

Le travail de la respiration en musique

juin 7, 2010

Apprendre à respirer dans l'apprentissage d'un instrument à vent (les bois) paraît étrange mais nécessaire ! Une mauvaise respiration provoque la perte du timbre, un mauvais phrasé, une justesse approximative...

En effet, nous respirons normalement de façon très inefficace car nous utilisons seulement le tiers supérieur de notre capacité pulmonaire. Comme je le dis souvent aux élèves clarinettistes, cela suffit pour vivre de manière correcte, mais est insuffisant dès lors que nous avons une activité un peu plus soutenue, telle que le sport ou la pratique d'un instrument à vent.

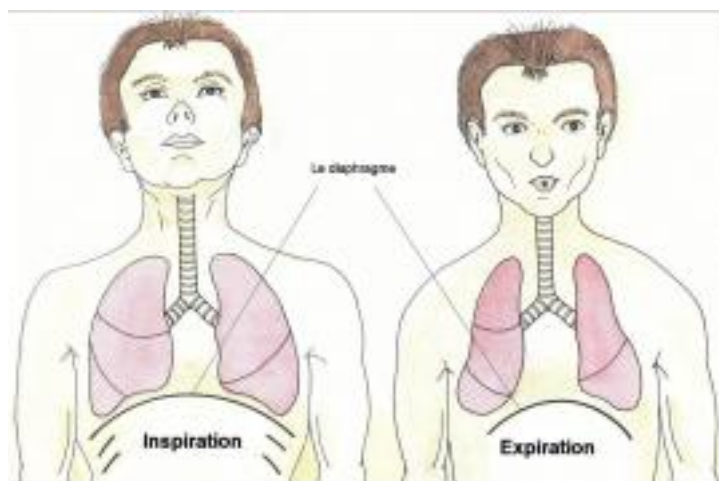
La respiration utilisée pour la pratique d'un instrument à vent est la respiration abdominale. Il faut respirer par le ventre et non par les épaules, ce que l'on voit très souvent chez les instrumentistes à vents.

Tout d'abord, rappelons les fonctions premières de la respiration :

- Apporter le l'oxygène au corps (organes vitaux, muscles...)
- Éliminer les déchets produits par le corps (CO₂)

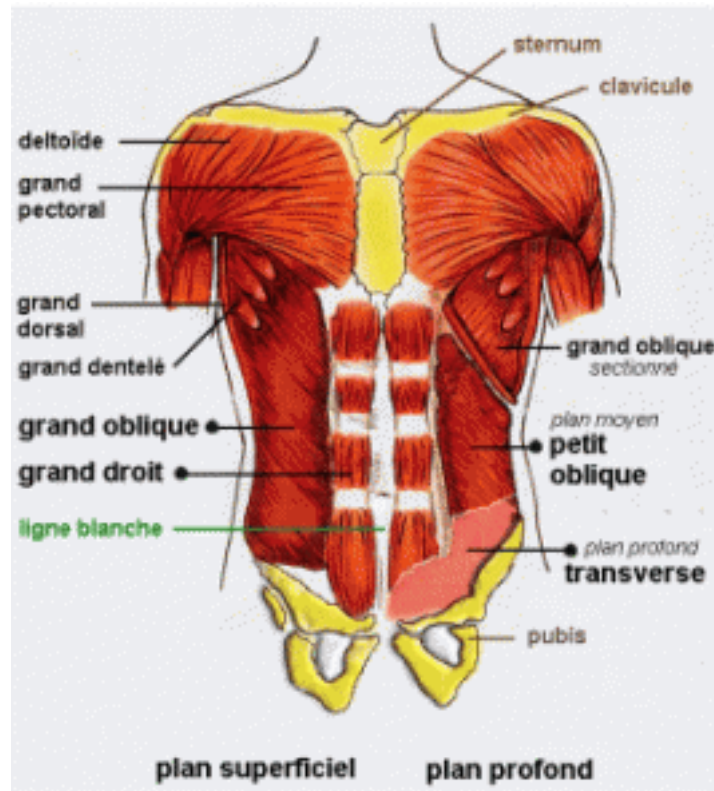
La respiration met en jeu plusieurs parties corporelles qui sont les cavités nasales, buccales, la trachée, les poumons et la cage thoracique.

Le diaphragme est le grand muscle important de la respiration.



Lorsque l'on inspire, les poumons se remplissent et le diaphragme placé sous le thorax se contracte. C'est grâce à ce muscle que les côtes se soulèvent et s'abaissent. Lorsque l'on expire, les poumons se vident et le diaphragme se relâche.

Les muscles abdominaux accompagnent le mouvement du diaphragme. Il faut faire très attention de ne pas utiliser le muscle nommé le "grand droit", car il va provoquer la fermeture des côtes s'il est activé, ce qui sera néfaste pour la respiration.



Les muscles de l'abdomen (abdominaux)

La respiration se travaille dès les premières années de l'apprentissage d'un instrument à vent, afin d'acquérir les réflexes le plus rapidement possible.

Un certain nombre d'exercices peuvent être proposés aux élèves clarinettistes ou saxophonistes, étant deux instruments très proches de conception.

Tout d'abord, il faut que les apprenants prennent conscience de ce qu'est la respiration abdominale. Rappelons le, nous sommes dans une société où le fait de gonfler le ventre est très critiquée.

Par conséquent, je rappelle souvent aux élèves que la respiration proposée est la **respiration naturelle**, que l'on pratique lorsque l'on est couché. Je leur demande, ainsi, de porter attention sur la manière qu'ils ont de respirer lorsqu'ils vont se coucher et de sentir la sensation éprouvée.

Ensuite, je leur demande de ressentir cette même sensation en étant assis et en mettant leurs mains au niveau de leur ventre (cela leur permet de mieux ressentir). De là, ressort une respiration très sourde, très profonde.

Puis, nous essayons ce même travail en étant debout. Si l'élève ne ressent pas encore assez bien ses sensations, je lui propose tout en restant debout de se pencher vers l'avant, de mettre ses mains sur son ventre et ses hanches et de respirer. Dans cette posture, l'apprenant est obligé de respirer de façon abdominale.

Dans le cas où un élève utilise le grand droit, je lui propose de travailler le pied sur une chaise empêchant d'activer ce muscle.

Tous ces exercices peuvent être proposés dès la première année d'instrument à vent.