

Troisième étape

Résonances:

Beauté et volume de la voix

Tout un chacun croit que la voix est mélodieuse parce qu'on naît avec un bel instrument. Que néni!

Nous avons découvert que la hauteur tonale vient de la vibration de nos cordes vocales. Mais c'est ici que s'arrête le rôle du vibrateur.

En revanche le **larynx** lui même, la **trachée**, le **pharynx** (la gorge), c'est-à dire tout ce qui entoure nos petites cordes vocales, sont les amplificateurs de proximité. Ils confèrent selon leur forme, leur détente ou leur tension, du moelleux, de la dureté, de la rondeur, de l'aigreur à la voix.

Viennent se superposer aux précédents, les amplificateurs distants:

- l'**oesophage** (tube contigu au pharynx, véritable prolongement anatomique qui n'est différencié que par son nom),
- les **poumons** (qui selon leur remplissage résonnent plus ou moins la voix),
- la **bouche** (qui selon la forme et la tonicité de ses phonèmes, confère de la volupté, de la raideur, des harmoniques graves ou aiguës au ruban sonore ainsi que du sens à celui ci).
- le **nez** qui,
 - °dans la normalité est ouvert sur les voyelles et consonnes nasales,
 - °dans la "pathologie douce" donne à l'émission un caractère "nasalisé", véritable ramollissement de la parole.

Peu de gens ont conscience de l'ensemble des paramètres ainsi décrits. Pour la plupart, la voix est une vibration "qui sort du ventre"... VADE RETRO!!!! J'espère qu'au fur et à mesure de nos écrits vous ne ferez plus partie de cette gente ignorante du fait primordial que la voix est conçue, concoctée, résonnée, amplifiée... totalement dans notre véhicule corporel global. Elle y est incarnée et y passe ce que l'on pourrait nommer "sa vie" de A à Z. ELLE NE SORT PAS! Seules les ondes acoustiques EMANENT de l'interne.

En s'incarnant dans ces différents espaces internes (*imaginez les voutes et cryptes d'une cathédrale dans lesquelles le son de l'orgue se répand*), le son acquiert ses particularités uniques. Ainsi sa beauté relève de la sensualité conférée par les configurations de vos esprits-corps-intentions-émotions. Le tout s'amplifiant au gré de votre conscience du moi qui permet **seul** l'exploration et la répartition du son.

Votre instrument vibratoire est le véritable "**outil de l'ici et maintenant**", que votre désir d'exister fait valoir par vos opinions, énergies, qualités d'être.

Ainsi en respectant les divers instruments qui composent ce que l'on nomme génériquement "la voix", vous vous respectez vous mêmes.

D'où l'importance des pratiques holistiques quelles qu'elles soient. Elles vous permettent ces rencontres avec l'être de chair et d'espaces, de tonus et de souplesse, mais surtout l'ÊTRE UNIQUE, qui s'"IMPRIME(exprime)" de son **besoin-désire de dire-vibrer** sa **pensée-ressenti** du moment.

Ah, se connaître : tout un chemin de vie! N'en n'est-ce d'ailleurs pas le but ultime? En tous cas un des piliers principal de notre existence. Un autre étant sans doute l'apprentissage social avec tout ce qu'il comporte d'humilité, d'écoute de l'autre, d'abattage des croyances fabriquées ou acquises...

... en fin de compte, de nettoyage et recalibrage de ce que les générations précédentes ont établies comme vérités et modes d'être. Ainsi pour entrer dans cette connaissance bouleversante de nos acquis, il est nécessaire à mon sens de faire ce voyage à l'intérieur de ce qui nous "résonne".

Comment ?

- En **observant** tout d'abord. C'est ce qui semble plus facile. Regardez-vous dans une glace pour dire un texte. Vous devez vous "voir" représentatif de celui-ci : sans tensions, ni parasites qui marquent un désaccord entre votre pensée et sa réalisation corporelle.

- En **précisant** votre diction à l'aide d'un crayon "fiché" entre canine et prémolaire qui vous obligera à ne faire travailler que le nécessaire: la langue et les lèvres.

- En **cherchant à ressentir** une gorge aussi libre que lorsque vous respirez.

- En **visualisant** les espaces décrits plus haut (même si leur aspect imaginaire ressemble + à du Walt Disney qu'à la réalité anatomique). Vous pouvez imaginer une caisse pouvant aller de la guitare à la contrebasse... En cherchant à être présent, avec toute l'intention énergétique nécessaire, à l'intérieur de votre habitacle d'incarnation.

Si vous n'y arrivez pas ne craignez rien, cela met du temps! réitérez l'effort mental et sensuel. Il faut s'approcher de la sensation d'un corps entier en vibration, en état d'**Être pensant-désirant-actant**.

Faites vous aider en allant explorer vos sensations internes dans des pratiques physiques holistiques comme le QI GONG, le TAI QI, le YOGA, le STRETCHING POSTURAL, et les méthodes globales de travail corporel comme les méthodes ALEXANDER, FELDENKREIS, ou plus gymniques comme PILATES...

Il faut aussi y adjoindre de l'exploration fine dans le calme comme lors des relaxations / méditations en tous genres visant la sensation-connaissance du corps interne.

Nous verrons aussi dans le prochain volet la nécessité du "travail" respiratoire. Celui-ci devant comme nous le décrirons ultérieurement être d'une "sobriété maximale". C'est de son équilibre et de ses conséquences sur les viscères internes que dépend une grande part des tailles et qualités des espaces que nous avons décrits ci-dessus...

Alors rendez-vous au prochain épisode!

Les créateurs de **VGC, Voice Global Coaching**.

Yaël Benzaquen : Spécialiste de la voix et de la communication, auteur de « SOS VOIX » (2010) de « TOUT SAVOIR sur la PRISE DE PAROLE » (2012) et de "TOUT CONNAITRE sur la VOIX" (FEVRIER 2013) éditions Guy Trédaniel.

Emmanuel Muh : Executive Coach
contact@voiceglobalcoaching.com,
www.voiceglobalcoaching.com