

UN CHEMIN SPIRITUEL DE LA VOIX

Rencontre avec Louise VERTIGO

Propos recueillis par Mathilde Auger



Auteure mélodiste interprète avec à son actif plusieurs albums parus chez East west, Delabel et le Chant du monde, elle développe aujourd'hui sa propre forme d'enseignement Voix et Souffle et ses différents projets créatifs en lien avec le souffle et l'écoute en pleine conscience. Formée initialement à la pratique du Kinomichi par Maître Noro, elle pratique Zazen quotidiennement depuis 2003, est élève Zen de Pierre Phillipon et diplômée de Qi kong. Elle enseigne le module « Leadership impact trough voice, breathing and presencing » en MBA au CNAM, et à l'intérieur de workshops, de séminaires auprès d'entreprises, de groupes d'avocats mais aussi d'amateurs et de chanteurs professionnels.

Photo : Olivia Frykowski

La technique que vous avez construite correspond à une approche holistique de la voix, c'est-à-dire qu'elle prend en compte la globalité de l'individu : ses dimensions physique, mentale, émotionnelle, spirituelle, etc.

Mon travail est une préparation, un training en quelque sorte pour permettre à toute personne d'être dans les meilleures conditions possibles pour s'exprimer, chanter et oser chanter, optimiser sa voix parlée en trouvant le bon geste vocal qui est d'avoir la voix posée sur le souffle. Il s'agit de mettre en relation de manière profonde la voix, le souffle et le corps.

Quel a été votre cheminement pour développer une telle conception ?

J'ai commencé par une carrière dans les musiques actuelles. À cette époque assez florissante de l'industrie du disque, j'avais la possibilité de prendre des cours avec plusieurs professeurs de chant lyrique. J'ai travaillé avec des enseignants brillants mais qui prenaient peu en compte le corps. Nous faisons un enroulement pendant deux minutes puis je restais plantée comme un piquet face au piano pour faire mes vocalises. Or, je n'arrivais pas à accéder à mes aigus, et le conseil que j'ai beaucoup entendu pour résoudre ce problème, sans résultat, était de lâcher ma mâchoire. Parallèlement, j'ai pratiqué pendant quinze ans les arts martiaux internes, d'abord le kinomichi pendant sept

ans, un art du mouvement créé par maître Noro - croisement entre l'Aïkido et des gymnastiques douces occidentales. J'ai découvert et construit mon hara (centre énergétique situé trois doigts en dessous du nombril), qui est l'endroit où le chi (courant vital d'énergie) se concentre puis, j'ai commencé la méditation.

Enfin, après la naissance de mon deuxième enfant, j'ai rencontré la technique de vibration bouche fermée de Marie-Jeanne Rodière que j'appelle Qi Gong vocal. Son approche met en relation le chant et la médecine chinoise : pour que la voix sonne dans le corps, elle préconise une position qui permet l'alignement des cervicales et un léger rapprochement du menton vers la poitrine ; ainsi, les organes communiquent mieux avec le cerveau. Cette technique donne les hyper graves, comme repère corporel de la voix - repère identique au hara. Or, cette expérience a transformé ma voix ; je me suis donc mise à pratiquer intensivement le chant avec cette technique et au bout de quelques mois, j'ai pu enfin accéder à mes aigus, alors que j'avais déjà 40 ans.

À partir de cette expérience du Qi Gong vocal, vous avez renoncé à la technique lyrique ?

Non, pas exactement. L'entretien de la voix doit s'appuyer sur la technique lyrique, pour un « plein pot » vocal quel que soit le style ; cette technique permet

de développer son oreille, d'assouplir les cordes, et d'étendre les passages. Elle est redoutablement efficace, mais encore faut-il que le corps soit inclus.

J'ai plutôt commencé à réfléchir à une pédagogie : puisque cette approche avait provoqué un changement profond en moi, j'ai eu envie de la partager avec les autres et de l'enrichir de mes propres connaissances. J'ai donc élaboré une pédagogie de manière empirique.

J'ai étudié plus avant les arts martiaux internes le Qi Gong et le Tai chi pour mieux comprendre le lien entre le corps et les émotions. Cet aspect est très important dans mon enseignement car beaucoup de personnes ne s'autorisent pas à chanter ou à prendre la parole parce qu'elles sont envahies par leurs émotions. Le lien qui existe en médecine chinoise entre les organes principaux et les émotions - par exemple le foie en relation avec la colère - permet grâce à la pratique du Qi Gong de dissoudre les nœuds corporels et ainsi de libérer la voix. J'ai découvert assez vite que j'avais une qualité pour transmettre l'énergie.

Pourriez-vous expliquer quelques clefs de votre pédagogie?

J'amène mes élèves à dénouer les blocages corporels et à ainsi faire mieux circuler le souffle-énergie dans leur corps. Par ailleurs, la pratique du silence et de l'immobilité grâce à la position de l'arbre et de la méditation assise leur donne un enracinement corporel et un ressenti des spirales du corps qui sera une aide

précieuse pour s'appuyer sur un corps en mouvement pour « donner de la voix ». Pour cela, la construction de la posture est très importante. Elle va permettre d'agir, de chanter à partir du centre du corps.

La voix est une des portes de l'être. Mon approche est très liée au souffle. La voix est pour moi l'une des portes de l'être. Mon objectif est d'amener chacun à être dans la voix de son être.

Qu'est-ce qui nourrit la voix ? Le souffle. Or, le souffle est bien plus que cela puisqu'il nous anime « du premier au dernier souffle ». Mon approche est dans un lien profond avec la respiration.

La musique est le langage de ce qui ne peut être dit par les mots. Elle est par essence le langage des émotions. Or, lorsque je fais chanter une phrase mélodique (sans texte) à l'un de mes élèves, je lui demande de la réaliser

avec une intention : « pour quelqu'un que tu aimes, quelqu'un que tu veux toucher, pour Dieu, le cas échéant... » et cela change radicalement le résultat : la musicalité se révèle naturellement.

Dans le cadre des arts martiaux internes, on apprend à travailler avec l'intention : l'énergie ou plutôt le souffle-énergie circule par l'intention, et cela amène le pratiquant à découvrir comme le disent si joliment les taoïstes, un paysage intérieur. Ce voyage de l'intériorité vient alors toucher au mystère quand il se connecte avec la voix. Il se passe quelque chose que je ne peux ni ne veux expliquer. Ce mystère est très précieux. On ne peut pas tout expliquer par le mental.

Dans le zen, le maître pour conduire l'élève à l'éveil, doit le sortir de la dépendance à la raison. Un koan zen sert à cela. N'oubliez pas que méditer, c'est pour moi d'abord un temps d'écoute de sa respiration.

Certains professeurs de chant vous diront qu'il n'y a rien de magique là-dedans, que tout peut s'expliquer mécaniquement mais je ne suis pas d'accord avec cette manière de présenter les choses. Oui, on connecte quelque-chose à l'intérieur de soi avec la voix, la colonne d'air, avec le souffle profond, un lieu délicat, qu'il faut approcher avec attention. On peut dire que c'est de l'ordre de la dimension spirituelle.

Cette approche spirituelle est-elle acceptée par vos élèves? N'avez-vous jamais rencontré une résistance, à ce propos?

Cette dimension spirituelle de l'être

humain existe : cela appartient d'ailleurs pleinement à l'histoire de la musique et des cultures du monde. Le corps est support de l'éveil dans le bouddhisme. Je cherche simplement à développer une meilleure écoute de soi et des autres. Il faut accepter ce qui vient vibrer, se mettre en résonance ; beaucoup n'arrivent pas à chanter parce qu'ils ne s'autorisent pas à lâcher.

J'initie mes élèves à pratiquer le silence et la méditation dans ma pédagogie, mais je parle peu de « spiritualité ». Je partage juste mon expérience, en témoignant du fait que méditer à changer ma vie. J'explique que méditer ce n'est pas juste se détendre et être en pleine conscience. Rentrer vraiment dans la méditation est un acte profond auquel je les invite mais, je leur laisse une grande liberté car ils prennent des cours de chant avec moi et non de méditation.



Prendre le temps d'écouter sans bouger ce qui nous anime nous conduit à sentir un lien avec tout ce qui est vivant. C'est sentir la dimension spirituelle de l'univers. J'essaie juste de les aider à mieux vivre et à accomplir ce dont ils se privent à cause du mental qui juge. Chanter, danser, s'exprimer est naturel, nous sommes nés pour accomplir des actions comme celles-là, me semble-t-il. Quant aux résistances rencontrées, je l'ai déjà vécu oui : dans le cadre d'un séminaire qui avait été offert en forme de surprise à des étudiants en management. J'ai invité chacun à sentir son souffle profond en posant la main sur le ventre : or, cela a été ressenti par certains comme une pratique païenne. Ce public était d'une grande diversité religieuse mais je ne l'ai su qu'après...

Je suis convaincue que face à des publics religieux, il faut chercher un terrain de neutralité ; même si l'on s'appuie sur des cultures ancestrales, il faut enlever l'étiquette. Pour travailler avec l'invisible, l'énergie, il existe un lien entre la pratique spirituelle de la méditation et les arts martiaux qui sont des voies de connaissance de soi, il est nécessaire d'être bien encadré. J'ai appris le Kinomichi avec son créateur, maître Noro, qui avait été lui-même élève de maître Ueshiba, le créateur de l'Aïkido.

J'ai la chance d'être accompagnée par Pierre Philippon dont je suis l'élève, qui a codirigé le centre Dürckheim pendant 10 ans et qui est maître zen, de l'école Sambo-zen, J'ai également travaillé assez longuement avec le maître taoïste d'arts martiaux du Wudang, Yuan Li Minh (équivalent de Shaolin pour les arts-martiaux internes). Je m'appuie sur des sources rigoureuses, qui appellent à une droiture et à une régularité dans la pratique, sans raideur. Les gens qui pratiquent cela sont dans une recherche de vérité existentielle. Si le chant peut guider en ce sens, c'est d'autant plus riche, non ?

Finalement, vous donnez à la pratique du chant des vertus thérapeutiques.

Oui, complètement ! La particularité de mon parcours, de ma transmission et du fait que je pratique tous les jours la méditation et les arts martiaux, m'ont amenée à observer que ces pratiques génèrent une transformation interne qui nous amène à être mieux avec ce qu'il y a à l'extérieur de nous : plus je suis enracinée, connectée à mon souffle profond, plus je suis à même d'accueillir la circulation du Qi. Et cela a aussi une action sur notre santé, l'énergie circule mieux entre tous nos organes vitaux. Plus je développe un haut du corps fluide et une assise, plus quelque-chose de très solide en moi s'installe et m'amène à être dans l'instant où je ne suis plus empêchée par des jugements. Dans une prise de parole, je suis solide car posée sur le souffle. Et quand l'énergie circule bien en moi, le sentiment qui est associé est la joie !

Comment imagineriez-vous mettre en œuvre votre approche avec des enfants ?

Je ne suis pas experte dans la pratique avec les enfants. J'ai animé quelques ateliers de méditation dans une école primaire à Paris. Dans ces groupes allant du CE2 au CM2, j'ai découvert avec stupeur des enfants complètement stressés. Ce qui est logique quand on sait qu'ils doivent rester assis, écouter et se taire pendant une grande partie de la journée. Or, quand j'ai proposé de méditer, certains enfants ont jubilé. Quand un enfant agité monopolise toute l'attention du maître et de la classe, c'est dur pour les autres : or, la méditation est une ressource pour tout un chacun y compris les petits, un espace pour que le souffle se développe et pour apaiser l'esprit. Mon rêve serait de faire entrer la méditation à la maternelle. Mais je considère que le fait de les faire chanter est déjà formidable car cela fait circuler l'énergie aussi.



Quels outils utilisez-vous ?

J'invite chacun à tourner le regard vers l'intérieur, vers le corps qu'on est et non pas celui qu'on a, le corps n'est pas un objet. Une fois que le groupe est d'accord pour partir en explorateur de son paysage intérieur, je travaille à investir le corps par le Qi Kong pour ouvrir les circuits d'énergie, évacuer les nœuds, pour allonger le corps, le placer dans l'axe de la verticalité et l'enraciner. Il s'agit d'abord de mettre en place des conditions pour que la respiration puisse prendre toute sa dimension, ce qui est nouveau pour beaucoup de gens.

Puis, j'amène chacun à avaler le son, à faire chanter son corps, ses os. On imagine être comme de l'argile : le son vient creuser cet argile, pour ouvrir un espace qu'on n'avait jamais investi jusque-là. Le chemin naturel du son est d'aller vers l'extérieur. Là, il doit être avalé, conduit dans une autre direction, vers l'intérieur : on le fait descendre dans le corps, jusqu'aux pieds, en évoluant par demi-tons du grave vers l'aigu puis vers le grave.

Je propose des enchaînements dans différentes postures en fonction des besoins, qui favorisent la connexion



entre terre et ciel : en position allongée pour commencer, car c'est plus facile pour sentir la bascule du bassin, avec le menton rapproché du buste, la nuque ouverte ; puis assis, puis debout, après avoir pratiqué la position de l'arbre en Qi Gong, par exemple.

J'alterne avec des temps de calme, de silence qui donnent à chacun le temps d'observer les effets du souffle-énergie. Les vibrations bouche fermée vont permettre de développer les harmoniques de la voix en donnant la possibilité au corps de devenir caisse de résonance, elles sont aussi un puissant Qi Gong. Une fois qu'on en est là, enraciné, sans blocages internes, les vocalises viennent compléter ce travail sur la voix pour entraîner et muscler les cordes vocales. Le chant indien Dhrupad est aussi une très belle technique pour développer la voix chantée – je recommande le travail de Céline Wadier dans ce domaine. J'aime beaucoup amener les gens à improviser car s'ils ne chantent pas avec leur mental, mais avec leur hara, ils sont naturellement justes

J'accompagne les chanteurs expérimentés, en fonction de leurs besoins précis. J'amène chacun à se dépouiller de son ego, de cette manière de « s'écouter chanter » qui contraint et enferme. Il faut juste être neuf à chaque note, disponible.

Je les conduis à s'appuyer sur des gestes : le geste fait oublier qu'on chante. Je propose des gestes à base de spirale puisque dans les arts martiaux, on sait que le corps est fait de spirales d'énergies. D'ailleurs le geste est très utile avec les enfants : ils ne pensent plus qu'ils chantent en se concentrant sur le geste, si bien que la voix sort juste.

Finalement, on chante dans la conscience du corps ou le corps nous fait-il oublier que l'on chante?

En développant une plus grande conscience de soi dans sa relation au vivant par le souffle qui traverse notre corps, on se rend compte que chanter est naturel.

Ma pratique est en lien avec l'impermanence des choses : nous ne faisons que passer en ce monde, comme le souffle qui traverse nos corps. Le Qi Gong nous met en relation et en harmonisation avec l'ordre cosmique. Il est issu du chamanisme : les Chinois des temps anciens ont observé la nature, l'eau, le vent pour développer leur propre capacité d'automédication. On retrouve cela dans d'autres cultures. Le chi est l'équivalent du prana, en Inde.

Nous vivons dans un monde qui change très vite, avec des gradations naturelles qui se modifient. Le lien avec la nature se perd. Les villes et les écrans amènent à développer une énergie très haute ; d'où le stress, l'excitation extrême, voire la violence. Et le corps envoie des signaux comme la colère, l'épuisement et le burn out dans les cas extrêmes.

Or, la méditation et le chant laissent le temps et l'espace au souffle – qui est trop absent de la course quotidienne – pour rejoindre la terre, le sol, la nature, le temps présent, celui des plantes qui poussent toujours à la même vitesse et de l'homme dans son corps qui est le même depuis fort longtemps.

- Site : <http://www.louisevertigo.com>
- Stage les 21 et le 22 janvier à Paris, au « Dojo les sens du monde »
- À paraître en 2017 : l'album « Elixir haut » & le récit « la voix métamorphose »
- à lire : Marie-Jeanne Rodière « Construire sa voix » aux éditions du Relié