

6ème étape

Tiens-toi droit: vrai ou faux?

Rôle de la posture sur la voix dans sa globalité

Qui n'a pas subi cette remontrance sans en ressentir une culpabilité qui le poursuivra jusqu'à la fin de ses jours?

Sommes-nous faits pour être droits?

La réponse est définitivement NON!

Nous sommes élaborés pour nous articuler en permanence afin que notre corps ne subisse que le moins possible de chocs qui l'endommageraient progressivement. Pour cela tous nos segments solides: pieds, jambes, cuisses, bassin, cage thoracique, massif crânien sont articulés respectivement par : la cheville, le genou, l'articulation coxo-fémorale, les lombaires, les cervicales. Nos pieds et mains comportent aussi des articulations entre chaque segment de tarses, métatarses, phalanges ainsi que carpes, métacarpes phalanges.

Le tout forme de multiples courbes et creux qui permettent la motricité, le mouvement.

Pour agir ces mouvements, nous utilisons une "viande" que tout le monde connaît : le muscle, qui s'attache par des ligaments aux os. Ce système est géré par notre cerveau afin de provoquer les actes de la vie.

Ces actes peuvent être volontaires car issus d'un projet d'action que nous avons envisagé. Ils peuvent engager plusieurs muscles ou chaînes de muscles, *exemple: Au cours d'un exposé, je souhaite me rendre près du paperboard pour des démonstrations....* Ces actes peuvent aussi être automatiques et se faire par réaction, *exemple: les mouvements rapides pour réagir au déséquilibre du paperboard qui risque de tomber par terre...*

Afin que nous puissions exécuter ce que nos connaissances internes, conscientes ou pas, nous permettent de faire, le corps est morcelé en zones. Elles sont reliées mais restent d'une certaine façon autonome.

Les caricatures des premiers robots humains limitaient leur déplacement dans l'espace à cause de leur carapace rigide, un peu comme les chevaliers du moyen âge.

Ainsi être droit serait empêcher ce qui fait de nous des êtres hautement adaptés à la vie. Nous pouvons déplacer tous nos segments articulés afin de les bouger dans toutes les dimensions de l'espace (que les deux parties autorisent). Suivant le degré de souplesse de chacun ces mouvements peuvent être plus ou moins amples.

Pour en arriver à la voix, nous avons vu que plusieurs éléments devaient s'assembler afin que nous produisions une voix optimale:

- une bonne préparation mentale,
- une diction précise,
- un appareil vocal en état de fonctionner (bon rapprochement des plis vocaux, bonne vibration muqueuse, positionnement adéquat du larynx grâce à une pression bien répartie au niveau viscérale),
- prise d'air naturelle,
- appui viscéral adapté, grâce à un lâcher prise intra abdominal et musculaire.

Eh bien pour que tout cela puisse se faire dans un équilibre naturel, il faut que l'ensemble de la structure osseuse ne soit ni tassée, ni déformée. Ne pas être « déformé », c'est maintenir les formes que la nature nous a données pour nous mouvoir. Donc évidemment pas ressembler à un adjudant chef au "garde à vous" ! Ce "garde à vous" d'ailleurs est bien l'expression d'une rigueur et non d'une

liberté d'être. Il intime le non déplacement ! Le "tiens toi droit" invite la personne à une raideur identique loin de toute liberté d'expression et de mouvement.

Si vous laissez ces creux et bosses naturelles (on les nomme lordoses et cyphoses) dans leur équilibre, vous voilà de vrais potentiels danseurs, acrobates... et surtout de meilleurs phonateurs, donnant une vision équilibrée de leurs propos. La respiration peut alors s'effectuer naturellement puisque les segments, à leur place, permettent de mieux échanger gazeux. Les pressions s'effectuent de façon répartie puisque les "boîtes"(bassin, thorax, crâne) se superposent de façon anti-gravitationnelle sans "s'enfoncer" l'une dans l'autre.

Du point de vue énergétique le respect de l'élan antigravitationnel souple permet à l'intention et à l'énergie musculaire de se répandre de bas en haut, ce que je nomme la phase Yang, pendant que la matérialisation sonore peut se faire en interne de haut en bas, ce que je nomme la phase Yin.

Nous voici donc pour cette fin de trajet ensemble dans le monde d'une expression libérée, à avoir bouclé la boucle. Vous possédez tous les éléments pour vivre une voix libre. Il faut maintenant trouver des personnes pour vous aider à mettre ou remettre le puzzle en place. Pour cela vous pourrez vérifier la validité de leurs dires en fonction de la logique de fonctionnement du corps humain.

La voix est l'expression de l'humain et de sa liberté d'être. C'est une des rares choses qu'on ne peut lui enlever qu'en le bâillonnant physiquement ou psychologiquement.

Apprenez à vérifier le degré de respect qu'on vous accorde et que vous accordez à autrui en observant ce que la voix exprime et comment elle s'imprime dans l'organisme.

Le coaching vocal représente pour nous un moyen de permettre à autrui de trouver ou retrouver la confiance en ses capacités. Il est un des rares moyens d'investigation où nous nous devons de connaître pour nous autoriser à agir. Toucher l'essence de l'être dans l'ici et maintenant sans fard réclame de ne pas faire l'impasse sur sa merveilleuse "machinerie".

Le méta-langage, cher à la PNL, n'en est que le reflet déplacé dans le temps avant ou après cet instant "T" où la vibration d'une pensée-désir-créatrice, se répand dans nos cavités internes et ébranle l'air ainsi que la chair qui l'a transformé.

Le chemin du coach vocal est un chemin de recherche sur soi, sur l'autre, sur les lois de la vie et de la "Création": "au début était le Verbe".... et notre devoir d'humilité face au "Vivant".

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" (JUIN 2013 et chez l'éditeur Guy Trédaniel en MAI)

Emmanuel Muh : Executive Coach

www.voiceglobalcoaching.com

contact@voiceglobalcoaching.com