

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH

*Une approche fonctionnelle du souffle*



MDH™  
Coordination Respiratoire

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: D'OU JE PARLE



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: ARTICLES RDH

32 | VOIX

## UNE RÉFÉRENCE MONDIALE DANS L'ART DU CHANT

**COORDINATION RESPIRATOIRE.** Le Lausannois Robin de Haas est devenu, à 33 ans, le deuxième spécialiste de cette méthode qui révolutionne l'apprentissage du chant. Rencontre.

STEPHANE GOBOO

Cela s'appelle coordination respiratoire, et il ne s'agit pas d'une énigme mode new age. La coordination respiratoire c'est, pour résumer, une méthode visant un renforcement du diaphragme et une meilleure collaboration de tous les muscles liés à l'appareil respiratoire. Avec comme finalité une utilisation plus efficace de ce magnifique instrument qu'est la voix.

Développée par l'Américain Carl Stough dès la fin des années 50, cette méthode est en train d'essimer un peu partout grâce au travail de celle qui fut sa disciple, sa compatriote Lynn Martin. Mais aussi grâce à la ténacité et à la passion d'un jeune Lausannois, Robin de Haas qui, à 33 ans, est devenu le deuxième spécialiste mondial en la matière. A tel point qu'il s'apprête à partir pour Londres et Liverpool, où il donnera notamment une master classe dans la prestigieuse école de musique de Paul McCartney. Avant de faire de même à New York, Los Angeles et San Francisco.

De l'ONU aux JO. Lorsqu'on lui demande de nous présenter la coordination respiratoire, Robin de Haas est intarissable. Fortement. L'enthousiasme de celui qui est également prof de chant



ROBIN DE HAAS a découvert la coordination respiratoire dans le cadre d'un travail de mémoire sur l'opposition entre les techniques de chant lyrique et pop.

ainsi que coach et consultant vocal est communicatif, tant il a envie de partager cette méthode qu'il dit révolutionnaire, basée sur des fondements scientifiques et anatomiques. «Grâce à elle, j'ai pu aider de nombreuses personnes, comme par exemple une jeune chanteuse qui avait l'impression d'avoir un caillou dans la gorge. Elle ne pouvait

quasiement plus chanter, était extrêmement tendue. Après notre travail, elle a pu enregistrer son premier titre, un gospel.» Les exemples de ce type sont nombreux. Mais le Lausannois ne se contente pas d'aider des chanteurs aux pathologies diverses, allant de l'irritation des cordes vocales à des préjudices ou œdèmes. Il travaille

aussi régulièrement à l'ONU avec des cadres de l'Union internationale des télécommunications, afin de les amener à mieux poser leur voix, et donnera l'année prochaine, à Friebourg, un séminaire destiné aux physiothérapeutes.

La coordination respiratoire couvre un champ très large. Lors des Jeux olympiques d'été de Mexico, en 1968, l'équipe américaine avait suivi les préceptes de Carl Stough, ce qui lui permit d'être la seule à se passer d'un apport en oxygène... avant de battre toutes les autres nations dans la course aux médailles. De son côté, Robin de Haas a un jour travaillé avec un violoniste, qu'il a aidé à se relâcher en insistant sur le psychisme et ainsi que des articulations de l'épaulle du coude et du poignet. «J'ai enfin trouvé le son que je cherchais», s'est exclamé la musicienne après avoir assimilé les bases de la coordination respiratoire.

**Lecture du corps.** La passion de la voix, le Lausannois l'a eue très vite. Même s'il a toujours chanté, ce n'est qu'à 18 ans qu'il prend quelques cours, pour voir. C'est alors qu'un ami, qui aimait son timbre, lui demande de devenir son prof de chant. Il décline, elle insiste. Il finit par accepter mais refuse de se faire payer car il n'a aucune expérience. «En l'observant, je me suis aperçu que je captais énormément de choses. Je voyais plein de petits déséquilibres qui se passaient au moment du geste, comme une langue mal positionnée ou une nuque qui se rigidifie. J'ai réalisé qu'une lecture très subtile du corps de l'autre était efficace. Et j'ai aimé cela. Du coup, sa voix a beaucoup progressé plus elle en a parlé autour d'elle. Très vite, j'avais plein d'élèves.» Le thérapiste en herbe, qui vient de terminer son gymnase, continue à

enseigner puis s'inscrit au Conservatoire de Lausanne. C'est en travaillant sur l'opposition pop/lyrique dans le cadre de son mémoire de fin d'études qu'il entend parler de la coordination respiratoire, qui prône l'utilisation de la même gestuelle corporelle pour les deux styles de chant. Après un premier contact avec Lynn Martin, il décide de consacrer tout son temps libre à l'apprentissage de la méthode. L'Américaine avait approfondi les recherches menées de manière intuitive par Carl Stough en se focalisant notamment sur l'anatomie. A partir de la technique qu'elle a mise au point, et sous sa supervision, le jeune Suisse développe après quelques années de recherches des modules de formation. Une première. Il est en train d'enseigner cinq personnes, qui

seront diplômées en coordination respiratoire dans quelques mois. L'an prochain, il envisage de s'occuper de huit nouveaux élèves. A leur tour, ceux-ci pourront par la suite enseigner cette méthode que de plus en plus de profs de chant intègrent. Dave Stroud, coach vocal ayant entre autres travaillé avec Justin Timberlake et Jamie Cullum, est par exemple à tel point convaincu qu'il a demandé à Robin de Haas de venir partager son savoir avec les profs qu'il forme. Une ligne de plus sur le CV déjà imposant de ce passionné qui tient à souligner que gérer son souffle de manière coordonnée a une grande influence sur le psychisme et la manière d'être, que l'on soit chanteur ou non. [www.chantrobas.ch](http://www.chantrobas.ch)

VOIX | 33

### TANIA ZOPPI, CHANTEUSE (VOXNET)

#### Chanter sans effort superflu

«A partir de 2008, de fréquents symptômes d'aphonie m'ont amenée à consulter une ORL. Diagnostic: un œdème et une inflammation des capillaires sur une corde vocale. Chanter était devenu un supplice. Après dix-huit mois de logopédie, qui m'ont certes aidée, le problème n'est pas résolu. Je contacte alors Robin, qui me fait travailler des gorges de détente musculaire et d'ouverture du corps, avant de corriger de mauvaises habitudes respiratoires. Il m'a permis de retrouver toute l'étendue de mon organe vocal et le plaisir de chanter, sans effort superflu ou néfaste.»

### MANÉ BISCHOF, CHANTEUSE

#### Ne pas forcer, mais comprendre

«A l'âge de 16 ans, j'ai commencé à avoir des problèmes avec ma voix, que je perdais petit à petit. Elle était devenue rauque, voilée. Frustrée, je forçais et la situation empirait. J'avais constamment mal. Lors d'un contrôle au CHUV, un médecin m'explique que j'ai une tension musculaire extrême à la gorge et me conseille de contacter Robin. Alors que certains reléguent mes problèmes sur un plan émotionnel, il m'a expliqué concrètement ce qui se passait au niveau technique. Grâce à lui, j'ai réappris à chanter.»

**«J'ai commencé à chanter et le bégaiement a disparu»**

**Bègue à la voix d'ange**

**Equilibrer sa respiration**

**Des activités qui aident à guérir**

**www.societe20min.ch**

## DE LA TÊTE AUX PIEDS

# Comment trouver sa voix

Mieux parler ou chanter, ça s'apprend. Mais gare aux recettes toutes faites

Caroline Heiser Tardif  
Cécile Meyer-Trotter

«Aujourd'hui, on apprend à chanter de plus en plus vite. Mais réaliser son potentiel vocal est un processus qui prend du temps. Car il y a une part de nous qui ne veut pas entendre la voix que nous sommes capables de produire. C'est pourquoi il est important de travailler avec un professionnel qui saura nous aider à dépasser ces limites.»



Robin de Haas dirige les séances qui développent le passage correct de souffle. Il commence, par les jambes. Des techniques à ne pas avoir peur d'explorer.

Le professeur cherche toujours à faire travailler les muscles du diaphragme et du cou. Car il y a une part de nous qui ne veut pas entendre la voix que nous sommes capables de produire.

Le professeur cherche toujours à faire travailler les muscles du diaphragme et du cou. Car il y a une part de nous qui ne veut pas entendre la voix que nous sommes capables de produire.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

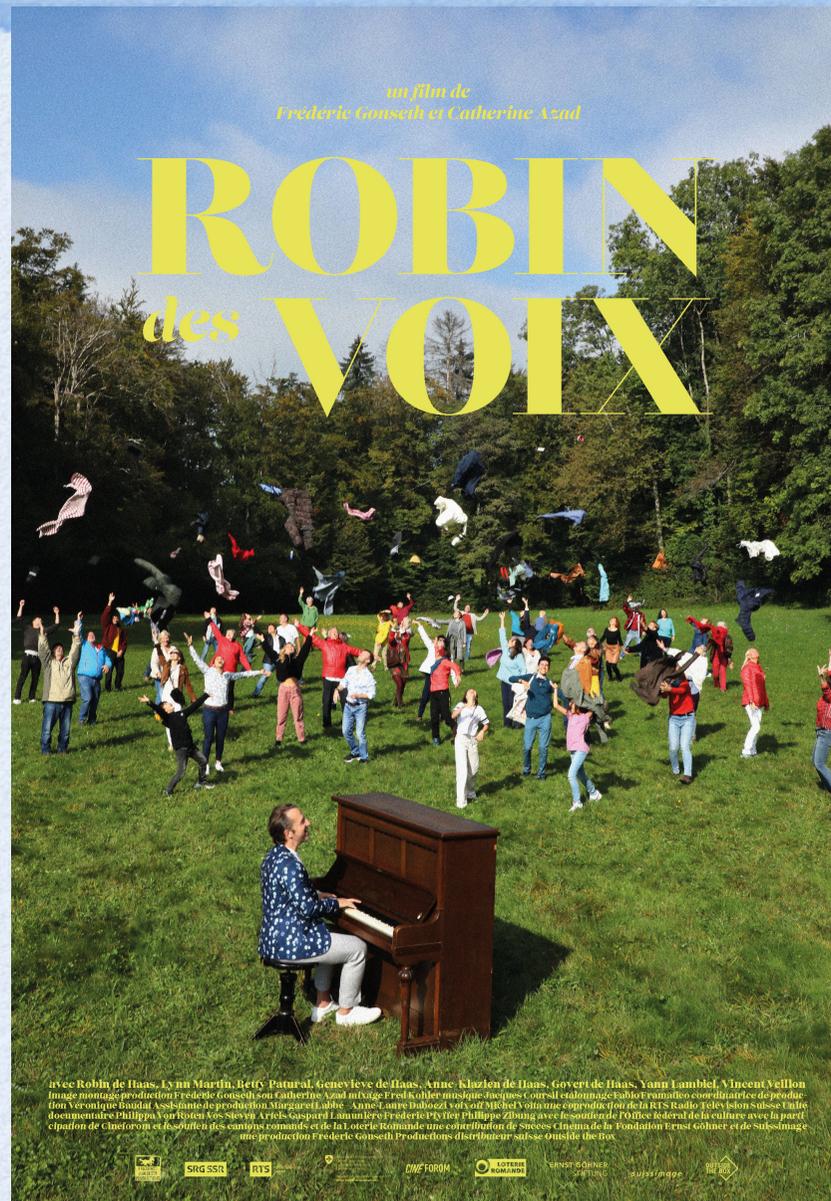
Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Robin travaille sur la voix elle-même, et explore par exemple si elle est coincée, voilée, complétement rauque. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

Il propose des exercices adaptés à la manière Tardif et Meyer-Trotter. La clé est que les exercices soient adaptés à la voix de chacun.

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LE FILM



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: L'IDENTITÉ DE GENRE

- Système nerveux
- Voix
- Communication (variables subjectives, Séverine Nectoux, logopédiste)

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: L'IDENTITÉ DE GENRE

- Système nerveux: la réponse combat fuite

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: RÉPONSE COMBAT / FUITE



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: l'état du système nerveux influence les qualités de performance de l'organisme et se trouve lui-même grandement influencé par le souffle.
- Comment libérer notre souffle?

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: ANATOMIE FONCTIONNELLE

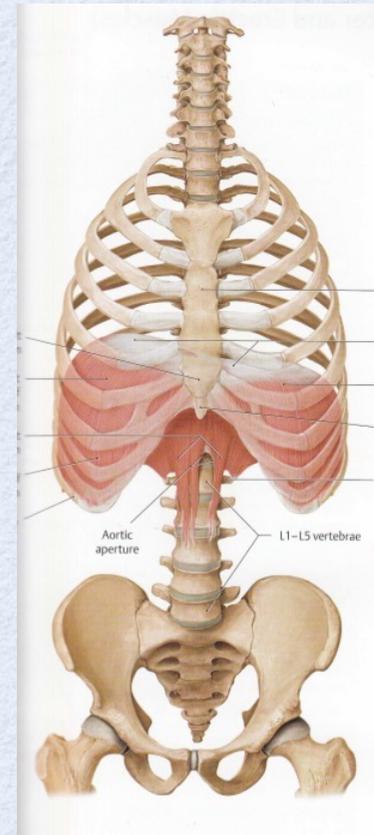
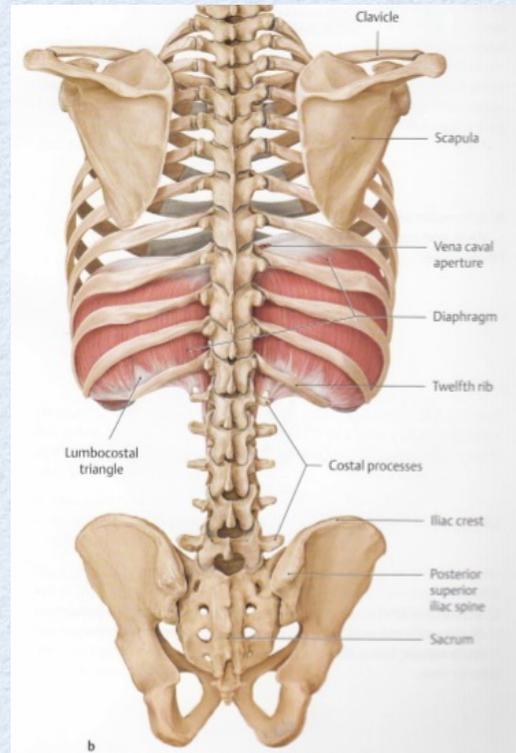
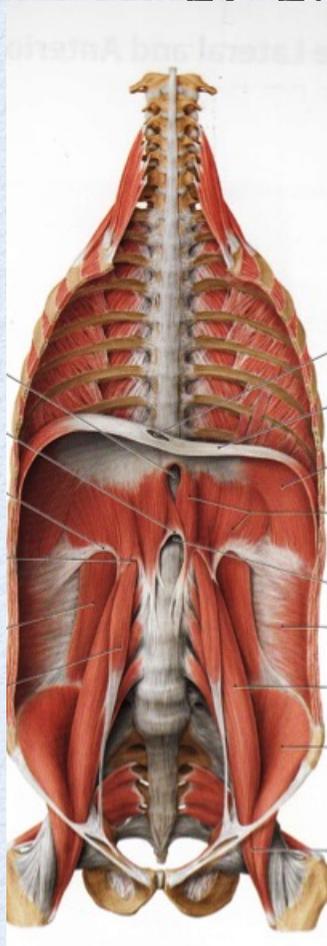
- *Anatomie fonctionnelle*
- *Fonction, comment ça marche?*
- *Irene Dowd, Juilliard* (*Taking roots to fly*)



*Irene Dowd*

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

## LE LIEN PILIERS DU DIAPHRAGME & PSOAS

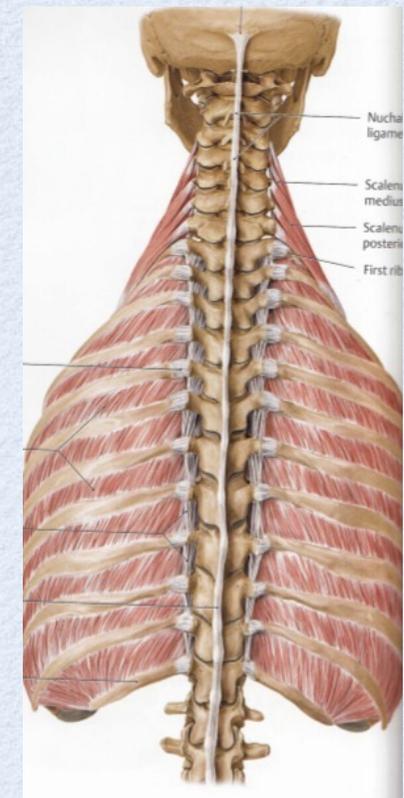
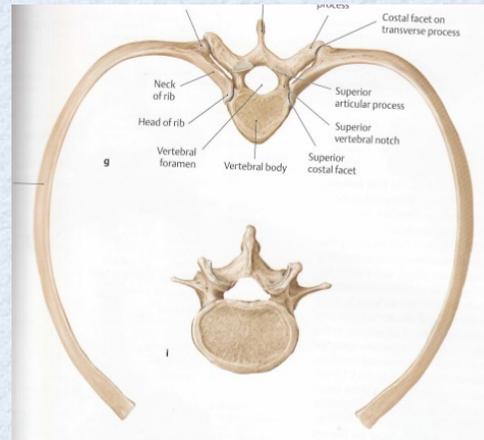
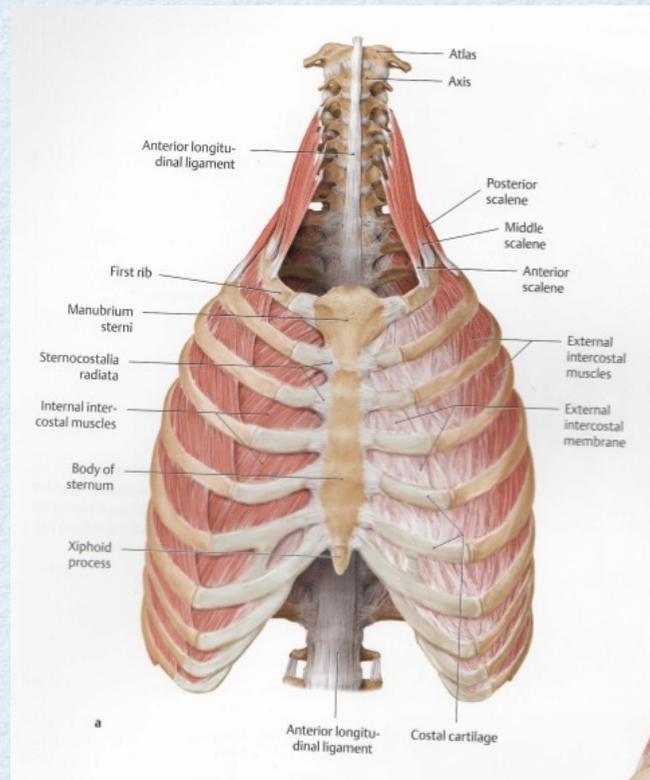


# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: Les jambes influencent l'expiration dans sa durée et sa qualité
- Pratique: mouvement lent, visualisation, respiration avant arrière avec les mains

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

## LES ÉPAULES



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPT & PRATIQUE

- Concept: si les épaules pressent sur les côtes, ces dernières perdent en mobilité et cela amoindrit le souffle.
- Pratique: cercles d'épaules, les deux bateaux qui s'éloignent, les ailes
- Nb: la largeur des épaules ne masculinise pas la silhouette, c'est la contraction du pectoral qui le fait

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

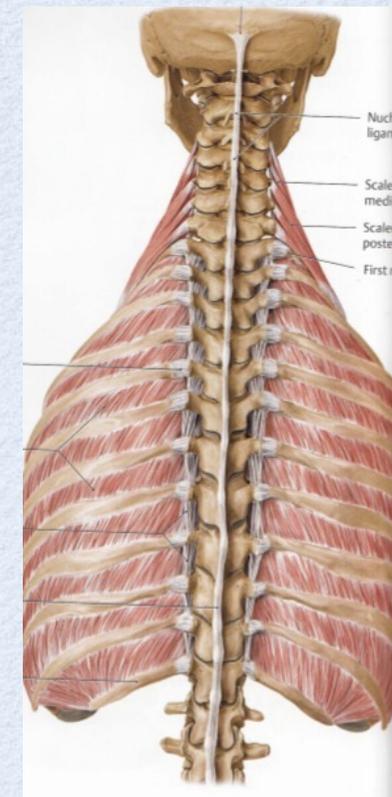
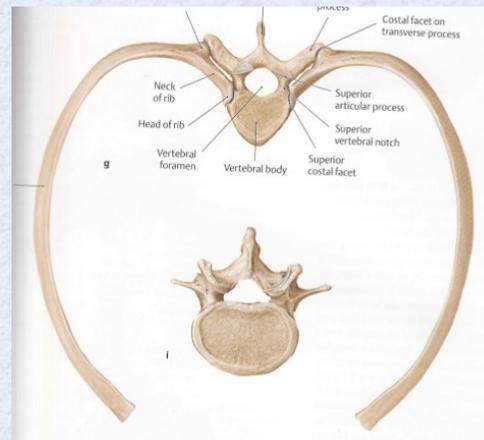
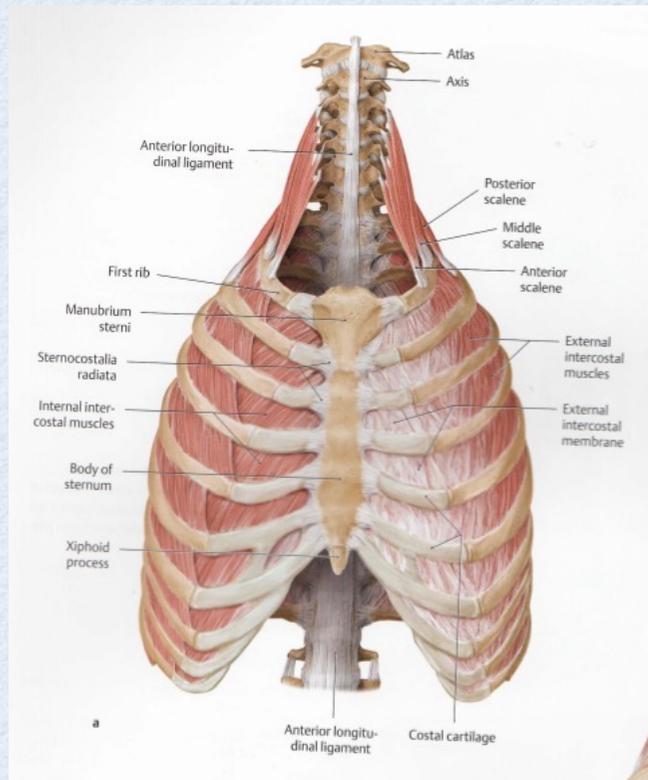


# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Concept: si la nuque est tendue, le pharynx n'est pas dans son état optimal
- Pratique: micro mvts, latéraux, bas haut, léger soulevé
- Concept: si la colonne est rigide cela limite les côtes
- Pratique: 3 courbes en mouvements

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: HYPOTHÈSES FONCTIONNELLES: COMMENT AGIR SIMPLEMENT?

## LES CÔTES



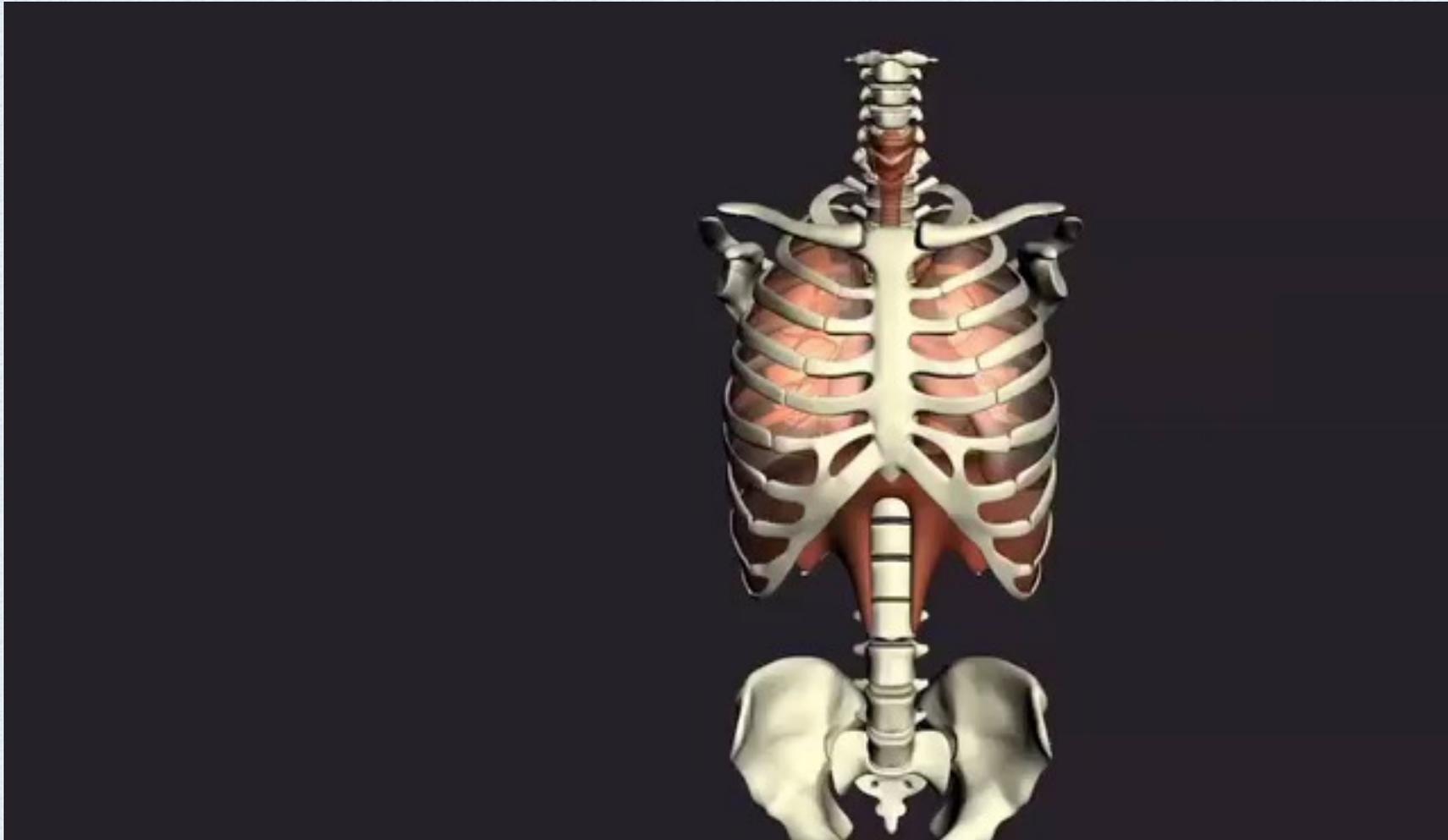
# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Concept: les côtes ont un grand potentiel de mobilité, elles bougent le mieux avec un Petit Débit d'Air Régulier (PDAR)
- Pratique: nombres silencieux, petit ssss
- Concept: il y a un dialogue possible et nécessaire entre abdominaux et côtes
- Pratique: auto-massage abdominal
- Concept: L'hyperinflation partielle chronique est un vrai problème
- Pratique: identifier, commencer à corriger

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: CONCEPTS & PRATIQUE

- Nb: le mouvement des côtes est possible et bénéfique quel que soit le genre
- La mise en valeur des attributs féminins ne nécessite pas de bloquer les côtes hautes (au contraire!)

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Caractéristiques vocales:
- Homme: cordes plus longues et plus larges (donc sonne plus bas)
- Femme: cordes plus petites et plus fines (donc sonne plus haut)

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variables objectives: prosodie, timbre, intensité et hauteur
- Variables subjectives: communication (conditionnel, articulation, vocabulaire, débit de parole, amorce du son, à vivre en logopédie (Séverine Nectoux, 079 / 158 51 08))

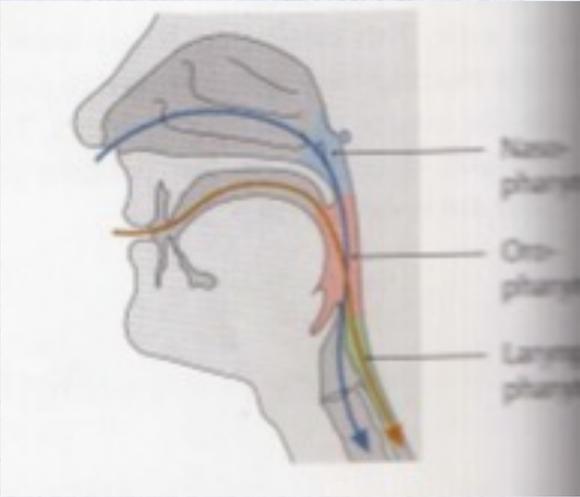
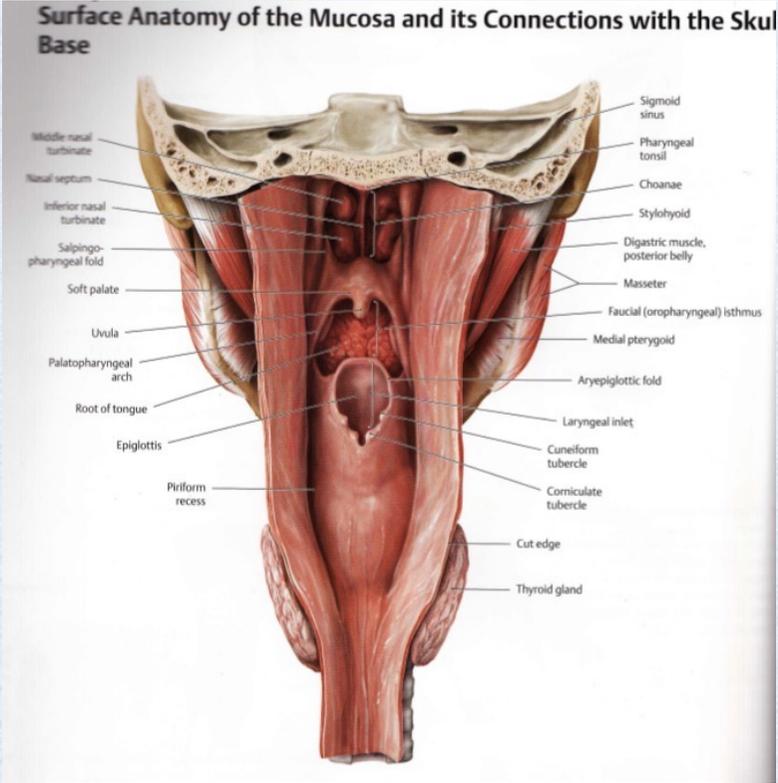
# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable prosodique (Bonjour la violence de genre et les clichés...:-/ ) :
- Homme: élision et affirmation, fin de phrase assertive
- Femme: voyelles plus longues, fin de phrase suspensives ou interrogatives
- Exercices: JTLEDI! / je te le dis...?
- ON VA FAIRE COMME CA! On pourrait faire comme ça?

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Timbre
- Sous compression / sur compression
- Exercice: heeeee / E
- 3ème formant / 1er formant:
- Exercice: sourire en parlant (attention PDAR)  
/ Bailler le son

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA RÉSONANCE



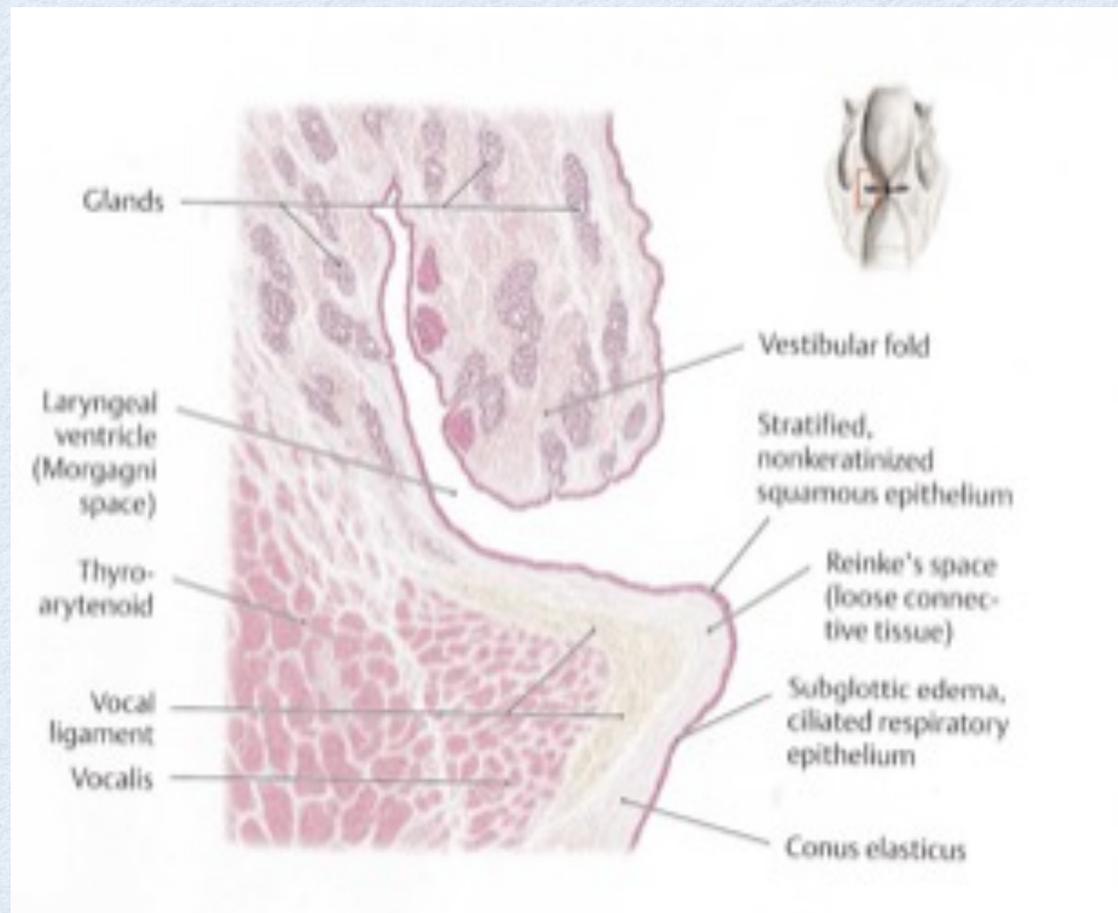
# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Intensité
- Exercices: varier les volumes sur une même phrase (attention PDAR) ou des nombres répétés

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- Variable: Hauteur (le facteur surestimé)
- Sélection sons désirés (1 / 4 de ton à la fois, confort maintenu)
- Exercices (confort tout le temps): sirène lèvres fermées sans augmenter le débit d'air puis choix des sons
- But: atteindre une zone d'ambiguïté (145-165 Hz) de hauteur puis lever doute avec les autres paramètres

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LES CORDES VOCALES



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- La transition, problématiques courantes:
- H vers F: voix fatiguée, obsession de la hauteur, peur du téléphone, peur de l'émotion

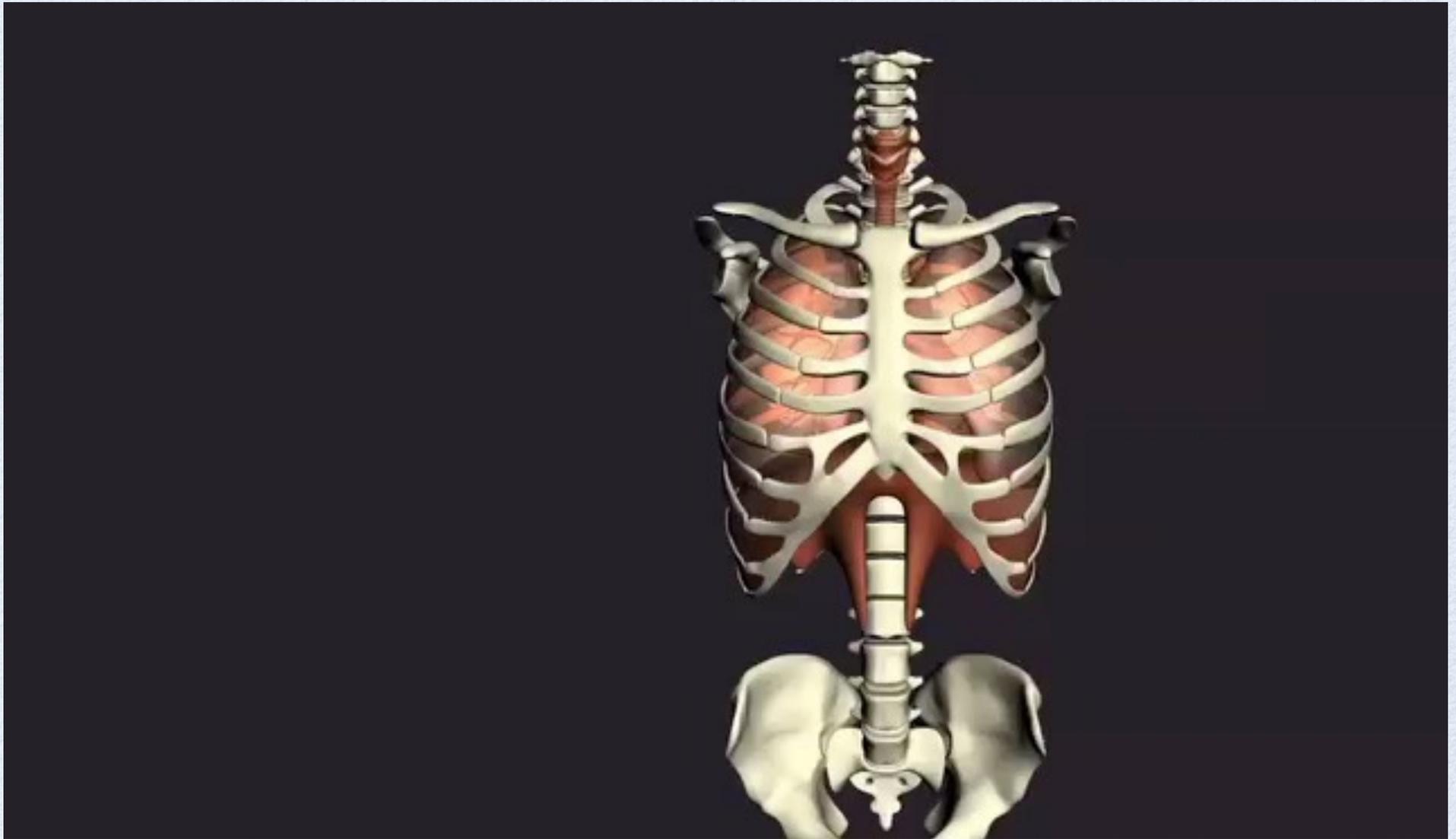
# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: LA VOIX ET L'IDENTITÉ DE GENRE

- La transition, problématiques courantes:
- F vers H: moins de problèmes car mue artificielle par hormonothérapie. Fatigue car exagération de certains paramètres de modification (en particulier la hauteur)

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: 3 RECOMMANDATIONS

- When in doubt, breathe out
- Sortir peu d'air à la fois pour parler, quelles que soient les modifications que l'on adopte
- Tout peut se travailler avec des outils précis, la voix est un organe vivant, adaptable et elle apprend mieux au calme et avec bienveillance

# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH



# COORDINATION RESPIRATOIRE MDH: "LA VOIE DE LA VOIX"



LA VOIE DE LA VOIX

Préface de Yann Lambiel

**« Ses mots aussi passionnés que passionnants m'ont ouvert la porte de la liberté vocale. »** Yann Lambiel, imitateur

**« Après quelques mois de travail avec Robin, je retourne chez l'ORL qui m'indique que mes cordes vocales sont guéries. »** Anne-Sophie Rohr, comédienne

**« Le travail mis en place par Robin offre une valeur ajoutée inouïe pour toute structure de formation au leadership. »**

Albecht Enders, professeur de stratégie et innovation, IMD

**« Une référence mondiale dans l'art du chant. Rencontre avec le spécialiste de cette méthode qui révolutionne l'apprentissage du chant. »**

Stéphane Gobbo, L'Hebdo

Vous parlez volontiers, c'est un plaisir pour vous d'utiliser votre voix pour faire entendre votre point de vue. Communiquer des idées, des propositions fait partie de votre quotidien. Vous vous demandez pourquoi tel orateur ou tel collègue a cette présence particulière dans la voix, ce charisme qui suscite si souvent admiration et approbation. *Si cela vous parle, ce livre vous est adressé.*

L'idée d'une soirée à l'opéra vous enchante; un récital de Pavarotti, Callas, Berganza, ou Caballé vous a marqué l'âme, de par le talent et la richesse des imbres des interprètes. Vous êtes un chanteur, professionnel ou amateur, ou un pédagogue de la voix et vous souhaitez avoir une compréhension plus précise des mécanismes qui composent cet incroyable instrument. *Si cela vous interpelle, ce livre vous est adressé.*

Vous aimez qu'on vous raconte des histoires vécues, vivantes, d'artistes en devenir ou confirmés. Vous êtes curieux de lire leurs mots concernant leur chemin vocal. Vous vous demandez quelles seraient les étapes à suivre pour commencer à réparer une voix abîmée. *Si cela vous touche, ce livre vous est adressé.*

ISBN 978-2-8289-1478-3



9 782828 914783

[www.robindehaas.com](http://www.robindehaas.com)

Robin  
De Haas

ROBIN DE HAAS

LA VOIE DE LA VOIX

# LA VOIE DE LA VOIX

Une approche révolutionnaire de  
l'instrument humain

FAVRE

32

FAVRE



Né en Suisse, **Robin De Haas** est lauréat de plusieurs prix tant au niveau du chant qu'au niveau de son parcours académique. Lorsqu'il entreprend des études de chant, il obtient immédiatement une bourse et se perfectionne auprès de plusieurs professeurs en Europe et aux États-Unis. Attiré par la pédagogie, il entame la formation de «Diplôme d'enseignement du chant» à la Haute École de musique de Lausanne, qu'il termine avec un prix pour son travail de diplôme «Chant lyrique versus chant moderne, deux mondes que tout oppose?». C'est dans le cadre de ses recherches pour les modules de méthodologie et de pédagogie qu'il rencontre Lynn Martin, professeur de coordination respiratoire et d'anatomie fonctionnelle à NYU (New York University) et différents professeurs spécialisés tant dans la technique vocale pour les musiques actuelles que pour le chant lyrique. Ces rencontres vont être le début d'une collaboration fructueuse dont le but est la libération des tensions accessoires et la réalisation du potentiel vocal et artistique. Robin est régulièrement invité à enseigner dans de nombreuses écoles d'art, notamment au Sarah Lawrence College of Arts (USA), à la Manhattan School of Music (USA) ou au Liverpool Institute for Performing Arts (GB).