la voix.

### **Affiner la mise en place de la respiration :**

*Pour chanter, nous faisons l'effort de donner au souffle sa place et de le canaliser : son flux doit être selon les cas doux ou puissant, long (le plus souvent) ou interrompu (plus rarement), fluide, au service des mélodies ou des textes qu'il soutient. Ceci implique un grand contrôle et une grande détente, appliqués à la respiration. Le résultat de ces ajustements n'est paradoxal qu'à première vue : plus de liberté et de vie pour ce souffle qui trouve mieux son chemin dans le corps, et aussi une voix plus vibrante et plus juste.*

De nombreux exercices sont cultivés au cours de pratiques patientes et répétées, visant à construire ces nouvelles habitudes favorables grâce auxquelles le caractère vital du souffle et de la voix devient de plus en plus évident.

Cette recherche m'a fait découvrir que je faisais généralement beaucoup trop d'efforts pour allonger et approfondir le souffle.

Je rends grâce à mon professeur de technique vocale, autant qu'à mes professeurs de yoga, pour m'avoir fait découvrir jour après jour, « de l'intérieur », comment le souffle parcourt le corps et soutient le son, l'amenant à s'épanouir et résonner jusqu'au haut de la tête ; comment il devient possible d'imaginer puis de repérer en soi-même le diaphragme comme un grand parachute qui s'aplatit pour l'inspiration et redevient plus concave à l'expiration ; comment la représentation du corps humain sous la forme d'une grande « pompe à vélo », dont le piston s'actionne à partir du bas du corps, rend tangible le flot de l'air qui remonte à l'expir.

### **La parole porteuse de sens :**

*Le texte de référence qu'est le yoga sūtra présente une très intéressante analyse de ce qui est mis en jeu à travers la parole. Ainsi, l'auteur différencie, dans le processus de représentation ou de relation passant par celle-ci, trois éléments systématiquement liés: shabda (le son, le mot prononcé) ; artha (l'objet, la réalité, désignés par ce mot) ; pratyaya (le contenu mental, la représentation de l'objet).*

Les sonorités des paroles énoncées dévoilent bien plus que celles-ci : elles expriment quelque chose de la structure du corps qui les émet, du souffle qui les porte, des émotions qui s'y associent, de la confiance avec laquelle elles sont prononcées. Quant au mot, il désigne l'objet mais n'est pas l'objet. Il possède en quelque sorte son énergie propre, ses qualités phonétiques par exemple. Il peut ressembler à, ou évoquer, un autre mot, qui n'a pas du tout la même signification.

Avec les mots ou les phrases par lesquels on décrit une réalité, viennent toutes les idées que l'on y associe : elles ont un rapport avec ce qu'on a appris, l'environnement dans lequel on s'est développé et dans lequel on vit, les expériences personnelles qui ont « coloré » la valeur émotionnelle accordée aux mots.

Si l'on n'est pas conscient, en soi-même et dans la relation à l'autre, de ces interférences, c'est la porte ouverte à toutes sortes de « malentendus », au sens propre et figuré. A l'inverse, la réduction de ces confusions favorise une perception beaucoup plus fine de ce qui s'exprime par le canal des mots – et implique, par exemple, toute la dimension non verbale du langage.

*De la récitation chantée aux démarches psychanalytiques :*

En Inde, la pratique traditionnelle de l' « étude de soi » se fait de la manière suivante : écouter son professeur chanter un texte de référence, en particulier védique ou philosophique ; répéter après lui, jusqu'au moment où il n'y a plus d'erreur et où le texte est mémorisé ; ensuite méditer sur le sens, dans différents contextes ; c'est une façon de se mettre dans la relation mot-réalité-pensées.

Une autre façon de faire, à première vue opposée, est celle que développe la *psychanalyse (et les thérapies qui s'en inspirent)*.

Il me semble qu'il y a une relation entre les deux.

En effet, la récitation chantée des textes, suscitée en partie par la nécessité de les retenir, est aussi une façon de s'imprégner des sonorités écoutées et répétées, prononcées - sans faillir à la justesse - , de se relier aux « réalités » désignées, puis de laisser « travailler » en soi le *sens* du passage ; dans ce cas, on cherche à intégrer peu à peu des références transmises par l'expérience d'une personne à qui on fait confiance ; sur cette base, on laissera se développer des points de vue personnels, comme en atteste, par exemple, la tradition des commentaires des grands textes.

Dans la psychanalyse, la parole vient de la personne elle-même, exprimant peu à peu des réalités profondes et intimes dont elle n'avait pas forcément conscience au départ ; l'analyste est témoin de ce processus, qui peut prendre des formes très diverses selon les personnes.

Dans ces deux cas, on est dans l' « étude de soi », dans un mouvement vers ce qu'on porte en soi de plus fondamental.

Entre les deux, je vois et j'expérimente une sorte de continuum de pratiques vocales : partant de l'impact « primaire » des sons les plus simples, il est très intéressant de faire l'expérience de toute une palette de chants.

A partir des formes les plus anciennes et les plus simples de récitation chantée (par exemple, en Inde, le chant védique, en Occident le chant grégorien), on parcourt à travers les époques le développement des répertoires « sacrés » et « profanes », jusqu'aux pratiques de notre 21<sup>e</sup> siècle.

Chaque style a ses particularités, peut impliquer plus spécifiquement certains schémas respiratoires, inciter plutôt à tel ou tel état émotionnel. Par exemple, *les chansons*, si nous les fredonnons ou chantons avec présence, nous relie à toutes sortes d'émotions que nous pouvons avoir, à certains moments de notre vie, à reconnaître, accepter, ressentir pleinement. Et je vous invite à glaner autour de vous tous ces textes mis en musique, métaphores qui résument parfois avec une grande concision les enjeux de notre vie ... comme dans le « Message personnel » de Françoise Hardy, ou bien dans

« Papa t'es plus dans le coup », ou encore, avec Alain Souchon : « Foule sentimentale... On a soif d'idéal.... Attirés par les étoiles, les voiles... Que des choses pas commerciales... Foule sentimentale... Il faut voir comme on nous parle... Comme on nous parle... ». Et puis, avec Charles Trenet, « Y'a d'la joie ! »...

*Écoutons Rondeleux, qui conclut ainsi son beau livre « Trouver sa voix » :*

« La voix est beaucoup plus que la matérialité vocale, la parole est beaucoup plus que la simple articulation du langage. La voix a créé l'homme. Cette affirmation, que l'on retrouve aussi bien dans les théologies judéo-chrétiennes qu'égyptienne ou indienne, il semble de plus en plus qu'elle ait un fondement tout à fait réaliste : l'espèce pré humaine qui est devenue l'homme n'a pu faire le saut de l'humanisation que grâce à sa voix. La voix a permis le langage. Le langage a fait l'homme. Ce dont je puis témoigner, c'est que le travail de la voix, surtout en ses débuts, a toujours une action sur l'organisation psychique. » Citant Denis Vasse : « C'est par la voix que le conscient s'ouvre à l'inconscient et l'homme à lui-même et à l' « Autre » ».