

**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z  
Organisme de formation : 76 34 09052 34

## **CIV- Le canal central – Physio-organique & le module 1**

### **Le canal nasal du point de vue du chanteur occidental**

#### **Les résonateurs et la bouche : la voix est un instrument résonnant**

Le pharynx, la bouche et les fosses nasales : même si le son est formé dans le larynx, sentir qu'il n'est pas coincé dans la gorge, au niveau de la pomme d'Adam disons, mais qu'il résonne au-dessus des cordes vocales, dans des espaces creux : les cavités supérieures du larynx et le "masque" et faire la distinction entre les "étages" : dans le larynx et les cordes, le lieu mécanique de formation du son / dans le visage, le lieu d'amplification, de coloration, de puissance et d'extraction de la voix

Expérimenter les résonances naturelles : ex. : le son "bâillé" / le 'NG' / le rire de sorcière 'GN/GN/GN' /... → sentir comment on "accroche" le son au niveau médian du visage et le laisser résonner dans son "masque" ; sentir que ces résonateurs ont pour propriété d'amplifier la vibration des cordes vocales

Le rôle du voile du palais ou "palais mou" : Placé derrière le palais dur, il est en quelque sorte une "porte" entre la bouche et le nez et contrôle ainsi "l'ouverture" ou non de la résonance nasale (soit la nasalité d'un son). Soulevé, le voile du palais ferme le port vélopharyngé (lorsque le voile du palais est totalement soulevé, le rapprochement des parois pharyngées suspend la communication entre les fosses nasales et le naso-pharynx) et "bouche" la résonance du nez : le son ne 'monte' pas et sort donc entièrement par la bouche ; abaissé, il ouvre le nez et autorise le son laryngé à entrer dans les fosses nasales : le son sort par le nez. Si certains son (M, N, NG) se font obligatoirement en 'nez ouvert' et 'palais bas', il faut noter que la place plus ou moins élevée du palais mou influence la taille du résonateur pharyngé et du résonateur buccal et donc influence la résonance plus ou moins haute ou nasalisée d'un son.

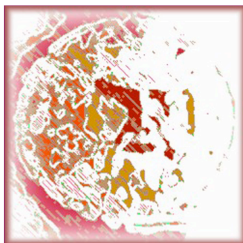
Même s'il ne faut pas confondre la nasalité avec la résonance des fosses nasales, beaucoup de chanteurs, surtout classiques, font le choix de privilégier la voix "orale", et de préférer donc la résonance pharyngée à la résonance haute.

#### **Le canal nasal du point de vue des traditions orientales**

Pour les yogis, et par ordre d'importance, **les principaux points d'absorption du prana sont** : les terminaisons nerveuses des fosses nasales, les alvéoles pulmonaires, la langue et la peau (*différentes citations d'André Van Lysebeth*).

**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier

[www.lavoixsource.org](http://www.lavoixsource.org)  
[lavoixsource@melperso.net](mailto:lavoixsource@melperso.net)  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z



**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z  
Organisme de formation : 76 34 09052 34

**C'est le nez qui, pour les yogis, représente le principal organe d'absorption du prana.**

L'air est notre principal aliment : sa privation nous fait passer en quelques minutes de vie à trépas, son insuffisance provoque des troubles physiologiques graves. A raison de 18 inspirations d'un litre d'air par minute en moyenne, notre nez livre passage dans les deux sens à environ treize mille litres par vingt-quatre heures! Comparés à ce volume, deux litres d'eau et un kilo de nourriture solide font piètre figure! (...)

**L'air étant donc notre nourriture principale**, le passage de cet élément vital est étroitement surveillé; c'est pourquoi les cornets du nez sont tapissés d'une infinité de récepteurs nerveux ultra-sensibles pouvant déceler toutes les variations qualitatives de l'air.

Le corps humain est parcouru par une multitude de canaux énergétiques subtils appelés nadis qui contribuent à son équilibre énergétique. Les trois nadis principaux, dans la tradition yogique et la médecine ayurvédique, s'appellent ida, pingala et sushumna. Ida et pingala, dont le parcours commence à la base de la colonne vertébrale, s'enroulent autour de sushumna et de la colonne vertébrale pour se terminer respectivement au niveau de la narine gauche et de la narine droite. Sushumna, quant à lui, s'exprime dans son plein potentiel lorsque chacune des deux narines est pleinement ouverte. Respirer par le nez permet donc, en tout premier lieu, d'absorber l'énergie vitale qu'est le prana et de la rendre disponible pour notre corps; notons qu'il n'existe pas de nadis majeurs reliés à l'orifice de la bouche.

**Le chant inuit**

<https://www.dailymotion.com/video/xfecv7>

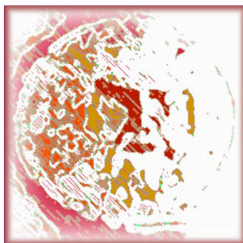
**Le canal nasal du point vue des thérapies Réichienne**

L'homme, lorsqu'il menace, son front se ride et se plisse ; il relève les lèvres, montrent ses dents, et souffle comme le chat domestique. Dans la colère, ses yeux deviennent flamboyants et brillent sous deux épais sourcils.

Un des sistims selon la méthodologie élaborée par le Dr Federico Navarro, inspiré directement de Wilhelm Reich fondateur de la végétothérapie, est d'expulser l'air par les nez dans la position isotonique de la végétothérapie. Les respirations fortes relâchées tendent à faciliter la décharge du corps et l'explosion émotionnelle et énergétiques. Les respirations par le nez, avec un expir, bruyante (comme l'idée du chat domestique) facilitent les états retenues des énergies contenues (émotionnelles ou pas). Dans par exemple dans des techniques tibétaine ou chamaniques d'expulsion forcée ou celle des derviches hurleurs de turquie. Le halètement court en respiration haute produit aussi cet effet. Les respirations bruyantes autorisent plus de dégagement, le son étant un bon support de force et d'expulsion. De toutes, l'expression les sons nasaux sont des facteurs important de dégagement. Quand le son est suffisamment libéré et véhiculé dans le canal central, l'énergie recircule dans celui-ci et dans

**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier

[www.lavoixsource.org](http://www.lavoixsource.org)  
[lavoixsource@melperso.net](mailto:lavoixsource@melperso.net)  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z



**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z  
Organisme de formation : 76 34 09052 34

tout le corps. L'expression est parfois **courroucée** ou **indignée, en colère** : la locuteur est furieux et exprime son mécontentement de manière plus ou moins forte.

### **Le canal de la colère**

"Ça me donne envie de grogner." "On dirait qu'il fait exprès pour me provoquer." "Dans ces moments-là, il ne veut rien entendre." "Tout l'exaspère." Malgré leurs excès, l'irritation et la colère sont des instincts de défense essentiels. La colère sert à répondre à des provocations ou à des agressions, ou encore à signaler nos sensibilités ou nos limites de tolérance. Parfois, elle permet même d'assurer notre survie.

Les circuits d'agressivité défensive du cerveau coordonnent les nombreuses composantes des réactions d'irritation et de colère. Notre visage signale notre mécontentement (sourcils qui froncent, regard qui devient menaçant). Notre corps s'active et se raidit (mâchoire et épaules crispées). Même notre ton de voix et nos réactions signalent qu'une limite de tolérance est en voie d'être franchie et qu'on s'apprête à réagir (ex.: protester, grogner, crier, frapper).

En serrant les dents, ou en serrant la mâchoire avec un gant ou une serviette dans la bouche, et aussi les poings, la colère s'exprime facilement. Avec martèlement des pieds ou trépignement, c'est la rage qui s'exprime. Une colère, à l'instar de l'animal qui repousse en grognant.

### **Les expressions des chants utilisant le canal central**

Les chants shivaïste, chants carnatiques, chants dhrupad, chants indonésiens, andalous, dans les traditions soufies, dans le lyrisme arabe.... De très très nombreux exemples nous démontrent que la voie de la "Voyelle" est avant tout une voie d'un certain esthétisme, mais qu'il existe une voie puissante de la voix avec l'énergie vitale, le positionnement de l'être dans son énergie de Voix.

*Voici ci-dessous quelques exemples :*

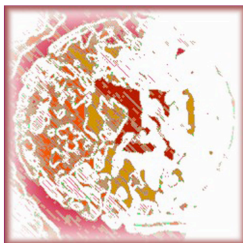
### **Chants Carnatiques de l'Inde du Sud**

**Sudha Ragunathan** est l'une des jeunes chanteuses les plus en vue de la musique carnatique, cet art pratiqué dans l'Inde du Sud et vierge de toute influence musulmane. Elle a été élevée dans une famille de musiciens, commençant l'apprentissage de cette musique exigeante avec sa mère, Smt. Choodamani. Elle multiplie depuis les tournées internationales et se produit régulièrement sur les ondes de All India Radio

<https://www.dailymotion.com/video/x2plh8>

**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier

[www.lavoixsource.org](http://www.lavoixsource.org)  
[lavoixsource@melperso.net](mailto:lavoixsource@melperso.net)  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z



**Association « La Voix Source »**  
126 rue St Priest, Impasse Font trouvé  
34090 Montpellier  
Siret 80470054000029 – Ape 9001Z  
Organisme de formation : 76 34 09052 34

## **Chant dhrupad**

**Les frères DAGAR** sont l'âme de l'Inde. Zahiruddin et Wasifuddin avaient déjà sorti dans les années 1980 quelques albums d'une profondeur sidérante (que dis-je, sidérale, voire abyssale), dont le superbe *Raga Miyan ki Todi*, qui m'ouvrit les portes de l'Inde. De mon point de vue, ils surpassèrent leurs aînés (oncles et pères déjà duettistes) qui gravèrent pourtant dans les années 1970 quelques ragas sur galette vinyle, faisant déjà en leur temps office de référence (Alain DANIELOU, le musicologue, sanskritiste, un des rares Européens initiés à l'hindouisme traditionnel, ne tarissait pas d'éloge à l'égard des DAGAR). Quant à leur oncle Mahiuddin DAGAR, il était l'auteur d'un album, désormais classique, de rudra-vina, cette sitar basse antique

<https://www.youtube.com/watch?v=zoaH-rlNRu0>

## **Le Mantra Sâdhanâ**

La Mantra Sâdhanâ est l'étude et la pratique du chant sanskrit sous sa forme vibratoire et rythmée.

Si son but ultime est la recherche de l'origine silencieuse du son, son apprentissage permet de découvrir un état d'ouverture et de bonheur associé au plaisir de chanter avec d'autres des extraits de chants sacrés issus de l'Inde traditionnelle. L'enseignement prend son origine dans le courant de la tradition du Cachemire qui transmet depuis des siècles un Yoga vivant et joyeux dans le seul but d'éveiller à un regard et une perception holistiques.

## **Dhafer Youssef**

Chanteur tunisien, le chanteur tient la note lors de mélismes aigus, lancinants, qui touchent au divin et lui vaut une ovation amplement méritée. Le chanteur et virtuose tunisien réalise l'improbable pari de juxtaposer sans les trahir les caractéristiques ancestrales, mystiques et hypnotiques du soufisme de l'Islam au jazz électrique.

<https://www.youtube.com/watch?v=6CtbUFgC0j4>

Écouter son chant autour de 7,30