



GILLES PESNOT

UNE MÉTHODE
UNIQUE ET
EFFICACE
POUR LIBÉRER
VOTRE VOIX

Ouvrir la *vöix*

LIVRET N°3

Des réponses aux questions
que vous vous posez.

Ouvrir la *voix*

REMERCIEMENTS	3
PRÉAMBULE	4
LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES	5
POUR ALLER PLUS LOIN	22

REMERCIEMENTS

Ces livrets sont basés sur mon expérience personnelle de la recherche de ma propre voix et de l'accompagnement de plusieurs centaines d'élèves. Ils sont également le reflet de mes rencontres avec des personnalités reconnues de la voix, ainsi que des nombreuses méthodes et techniques que j'ai découvertes, explorées, mises en œuvre, utilisées et dont j'ai retenu et intégré ce qui m'était le plus utile, ce qui faisait le plus écho en moi, ce qui produisait les meilleurs résultats.

Un homme, à travers sa méthode, m'a tout particulièrement marqué : c'est **Serge Wilfart**. Son enseignement remarquable, à travers un accompagnement sur plusieurs années, m'a proprement ouvert la voix - la mienne - et plus encore, m'a initié aux mystères et aux secrets du corps et de la voix.

Cette série de livrets reprend de nombreux concepts et idées portés à la connaissance du grand public par Serge.

Le citer tout au long de ces livrets serait fastidieux, aussi je le remercie chaleureusement ici pour tout ce qu'il m'a apporté et enseigné.

PRÉAMBULE

Dans ce livret, je vais continuer à vous prodiguer mes conseils pour vous guider vers la **liberté vocale**. Je vais également en profiter aujourd'hui pour répondre à toutes vos questions et vous aider à trouver un souffle juste et centré, gage de calme et stabilité.

Au cours de ces derniers jours, vous avez été très très nombreux à laisser vos commentaires et à me poser vos questions sur le site ou directement par email et je vois que les informations que j'ai partagées ne vous ont pas laissés indifférents. J'ai déjà directement répondu à certains d'entre vous, mais je voudrais aussi prendre le temps de vous répondre maintenant, dans ce livret, afin que tout le monde puisse en profiter.

Au cours du livret n°1, je vous ai raconté **mon histoire**. J'espère vous avoir fait comprendre que vous aussi, vous pouvez accéder à une voix juste et posée qui vous permette de faire passer votre message, parlé ou chanté, et qui vous procure un sentiment de calme et de paix intérieure.

Dans le livret n°2, je vous ai livré les **7 clés d'une voix juste et posée**, qui sont le socle d'une recherche réussie, d'un parcours sûr et efficace dans votre quête.

Je vais maintenant tâcher de répondre à vos questions.

LES QUESTIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Je constate qu'une des remarques qui revient le plus souvent, parmi celles que vous m'avez confiées sur le site, est la suivante :

“Gilles, je comprends l'intérêt de votre méthode, mais je ne suis pas chanteur ou chanteuse et cela me semble impossible pour moi de chanter et encore plus devant d'autres personnes.”

Je comprends ce point de vue et vous êtes nombreux dans ce cas. Oui, vous pouvez participer à mes stages, même si vous n'êtes pas chanteur ou chanteuse, car **nous ne chantons pas de chansons** ni d'airs. Je dirai même que c'est presque un avantage de n'être pas conditionné ou entraîné au chant. D'ailleurs, cette remarque est souvent liée à la remarque suivante :

“Je chante faux. Chaque fois que je veux ouvrir la bouche, mon mari, ma femme et mes enfants me demandent de me taire.”

En fait, vous découvrirez très vite que c'est une **croyance** et que le mécanisme qui vous fait chanter faux est très facile à “démonter”. Tous mes élèves peuvent témoigner qu'à chaque fois, en quelques minutes voire quelques secondes, la personne qui assurait

chanter terriblement faux, chante **parfaitement juste**. Pourquoi ? À ce stade, il y a une chose que vous devez comprendre. Nous sommes vous et moi des automates, c'est-à-dire des machines possédant très peu de marge de manœuvre, malgré notre attachement à notre liberté illusoire. Notre conditionnement a commencé très tôt dans notre enfance et s'est poursuivi une grande partie de notre vie d'adulte, pour le meilleur et pour le pire.

Voici ce que j'entends par "le meilleur"... Imaginez-vous en train de conduire. Si vous deviez penser à décomposer **tous les gestes** que vous avez laborieusement acquis lors de votre apprentissage, vous vivriez un enfer : mettre les roues en ligne, débrayer, appuyer légèrement sur la pédale d'accélérateur, relâcher progressivement l'embrayage, tout en vérifiant vos rétroviseurs et en actionnant votre feu de direction... Pensez un peu à la marche maintenant, qui est une action extrêmement complexe qui combine, si vous y réfléchissez vraiment, un ensemble très élaboré de muscles, d'organes, d'actions, de mouvements et de fonctions diverses. Pour le petit d'homme qui se met debout, c'est un très long apprentissage. Aujourd'hui, vous marchez **"en automatique"** ; vous n'avez pas besoin de "conscientiser" et de contrôler tous ces phénomènes. Dans le cas contraire, vous deviendriez fou et d'ailleurs, c'est tout simplement impossible ! Or, c'est la même chose pour la conduite. Ainsi, alors que vous conduisez, vous pouvez porter toute votre attention aux autres usagers de la route, à votre itinéraire, à converser agréablement avec vos passagers. Ces conditionnements sont donc utiles.

Le pire maintenant... Le revers de la médaille, c'est que nous sommes conditionnés de la même manière **pour toutes les actions** que nous entreprenons. À chaque stimulus, nous avons une réponse ou un ensemble de réponses programmées, qui nous fait gentiment ressembler à des robots. Nous sommes donc prisonniers.

Chanter ou parler n'échappe pas à ce conditionnement, d'autant que, le souffle étant une question de survie, tout ce qui touche à la respiration est ancré **très profondément** dans le cerveau archaïque et reptilien. Dans ma méthode, nous jouons un petit tour de passe-passe au cerveau et aux habitudes : vous chantez des **sons**, plutôt que des chansons ou des airs, tout en faisant des gestes, en bougeant et en adoptant diverses positions. Le contexte étant totalement différent, votre cerveau offrira une **réponse différente** de sa réaction habituelle et de son engrenage robotisé. Ceci permet à votre corps d'exprimer sa sagesse innée et de lui offrir un espace de liberté et de créativité, à travers la recherche de réponses nouvelles, plus adaptées et plus "sages". Répétée, l'expérience créera en vous une **nouvelle base de données**, mettant en mémoire un nouvel ensemble de réponses, autorisant de nouveaux fonctionnements plus harmonieux.

Non seulement vous retrouvez la liberté de dégager de nouvelles réponses, mais en plus, votre cerveau, ainsi reprogrammé, est en mesure de créer de nouvelles connexions les hémisphères gauche et droit, impactant de nombreuses fonctions comme la vue, l'ouïe,

l'odorat, et de manière générale, la façon dont vous percevez l'extérieur et dont vous ressentez "l'intérieur". Vous êtes ainsi très nombreux à témoigner d'un sentiment d'harmonie et de **bien-être grandissant** au fur et à mesure de l'apprentissage.

**“J’ai un problème de dos. Est-ce que je peux participer ?
Cela me fait un peu peur...”**

Françoise, à ce sujet, m'a récemment confié :

**“Je suis très intéressée par la méthode de vos cours de chant.
Enseignante de profession, j'accumule les problèmes de dos. Mon
kiné me conseille de prendre des cours de chant, persuadé que cela
améliorera mon maintien et ma voix, mais je ne comprends pas le
rapport entre ma voix et mon dos.”**

Cette question très intéressante car elle aborde la question de **l'axe**, de la statique et de la **verticalité**. Si vous souffrez du dos, vous n'êtes pas le seul : plus d'un Français sur quatre souffre du dos et huit sur dix sont supposés en souffrir durant leur vie. En 2000, un sondage réalisé par le Parisien révélait que 27% des hommes et 36% des femmes ressentent régulièrement des **douleurs dorsales** et que ces maux seraient la première

cause d'arrêt de travail. Les causes, avancées par le corps médical, sont diverses : la station assise prolongée, le travail sur ordinateur, le port de charges lourdes, la pratique de certains sports, etc. Je me rappelle que dans mes premières années d'enseignement du chant, lorsque je restais toute la journée assis sur mon tabouret, derrière mon piano, je souffrais le martyre. Aujourd'hui en stage, je peux être assis 10 heures d'affilé dans un confort total. Pourquoi cela ? Si vous pouviez développer de bonnes habitudes respiratoires, quoi que vous fassiez (comme porter de lourdes charges ou rester assis derrière votre ordinateur toute la journée), rien de tout cela n'aurait d'incidence sur votre dos car cette fameuse **colonne d'air** vous soutiendrait, vous redresserait et vous ferait tenir dans votre axe **sans tension** aucune.

Gardez présent à l'esprit qu'une respiration faussée perturbe **toute la statique du corps**. Si vous avez accumulé des tensions dans le haut du corps, elles se répercutent invariablement sur le bas. Ainsi, si votre respiration bloque vos cervicales, celles-ci vont tendre les clavicules, qui elles-mêmes vont fermer la cage thoracique... à moins que ce ne soit l'inverse. Et ce problème va se répercuter sur les lombaires que l'on trouvera très en tension avec un sacrum en "béton armé" et un bassin bloqué. Pour paraphraser l'auteur qui a écrit que *"ce qui est haut est comme ce qui est en bas"*, c'est bien toute la statique qui est perturbée. Le corps est en quelque sorte autoporté, suspendu à partir du haut comme à un cintre, - comme le dit l'une de mes élèves - au *"porte-mental"*.

Les jambes, ainsi privées de leur fonction, ne portent plus. Cela va souvent de pair avec beaucoup d'anxiété et de peurs. C'est donc tout votre **édifice corporel** qui doit être détendu. Ce dont vous avez besoin, c'est de libérer les tensions du haut du corps afin que celui-ci retrouve sa prise à la terre. Vos jambes retrouvent ainsi leur fonction, "*comme deux colonnes*" dit Serge Wilfart dans son livre, permettant au bassin de s'appuyer et formant de solides fondations sur lesquelles la colonne elle-même peut alors s'ériger. L'énergie peut enfin circuler, à l'image bien connue du caducée ou du serpent se dressant hors de son panier sous l'impulsion du charmeur. L'axe et la verticalité ainsi créés sont **vrais**, car ils sont une manifestation de la fameuse "colonne d'air" qui s'élève à partir du centre, du hara, et non pas à partir d'une représentation intellectuelle et de la volonté de se tenir droit, qui sont une **fabrication du mental**.

Le dos dans la méditation

J'ai enseigné pendant 5 ans au centre européen du Zen, que l'on appelle aussi le temple de la Gendronnière, centre créé par Maître Deshimaru lui-même. J'ai donc enseigné à des moines et des nones qui pratiquent assidûment la méditation depuis de longues années. J'ai été frappé de voir à quel point le dos de certains d'entre eux était tendu. Leur recherche de l'axe passait d'abord par la reproduction, ou la **modélisation d'une posture décrite**, également dessinée et photographiée sous toutes ses coutures. Cette représentation, tout comme la volonté de s'y conformer, est vouée à l'échec, puisqu'elle passe par l'intellect.

Quand votre corps rétablit sa prise à la terre, votre dos se détend car il n'est plus **l'élément porteur** : c'est le **souffle qui porte**, au propre comme au figuré. Le dos peut ainsi retrouver sa fonction première de véhicule de l'énergie : il peut, à l'image de l'échafaudage oriental en bambou, onduler et ployer tout en restant souple, et est capable de résister aux charges les plus lourdes, comme aux vents les plus forts, par opposition à nos échafaudages occidentaux rigides - mais faussement solides - incapables de résister aux bourrasques, typhons et autres coups de boutoir que la vie ne manque pas de nous réserver. Les douleurs et l'inconfort **diminuent progressivement** au fur et à mesure du travail ; les dorsales, les cervicales et les lombaires retrouvent de l'air, de la mobilité et de la souplesse. Le dos s'élargit ; les mâchoires se détendent, permettant à toute la structure d'affirmer toujours plus sa prise à la terre.

Alors que vous commencerez à chanter, je vous guiderai prudemment vers une **respiration juste**, qui, tout en protégeant votre dos, vous permettra de réaliser des mouvements très progressifs et très prudents, dont la répétition commencera à vous redonner confiance en lui. Voici ce qu'écrit Serge Wilfart dans son livre "Le Chant de l'Être" : *"Tout le travail par le souffle et le son, consiste à libérer les tensions affectives qui bloquent le haut du corps : rachis dorsal, poitrine, épaules, nuque et mâchoires. Il s'agit d'user toute cette énergie parasite que l'anxiété a accumulée dans la colonne dorsale surtout, pour qu'elle bascule dans le hara et y rejoigne l'énergie vitale dont elle s'était plus ou moins séparée."*

Déstructurer le haut pour remplir le bas, tel est le principe de la méthode. Je précise au passage que le fait de travailler une partie quelconque du corps, sans viser le relâchement de toute la structure corporelle, ne mène qu'à une réorganisation de nos problèmes, et non à une **transformation véritable**.

**“Gilles, comment se passe exactement une séance ?
Quel est le processus ?”**

En stage, vous vivez une **succession d'exercices individuels** pendant lesquels un travail très spécifique et individualisé vous est proposé, en fonction de votre fonctionnement et de l'analyse que j'en fais. Les exercices pratiqués tendent à restaurer une **vibration authentique** par le souffle et le son, à travers un instrument corporel réharmonisé. En d'autres mots : il s'agit de rétablir un **rapport juste entre souffle et son**. Votre passage commence par une sorte de “scanner”, une analyse fine de votre schéma corporel qui comprend : votre posture, vos tensions, votre fonctionnement, votre ancrage et votre souplesse, ce qui me permet de comprendre et de retracer votre histoire, puis de vous proposer un exercice totalement adapté.

Très rapidement, des **progrès considérables** s'accomplissent. Vous constaterez que les acquis subsistent et se poursuivent après le stage, tant au niveau de la maturation de la voix que de la personnalité.

“Comment se passent exactement les cours ? Qu’est-ce qu’on fait et quel est le programme des stages ?”

Attention, je le répète : il ne s’agit pas d’avaler une pilule miracle qui va faire de vous un chanteur ou un orateur d’exception du jour au lendemain ! Mais si vous êtes décidé à mettre en place des **fondations solides**, vous accéderez à un **premier niveau d’autonomie** qui vous guidera dans votre vie quotidienne et sera un indicateur permanent, tel un coach “embarqué”. Vous découvrirez, comment et pourquoi votre souffle et votre voix se bloquent et comment, par une attention vigilante, une conscience toujours plus accrue et une présence quotidienne à vous-même, vous pouvez inverser la tendance.

Le premier jour de travail est le plus important, car il a une **portée initiatique** très forte. Vous y ferez l’expérience inouïe d’entendre votre **vraie voix** pour la première fois. En ressentant sa force et en vous sentant vibrer des pieds à la tête, vous mettez en route un processus auquel vous avez peu de chance d’échapper. Tout votre être, corps et psyché, toutes les cellules de votre corps voudront prolonger cet état d’être, voudront se reconnecter à cette **réserve inépuisable d’énergie**. Ils se mobiliseront et mettront en œuvre des processus pour prolonger et faire perdurer cette sensation, cette nouvelle réalité. C’est donc une étape importante durant laquelle la graine est plantée : elle va germer, mûrir et grandir ensuite en vous, pendant longtemps.

C'est également l'occasion de découvrir, de ressentir et d'accepter enfin cette **force immense** qui réside en vous et à laquelle vous avez peur d'accéder. C'est un peu comme si vous vous trouviez derrière une porte et que vous ayez peur de ce que vous allez découvrir derrière. Vous l'entrebâillez d'abord un petit peu... avant de la refermer. Puis vous l'ouvrez un peu plus, puis davantage encore, et au fur et à mesure que vous comprenez qu'il n'y a pas de danger - mais, bien au contraire, que des avantages ! - vous finissez par l'ouvrir en grand et vous imprégner de cette lumière. Plus important encore : vous osez en franchir le seuil.

Vous ressortez donc de cette première expérience en ayant actionné un processus en vous, comparable au processus de l'homéopathie. Au cours des premiers exercices, vous **réinformez** votre corps en lui envoyant de nouvelles données ; vous injectez une dose d'information qui va cheminer en vous. Après le stage, cette information va se transmettre à l'ensemble de vos cellules, rétablissant progressivement le **potentiel de sagesse innée** déjà présente en vous. La sagesse ancestrale intérieure contenue dans vos cellules est à même de retrouver et rétablir une **utilisation juste**. Ainsi ma méthode ne va pas vous apprendre à chanter, par un processus intellectuel. Un de ses leviers est de stimuler en vous les ressources nécessaires au **rétablissement** de ce potentiel inné, et de créer les conditions d'une utilisation juste de vos principales fonctions, dont la fonction respiratoire qui comprend elle-même la capacité à communiquer de manière juste.

Vous devenez ainsi un simple “spectateur” bienveillant des phénomènes qui vous traversent et vous vous apercevrez que cela ne vous appartient plus. C’est tout.

“Que se passe-t-il ensuite ?”

Cette première phase de travail comporte un important **nettoyage émotionnel**. En vous identifiant de moins en moins à vos émotions, vous prenez du recul et de la distance. Ce schéma se traduit rapidement et de façon très nette, dans votre vie de tous les jours. Vos amis, relations, entourage professionnel vous perçoivent de manière très différente, répondant à vos sollicitations ou demandes sur un autre mode. Vous serez étonné de voir à quel point votre vibration a changée, attirant à vous des personnes très différentes et repoussant parfois celles que vous côtoyiez auparavant.

Vous repartez de ce stage avec des **exercices** à réaliser, et surtout - comme en témoignent Magali, Émilie et Jean-Pierre - avec une conscience accrue concernant vos modes de fonctionnement. Ceci vous permettra de réajuster en permanence, grâce à ces acquis, l’usage que vous faites de vous-même au quotidien. Votre voix sera de plus en plus affirmée et vous serez surpris de l’entendre de plus en plus souvent se timbrer sans que vous ayez choisi ou cherché à le faire. Votre chant sera plus fluide ; vos passages, faciles. Les aigus et les graves seront de plus en plus présents dans votre voix.

“Gilles, j’ai très envie de suivre votre formation. Je ressens fortement la justesse de ce que vous dites et cela résonne en moi. Mais j’hésite quand même un peu... Que se passera-t-il si après l’avoir commencé, ce travail ne me convient pas ?”

Voilà une question tout à fait légitime, qui est saine et normale avant de s’embarquer dans l’aventure **“Ouvrir la Voix”**, même en ayant lu attentivement ces livrets. On peut toujours se tromper ou se faire une fausse idée de ce qui nous attend. C’est pourquoi je vous offre deux garanties tout à fait uniques et hors du commun.

Ma première et irrévocable **garantie**

Si au terme de votre tout premier jour de stage, si vous avez participé à l’ensemble des exercices et que vous n’êtes pas totalement satisfait, que la formation ne semble pas répondre à vos attentes, ou si vous pensez que ce travail ne vous convient pas, je vous rembourse **intégralement** votre formation sans même vous poser de questions. C’est aussi simple que ça. Vous n’avez qu’à me dire que vous arrêtez et je vous rembourse intégralement. Ça, c’est la première de mes garanties. Mais ce n’est pas tout...

Ma deuxième garantie, tout aussi **irrévocable**

Dans les 10 jours qui suivent le stage, si pour une raison ou une autre, vous n'êtes pas satisfait, je vous rembourse **intégralement**, sans vous poser de questions et sans demande de justification. Là encore, c'est aussi simple que ça.

En réalité, vous pouvez être tranquille sur cet aspect des choses, parce que d'une certaine façon, c'est moi qui prends tous les risques. Vous n'en prenez aucun, sinon celui d'avancer dans votre recherche. Pourquoi fais-je cela ? Parce que je pense que quelqu'un qui prend la décision de faire un pas en avant, doit le faire dans la **sécurité** et **sans appréhension** dans le domaine financier. Par ailleurs, je dois vous avouer que depuis près de 3 ans que je propose cette garantie, je n'ai dû procéder à un remboursement que 3 ou 4 fois !

“Que se passera-t-il si, une fois la date de stage fixée, j'ai un empêchement ? Est-il possible de décaler mon stage ?”

Oui, c'est très facile, car il y a suffisamment de stages programmés à l'année. Donc si pour une raison ou pour une autre, vous ne pouvez pas participer à un des stages, il est très facile de reporter sur une autre date de votre choix, y compris dans une autre ville si cela vous convient mieux.

“Où ont lieu les stages ? Comment se loger ? Quels sont les horaires et quelle en est l’organisation ?”

De nombreux stages sont programmés à Paris, Lyon et dans la région du Mans, dans l’ouest de la France. Sachez que les stages à Paris et Lyon sont des stages **non résidentiels**. Si vous ne résidez pas dans l’une de ces villes, je suis en mesure de vous fournir une liste d’hôtels et de restaurants corrects et bon marché à proximité immédiate du lieu des cours. A vous de contacter ces structures et de réserver votre hébergement.

Dans la région du Mans, les stages sont **résidentiels**. Ces stages sont particulièrement favorables au travail : être extrait de votre quotidien, coupé de votre milieu familial et professionnel, permet de rompre les habitudes et vous offre un espace de liberté supplémentaire. Le lieu lui-même est à 15 km du centre ville, à 20 minutes de la gare du Mans et à 5 minutes de la petite gare de Conlie. Nous organisons des ramassages dans ces deux gares et il est possible d’arriver la veille si vous le souhaitez. L’hébergement en pension complète en dortoir est proposé à partir de **126 € seulement**, mais vous pouvez aussi, si vous le souhaitez et moyennant un léger supplément, occuper une chambre individuelle. La cuisine est essentiellement **végétarienne**, sauf un plat de poisson, créé spécialement pour soutenir le travail. En cas d’intolérance (au gluten par exemple) ou d’allergie (au lait de vache par exemple), il vous suffit de nous le signaler.

**“Combien de personnes acceptez-vous dans vos stages ?
N’est-on pas trop nombreux pour faire un travail de qualité ?”**

Comme je l’ai déjà dit : le groupe est un **élément essentiel** de ce travail, à tel point que je donne très rarement de cours individuels, sauf rare exception. Après plusieurs années de travail et après avoir testé de nombreuses combinaisons, je me suis arrêté au chiffre de **12 participants** en moyenne. Le nombre et la variété des participants sont très importants pour la quantité et la qualité de l’information qui circule. Il s’agit d’un travail individuel qui, paradoxalement, nécessite la présence et l’énergie d’un groupe. En réalité, vous constaterez que vous travaillez chaque jour au moins autant de fois que vos 12 “partenaires” dans cette aventure. D’autre part, le groupe est nécessaire pour atteindre un degré d’implication et de dynamique qui permet d’atteindre une certaine intensité dans le travail.

“Vos stages sont-ils éligibles au titre de la formation professionnelle ?”

Oui, absolument. Dans la mesure où il favorise la prise de parole en public et le développement de la confiance en soi, il peut être pris en charge par votre employeur ou par un organisme de formation professionnelle. Il est évidemment **éligible au DIF** (Droit Individuel à la Formation) auquel tout salarié a accès.

“Comment puis-je procéder ?”

Il vous suffit de contacter votre employeur ou l’organisme de formation professionnelle dont vous relevez. Nous vous ferons parvenir un plan et un **programme de formation** accompagné d’un **devis**. Après accord de votre employeur, nous établirons alors une **convention** qui scellera votre participation. C’est simple et assez rapide à mettre place. Les artistes en activité peuvent pour leur part contacter directement l’AFDAS, qui prend en charge mes stages depuis de nombreuses années.

“J’ai - ou j’ai eu - des nodules ? Puis-je suivre votre enseignement ?”

Oui, je le répète : il n’y a pas de voix **sans souffle**. La méthode “**Ouvrir la Voix**” permet de commencer à respirer et à mieux le maîtriser. En régulant de mieux en mieux la quantité d’air et la pression sous les cordes vocales, vous permettez à votre larynx de fonctionner dans des conditions optimales, avec une pression sous-glottique parfaitement maîtrisée. Vos cordes vocales retrouvent alors la capacité à **vibrer doucement**, au lieu de s’arc bouter pour résister aux bourrasques générées par un souffle chaotique.

“J’ai peur qu’on ne reconnaisse plus ma voix.”

Cette peur est bien légitime ! Je reçois régulièrement des témoignages qui vont dans ce sens. Les propres mères ou parents proches de mes stagiaires ne les reconnaissent plus au téléphone. Mais rassurez-vous, cela ne dure pas longtemps ! Car si le volume sonore de votre voix et sa nouvelle assurance peuvent dérouter vos proches ou vos collègues au début, votre timbre - qui est unique - est lui toujours **présent**. Ce n’est plus tout à fait vous, mais c’est quand même vous. Je veux bien entendu dire vous... en mieux !

“Je ne suis plus tout jeune et j’entends parler de postures. Qu’en est-il exactement? Est-ce que l’on peut faire ce travail à tout âge ?”

Oui, parfaitement ! Ma doyenne ayant 84 ans, cela prouve qu’on peut tout à fait travailler en **adaptant la posture** à la personne et à sa mobilité : faire des exercices couché sur un tapis de sol, assis sur une chaise ou debout, avec juste un bras levé au-dessus de la tête. Ce travail est avant tout **créatif**. Il s’adapte donc très facilement aux personnes qui ne peuvent plus plier une jambe, se mettre à genoux ou se pencher en avant. Vous êtes d’ailleurs nombreux à témoigner **d’améliorations physiques** remarquables après le travail, comme Jean-Michel qui, après un stage, m’a écrit que son genoux s’est miraculeusement débloqué, alors qu’il était limité en flexion depuis de nombreuses années !

J'espère avoir répondu à un maximum de questions au cours de ce livret.

Avant de nous retrouver dans le prochain livret de cette série, voici ce que j'aimerais que vous fassiez maintenant. Si vous êtes intéressé par la formation “**Ouvrir la Voix**”, si vous avez des questions auxquelles vous voudriez une réponse, posez-les en cliquant le lien ci-dessous afin que je puisse vous répondre personnellement, directement dans les commentaires. Vous recevrez un email lorsque votre réponse sera postée.

Posez votre question en cliquant sur le lien suivant :

<http://chant-souffle-voix.net/questions/>

On se retrouve très bientôt pour le livret suivant. Surveillez bien votre **boîte email** car vous êtes nombreux à vous être inscrits pour recevoir mes livrets de formation et les places sont limitées ! Je le répète, je veux pouvoir donner toute mon énergie et toute mon attention aux personnes courageuses qui sauteront le pas. Soyez donc présent au rendez-vous pour avoir une chance de participer à la formation et de profiter de mes **petites surprises** !

Gilles Pesnot