

Yoga et voix, un bon ménage ?

Texte, photos et dessin de Marion Dreux

En tant qu'orthophoniste et chanteuse amateur, je m'intéresse beaucoup à la voix, à son fonctionnement et à sa rééducation. Dans mon mémoire de fin d'étude, j'ai cherché à comprendre si une approche par le mouvement et le feed-back sensoriel serait bénéfique à la voix. L'idée était d'amener le patient à une prise de conscience corporelle en lien avec sa voix. C'était passionnant ! Peu après, j'ai suivi une formation de technique vocale où j'ai beaucoup appris. Au final, j'avais acquis de bonnes connaissances théoriques et pratiques pour exercer moi-même un geste vocal optimal. Pourtant, il manquait quelque chose. Dès que je devais m'exprimer longtemps ou dans un environnement bruyant, je sentais apparaître un essoufflement et une fatigue vocale importants. J'ai pratiqué le yoga plusieurs années avant de rencontrer deux enseignants : Catherine

Bellières et Serge Gastineau. La posture de l'aplomb est un pilier de leur enseignement et ils ont su me guider pour la trouver. C'était l'ingrédient manquant ! J'ai enfin **RESSENTI** la respiration se modifier et ma voix être plus libre.

Je vous propose ici mon point de vue d'orthophoniste et de yogini en perpétuel apprentissage sur ce qui me paraît maintenant être une évidence : comment et pourquoi la pratique du yoga est bénéfique à la réhabilitation d'une voix saine et libre.

Qu'est-ce que la voix ?

Le fonctionnement vocal

De manière très schématisée, l'appareil vocal est constitué de 3 éléments principaux :

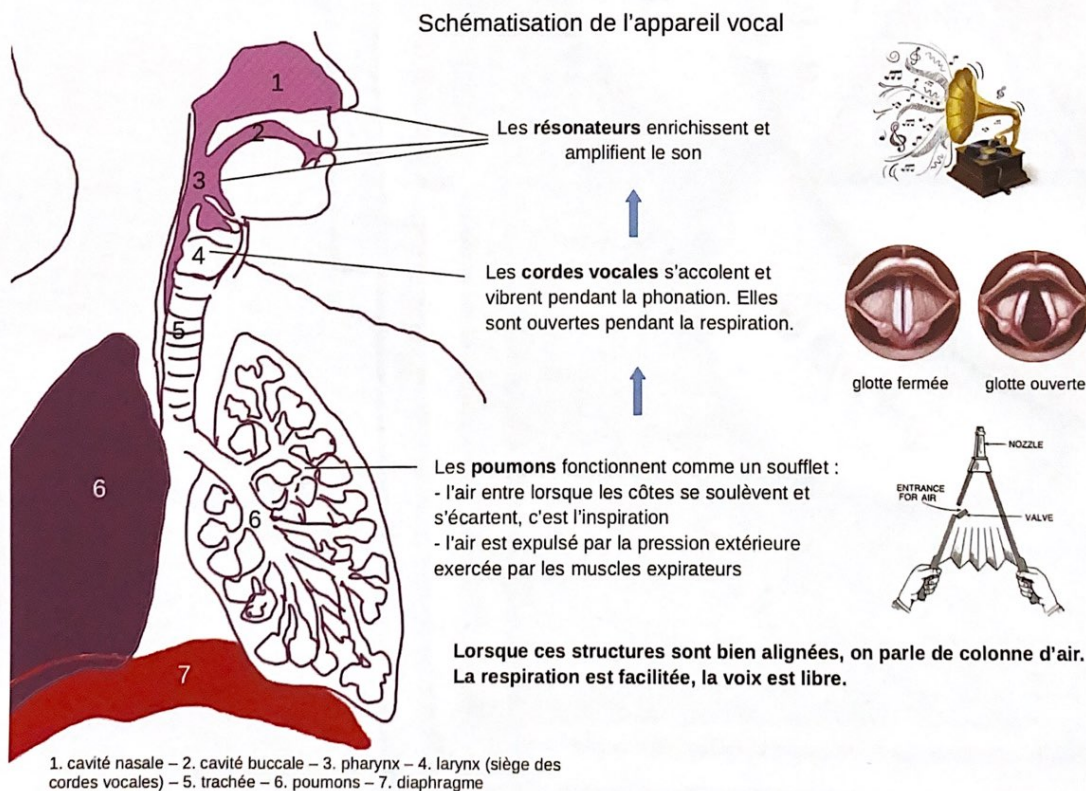
- Une soufflerie, les poumons
- Un vibreur, les cordes vocales

· Des résonateurs, les cavités constituées par le pharynx, la bouche, le nez, qui sont notamment modifiées par les mouvements de la langue et des lèvres.

C'est la mise en action et la coordination de ces éléments qui va produire la voix. L'air arrive des poumons via la trachée et vient mettre en mouvement les cordes vocales. Les vibrations produisent un son qui sera modulé et amplifié par les résonateurs.

À chaque étage de cette mécanique vocale, de nombreux muscles interviennent. Je ne décrirai en détail que le diaphragme car il est souvent mal compris et son action peut être fortement influencée par notre posture.

Le diaphragme est principalement un muscle de l'inspiration. Dans une inspiration fonctionnelle, il peut avoir deux actions :



- Soit il se contracte et s'abaisse, il joue en ce sens le rôle d'un piston qui fait varier la pression des poumons en libérant de l'espace dans la cage thoracique et en permettant à l'air d'entrer. Cela appuie sur les viscères et donne l'impression que le ventre se gonfle.

- Soit le diaphragme devient une zone fixe entraînant un écartement des côtes basses.

À l'expiration, le diaphragme et les abdominaux accompagnent la gestion du débit d'air. Grâce à eux, lorsque nous chantons, nous pouvons faire varier la durée de la note et son volume sonore.

Voilà pour le fonctionnement de la mécanique vocale, que j'appelle parfois au fil du texte "geste vocal" ou "fonction vocale". Intéressons-nous maintenant à notre perception de la voix.

La voix perçue

On perçoit la voix de quelqu'un d'autre par ses trois paramètres acoustiques :

- . La fréquence ou hauteur, ce sont les aigus et les graves,
- . l'intensité, forte à faible,
- . le timbre, propre à chaque individu et qui permet d'identifier quelqu'un rien qu'à sa voix. Il fait partie de notre identité et varie avec l'âge. Le timbre dépend de la taille et du placement de la langue, du nez, de la bouche, du pharynx³, etc. Il est possible de l'enrichir par la pratique vocale.

En ce qui concerne notre propre voix, la perception dépend de ces trois paramètres, mais elle passe aussi par une perception plus fine, interne. On ressent par exemple les vibrations au niveau du larynx et à différents endroits du corps. Par exemple, certains parlent d'une voix de tête et d'une voix de poitrine en fonction des sensations ressenties.

Et quand ça déraile ?

Un dysfonctionnement peut survenir sur chacun des trois niveaux de la mécanique : soufflerie, vibreur, résonateurs. Une personne atteinte va très souvent modifier son comportement vocal, dans le but de se faire

comprendre. On entendra peut-être une voix éraillée, un essoufflement, des chuchotements, etc. Parfois, on ne perçoit presque rien à l'oreille mais la personne ressent une gêne dans la gorge, une sécheresse dans la bouche, des douleurs cervicales, etc. Souvent, un cercle vicieux s'installe car l'inconfort éprouvé conduit à la mise en place de compensations. Par exemple, une tension accrue des muscles de la mâchoire, du dos, du cou apparaît et s'étend parfois au corps entier.

Un trouble de la voix peut donc mener à une posture inadaptée avec une perte de verticalité. L'inverse est vrai aussi : une posture déficitaire favorise fréquemment un geste vocal peu efficace qui peut aller jusqu'à la dysphonie². C'est d'autant plus vrai pour les professionnels qui utilisent leur voix en projection chaque jour et de manière prolongée : enseignants, comédiens, conférenciers, politiciens, vendeurs sur les marchés, professeurs de yoga, etc.

Posture, voix et yoga

Une posture optimale est une posture où un minimum d'effort musculaire est nécessaire, dans une optique de confort. Elle nécessite un tonus, dit de fond, pour résister à la gravité. Si un surplus de tension existe, on parle d'hypertonicité. À l'inverse, un manque de tonicité sera qualifié d'hypotonicité. Une posture perturbée peut engendrer des tensions mais aussi une perte de mobilité localisée qui peut elle-même se répercuter sur d'autres parties du corps. Par exemple, un problème au niveau des voûtes plantaires peut se répercuter sur les genoux, les hanches, etc. Le corps va compenser.

Une posture optimale favorise le passage de l'air des poumons jusqu'aux lèvres. On parle alors de "colonne d'air". Si elle est respectée, la voix rayonne, elle est sans contrainte.

Pour l'installer, l'alignement des étages de l'appareil vocal, leur coordination et l'exercice d'un tonus musculaire adapté sont essentiels.

Or en yoga, on recherche justement ce "juste équilibre". Les yogis savent

qu'un corps trop musclé ne permet pas une souplesse suffisante et induit des blocages. Au contraire, trop de laxité sans un bon tonus associé peut vite entraîner des problèmes articulaires.

Aplomb et colonne d'air

Le bassin en rétroversion

Combien d'entre nous sommes mal positionnés au quotidien ? Que ce soit au bureau, dans le canapé ou debout, en faisant la queue au supermarché, le bassin a tendance à se positionner en rétroversion, et ce, à longueur de journée.



Bassin en rétroversion

Dans une posture en rétroversion du bassin, les implications sur le corps et la voix sont importantes :

- . Une cyphose dorsale exagérée : bosse en haut du dos, épaules rentrées, manubrium (sternum) affaissé,
- . une lordose cervicale amplifiée : creux dans la nuque qui amène le menton à pointer en avant,
- . la cage thoracique et le diaphragme, essentiels pour la respiration, sont entravés dans leur mobilité et ne peuvent pas jouer correctement leur rôle,
- . les cordes vocales subissent une pression accrue.

Une fatigue vocale peut apparaître et conduire à un forçage vocal. Des tensions et des compensations posturales se mettent en place... et la boucle est bouclée.

Remarque : Une pression sous-glot-tique³ est nécessaire dans la production du son. C'est elle qui va permettre la mise en vibration des cordes vocales. Cependant, avec un diaphragme bloqué, les cordes vocales assurent seules le rôle de régulateur du débit d'air expiré.

En plus de ces implications sur le souffle et la voix, une posture en rétroversion du bassin donne souvent des douleurs cervicales quotidiennes. En effet, un crâne qui bascule vers l'arrière entraîne plus de poids sur les cervicales. Parfois, ce placement de la tête modifie aussi le positionnement de la langue, qu'on qualifie de "langue basse" et impacte donc la résonance de la voix. Cela peut aller jusqu'à l'installation d'une respiration buccale, voire à des apnées du sommeil.

Le bassin en antéversion

L'antéversion du bassin, amenée par l'ancrage des pieds et des jambes, favorise une bonne verticalité. La courbure naturelle du bas du dos (lordose lombaire) est respectée, l'ouverture thoracique est possible et le diaphragme est libéré. Il peut fonctionner normalement. Les voies respiratoires sont dégagées et on obtient un alignement des structures de la mécanique vocale : la colonne d'air. Ainsi le passage de l'air est favorisé, une meilleure coordination périnée-diaphragme-cordes vocales est possible pour réguler le débit d'air et donc l'intensité vocale. Les côtes basses ont la place de s'écarter. Le positionnement cervical est propice à une bonne résonance, la langue et la mâchoire sont bien mobiles. La voix est libre et sans effort, elle rayonne !

Remarque : Il n'est pas question dans la recherche de verticalité, de "se redresser" en contractant le dos et en projetant les côtes. Il s'agit plutôt de trouver un bon ancrage au sol et un juste équilibre partant des voûtes



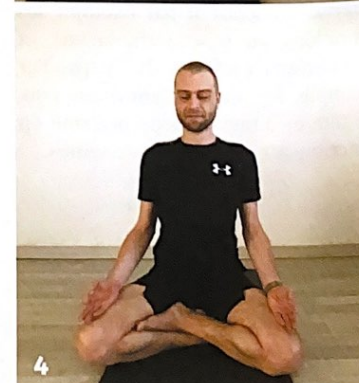
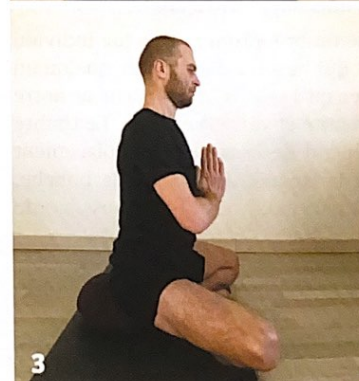
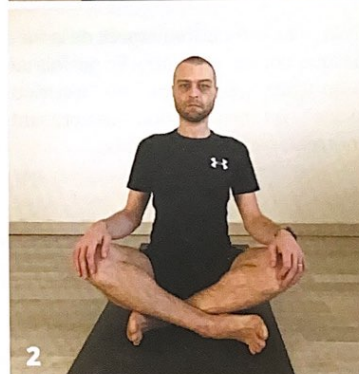
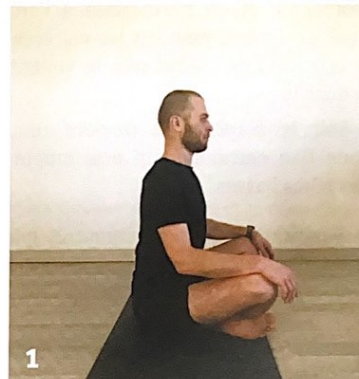
Bassin en antéversion

plantaires, se répercutant sur les jambes, le bassin, la colonne vertébrale et enfin le crâne. C'est le corps entier qui est concerné.

Et assis ?

L'aplomb se recherche aussi dans la posture assise. Une erreur commune en yoga est de s'asseoir à même le sol en tailleur. Or dans ce cas, le bassin ne peut pas se positionner naturellement en antéversion. Il est alors contraint et la respiration aussi. En effet, on va avoir tendance là aussi à "forcer" sur les muscles du dos et à projeter les côtes pour rester droit. Quelle que soit votre préférence d'assise (sur chaise ou au sol), il est important de se surélever sur un coussin ou zafu et de faire basculer son bassin en avant par l'action des quadriceps et des psoas. Le poids du corps est sur les ischions, le pubis est entraîné vers le sol. Le dos se maintient naturellement droit, le manubrium (sternum) remonte. La colonne d'air est respectée et la respiration devient plus fluide. Les genoux sont également protégés car non contraints par le bassin.

1 et 2 : Bassin en rétroversion, courbure dorsale trop haute, la respiration n'est pas libre. 3 et 4 : Assise surélevée, bassin en antéversion, dos qui se maintient sans effort. La respiration et la voix sont libres.





Du yoga chez l'orthophoniste ?

Les richesses du yoga

Toute la difficulté est de trouver/retrouver/intégrer une posture adéquate. Nos habitudes sont tellement ancrées qu'elles reviennent au galop dès que nous n'y pensons plus. Le yoga ici me semble tout indiqué pour les personnes qui rencontrent des dysfonctions vocales. En ce qui concerne la verticalité par exemple, on ne se contentera pas de travailler la posture debout. On explorera cette verticalité à travers tout un panel de postures, les asanas. Chacune constitue une nouvelle occasion d'exploration de nos sensations. Ainsi, la prise de conscience corporelle se construit, la compréhension de la mécanique corporelle et vocale s'affine, la mobilité s'améliore.

Par ailleurs, les pranayamas, bandhas et mantras sont encore d'autres entrées à proposer pour ressentir et mieux comprendre la mécanique vocale et les jeux subtils des pressions. On apprend ainsi à sentir le périnée réagir en coordination avec le diaphragme. On observe les côtes qui ne font pas que se soulever, mais qui s'écartent pour laisser entrer l'air. On observe où se passe l'inspiration, sa durée, comment se passe l'expiration. Y a-t-il essoufflement ou non ? On teste, on expérimente, on se questionne, on ressent. On cherche par itération ce qui est le mieux pour nous et notre voix. Il y aurait tant à dire !

Dans le cadre de la rééducation vocale, le yoga me paraît complémentaire de la prise en soin orthophonique car c'est une démarche personnelle. Le pratiquant est certes guidé par un professeur, mais il est autonome dans sa progression. Il va avancer en fonction de ses propres

ressentis. Le patient devient compétent dans la connaissance de son corps et de ses sensations. Cette habileté pourrait prévenir un risque de rechute vocale.

Émotions et mental

La voix est un des canaux les plus expressifs de nos émotions. On apprécie un chanteur ou une chanteuse pour sa capacité à nous faire vibrer d'émotions, par sa seule voix ! Qui ne s'est jamais senti trahi par sa voix au cours d'un entretien par exemple. On arrive avec l'intention de se montrer serein, sûr de soi et soudain notre voix se met à trembler ou devient cassante. C'est un signal de nos émotions et il est plus intéressant d'en tenir compte que de chercher à tout prix à contrôler sa voix.

En revanche, l'installation d'une posture et d'un geste vocal adéquates peuvent déjà aider à se sentir plus assuré, en confiance. L'ancrage au sol renvoie l'image de quelqu'un de stable. Une voix plus libre et efficace peut également contribuer à cette assurance.

La pratique du yoga, par les asanas, les pranayamas, la méditation, demande de porter une grande attention au moment présent, au geste, au ressenti, mais aussi à l'émotion qui nous traverse. Je suis convaincue qu'avec le temps, elle agit sur le mental et nous rend plus apte à accepter nos émotions. Or, le mental est une composante essentielle pour la santé de notre voix et notre santé en général.

Mot de la fin

Si vous doutez encore des bienfaits du yoga pour trouver ou retrouver une voix saine et libre, je n'ai qu'un conseil à vous donner : essayez !

NOTES

- 1 Pharynx :** conduit qui va de l'arrière du nez au larynx. Il constitue un carrefour aéro-digestif : les aliments sont envoyés dans l'œsophage, l'air passe par la trachée.
- 2 Dysphonie :** trouble de la voix. La dysphonie peut être :
 - . D'origine fonctionnelle, ex : un geste vocal perturbé. C'est ce qui nous intéresse en particulier. On parle de dysphonie dysfonctionnelle.
 - . Structurelle, ex : une lésion sur les cordes vocales
 - . Neurologique, ex : atteinte des nerfsUne dysphonie structurelle peut entraîner une dysfonction et vice-versa.
- 3 Sous-glottique :** La glotte est l'espace entre les deux cordes vocales, ouverte ou fermée selon la position des cordes vocales. La pression sous-glottique provient de l'air des poumons et fait vibrer les cordes vocales.

BIBLIOGRAPHIE

- www.sergegastineau.com
- > Articles : L'aplomb 1 et 2 ; La voûte plantaire ; Prendre l'assise
- Calais-Germain et F. Germain. Anatomie pour la voix
- David H. Mc Farland. L'anatomie en orthophonie
- Klein-Dallant & co. De la voix parlée au chant
- Marion Dreux. L'éveil neurosensoriel dans la prise en charge de la dysphonie dysfonctionnelle. Proposition d'une séquence de rééducation (mémoire d'orthophonie)

L'AUTEURE

Marion Dreux est orthophoniste et enseignante de Yoga à Metz.

www.mariondreux.com (en cours de création) marion.dreux@protonmail.com