

LA VOIX

par Jerzy Grotowski

Je crois qu'en ce qui concerne la formation de l'acteur, c'est dans le domaine des exercices vocaux qu'on commet le plus d'erreurs. Les malentendus commencent avec le problème de la respiration. Vers la fin du dix-neuvième siècle et au début du vingtième, les spécialistes qui se consacraient aux problèmes vocaux ont découvert que c'était la respiration dite abdominale, pratiquée avec le diaphragme, qui donne de la plénitude à la voix. Dans ce domaine, il existe différents points de vue: certains théoriciens et praticiens proposent de n'utiliser que la respiration abdominale, c'est-à-dire tout simplement que le ventre doit aller en avant et en arrière pendant la respiration tandis que la poitrine doit rester immobile. D'autres pensent — et au fond, c'est beaucoup plus juste — que la respiration doit être abdominale, mais que la poitrine doit s'engager sur un deuxième plan. L'exemple nous en est donné par les enfants et les sauvages. Dans le processus de la respiration, le ventre commence, mais dans une certaine mesure la poitrine est un petit peu engagée. Ce n'est pas la respiration que l'on peut observer sur les photos des athlètes avec la poitrine en avant. C'est un petit mouvement que l'on peut constater plutôt par le toucher que par l'observation; mais un mouvement qui existe quand même.

Dans notre civilisation, la plupart des déformations sont dues à l'habillement, et aussi à certains types de moeurs et de comportement canonisés par la coutume. C'est pour cette raison que les femmes surtout respirent par la poitrine — ce qui n'est pas la respiration organique — non seulement à cause des soutien-gorges mais aussi à cause d'une coquetterie dans leur comportement, etc. La respiration de ce type est assez limitée parce que l'on utilise seulement la partie supérieure des poumons et pas le reste, qui, en fait, contient beaucoup plus d'air.

Si l'on cherche la respiration abdominale avec la dominante du diaphragme, on peut alors observer les mouvements du ventre. Ceci est pratiqué dans beaucoup d'écoles théâtrales, et au commencement de notre travail, même au Théâtre-Laboratoire. J'ai pu constater que certains acteurs avaient ce type de respiration et pourtant manquaient d'air. Ils inspirent et pourtant, ils n'absorbent d'air. Il existe une imitation de cette façon de respirer: les mouvements musculaires imitent la respiration diaphragmatique, mais en fait, l'air n'est pas inspiré. Ensuite, par consultations et enquêtes, par l'observation de la vie également, j'ai retrouvé un moyen de contrôle plus organique, c'est-à-dire beaucoup plus difficile à simuler. L'inspiration qui engage le diaphragme fait élargir le bas des flancs, de côté et en arrière, et nous pouvons la vérifier par le toucher. Il est difficile d'imiter cela par l'intermédiaire des muscles, et même si cette imitation est possible de manière inconsciente, le mouvement dont je parle est alors très limité.

Si nous cherchons donc cette respiration scolaire, canonique, le mieux est de toucher cet endroit précis et c'est là qu'on doit vouloir faire partir l'inspiration. Celle-ci, en effet, ne finit pas là, elle «commence» là, et lorsqu'on commence à inspirer, les bas-flancs vont en même temps en arrière et de côté, et plutôt des côtés qu'en arrière. On peut découvrir cela assez vite, on peut alors corriger cette ligne de respiration déformée où la poitrine est complètement immobile, on peut également éviter la tricherie inconsciente de l'acteur, grâce au contrôle non pas du ventre mais des flancs.

Mais ça ne règle pas le problème. En effet, il est faux de dire que chacun peut respirer de la même façon. Il est faux également que dans les positions, les actions et les réactions différentes, la respiration soit la même. Pour étudier ces problèmes, le plus facile est d'observer l'attitude des petits enfants. Dans les différentes positions qu'ils prennent, ou quand on les prend, leur respiration change. Par ailleurs, dans l'observation des sportifs en activité, on peut constater que la respiration change également, et qu'elle dépend de différents types d'efforts et d'activités.

Pour la formation des acteurs, dans les différentes écoles théâtrales, on cherche la respiration abdominale comprise dans le sens statistique. On a étudié médicalement qu'il existe un type de respiration correcte, dite moyenne, et l'on veut généralement appliquer ce type de respiration à tous. Il existe des individus qui ne peuvent pas respirer de cette respiration moyenne, statistique, car c'est la différenciation qui est le symptôme de la vie. Finalement, chaque jeune acteur est pressé d'utiliser la respiration qui n'est pas la sienne, et là commencent toutes les difficultés. La respiration est une chose bien délicate — nous pouvons l'observer, la contrôler et même la conduire, c'est une question de volonté. Mais lorsque nous sommes engagés totalement dans une action, nous ne pouvons pas contrôler la respiration, c'est l'organisme même qui respire. Toutes les interventions empêchent donc le processus organique. Dans ce cas, peut-être est-il préférable de ne pas intervenir. On doit observer ce qui se passe — si l'acteur n'a pas de difficultés avec l'air, s'il inspire une quantité suffisante d'air pendant qu'il agit, on ne doit pas intervenir, même si du point de vue de toutes les théories il respire mal. S'il commence à intervenir dans son processus organique, alors commencent toutes les difficultés. Cette réflexion est fondamentale. Si ça ne marche pas, on doit intervenir; si ça marche, on ne doit pas intervenir. On doit faire confiance à la nature. Ceci était le premier point.

Le second est le suivant: dans les écoles théâtrales, on fait beaucoup d'exercices pour obtenir une longue expiration. Le procédé est le suivant: on prend l'inspiration et on prononce les chiffres — 1, 2, 3, 4, etc. jusqu'à vingt, trente, etc. On croit qu'ainsi l'acteur va s'entraîner pour prolonger son souffle — c'est-à-dire qu'il n'aura pas de difficultés avec les longues phrases. C'est une profonde erreur. L'élève qui dit les chiffres n'a pas de difficultés, aussi longtemps que c'est encore facile pour lui, tout à fait facile et aussi longtemps qu'il a l'expiration organique. Mais ensuite, pour économiser l'air, il fera certains efforts inconscients. En réalité, il ferme alors le larynx et c'est cette fermeture qui causera après le plus de difficultés au cours du travail. La première cause de l'apparition d'un problème de la voix est l'intervention dans la respiration, la seconde est le blocage du larynx. Il y a aussi un autre type d'exercices qui bloquent le larynx. En effet, dans beaucoup d'écoles théâtrales, on fait des exercices sur les consonnes, on s'exerce à prononcer les consonnes — p, d, t, s, c, b, etc., et on prononce les mots avec l'accent sur les consonnes: c'est ainsi que l'on ferme le larynx. En réalité, le larynx ne peut être ouvert que si l'on met l'accent sur les voyelles. Si l'accent est sur les consonnes, le larynx est fermé. Par contre, pour une articulation correcte, on doit s'entraîner avec les consonnes, mais on doit s'entraîner en les faisant précéder et en les faisant suivre de voyelles: «ata» et non «t t t». Il existe dans le domaine de la respiration des déformations dites professionnelles: les sportifs, par exemple les nageurs qui utilisent une respiration professionnelle. Une autre respiration déformée est pratiquée par des amateurs du théâtre qui, en voulant respirer «artistiquement», mettent l'accent non pas sur le ventre mais sur la poitrine, pas même en avant mais en haut. Il y a les déformations qui interviennent de la nervosité pendant l'entraînement physique. Par exemple, les acteurs en faisant les exercices corporels, n'ont pas d'air et commencent à étouffer. Pourquoi? Il y a deux raisons: les uns prennent l'inspiration et ensuite ils font le mouvement sans expirer; ensuite, quand ils n'ont plus d'air, ils font une inspiration rapide et ils commencent à se torturer de nouveau. Les autres veulent utiliser le même rythme de respiration que celui des mouvements, ce qui est totalement faux. Si les mouvements corporels sont rapides, ils feront des inspirations de la même rapidité, si les mouvements sont lents, ils respireront sur le même rythme. Où est l'erreur? La nature règle sans doute la chose: si nous faisons des actions corporelles rapides, la respiration s'accéléra, mais non au même rythme; sans doute y a-t-il une grande différence. Si l'action corporelle est lente, la respiration sera sans doute ralentie, mais non sur le même rythme que le mouvement. Si l'on commence à respirer sur le même rythme que celui de notre action — et ce de manière consciente — on va violer le processus organique de la nature et, en fin de compte, l'acteur étouffera pendant son travail corporel. Si l'acteur s'essouffle, c'est presque toujours pour une de ces deux raisons.

Bien sûr, la même chose aura lieu pendant le jeu si l'acteur agit sans ses impulsions vivantes et s'il traite l'action dans la pièce dans un sens gymnastique, comme une sorte d'automatisme: il s'essoufflera et il

fera un de ces deux types d'erreurs.

On ne doit pas contrôler son processus de respiration, mais on doit connaître ses blocages et ses résistances, et c'est une tout autre chose. On doit observer l'acteur de l'extérieur; en disant cela, je pense au metteur en scène et aux instructeurs. La première question à se poser est la suivante: l'acteur a-t-il des difficultés respiratoires pendant le travail? S'il a des difficultés et que c'est pour une des raisons citées précédemment, il faut le lui dire. Il doit faire attention à ne pas intervenir dans sa respiration, à ne pas vouloir consciemment concilier sa respiration et ses mouvements, etc.

Mais ce ne sont pas les seules erreurs. Nous pouvons constater que l'acteur fait des erreurs dites classiques — par exemple il utilise la respiration avec un mouvement des épaules vers le haut et vers le bas. Mais dans la respiration abdominale, il existe quand même un tout petit peu de ce mouvement. Et quand le professeur de l'école veut totalement supprimer ce dernier, l'élève se contracte et il presse le mouvement de l'abdomen — en intervenant dans le processus organique, il va l'anéantir. Il est très facile de découvrir que la respiration n'est pas pleine, que l'abdomen ne travaille plus, que c'est seulement la partie supérieure de la poitrine qui travaille. Cela est le plus fréquent dans le cas des femmes.

On doit donc chercher, trouver et créer la situation dans laquelle l'acteur commence à respirer normalement. Il existe différentes possibilités: on le fait s'allonger par terre sur le dos et il doit respirer, c'est tout. Ensuite, on doit lui dire s'il a commencé à respirer normalement. Le domaine du langage à tenir est très important — vous devez dire: «Maintenant, vous ne gênez pas le processus» et non: «Maintenant, vous respirez bien - avant vous respiriez mal.» Parce que s'il veut respirer correctement, il interviendra d'une manière consciente et il empêchera le processus. Alors, si vous lui dites: «Maintenant, vous ne bloquez pas le processus», ce n'est pas seulement une formule différente, elle opère une action différente sur lui.

Souvent, ce n'est pas assez. On peut faire avec l'acteur une autre expérience: il peut se boucher une narine pour l'inspiration et se boucher l'autre pour expirer. Souvent, la respiration se normalise dans ce moment — spécialement si on est le dos contre le sol. Mais ce n'est pas non plus une règle.

On peut également découvrir quelle est la respiration normale de l'acteur pendant les positions qui engagent trop son attention pour qu'il puisse intervenir dans le processus. Si un acteur commence — n'étant pas très bien entraîné - à se tenir sur la tête, il est trop occupé pour se soucier de sa respiration. A ce moment donc, il libère le processus et il commence à respirer normalement. Mais souvent, il vaut mieux attendre jusqu'au moment où le metteur en scène dans les études de jeu, dans le travail sur une pièce, a libéré dans l'acteur les réactions organiques, les impulsions de la vie. C'est-à-dire qu'on a libéré le processus qui l'englobe; à ce moment, l'acteur commencera sans doute à bien respirer. On doit parfois le fatiguer et même lui faire des exercices qui vont extrêmement le fatiguer — dans le sens corporel — pour qu'il n'intervienne plus dans le processus organique. C'est dangereux en même temps : on peut causer des complexes, des traumatismes, etc. Cela demande une grande expérience dans le travail. Mais il y a des cas où c'est seulement grâce à la fatigue que l'on peut se libérer de certains types de résistances.

En fin de compte, il n'y a pas de recettes. On doit retrouver pour chacun les causes qui gênent, qui empêchent et ensuite, créer la situation dans laquelle les causes qui empêchent de respirer normalement peuvent être détruites. Le processus se libérera.

Je vais encore répéter que l'on doit attendre, ne pas intervenir trop vite, attendre, chercher plutôt comment libérer le processus organique dans le jeu, parce que dans ce cas — presque toujours par lui-même — le processus de respiration se libérera aussi et, de cette façon, l'acteur ne sera pas intervenu, n'aura pas conduit, bloqué la respiration.

Le domaine du langage — je le répète — est très important. Il est toujours préférable d'utiliser les formules négatives que les formules positives.

La respiration est sans doute un problème individuel, les blocages sont tout à fait différents dans le cas de chaque acteur. Sans doute aussi, la respiration libérée est-elle au moins un tout petit peu différente dans chaque cas. Et cette petite différence — même toute petite — est décisive dans le domaine de l'organicité. Alors — c'est le plus important — il n'y a pas de modèle de respiration idéale, statistique, mais il y a un déblocage de la respiration naturelle. D'autre part, il arrive — très rarement, mais cela arrive — que l'acteur ne puisse pas respirer avec la dominante visible du diaphragme. Je ne sais pourquoi. Peut-être peut-on analyser cela du point de vue phoniatrice. Si une femme, par exemple, a une poitrine très longue et très étroite, souvent elle ne peut utiliser dans le jeu la respiration dominante visible du diaphragme et, dans ce

cas, elle doit plutôt chercher comment engager davantage la colonne vertébrale dans la respiration. Non dans un sens trop conscient: mettre la colonne vertébrale en réaction — comme une sorte de serpent — c'est une adaptation de la vie. La colonne vertébrale ne doit jamais être un bâton rigide. Alors, la respiration se libère.

Passons au problème de la voix. Si l'on met à part les déformations sérieuses, organiques et non fonctionnelles de l'appareil vocal (quand il y a par exemple une sorte de bouton sur les cordes vocales, quand le larynx est vraiment déformé, etc.), dans tous les autres cas, toutes les assertions selon lesquelles il existe une voix large, forte et une petite voix, ce sont des légendes, cela n'existe pas. Ce qui existe seulement, c'est la manière d'utiliser la voix, c'est tout.

Beaucoup d'acteurs ont des difficultés avec la voix parce qu'ils observent leur appareil vocal. Toute l'attention de l'acteur qui s'occupe de sa voix, est concentrée sur l'appareil vocal: pendant le travail donc, il s'observe, il s'écoute lui-même, il a souvent des doutes, mais même s'il n'a pas de doutes, il fait une sorte d'acte violent vis-à-vis de lui-même. Tout le temps, par la seule observation, il va intervenir dans l'action de l'appareil vocal. On peut émettre différentes hypothèses, chercher le pourquoi. Mais le résultat objectif est le suivant: si l'on observe son appareil vocal pendant le travail, à ce moment, le larynx se ferme, pas tout à fait, un tout petit peu, il se fait une sorte de demi-fermeture. Cette demi-fermeture est ensuite violée parce qu'on lutte pour avoir une voix forte. Le résultat: on commence à forcer la voix et c'est alors que commencent les difficultés; l'acteur est enroué, alors il se viole — et ce sont des déformations pas encore physiologiques, mais fonctionnelles, du larynx, des cordes vocales, etc. Ensuite, après une longue période de ce type de travail, cela peut se transformer en déformations physiologiques.

Ce qui est le plus important dans le travail avec la voix, c'est de ne pas observer l'appareil vocal. C'est tout juste le contraire qui est appliqué aux élèves des écoles dramatiques. C'est aussi le contraire qui est fait. Ensuite, l'acteur a des difficultés et il va chez le médecin. Celui-ci, par exemple, propose des inhalations. Si c'est pendant l'été, ce n'est pas très dangereux; si c'est pendant l'hiver, les inhalations sont chaudes et c'est très dangereux. Avec des inhalations même froides, l'acteur commence à rendre son appareil vocal très délicat. Ensuite, il y a une différence d'air entre la cabine d'inhalation et l'extérieur. L'acteur commence à être enroué. D'autre part, il est chaque jour plus nerveux, il observe son appareil vocal davantage. Avant de prononcer un mot, de parler, il hésite, il pense qu'il va perdre sa voix. Et ainsi, cela s'aggrave. L'observation est intervenue de façon plus forte, toute la nature est troublée; la nervosité va également intervenir et même ses impulsions organiques et naturelles qui peuvent porter la voix sont complètement bloquées, et l'acteur — ou plutôt l'actrice, car cela est beaucoup plus fréquent avec les actrices — commence à avoir des maladies de la voix qui, si elles se prolongent, peuvent conduire aux déformations physiologiques.

Pourquoi est-ce plus fréquent chez les actrices que chez les acteurs? parce que, dans le cas des actrices, on croit que la voix doit être belle, pure, délicate et forte, que cela est décisif dans le métier — ce qui n'est pas vrai. On peut dire que c'est obligatoire, qu'une actrice «doit avoir une voix comme une sonnette». Dans le cas des acteurs, la même chose se produit, mais on croit qu'eux — en tant qu'hommes — peuvent être brusques et même s'ils sont enroués un tout petit peu, ce ne sera pas pris tellement au sérieux. Les causes des difficultés sont en effet au niveau enfantin, mais ce sont des causes. Les acteurs ont des difficultés et les gens de la rue n'en ont aucune. Les paysans chantent même lorsqu'il fait froid ou lorsqu'il pleut, dans les paysages ouverts, alors qu'il est facile de forcer la voix, ils chantent et ils n'ont pas de difficultés.

Vous pouvez répondre que les enseignants ont aussi des difficultés avec la voix. Et pourquoi? Observez bien un professeur pendant le travail: il veut contrôler tous ses mouvements, il croit qu'il doit avoir des gestes ordonnés; il veut souvent parler avec une certaine clarté d'articulation, donc — et je l'ai observé dans les congrès de philologues — il souligne toutes les consonnes: «*Monsieur le Président...*, etc.» Il veut bien articuler, il veut qu'on l'entende et, pour cette raison, il met l'accent sur les consonnes. Finalement, son larynx est à moitié fermé. D'autre part, souvent il n'a pas développé son côté corporel, il est plutôt un cerveau sur vacuité. Son corps est une plante — ou maigre ou grosse, mais une plante délicate, comme les germes de pommes de terre dans la caves, une sorte de plante blanche. Toute l'énergie corporelle n'existe donc que dans les régions de la tête et de l'appareil vocal. D'autre part, il veut garder une sérénité de comportement, il se contrôle, il bloque les impulsions du corps. C'est ainsi que même inconsciemment, il travaille avec l'appareil vocal et pas avec tout soi-même. Et il parle longtemps ainsi, des heures par jour: il va ainsi déformer son appareil vocal. Tandis que les gens de la rue, les paysans, n'ont pas de problèmes: ils

chantent en action.

Un jour, j'étais au secrétariat, la femme de ménage faisait son travail; elle a commencé à chanter — elle ne chantait pas bien, mais elle chantait sans difficulté. Elle était en action et elle n'observait pas comment elle chantait, elle ne contrôlait pas sa manière de chanter; et finalement le larynx était ouvert, ça allait très bien. J'ai quitté mon bureau pour observer comment elle respirait: elle respirait très bien — respiration normale avec dominante du diaphragme, etc. C'était une action naturelle. Les paysans chantent ainsi.

Bien sûr, on peut avoir des difficultés causées par les maladies — comme par exemple chez les prostituées qui sont souvent enrouées. Leur voix n'est pas pure, il y a deux raisons à cela: d'une part l'alcool — souvent aussi trop de cigarettes, mais pas toujours — et également les stations dans la rue, avec les changements de température. Mais ce n'est pas tout: une raison existe qui n'est pas scientifique, mais à laquelle je crois profondément. Il y a aussi le mépris de la femme pour son corps, une certaine attitude de la femme vis-à-vis de son propre corps, une sorte de mépris qui subsiste. Et ce mépris va intervenir, ce manque de confiance — ou cette confiance déformée — cette division de soi-même.

Lorsque j'observe les acteurs qui ont une respiration organique à cause des impulsions organiques, vivantes dans le jeu, même s'ils fument beaucoup, je constate qu'ils n'ont pas de problèmes vocaux. Je fume moi-même beaucoup et je n'ai pas de problèmes. Certains jours, ou j'avais dépassé les limites — lorsque par exemple j'avais fumé soixante cigarettes — le lendemain quelque chose commençait à se passer dans ma gorge. Je crois que les cigarettes sont sans doute dangereuses pour la totalité de l'organisme, mais on exagère leurs répercussions sur la voix. Ensuite, l'acteur peut s'imposer avant le spectacle de limiter les cigarettes une ou deux heures avant. Beaucoup d'acteur en effet doivent limiter le nombre de cigarettes avant le spectacle, mais s'ils éprouvent une tentation de la cigarette, aussi forte que celle de la femme pour saint Antoine, dans ce cas, avant le spectacle, ils doivent prendre une cigarette; ils ne doivent pas créer en eux une situation de malaise. C'est plutôt une question de bon sens, simplement alors se limiter, prendre une cigarette au lieu de cinq. On ne doit pas exagérer dans ce que l'on nomme «la formation de la volonté», etc. Le développement de nous-même ne se fait pas au travers d'une volonté rigide comme la mort, mais au travers d'une attitude vis-à-vis de la totalité de la vie, d'une attitude qui concentre tous nos efforts sur un seul point.

Si nous observons les acteurs qui ont des difficultés de voix, nous pouvons assez vite découvrir qu'au niveau des symptômes, c'est le problème du larynx qui intervient. Sur le plan des symptômes, c'est la chose la plus importante. J'ai étudié quelle est la construction-schéma du larynx, etc. C'est très savant et très scientifique, mais je n'ai pu trouver aucune conclusion pratique en cela. A Shanghai, j'ai pu me confronter avec l'école scientifique du docteur Ling. Le docteur Ling était en même temps professeur à l'Académie de médecine et professeur à l'Opéra de Pékin. Lui-même était d'une famille d'acteurs de l'Opéra classique et lorsqu'il était jeune, il avait travaillé comme acteur — ce qui était la raison de l'intérêt qu'il portait au travail vocal, sous son angle pratique. C'est alors que j'ai compris pour première fois ce qu'était le larynx.

Je savais avant que l'ouverture ou la fermeture du larynx était la cause des souffrances des acteurs, mais comment le reconnaître très vite, c'est là que je l'ai compris.

On peut étudier le larynx avec les doigts. Il y a des deux côtés de la pomme d'Adam deux points, comme deux petites collines que l'on peut trouver facilement. Mais ces collines sont un peu en retrait et il faut encercler le larynx, là où se terminent ces collines. Et ensuite, on peut avaler et, par le toucher, nous pouvons observer les points où se situent le changement. Lorsque nous avalons, le larynx est fermé — c'est très simple. A présent, observez quand vous parlez: on parle — oui! c'est ouvert — ou on parle et c'est fermé — pas totalement mais quand même. Les disciples du docteur Ling ont souvent fait cette observation. Je ne crois pas que ce soit nécessaire; je crois qu'il est préférable de l'éviter. Et c'est plutôt à l'instructeur de l'exécuter, s'il n'est pas sûr si l'acteur ferme le larynx ou non. En réalité, après une pratique assez avancée, on peut découvrir ça sans toucher: on écoute.

Je me suis servi de cette opération: toucher directement le larynx avec les doigts — chez les acteurs — et c'est une opération dangereuses, s'il n'y a pas assez de pratique et de conscience. On peut aussi avec les doigts ouvrir de l'extérieur le larynx à quelqu'un, on peut faire différents types de vibrations de la voix ainsi, mais c'est très dangereux s'il n'y a pas une précision des mains aussi experte que celle des chirurgiens. A cause de cela, je ne conseille pas ce type de manipulations.

Il existe un autre moyen encore plus simple. Touchez-vous à la mâchoire inférieure, sous la langue. Avalez! Tenez le menton avec la main, poussez avec le pouce la chair sous la langue et observez (avalez).

C'est contracté lorsqu'on avale. C'est là que réside la sagesse du docteur Ling. Le larynx est fermé : c'est contracté. Et à présent: parlez! est-ce doux? ou est-ce contracté? Si c'est doux, le larynx est ouvert; si c'est contracté, le larynx est au moins un peu fermé. C'est très simple.

Lorsque les disciples du docteur Ling chantent, ils se touchent de la manière décrite. Est-ce bon? Je ne le crois pas. Après bien des années, j'ai révisé mon jugement: je crois que cette technique a été une grande découverte, mais qu'elle peut créer différents types de maladies ou, à un autre niveau, renouveler de vieilles maladies professionnelles. Parce que cette technique ramène notre attention sur l'appareil vocal.

Mais avant de passer à une autre étape de recherches, je vais analyser un exercice du docteur Ling qui, du point de vue de l'éducation vocale forcée, est efficace. On doit adopter une position les deux jambes écartées. Le torse doit être penché. Pourquoi est-ce juste? Parce que si le torse est un peu penché, pour garder cette position, il faut la tenir avec la partie inférieure de la colonne vertébrale, avec ce que nous appelons la croix. Ensuite, on doit garder une ligne droite qui se prolonge de la colonne vertébrale jusqu'au point occipital. Tout doit être droit. Ensuite avec l'index, on doit tenir le menton et, avec le pouce, on doit toucher la partie sous la langue que l'on peut contracter ou relâcher — cela dépend du larynx ouvert ou fermé. Ensuite, avec l'autre main, en descendant, on doit toucher les sourcils et les pousser en arrière, et comme cela ouvrir la bouche, c'est-à-dire que le menton reste en place. Le menton doit rester immobile, sans aucun changement. C'est toute la tête qui est poussée en haut et en arrière, le front plissé vers le haut, la bouche reste donc ouverte et la mâchoire inférieure reste à sa place. Pour tenir, on doit contracter aussi la nuque. La bouche est ouverte, le menton sans mouvement, la nuque est contractée, mais la partie sous le menton doit être relâchée.

Les muscles de l'arrière de la tête sont contractés et la partie avant est relâchée. Le larynx est ouvert et la voix va se déclencher de la bouche avec une sorte de rebondissement. Sans doute on a créé ici les conditions naturelles pour une voix ouverte. La partie inférieure de la colonne vertébrale est en action, elle doit tenir le corps et cela règle la respiration. Dans cette position — par l'action de «la croix» — la respiration est le plus souvent abdominale. Ensuite, il y a ce réflecteur formé par la nuque et, en même temps, parce qu'on contrôle avec le pouce la relaxation sous la langue dans la partie inférieure du menton, le larynx est ouvert. Il arrive que, dans ces conditions, l'acteur qui n'a jamais utilisé la voix ouverte, peut pour la première fois écouter sa voix authentique. Mais ayant à peine prononcé cette phrase, je signale le danger: l'acteur s'écoute. Le danger initial est réapparu. L'acteur qui répète cet exercice commence à observer et manipuler son appareil vocal. Ainsi, peut-être son larynx sera-t-il ouvert, mais la voix ne sera pas organique. C'est une différence subtile, mais on peut la percevoir assez rapidement. La voix, même ouverte et forte, est alors en même temps mécanique et dure: il y a en certain automatisme. Si l'instructeur lui-même veut entendre quel est le type de voix ouverte de l'acteur, parce qu'il a observé que l'acteur n'utilise pas sa voix naturelle, dans ce cas, il peut faire cet exercice avec lui, une fois, mais pas plus. Je crois que l'utilisation répétée de ce type d'exercices est plutôt dangereuse que positive. Et sur ce point, je pense que l'école du docteur Ling est limitée.

Cependant, cet exercice reste une découverte, parce que l'acteur peut être écouté avec sa voix ouverte. Ce n'est pas l'unique possibilité, parce qu'on peut trouver d'autres situation qui vont créer par elles-mêmes le même effet. Par exemple, comme j'ai dit, si l'acteur se met sur la tête, dans ce cas d'un côté, il existe une forte pression sur le crâne par suite de la gravitation, du poids de l'acteur, d'un autre côté, son attention est occupée par le problème de l'équilibre. Alors, s'il chante à ce moment-là, ou s'il dit quelque chose, il arrive qu'il utilise sa voix authentique.

Il y a beaucoup d'acteurs qui, par une sorte de snobisme ou de coquetterie, veulent éviter leur voix naturelle: par exemple, l'acteur a un degré de voix assez élevé, un degré naturel assez haut; dans ce cas, pour être en harmonie avec le stéréotype masculin, il voudra avoir une voix plutôt basse et c'est ça qu'il fait aussi dans la vie. Ainsi, il entraîne sa voix d'une manière forcée et non organique. On observe la même situation avec les actrices ou les cantatrices qui veulent avoir la voix plus haute que celle qui leur est naturelle.

J'ai en mémoire le cas d'une grande cantatrice, très renommée, qui assez souvent a des crises de voix et des crises nerveuses. Toute la cause de ce phénomène consiste dans le fait qu'elle utilise une voix plus haute que sa voix authentique. Car, je l'ai souvent observé, les acteurs qui utilisent dans la vie et dans le travail les points plus hauts ou plus bas que le degré naturel de leur voix authentique, ne vont pas seulement engendrer certaines crises vocales, mais aussi certains types de crises nerveuses. Peut-être qu'alors ce type d'autoviolation répétée chaque jour à chaque spectacle agira dans un sens destructeur à l'égard de tout le

système nerveux. Je ne veux pas dire que l'acteur doit seulement utiliser sa voix au niveau de sa base. Sur la base de sa voix organique, naturelle, il peut utiliser toutes les voix, les plus hautes et les plus basses, mais en s'appuyant sur cette base, et pas contre elle. C'est plutôt à travers l'utilisation de différents vibrateurs dans le corps et différents échos qu'il peut retrouver la voix la plus haute et la voix la plus basse. Presque chaque acteur ou chaque actrice, peut produire les mêmes effets qu'Yma Sumac, fameuse et renommée en son temps parce qu'elle a utilisé la voix — comme on a dit — de tous les hommes et femmes et de tous les animaux, la plus haute et la plus basse. Chaque acteur peut le faire. Mais il doit avoir comme point de départ — et pour la vie — sa propre voix, avec le degré de base naturel, organique. La nature prendra toujours sa revanche si nous violons ce que nous sommes en réalité. Nous dépasser? Oui, mais nous ne pouvons pas feindre que nous-mêmes sommes différents. Dans ce cas, ce sont les maladies et souffrances que la nature nous rendra ou plutôt que l'organisme nous rendra.

Tout ce travail que nous avons pratiqué dans notre troupe pendant des années et des années, tout ce travail n'a pas été accompli dans une sorte de vacuité. Nous avons étudié les différents phénomènes. J'ai conversé moi-même avec différents spécialistes, j'ai observé des acteurs dans différents pays, j'ai aussi observé comment les gens de différentes civilisations et langues différentes utilisent leur corps pendant qu'ils utilisent leur voix.

J'ai également interrogé différents professeurs de voix — et j'ai eu de grandes surprises. J'ai reçu certains messages indirectement — par exemple le message de quelqu'un qui a été un grand professeur méconnu, mais qui a découvert quelque chose d'organique dans la voix. Et c'est à travers l'enseignement de disciples qui ont presque complètement détruit ce que le vieux maître avait découvert, dans des sortes de ruines, que j'ai observé et compris qu'il a su quelque chose, et j'ai dégagé certains éléments qui étaient déjà oubliés par les disciples.

J'ai découvert d'autres éléments par l'intermédiaire de professeurs de voix les moins connus, de professeurs de petites villes qui n'étaient pas connus dans leur propre milieu.

Par exemple, une femme qui travaillait dans un lycée de musique et qui avait observé des choses fort intéressantes à propos de l'utilisation des consonnes, des voyelles, et aussi des résonateurs, bien qu'elle ait cru qu'il n'en existe que deux; mais c'était déjà important. Ensuite, sont venues les observations dans différents pays. Par exemple, comment les Chinois travaillent dans leur opéra classique: ils n'ont pas étudié la voix dans un sens conscient; le docteur Ling était une sorte d'exception. Ils ont plutôt chaque jour répété, répété le même type de mouvements et de voix, inscrits dans l'histoire du rôle. Mais là il y avait aussi des choses étonnantes; quelqu'un m'a dit: «On doit avoir la bouche plutôt là» et il m'a démontré par cette phrase absurde l'existence de certains types de résonateurs, sans pouvoir d'ailleurs les définir.

Il y a certains messages qui m'ont été transmis par des disques, par exemple la façon de chanter d'Armstrong. En l'écoutant, j'ai pensé qu'il était faux de dire qu'il était enroué, parce qu'on peut observer chez les Africains ce même type de chants: c'est peut-être plutôt une sorte de vieille tradition. Comment chante-t-il? C'est comme le chant d'un tigre. J'ai pu observer ce même chant dans certains types du théâtre classique oriental où les femmes jouaient tous les rôles — les rôles d'hommes également — et où toutes utilisaient seulement cette voix, avec des résonances animales. Là, j'ai demandé: «Quel est le modèle de votre voix?» Réponse: «Ce sont tous les animaux sauvages qui chantent.»

Ainsi, pas à pas, j'ai pu rassembler un matériel et aussi découvrir quelque chose. Quel en est le résultat? Peut-être doit-on commencer par le problème qu'on nomme dans différentes écoles d'opéra et surtout dans l'opéra à l'italienne, le «support» de la voix. On dit: «Quand vous chantez, vous devez avoir une base.»

Même aujourd'hui, dans les différentes d'opéra européen, il existe des chanteurs et des cantatrices — spécialement des cantatrices — qui ont un mouchoir à la main et qui ont les mains sur le ventre — sur le milieu du ventre. Ce mouchoir agit comme une sorte de convention et aussi comme accessoire. C'est une tradition venue des chanteurs de l'opéra à l'italienne, qui ont cru que lorsqu'on chante, on doit prendre une respiration abdominale et lorsque l'inspiration est prise, contracter les muscles du ventre. Lorsqu'on a le maximum d'air dans le ventre, on peut aussi appuyer avec les mains au moment où on commence à chanter ou à parler. Alors, l'air est expiré avec force. Cette force d'air expiré va porter la voix. Pour cacher une manipulation purement technique, on utilisait un mouchoir. C'était une opération de camouflage. Mais la plupart des cantatrices ont oublié pourquoi elles gardent les mains sur le ventre avec le mouchoir en main.

A l'Opéra de Pékin, j'ai pu constater que les acteurs, même très jeunes (8 ou 9 ans) travaillaient avec une ceinture très serrée. J'ai demandé pourquoi et j'ai obtenu la réponse qu'ainsi on chante mieux. Bon, je crois qu'à la fin la cause est la même, c'est la ceinture qui va agir, la ceinture qui serre et qui comprime tout le temps les muscles du ventre. S'ils prennent l'inspiration, cela se créera de soi-même, cette pression d'air à l'intérieur et cette contraction des muscles qui serrent. Ce qui est beaucoup plus organique que la manipulation consciente de l'opéra à l'italienne, parce que créé par soi-même. Donc il existe des possibilités de support de la voix. Mais est-ce nécessaire?

J'ai souvent entendu dire que les acteurs doivent pratiquer les exercices respiratoires du Hatha-Yoga. Nous avons pris conscience qu'intervenir dans la respiration est dangereux. Mais qu'on doit expérimenter, et nous l'avons fait. Je ne veux pas faire une description trop détaillée de toutes ces expériences, mais je vais tirer les conclusions. Les exercices respiratoires de yoga ont pour but d'anéantir la respiration. C'est la même chose avec tous les exercices de Hatha-Yoga. Dans les textes concernant le Hatha-Yoga, on répète que le but du Hatha-Yoga, c'est d'arrêter le processus de la respiration de la pensée et de l'éjaculation. En réalité, les personnes qui, sous le contrôle d'un spécialiste authentique et selon les vieilles prescriptions du Hatha-Yoga, travaillent longtemps la respiration, peuvent la ralentir. On ne peut pas dire qu'elles ne respirent pas, mais elles respirent beaucoup moins. La respiration est ralentie et tous les processus de la vie ne vont pas s'arrêter, mais se ralentir.

Quel est le point final de ces expériences? Le résultat organique est très proche du sommeil d'hiver de certains animaux. Si vous observez un animal dans cet état, il respire, mais sa respiration est très ralentie. Il ne bouge presque pas, et il n'a presque aucune conscience, si l'on peut dire. Quel est le but quand on applique cela aux acteurs dont la substance de travail est au pôle opposé? Comment fait-on les exercices dans le Hatha-Yoga? On commence par contrôler la longueur de l'inspiration et de l'expiration. On cherche comment inspirer au ralenti et expirer encore plus au ralenti. Mais pour expirer beaucoup plus au ralenti, on doit à moitié fermer le larynx. Et ensuite on cherche la pause entre l'inspiration et l'expiration. Cette pause doit être chaque jour un tout petit peu plus longue. Mais pour pouvoir faire cette pause plus longue, on doit vraiment fermer le larynx, non à moitié mais complètement. Et ensuite on l'ouvre à moitié pour expirer. On décompte en soi-même pour garder la relation précise entre l'inspiration, la pause et l'expiration. On arrive à contrôler le processus jusqu'à la fin. Il ne peut en résulter que des erreurs et des blocages pour les acteurs. Je n'attaque pas cette technique appliquée à d'autres buts, mais pour les acteurs, c'est une absurdité. On a du mal à comprendre comment les spécialistes peuvent appliquer de façon irresponsable une technique qui provoque erreurs et blocages, sans avoir même étudié les résultats et les conséquences. On sait que, pour utiliser la voix, on doit avoir la respiration large, ouverte, naturelle. On peut se servir de termes différents. Ensuite on croit qu'alors on peut faire les exercices. Mais on n'a pas de propositions correctes et on prend des propositions toutes prêtes et proposées par une technique psycho-corporelle d'une autre civilisation, se proposant d'autres buts. C'est de l'irresponsabilité. Ces exercices vocaux ne sont qu'un mythe.

Sans doute l'expiration porte-t-elle la voix. Sans doute aussi est-ce une action matérielle ni métaphorique ni subtile. C'est l'expiration qui porte la voix, sans doute. Mais pour porter la voix, l'expiration doit être organique et ouverte. Le larynx doit être ouvert, et on ne peut pas provoquer cela par des manipulations techniques de l'appareil vocal.

Peut-être y a-t-il une seule prescription à donner aux acteurs: ils ne doivent pas faire d'économie d'air. Mais ce qu'on applique aux acteurs, ce que l'on a appliqué dans les écoles théâtrales, c'est une prescription opposée. On enseigne comment économiser l'expiration, comment avoir une longue expiration on enseigne tous ces exercices d'expiration et de prononciation des chiffres — 1, 2, 3 etc. On pratique une éducation et une formation qui ne font que créer des difficultés.

On doit prendre l'air lorsque cela est nécessaire. Il y a des acteurs qui, par nervosité ou par trac, prennent sans arrêt leur inspiration. Ils disent deux mots, et ils inspirent. On doit leur dire: «Pourquoi prenez-vous votre inspiration, si cela n'est pas nécessaire? Car vous allez seulement vous étouffer. Pourquoi allez-vous intervenir?»

D'autre part, il y a des acteurs qui n'expirent que très peu quand ils parlent. Ainsi ils ferment à moitié le larynx, et en même temps ils étouffent. A ceux-là on doit dire: «C'est l'air qui porte. Utilisez l'air. Ne faites pas d'économie. Prenez l'air quand c'est nécessaire. Et ensuite, pas d'économie. C'est l'air qui travaille. Ce n'est pas l'appareil vocal. C'est l'expiration par elle-même qui agit. Si vous voulez porter la

voix bien loin, utilisez l'air jusqu'à ce point fantastique, fantastique parce que trop éloigné, oui, oui! envoyez l'air. Expirez. Ne fait pas d'économie.»

La grande aventure de notre recherche a été la découverte des *résonateurs*, peut-être le mot *vibrateur* est-il plus exact, parce que, du point de vue de la précision scientifique, ce ne sont pas des résonateurs.

Déjà à l'école théâtrale — dans la section «jeu» — j'avais appris que l'on doit utiliser «le masque». Qu'est-ce que «le masque»? C'est la partie du visage qui englobe le front, les fontanelles, le crâne, les os sous les pommettes, toute cette partie où les acteurs autrefois mettaient un masque. Les acteurs antiques ont posé leurs masques à cet endroit du «masque». Le masque antique a renforcé la voix.

L'acteur dans le théâtre dramatique utilise cette partie de la tête qu'on nomme «le masque» comme une sorte de résonateur naturel, et, vraiment, si l'acteur parle avec cette partie du visage, de la tête, on entend une vibration, et celle-ci peut être observée si l'on pose la main sur la tête — non pas sur la partie des pommettes ou du front, mais sur la tête. C'est une tradition assez ancienne dans le théâtre en Europe; mais si tous les acteurs veulent utiliser le résonateur du «masque», ils n'en arrivent à utiliser qu'un seul résonateur. Ainsi, il existe une certaine couleur, un type de vibration de la voix de l'acteur dramatique, en même temps noble — c'est fort drôle — et en même temps qui sonne. Si vous observez les acteurs anglais qui aujourd'hui encore veulent appliquer une tradition du XIXe siècle pour dire Shakespeare, vous pouvez très bien sentir cette voix du «masque».

Ensuite, j'ai appris que dans certaines écoles d'opéra, par exemple, on utilise également un autre résonateur, celui de la poitrine. C'est le résonateur mis en mouvement plutôt si l'on utilise la voix basse, et pour cela les chanteurs de «basse» utilisent ce résonateur. Les ténors utilisent plutôt le «le masque».

Dès mes débuts de travail dans le théâtre, je me suis senti en défiance contre cette voix typique pour les acteurs, relevant du cabotinage. Observez les langues de différents pays: on peut en tirer certaines conclusions. Comment par exemple parlent les Chinois? Ils émettent des sons très aigus qui sont pour nous presque artificiels. Vous pouvez alors découvrir que c'est plutôt le point occipital qui va vibrer, occipital et sous-occipital. Il y a donc aussi cette possibilité, et on peut commencer à chercher comment mettre en vibration ce point. C'est possible pour un Européen parce que cela fait partie de notre anatomie. Moi-même j'ai cherché cela à travers des mots qui étaient pour moi très chinois: «King-King», et j'ai cherché à aller très haut, plus haut que le plus haut. Pour cela j'ai cherché d'abord comment parler avec la bouche, ensuite avec le nez, comment parler avec le front, et ensuite le plus possible avec le sommet du crâne, et comment ensuite attaquer en arrière de la tête, comme avec une aiguille qui va de l'intérieur piquer ce point sous-occipital, et j'ai chanté: «Ki-Ki». C'est plutôt la nuque qui s'étire et la tête qui ne reste pas droite. C'est comme un oiseau qui va becqueter sous la nuque. La vibration existe, et on peut vérifier cela par le toucher.

Dans certains langues slaves, on utilise plutôt le ventre. Et on peut croire que c'est le ventre qui donne les résonances. On peut aussi observer que les gens assez gros, qui retrouvent un certain sérieux de leur corps, se basent sur le ventre — comme le Bouddha japonais avec son gros ventre. Ils se «posent» sur le ventre — utilisé comme vibrateur. Ensuite, j'ai observé que ce sont là aussi les vaches qui utilisent cette voix, et je l'ai cherchée avec les acteurs. Je leur ai proposé de prendre la position d'une vache - non à quatre pattes — plutôt avec les jambes écartées, avec le ventre lourd en avant, et la voix qui va vers le bas, avec cette association de la voix prolongée de la vache: les vibrateurs du ventre étaient alors utilisés.

Comment parlent les Allemands? Peut-être n'est-ce pas très objectif; je veux plutôt vous démontrer la voie des recherches. Pour moi, le langage allemand s'est toujours associé avec les dents. Ce sont les dents qui donnent le son «*Auf Wiedersehen*». L'association animale, c'est le chien, le loup, et les exercices étaient: «Parlez avec les dents». C'est comme le chien ou le loup qui parlent avec le langage humain. J'ai posé la main sur les mâchoires, sur les lèvres d'un acteur qui utilise ce type de résonateur, et j'ai observé que même les dents sont en vibration, en vibration subtile. Peut-être n'est-ce pas les dents, mais les os des mâchoires.

Ensuite, le chat. Comment parle le chat? Quand il miaule, il n'est pas sans mouvement, sa colonne vertébrale est en mouvement. J'ai fait alors l'expérience de parler avec la colonne vertébrale, comme un chat; ce n'est pas simplement un mouvement, mais elle parle.

J'ai étudié comment utiliser les différentes parties de la poitrine qui peuvent être vibrateurs. Puis quand on utilise la poitrine on peut faire une sorte d'impulsion en arrière avec la partie supérieure de la colonne vertébrale: on commence à parler — comme si on avait la bouche dans l'os cervical. Là — et c'est une autre voix. J'ai posé la main et observé que se produisait une vibration en cet endroit. Et je me suis

demandé: peut-être peut-on retrouver cette vibration aussi dans la partie moyenne de la colonne vertébrale. J'ai chanté comme ayant la bouche là-bas. J'ai observé: c'est possible. J'ai touché l'acteur qui cherchait ainsi. J'ai posé la main sur sa colonne vertébrale, il y avait là une vibration. Et en même temps, la voix était de nouveau différente. J'ai cherché la même chose avec «la croix» en commençant avec le ventre, et ensuite — vers «la croix». Là, à cet endroit. Comme si la bouche était là: il y a une vibration matérielle des os. Presque partout où l'on utilise les vibrateurs dans le corps, là commence une vibration matérielle.

Souvent, en effet, les gens qui ont entendu parler des vibrations — à travers certaines anecdotes — pensent que c'est un phénomène subjectif. Non. En effet, il existe une vibration matérielle. Même dans le ventre — et c'est pour cela que l'on ne doit pas parler de «résonateurs», parce que dans le ventre, sur le plan scientifique, le résonateur n'est pas possible: il n'y a pas d'os. Et pourtant, il y a une vibration. Si l'on utilise le vibrateur du ventre, il y a une vibration de la chair à cet endroit.

Quand j'ai moi-même cherché les différents types de vibrateurs, j'en ai retrouvé en moi-même vingt-quatre différents. Et pour chaque vibrateur, il y a en même temps la vibration de tout le corps, mais davantage de vibrations dans le point central de vibration: la vibration maximale est là où il y a le vibrateur, son point d'application où l'on met en mouvement le vibrateur. Mais, à vrai dire, tout le corps doit être un grand vibrateur. L'acteur engagé dans une action de façon totale sans y penser est un grand vibrateur. J'ai cru que l'on pouvait l'obtenir par une voie plutôt mécanique.

Comment combiner les vibrateurs? Par exemple, si vous utilisez la voix basse en mettant en mouvement le vibrateur du crâne, ce sont les deux vibrations du crâne et de la poitrine qui vont agir en même temps. Si, au contraire, vous utilisez la voix haute et mettez en mouvement le vibrateur de la poitrine, ce sont aussi deux résonateurs qui vont marcher en même temps: de la poitrine et du crâne. Ce sont comme des jouets pour les enfants.

Nous avons appliqué les vibrateurs en toute préméditation. Les acteurs en ont eux-mêmes touché et ils ont cherché comment obtenir cette vibration matérielle. On peut trouver assez vite les vibrations. Les acteurs ont découvert pas à pas davantage de résonateurs dans leur corps, et moi aussi. J'ai eu ensuite certains doutes. J'ai observé que la voix de l'acteur était plus forte, qu'il pouvait produire des effets comme Yma Sumac: la voix très haute, très basse, une voix très diversifiée comme si elle émanait de diverses personnes et de divers animaux. Et en même temps, c'était dur, mécanique — je ne veux pas dire froid mais automatique plutôt, ce n'était pas vivant. J'ai observé que les acteurs pouvaient utiliser dans le travail — s'ils cherchaient certains *formes* vocales — les couleurs préméditées de la voix. Mais s'ils commençaient à agir avec la totalité de leur être, c'était tout à fait autre chose, ce n'étaient plus les vibrateurs conscients, ou alors les vibrateurs qu'ils voulaient utiliser consciemment bloquaient les processus organiques.

A cette étape, je me suis demandé pourquoi la voix était en même temps forte et artificielle: et un jour, j'ai compris que nous étions, par une tout autre voie, tombés dans la même erreur. Nous nous sommes observé nous-même; nous avons commencé à intervenir dans le processus organique. C'était, bien sûr, plus naturel qu'auparavant. Auparavant, nous observions l'appareil vocal, maintenant, nous observions tout le corps ou certaines régions du corps, et pour cette raison, la voix était beaucoup plus forte. Ce n'étaient pas seulement les vibrateurs qui avaient déclenché les différents types de voix, c'était également le fait que nous avons cessé l'observation, le contrôle de l'appareil vocal. Le contrôle du corps est plus naturel, mais c'était quand même une auto-observation.

Lorsque nous avons voulu utiliser la voix d'animaux sauvages, cette «voix d'Armstrong», c'est le vibrateur du larynx qui a été mis en mouvement. Le larynx peut servir aussi comme vibrateur, sous la condition que cela se passe soi-même, que ce soit organique. Si l'acteur veut provoquer cela avec préméditation — comme nous l'avons fait avec d'autres vibrateurs — il commence à s'enrouer. Alors, pour mettre en mouvement le vibrateur du larynx, nous avons commencé à faire des études et à jouer différents types d'animaux sauvages. A ce moment, j'ai observé que les acteurs et moi-même, nous pouvions l'utiliser sans difficulté. Et en même temps, ce résonateur dit sauvage — vibrateur dit «animal», celui de tigre, a été beaucoup moins dur et automatique que les autres.

Je me suis alors demandé pourquoi ça se passe ainsi. Sans doute, parce que nous ne pouvons pas utiliser ce vibrateur avec préméditation. J'ai demandé par exemple à deux acteurs de chercher comment libérer de soi-même les animaux sauvages, les tigres, etc; ils devaient être dans une forme de jeu ou lutte ou d'action «vis-à-vis» — c'est-à-dire qu'ils doivent libérer les impulsions vers l'extérieure, «vis-à-vis».

C'était le commencement de la recherche dans une autre direction. J'ai observé que si l'on voulait créer l'écho extérieur, on pouvait mettre en mouvement les vibrateurs, sans aucune préméditation. Si l'on commence à parler vers le plafond, à ce moment, le vibrateur du crâne va se libérer de lui-même. Mais ce ne doit pas être une action subjective, l'écho doit être objectif, on doit entendre l'écho. Dans ce cas, notre attitude, notre attention ne sont pas orientés vers nous-mêmes, mais vers l'extérieur. Car nous allons écouter l'écho. L'écho doit être réel et en même temps la voix doit se diriger vers le plafond. Si ce n'était pas assez, j'aidais les acteurs alors avec une formule: «Ta bouche est sur la tête».

J'ai ensuite observé que si nous voulons l'écho du plancher, sous notre corps, nous allons chercher, et tout le corps va trouver, une attitude spéciale. Les jambes un peu écartées, le ventre va agir. Et si on aide l'acteur avec une association de la bouche sur le ventre et le bas-ventre va être mis en mouvement par soi-même.

Ensuite, si l'on va chercher l'écho du mur en face de nous assez éloigné, ce sont les résonateurs de la poitrine qui fonctionnent. On peut alors dire: «Ta bouche est dans ta poitrine». En ce moment si on fait l'impulsion en arrière — pour faire l'écho du mur *derrière soi* — et si ce mur est éloigné et l'écho réel, c'est une partie de la colonne vertébrale et du dos qui commence à travailler comme résonateur.

Par le fait même d'agir dans les différentes directions de l'espace on fait travailler d'eux-mêmes les vibrateurs différents. La voix n'est pas automatique, elle n'est ni dure ni lourde, elle est vivante. L'attention est tournée vers l'extérieur, on fait l'écho — le phénomène extérieur, et, en même temps, on écoute l'écho, le phénomène extérieur — ce qui est naturel.

D'autre part, l'acteur ne peut pas échapper à la tentation de s'écouter lui-même. Il peut alors écouter l'écho. Dans ce cas, le processus peut être quand même organique. Bien sûr, il reste des points dangereux. Si l'on veut créer ou causer l'écho du plafond, et écouter l'écho du plafond, on tourne la tête vers le haut et tous les muscles de la gorge sont alors contractés; et dans cette position, il est facile de fermer le larynx. On doit alors dire à l'acteur: «Mais non, ce n'est pas avec cette bouche qui est ta bouche, mais avec la bouche qui est au sommet de la tête que tu dois parler».

J'ai observé que les acteurs peuvent commencer à faire des choses automatiques également dans ce domaine. J'ai pu l'observer pendant des cours dans différents pays.

Les stagiaires commencent à répéter les mêmes mots — dans le cas du plafond: «Plafond! plafond!...» Dans le cas du plancher: «Plancher! plancher!...» Ils commencent alors à retrouver ce qui est stérile: l'automatisme.

Cette tentation — ce péché originel — comment l'éviter? En cherchant des associations, en parlent avec quelqu'un: «Ton ami est là — dans l'abîme — très profond...»

En cette période, j'ai étudié le phénomène des gens élevés dans différentes circonstances de lieu, d'espace. Les montagnards qui parlent au loin, libèrent par eux-mêmes la voix. J'ai alors demandé à l'acteur: «Parle vers le mur, mais plus loin que ce mur. C'est une montagne. Parle vers cette montagne, à quelqu'un, loin.» Il a commencé alors à crier. Non! les montagnards ne crient pas, ils parlent vers l'abîme.

J'ai cherché différentes associations à travers les animaux — les chiens, les vaches, les chats, les oiseaux, etc. Ensuite, j'ai observé que les acteurs peuvent ne pas libérer dans leur corps humain les différents animaux, qu'ils peuvent plutôt jouer les animaux à quatre pattes. C'est de nouveau une sorte d'asile, de refuge, d'ersatz. On peut créer d'autres associations aussi: avec un acteur, je cherchais à travers un oiseau qui était sur lui. «Il se promène sur ta poitrine. Chante pour lui. Et à présent, il becquète ton crâne sous le point occipital» — etc.

Puis j'ai fait faire une étude où l'acteur a retrouvé une relation, non pas sexuelle mais tout de même charnelle, avec une femme de sa vie qu'il avait retrouvée comme une partenaire imaginaire. Je lui ai dit: «Chante pour elle, elle a mis sa main sur ta tête», et à ce moment, la voix était libérée par le vibrateur du crâne. Ensuite «elle te touche la poitrine» et ces résonateurs étaient aussi libérés. Point après point, différents résonateurs ont travaillé dans le sens organique, non automatique, mais seulement à travers l'association.

Ensuite, un problème plus essentiel s'est posé, celui des impulsions du corps. J'ai souvent observé que les acteurs ont les réactions vocales, assez naturelles selon les circonstances, mais retardées par rapport aux impulsions du corps qui, du point de vue de l'ordre organique, dans la vie, doit *précéder* la voix. Le cas le plus simple: quelqu'un qui va frapper avec la main une table et crier «Stop». Dans la vie, l'homme donne

d'abord le coup et ensuite le cri. L'intervalle peut être petit, très petit, mais l'ordre est celui-là. Les acteurs font le contraire. D'abord il y a le cri, et ensuite la réaction du corps. J'ai observé que dans ce cas la voix est bloquée. J'ai demandé: «Faites le contraire» et j'ai constaté que si la réaction du corps précède la réaction de la voix, c'est organique.

Même en cet exercice il y a beaucoup de dangers: les acteurs crient, hurlent. Ils pensent libérer la voix à travers les cris. Il font seulement des mouvements violents, ils frappent etc. On doit chercher, sans pression, sans forçage.

On peut avoir la voix qui vibre, qui cause l'écho dans tout l'espace — associations de plantes, du vent... les différentes études — mais dans l'espace.

On peut exercer sur l'acteur, de l'extérieur, différentes manipulations avec la gorge, le diaphragme, certains points de la colonne vertébrale, etc., etc., et causer de l'extérieur les réactions du corps qui portent la voix; on peut libérer les impulsions tout à fait organiques. Mais on peut comme ça ainsi causer beaucoup de mal. Je dois en parler car ce phénomène est objectif. On peut causer la voix ouverte de l'extérieur. C'est dangereux, mais possible. Pourquoi?

Parce que à travers différents stimulus corporels appliqués de l'extérieur, on peut causer une réaction de tout corps. Ce sont des impulsions qui viennent de l'intérieur du corps et précèdent une réaction, même inarticulée, du corps. Ce sont les impulsions qui portent la voix.

On peut libérer tous les différents types de voix, par différentes associations, qui pour nous sont personnelles et souvent même intimes. Cependant, pour ne pas nous vider de nous-même, nous ne devons pas engager les exercices dans une recherche trop intime. Dans ce cas, on pourrait susciter une sorte d'hypocrisie. La confession intime en principe n'est nécessaire que dans le processus de création. Si l'on fait des exercices, on ne doit pénétrer dans ces zones d'intimité que si cela se déclenche par soi-même.

Les associations qui libèrent les impulsions du corps ont tout un champ d'amplification à travers des images animales et de la nature, des plantes, des images presque fantastiques telles que: vous devenez long, petit, grand, etc. Tout ce qui est associatif et oriente vers une direction dans l'espace, tout cela libère la voix. Libère surtout, dans les études de jeu, les impulsions non pas froides, mais recherchées dans le champ de notre propre souvenir, de notre «corps-mémoire». Ça va créer la voix. Alors il y a un seul problème: comment libérer les impulsions de notre «corps-mémoire»? On ne peut pas travailler avec la voix sans travailler avec le «corps-mémoire».

A présent donc, je sais beaucoup plus ce que l'on ne doit pas faire, que ce que l'on doit faire avec la voix. Mais cette science: ce que l'on ne doit pas faire, est à mon avis beaucoup plus importante; cela veut dire qu'on ne doit pas faire des exercices vocaux, mais qu'on doit utiliser la voix dans des exercices qui engagent tout notre être et où la voix va se libérer par elle-même. Peut-être doit-on travailler en parlant, en chantant, mais on ne doit pas travailler *sur* la voix, on doit travailler avec tout notre être, tout notre corps.

Je sais aussi qu'on ne doit travailler la voix dans aucune position fixe, rigide, que toutes les positions-clés des acteurs qui travaillent la voix bloquent la voix; toutes ces positions symétriques, géométriques, les positions sans mouvement ou avec mouvements automatisés — tout cela est stérile.

Bien sûr, dans le cas de l'opéra à l'italienne, ça va agir, parce que là, les acteurs - chanteurs sont presque sans mouvement, ils gardent toujours les mêmes positions, et pour cette raison ils peuvent garder certains types de supports extérieurs automatiques de la voix; ils peuvent aussi utiliser certains types de respirations, car tout cela est conventionnel, la voix est conventionnelle, mais aussi tout le reste. Tout cela est géométrique, tout cela est symétrisé, et la voix aussi est — peut-on dire — géométrique, sans ligne imprévisible et naturelle.

Ensuite, j'ai compris que si on demande aux acteurs de travailler avec tout leur corps quand ils utilisent la voix, ils tombent facilement dans un type de mouvements conduits avec préméditation. Il existe des écoles de la voix basées sur ce principe. Dans certaines écoles théâtrales et centres de recherches vocaux, on utilise par exemple une sorte de gymnastique pendant les exercices de la voix. Ce sont des exercices pour les sourds. Dans les centres de rééducation des sourds, on cherche comment apprendre aux sourds à utiliser la voix, on cherche donc pour différents types de consonnes et de voyelles les différents types de mouvements, et, à travers ces mouvements, les sourds, malgré le fait qu'ils n'entendent pas, peuvent libérer leur voix.

Mais écoutez quelle est la voix des sourds: elle est très artificielle — et c'est cette voix artificielle

qu'on va appliquer aux acteurs. Quelle chose absurde. Tout ce qui est automatique et mécanique ne va créer que des difficultés. Si l'on veut libérer la voix, on ne doit pas non plus travailler avec l'appareil vocal, c'est-à-dire qu'on ne doit pas fixer son attention sur le travail de l'appareil vocal, on doit travailler comme si le corps chantait, comme si le corps parlait.

Et qu'est-ce que l'appareil vocal? C'est seulement l'endroit à travers lequel «ça» va aller, ce n'est qu'un corridor. Rien de plus. Nous ne devons pas fixer notre attention sur nous-mêmes, jamais, même si nous fixons notre attention sur le corps et non sur l'appareil vocal, ce sera toujours manqué. La voix c'est le prolongement de notre corps, dans le même sens que nos yeux, que nos oreilles, que nos mains: c'est un organe de nous de nous-mêmes qui nous prolonge vers l'extérieur et qui est au fond une sorte d'organe matériel avec lequel on peut toucher.

On peut, à travers certaines associations qui ne sont pas intellectuelles, cérébrales, mais simples, au niveau du corps, retrouver une voix-épée une voix-tuyau, une voix-entonnoir; la voix est alors aigüe comme une épée, large et longue comme un tuyau, comme un tube, c'est vraiment une force matérielle. Et, à la fin, j'ai observé que si l'on veut faire des exercices vocaux, on va seulement créer des difficultés; les acteurs ne doivent pas faire d'exercices vocaux, pas plus qu'ils ne doivent faire des exercices respiratoires.

Doivent-ils cependant travailler en ce domaine? Sans doute. Mais comment? C'est la formule d'Hippocrate: «*Primum non nocere*». Ils doivent chanter, ils doivent se comporter comme les paysans qui chantent. Quand ils font le ménage, ils doivent chanter, quand ils font une action pour eux amusante, ils doivent chanter. Ils doivent aussi jouer avec différents sons; ils doivent chercher comment créer différents espaces à travers leur chant, comment créer une cathédrale, un corridor, un désert, une forêt. Ils doivent prolonger leur être par la voix, mais sans préméditation technique.

J'ai également observé que dans certaines périodes on doit faire une vérification, une sorte de test pour découvrir où l'acteur bloque ses réactions vocales, comment il les bloque; chercher comment libérer la voix organique, avec le larynx ouvert, etc. Mais ensuite on ne doit pas travailler dans le sens d'exercices trop programmés. On doit chercher des études où le «corps-mémoire» peut se prolonger par la voix, et c'est tout.

On doit donc faire des études de jeu qui engagent nos souvenirs, notre imagination, nos relations avec nos partenaires (en même temps partenaires de la vie et partenaires acteurs), études de jeu qui sont libératrices du «corps-mémoire» prolongé dans l'espace par la voix. C'est-à-dire études de jeu avec le «corps-mémoire» — où l'on chante, où l'on parle, et on cherche le contact.

Il y a toujours un danger à éviter: cris, hurlements, tricheries vis-à-vis de nous-mêmes, à travers des mots répétés automatiquement ou des mouvements qui veulent seulement imiter les impulsions vivantes, qui sont en réalité seulement des mouvements (et non pas les impulsions), des mouvements avec préméditation, causés de l'extérieur, contrôlés par le cerveau, non pas par le cerveau qui veut éliminer une sorte de chaos, mais dans le sens du cerveau qui nous divise en deux, en pensée qui dirige et en corps qui suit comme une marionnette.

A la maison, en faisant quelque chose, chantez! chantez en faisant le ménage, quand vous jouez à quelque chose, quand vous vous amusez, quand votre corps est occupé. Chantez pour pouvoir mieux agir avec le corps.

Dans le travail (le «corps-mémoire», les études de jeu), nous allons nous prolonger par le langage, vis-à-vis de quelqu'un, d'un partenaire imaginaire, ou d'un partenaire de jeu, qui agit comme écran sur lequel nous projetons nos partenaires de vie. Le partenaire est inévitable. Sans lui, le prolongement dans l'espace n'existe pas.

On peut croire que tout cela est plus facile que les exercices de voix. Non, c'est beaucoup plus difficile parce que là, pas de recettes. Chacun a un travail individuel; dans chaque cas, d'autres problèmes, d'autres différences, une autre nature, un autre «corps-mémoire» et d'autres possibilités.

Ensuite, ce qui est retrouvé aujourd'hui est à dépasser un autre jour. Pas selon la formule «ne pas se répéter». C'est plutôt poursuivre sa route en abandonnant ce qu'on a trouvé. La tentation majeure des acteurs comme de tous les hommes, c'est de rechercher et de découvrir une recette fixe. Cette recette n'existe pas.

Je veux répondre à certaines questions qui me sont régulièrement adressées au cours de stages, de rencontres etc. Ces questions sont posées sur le travail pratique qui n'est que commencé, alors que l'on n'est

pas arrivé au stade où «ça» se fait, où «ça» existe, quand encore agit la tentation dangereuse de «savoir-faire».

La première question que j'entends chaque fois est la suivante: «Comment utiliser les vibrateurs dans le spectacle?» La réponse est la suivante: ne pas penser aux vibrateurs quand on commence, ou quand on est en train de créer. Quand nous sommes en train de créer, ce sont tous les autres problèmes: de la confession, de notre «corps-mémoire», mais pas ce problème technique. On peut — si on cherche certains effets formels — on peut avec pleine conscience utiliser différents vibrateurs. Mais seulement pour créer un effet très médité et qui est l'exception dans fleuve de notre création de jeu organique. Je suis sûr qu'il est préférable d'oublier tous ces problèmes dans le travail créateur.

La deuxième question est assez proche de la première: «Comment travailler avec la voix dans le spectacle?» Ne travaillez pas avec la voix dans une spectacle — c'est tout simple! Travaillez avec le rôle, c'est-à-dire avec la confession charnelle, cette honnêteté de la confession, fleuve des impulsions vivantes entre les rives de la «partition». Et tout le reste, vous l'obtiendrez par surcroît.

Tout le travail avec les vibrateurs a au fond un seul but: nous faire comprendre que notre voix n'est pas limitée et qu'en vérité nous pouvons tout faire avec la voix, expérimenter que l'impossible est possible. Et tout le reste appartient au domaine des impulsions vivantes.

Quand l'acteur tout entier est un fleuve d'impulsions vivantes, il utilise en même temps les différents vibrateurs dans les relations complexes qui se modifient d'elles-mêmes sans cesse. Souvent, ce sont des relations presque paradoxales des vibrateurs et vraiment imprévisibles et impossibles à diriger consciemment. C'est beaucoup plus riche que toutes les techniques possibles. La totalité du corps agit comme un grand vibreur qui déplace ses noeuds dominants et même ses directions dans l'espace. La technique est toujours beaucoup plus limitée qu'un acte. La technique est nécessaire seulement pour comprendre que les possibilités sont ouvertes et après, seulement comme conscience qui discipline et précise.

Dans tout autre sens, on doit abandonner la technique. La technique créatrice est le contraire de la technique dans le sens courant du mot: c'est la technique des gens qui ne tombent pas dans le dilettantisme et le plasma — et qui ont quand même abandonné la technique.

Exposé fait en français en mai 1969 devant les stagiaires étrangers du Théâtre - Laboratoire de Wrocław.

© Jerzy Grotowski
(Toute reproduction, même partielle, est interdite.)