

LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL



Bienvenue dans ce nouvel article dédié au thème : « *Les bienfaits du chant choral* ».

Nous n'avons pas été **éduqués à chanter** correctement. Or, lorsque cela devient nécessaire à un moment dans la vie d'un musicien, **apprendre à chanter** peut devenir une véritable montagne à franchir !

Mais chanter ne veut pas simplement dire **chanter... en solo**. Et justement, il existe d'autres techniques pour **débloquer nos capacités vocales**, dont, notamment, celle de **chanter au rang de chœur**. ;)

Je vous explique donc, avec les 5 points suivants, **les bienfaits du chant choral** pour que vous compreniez à quel point il est essentiel de **chanter en musique** !

I. LES BIENFAITS DU CHANT CHORAL SUR LA SANTÉ

Chanter a de multiples vertus sur la santé :

- La **respiration abdominale** permet une meilleure **oxygénation** de notre corps et nous permet d'être plus détendus. De plus, plus nous avançons en âge, plus nous perdons **nos capacités respiratoires**. Chanter permet donc de **rééduquer notre façon de respirer** ;

- En chantant, on **élimine le stress** et les idées noires à l'origine de nos anxiétés, dû à la sécrétion d'endorphines qui sont des antidépresseurs naturels. On est alors de meilleure humeur et on oublie plus facilement nos problèmes du quotidien le temps d'un instant ;
- Chanter ne se pratique pas assis. Il faut être **debout, à l'aise, détendu**, avec les jambes et le dos droits. Ainsi, en faisant vibrer nos cordes vocales, le larynx agit également **en vibration sur l'intégralité du corps** et notamment sur la colonne vertébrale, ce qui prodigue des effets de massage naturels et peut soulager le mal de dos.

Tant d'effets bénéfiques qu'il serait dommage de ne pas **pratiquer le chant** dans ses habitudes quotidiennes, notamment si vous êtes musicien et que vous avez une longueur d'avance **grâce à votre oreille plus développée**.

Mais dépasser le blocage du chant solo, c'est une autre histoire.

II. DÉPASSER LE BLOCAGE DU CHANT SOLO

Oui, **chanter en solo** peut s'avérer compliqué. On peut chanter sous la douche, dans sa voiture, en cuisinant, mais ce ne sera jamais pareil que de **chanter avec d'autres musiciens** et devant un public.

Et pourtant, savoir un minimum **chanter est indispensable** pour tout musicien qui se respecte. Je ne vous demande pas de devenir une diva et d'atteindre le niveau des candidats de *The Voice*, mais simplement de pouvoir **chanter à peu près juste**, de **ressentir les intervalles**, les notes, et leurs vibrations par rapport aux **notes d'un accompagnement**.

En effet, **chanter est très important** si l'on veut **développer son oreille musicale**, et plus particulièrement son **oreille relative**. Le principe de cette dernière, c'est de pouvoir être capable de reconnaître l'ensemble des notes que l'on écoute simplement à l'oreille, en ayant pour point de repère **une unique note** donnée au préalable, issue ou non de la mélodie que l'on cherche à reconnaître.

En chantant les notes, on se rend davantage compte des **différents intervalles** : tierces, quarts, quintes, etc. En pratiquant le chant, et notamment en suivant une partition, on apprend à **chanter les intervalles entre les notes** de façon inconsciente puis, peu à peu, de plus en plus consciemment.

Au final, vous finissez par **comprendre la hauteur des notes**, leurs écarts et vous pouvez arriver à **chanter a capella** sans aucune aide, simplement en lisant quelques notes sur une partition.

Alors, pour dépasser ce premier blocage du chant en solo, tournez-vous vers **la pratique du chant choral**. Vous serez alors accompagné par **d'autres choristes** qui vous aideront à trouver les bonnes notes plus facilement, à vous guider **à travers les rythmes** à respecter, et à vous donner davantage **confiance en vous**.

Seul, on peut être plus performant. Mais en groupe, on peut **décoller plus rapidement**. Et si vous ne commencez jamais, vous ne pourrez jamais atteindre de meilleures performances.

Les bienfaits du chant choral sont là : initiez-vous au chant de cette façon, et vous vous orienterez vers **le chant soliste** par la suite si le cœur et l'envie vous en dit. :)

III. ÊTRE DAVANTAGE CONCENTRÉ SUR SA VOIX

Le principe de chanter avec d'autres personnes, c'est d'utiliser **l'ensemble des voix** au service d'une unité finale. Une fois que toutes les voix sont bien calées, le résultat d'ensemble ne doit faire déborder **aucune voix par rapport à une autre**. Tout doit être unifié et chaque chose à sa place.

Or, si une seule personne n'est pas rythmiquement en place ou qu'elle laisse filer une mauvaise note, on l'entendra immédiatement.

Voilà pourquoi il est indispensable de **bien placer sa voix**, et de rester bien concentré sur chacune des notes que l'on a à chanter. Et ce travail de concentration n'est pas négligeable, tant au niveau du **côté droit du cerveau** (*favorable aux ressentis, aux émotions et à la créativité*) que du **côté gauche** qui, lui, analyse et décompose.

Et ce travail de concentration n'est pas bénéfique **qu'aux chanteurs**. Si vous êtes un musicien, vous pratiquez probablement un autre instrument. Or, comme j'en parle souvent sur le blog, il est primordial de rester concentré en permanence lorsque l'on joue, en **représentation publique** comme lors des **répétitions**.

Chanter en chorale sera donc pour vous un moyen formidable de **développer votre concentration**, tant que niveau émotionnel qu'au niveau analytique. ;)

Ce qui nous amène au point suivant...

IV. LES BIENFAITS DU CHORAL : ÉCOUTER LES AUTRES

Oui, dans **les bienfaits du chant choral**, on retrouve le fait de pouvoir être ensemble, réunis autour d'une même activité. Mais ça, j'en parle juste après.

En attendant, pour pouvoir être bien intégré musicalement dans une chorale, il va vous falloir écouter les autres pour ne pas jouer « *solo* », justement.

J'en parle justement dans mon article « [Jouer en groupe](#) » : en acceptant d'intégrer un groupement de musiciens, vous acceptez de **devoir écouter** ce qu'ils font et réagir en fonction :

- Vous devez être capable de **rectifier votre voisin** en l'aidant du mieux que vous le pouvez s'il est en difficulté ;
- Vous devez néanmoins être capable de **faire abstraction de ses fausses notes** pour continuer, de votre côté, à chanter juste.

En interagissant avec les autres, vous allez devoir vous forcer à **commettre moins d'erreurs**, et également à **travailler plus sérieusement en amont** pour ne pas pénaliser le groupe.

Oui, le travail de groupe, ça ne s'improvise pas. Mais c'est aussi **une expérience unique...**

V. DES MOMENTS D'ÉCHANGES

Intégrer un groupe de musiciens ou une chorale possède des vertus qui devraient finir par vous convaincre que **les bienfaits du chant choral** sont grands, très grands.

Jouer, chanter, composer ou même **écouter de la musique** chez soi, seul dans sa chambre, c'est essentiel pour commencer à **s'éduquer** sur tout ce que vous devez connaître, pour poser les choses tranquillement, pour **perfectionner votre technique**, pour vous **entraîner**, et pour faire les choses à **votre rythme**.

Mais la musique, c'est avant tout **un domaine de partage**. Alors, dès que vous en avez l'occasion, sortez de votre grotte et **allez voir le monde extérieur**.

Rencontrer d'autres musiciens a tout ce qu'il y a de plus gratifiant. Et même si certains ne vous apporteront probablement rien, vous allez rencontrer des gens de **tous horizons**, avec **des objectifs différents**, des visions différentes de la vie et ayant **un parcours d'apprentissage** peut-être totalement opposé au vôtre.

De plus, la **mixité sociale et générationnelle** est quelque chose d'essentiel pour **ouvrir son esprit** et sa perception du monde, accepter les différences, **s'intégrer...** Et vous pouvez avoir beaucoup à apprendre des plus anciens, présents dans le milieu depuis plus de 40 ans.

Attention néanmoins aux plus vieux qui croient tout savoir et qui, eux, n'acceptent plus grand-chose que la nostalgie de leurs vieilles bonnes années passées... Mais bon, ça, ce n'est pas qu'en musique. ;)

Mais **chanter ensemble**, c'est fournir **un travail collectif** tourné vers la même ligne d'horizon, c'est **respirer ensemble**, et c'est **synchroniser son énergie** avec celle des autres pour **un objectif commun**.

En clair, **les bienfaits du chant choral** sont multiples, et il serait dommage de ne pas vous y initier, tant **au niveau humain** qu'au niveau de ce que vous avez à y gagner, **musicalement** parlant. :)

Si cet article vous a plu, dites-moi en commentaire la façon dont vous préférez chanter : dans une chorale, en solo, ou en tant que choriste au sein d'un groupe de musiciens ?