



# Les vertus du **chant**

Une pratique régulière améliore les capacités respiratoires et chasse le stress

**L**es gens qui chantent semblent plus heureux... Ce n'est pas un hasard : un peu à l'image du yoga – dont la pratique exige que l'on apprenne à mieux comprendre et contrôler son souffle –, le chant aide à retrouver une respiration plus harmonieuse et fait vibrer de plaisir.

### **Oxygéner l'organisme**

Pour chanter, il faut bien respirer, en gonflant le ventre et pas seulement la cage thoracique; en revenant à la respiration naturelle des bébés, ample et profonde. Résultat : l'organisme est

mieux oxygéné et on gagne en capacité respiratoire sans même faire d'effort. On a davantage de souffle.

### **Sécréter des endorphines**

Le chant libère les émotions. Un peu à la manière d'un cri qui soulage, il évacue les tensions et le stress. Par ailleurs, on améliore sa sécrétion d'endorphines, ces hormones du bien-être qui chassent les idées noires et font voir la vie en rose. Et puis, en chantant comme en riant, les muscles du visage travaillent, un excellent exercice antirides!

Qui l'eût cru ? Il semblerait que les vocalises protègent aussi des maladies. Une

étude menée par l'Institut musical de Francfort en 2004 a montré que chanter stimulait les défenses immunitaires. Pour arriver à ces résultats, des chercheurs ont analysé les échantillons sanguins des membres d'une chorale avant et après une répétition du *Requiem de Mozart*. Résultat : après leur interprétation, le taux d'immunoglobulines A des participants était en forte hausse. Or, ces substances, fabriquées par le corps humain sont les agents de défense de première ligne pour protéger l'organisme des toxines et microbes présents dans l'environnement. ○

### **Le yoga du son**

La voix peut devenir outil de guérison. Sans doute parce que l'émission de sons est source de vibrations, qu'elle améliore la circulation des énergies, qu'elle permet de « lâcher prise », elle peut agir en profondeur sur l'organisme. Il existe une technique, le yoga du son, qui permet de faire résonner ces vibrations pour chasser le stress, mais aussi renforcer ses capacités mentales ou bien ses défenses naturelles. Philippe Barraqué, musicothérapeute, a récemment écrit un ouvrage doublé d'un CD pour faire découvrir cette thérapie : *Le Yoga du son. Conseils pratiques pour chanter vos énergies*. Éditions Trédaniel, 17 €.

PHOMALYN GRACIA/CORBIS