

Ouvrir la *voix*

Les 7 erreurs à ne surtout pas commettre

Deuxième épisode d'une formation simple et concrète pour libérer votre souffle, votre voix et votre communication.



Ce livret est un complément gratuit aux vidéos partagées gratuitement par Gilles Pesnot et la société Ouvrir la Voix.

Vous pouvez regarder les vidéos ici:

Ce que vous allez découvrir dans ce livret:

- Pourquoi avons arrêté de respirer,
- Les 7 pièges qui guettent le chercheur de voix et de souffle,
- Et je partagerai avec vous les grandes lois fondamentales du souffle et de la voix,

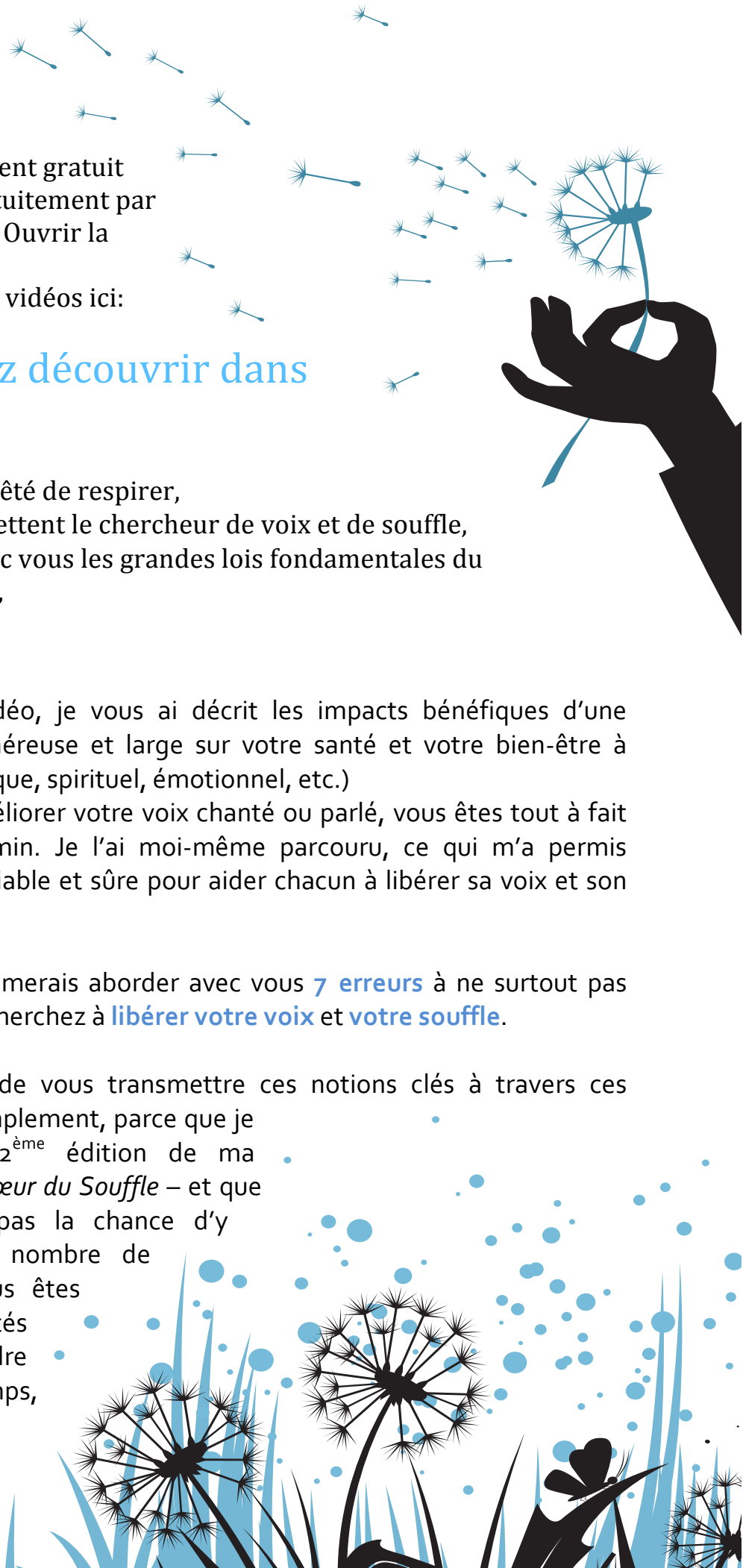
Préambule

Dans une précédente vidéo, je vous ai décrit les impacts bénéfiques d'une respiration profonde, généreuse et large sur votre santé et votre bien-être à différents niveaux (psychique, spirituel, émotionnel, etc.)

Que vous cherchiez à améliorer votre voix chanté ou parlé, vous êtes tout à fait capable de faire ce chemin. Je l'ai moi-même parcouru, ce qui m'a permis d'élaborer une méthode fiable et sûre pour aider chacun à libérer sa voix et son souffle.

Dans le présent livret, j'aimerais aborder avec vous **7 erreurs** à ne surtout pas commettre lorsque vous cherchez à **libérer votre voix** et **votre souffle**.

Pourquoi ai-je eu envie de vous transmettre ces notions clés à travers ces quelques pages ? Tout simplement, parce que je vais bientôt ouvrir la 2^{ème} édition de ma formation – *Plonger Au Cœur du Souffle* – et que tout le monde n'aura pas la chance d'y participer. En effet, le nombre de places est limité et vous êtes nombreux à être confrontés à des considérations d'ordre pratique (distance, temps, budget...).



Dans le présent livret, j'aimerais aborder avec vous **7 erreurs** à ne surtout pas commettre lorsque vous cherchez à **libérer votre voix** et **votre souffle**.

Pourquoi ai-je eu envie de vous transmettre ces notions clés à travers ces quelques pages? Tout simplement, parce que je vais bientôt ouvrir la 3^{ème} édition de ma formation – *Plonger Au Cœur du Souffle* – et que tout le monde n'aura pas la chance d'y participer. En effet, le nombre de places est limité et vous êtes nombreux à être confrontés à des considérations d'ordre pratique (distance, temps, budget...). Je souhaite alors vous donner suffisamment d'éléments pédagogiques pour vous aider à passer cette **étape décisive de votre vie**, celle qui vous mènera vers **une voix libérée de ses contraintes**.

Dans cette quête, il est important de comprendre ce qu'est un **corps qui respire** : 4 éléments de définition me semblent indispensables à clarifier :

- 1) Un corps qui respire est avant tout **un corps détendu**. Ici, nous ne parlons pas d'une détente superficielle que vous pouvez ressentir à l'issue d'un massage, d'une séance de shiatsu ou après votre passage chez l'ostéopathe. Il s'agit d'une détente durable, débarrassée des tensions profondes, celles ancrées depuis des lustres dans votre corps. Ce sont ces tensions qui sont visées par le travail que je propose et qui permettra à votre corps de retrouver sa vraie respiration.
- 2) Un corps qui respire est **un corps abordé dans sa globalité**. Il est impossible de rester focaliser sur un zone corporelle en particulier : vous devez vous intéresser à l'ensemble.



3) Un corps qui respire est **un corps relié à la conscience**. Vous devez comprendre votre propre fonctionnement et la manière dont vous utilisez votre corps au quotidien. Il s'agit d'un aspect déterminant dans le processus de libération de votre voix.

4) Un corps qui respire est **un corps abordé dans le respect de ses possibilités de l'instant**.

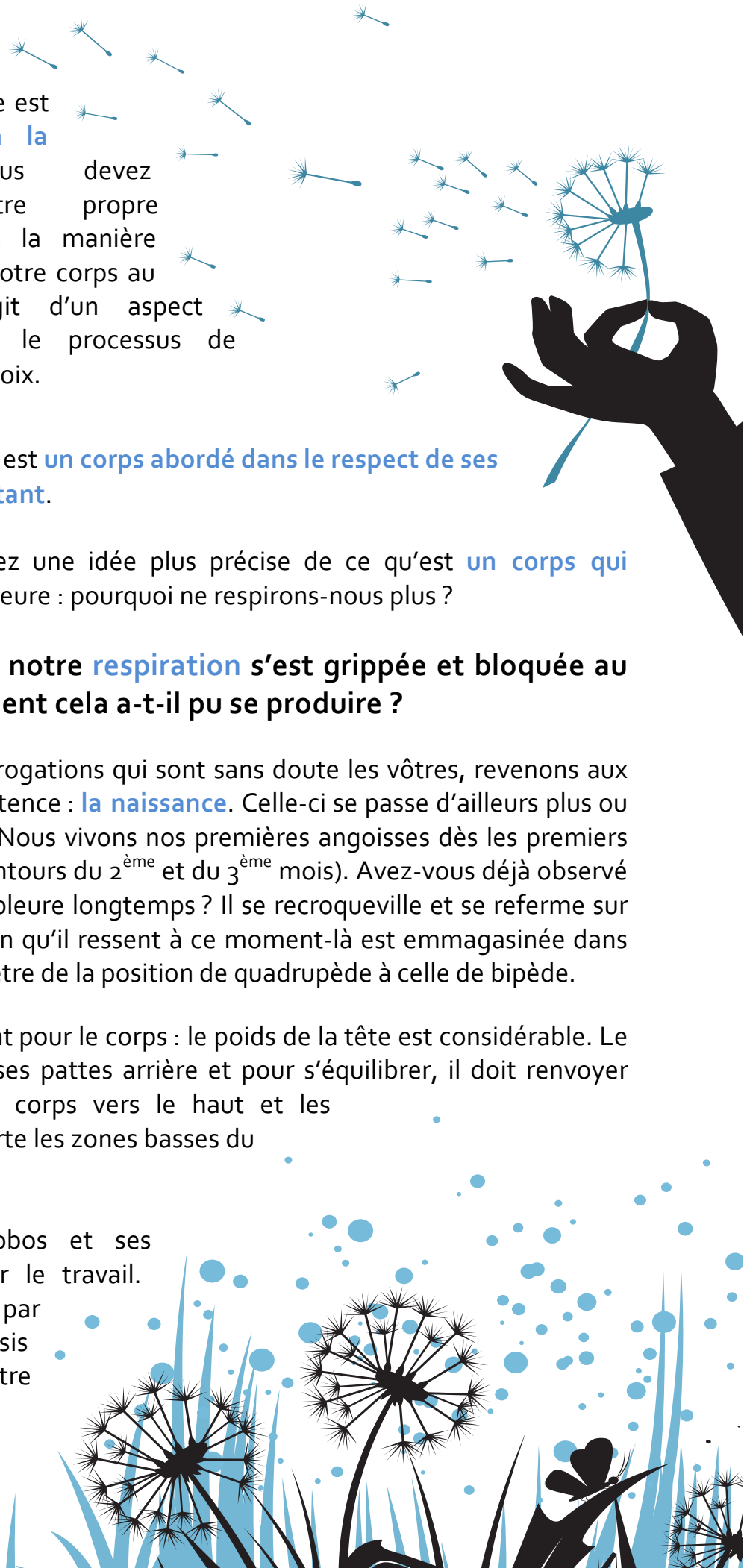
Maintenant que vous avez une idée plus précise de ce qu'est **un corps qui respire**, une question demeure : pourquoi ne respirons-nous plus ?

Qu'est-ce qui fait que notre respiration s'est grippée et bloquée au fil des années ? Comment cela a-t-il pu se produire ?

Pour répondre à ces interrogations qui sont sans doute les vôtres, revenons aux premiers instants de l'existence : **la naissance**. Celle-ci se passe d'ailleurs plus ou moins bien selon les cas. Nous vivons nos premières angoisses dès les premiers mois de notre vie (aux alentours du 2^{ème} et du 3^{ème} mois). Avez-vous déjà observé la position d'un bébé qui pleure longtemps ? Il se recroqueville et se referme sur lui-même. Toute la tension qu'il ressent à ce moment-là est emmagasinée dans le haut du corps. du petit être de la position de quadrupède à celle de bipède.

Là, les ennuis commencent pour le corps : le poids de la tête est considérable. Le bébé doit se dresser sur ses pattes arrière et pour s'équilibrer, il doit renvoyer toute la tension de son corps vers le haut et les épaules. De ce fait, il déserte les zones basses du corps.

Ensuite, la vie, ses bobos et ses péripéties vont continuer le travail. Nous sommes astreints, par exemple, à nous tenir assis de longues heures dès notre entrée à l'école.



Dans cette position, nous apprenons certes à faire fonctionner notre cerveau durant 6 ou 7 heures d'affilée mais nous affligeons également une grande souffrance à notre corps qui se referme et se raidit.

Les traumatismes jouent également un rôle important dans les contractures corporelles.

Vous savez que tout ce qui ne peut pas être vécu en **conscience** est refoulé. Freud a très bien décrit les mécanismes de la psyché. Mais les conséquences ne se vivent pas seulement au niveau de l'inconscient, elles se reflètent aussi dans le corps. Les parties liées à notre respiration (les cervicales, la mâchoire, le larynx, le diaphragme, la cage thoracique, les clavicules...) sont fréquemment atteintes par tout ce dont on est incapable de vivre en conscience.

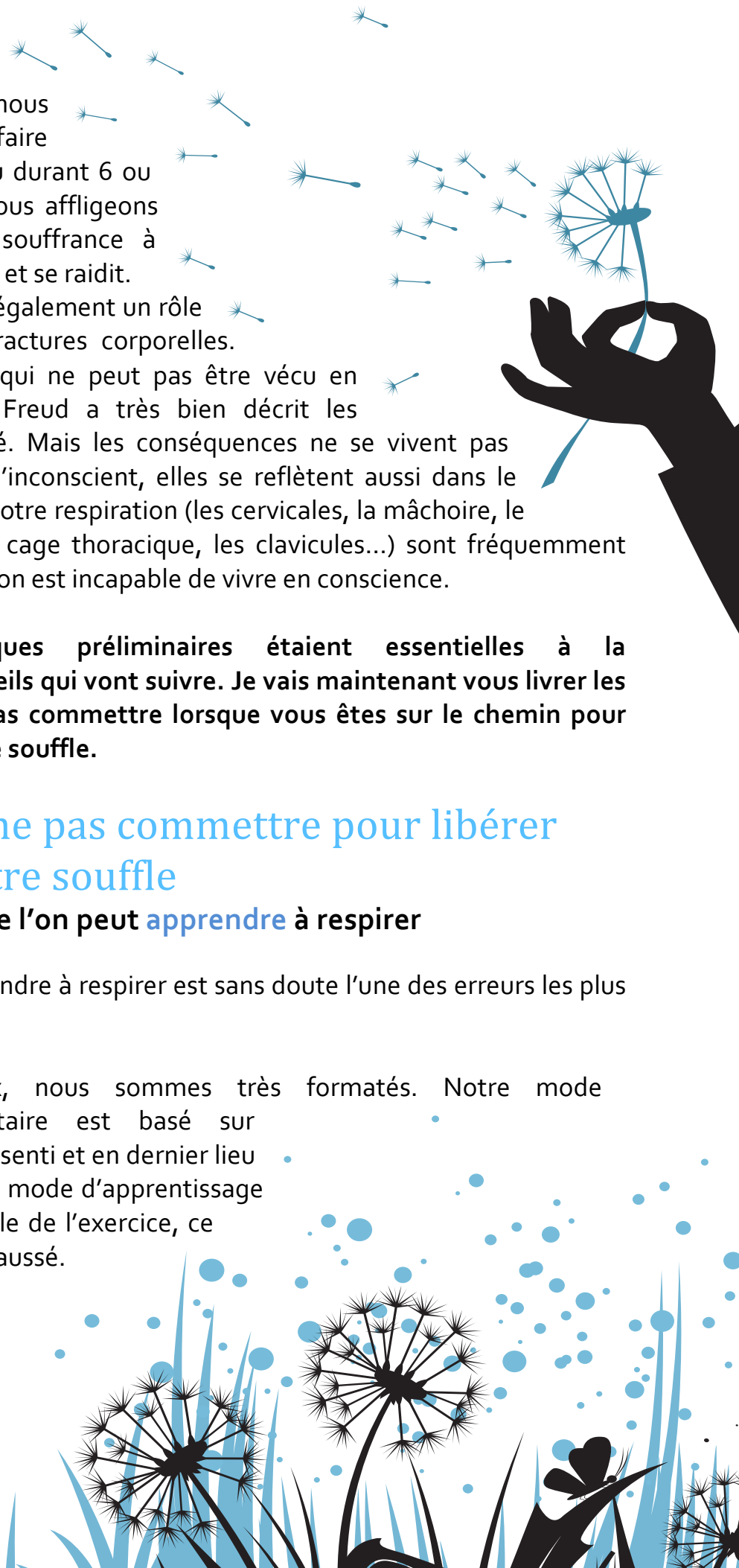
Ces quelques remarques préliminaires étaient essentielles à la compréhension des conseils qui vont suivre. Je vais maintenant vous livrer les **7 erreurs** à ne surtout pas commettre lorsque vous êtes sur le chemin pour libérer votre voix et votre souffle.

Les 7 erreurs à ne pas commettre pour libérer votre voix et votre souffle

Erreur N° 1 : Croire que l'on peut apprendre à respirer

Croire que l'on peut apprendre à respirer est sans doute l'une des erreurs les plus classiques.

En tant qu'occidentaux, nous sommes très formatés. Notre mode d'apprentissage élémentaire est basé sur l'intellectuel puis sur le ressenti et en dernier lieu sur l'apprentissage. Or, ce mode d'apprentissage donne une image préalable de l'exercice, ce qui fait que l'exercice est faussé.



Si vous souhaitez obtenir des résultats, il faut procéder exactement de manière inverse, c'est-à-dire privilégier l'expérience puis le ressenti et bien après viendra l'analyse de ce que vous venez de réaliser.

Vous devez comprendre qu'un corps, dans son état de tension actuel, fait toujours de son mieux : vous respirez de votre mieux.

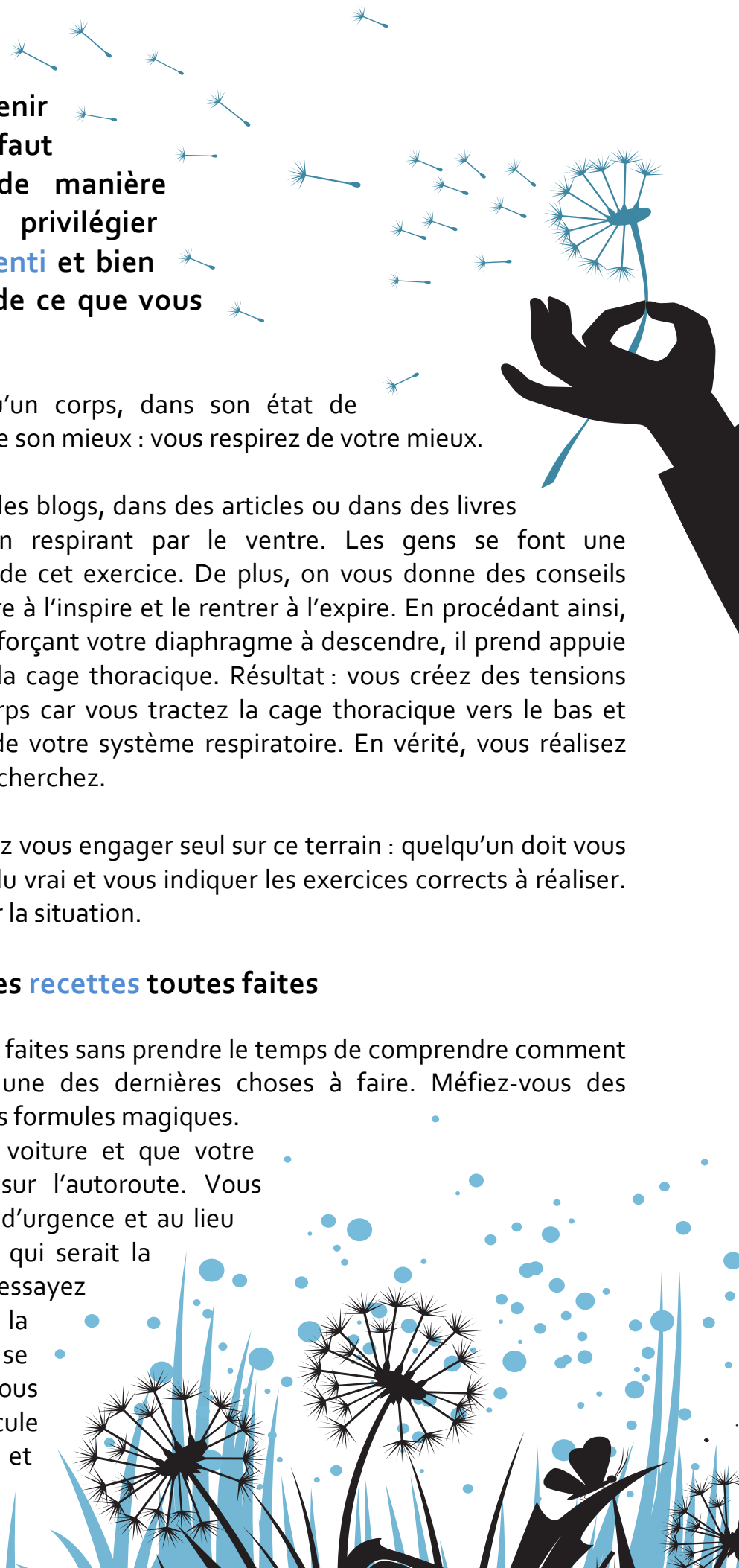
Je lis très régulièrement sur des blogs, dans des articles ou dans des livres divers qu'il faut chanter en respirant par le ventre. Les gens se font une représentation intellectuelle de cet exercice. De plus, on vous donne des conseils précis : il faut gonfler le ventre à l'inspire et le rentrer à l'expire. En procédant ainsi, vous êtes voué à l'échec : en forçant votre diaphragme à descendre, il prend appui sur la colonne vertébrale et la cage thoracique. Résultat : vous créez des tensions énormes dans le haut du corps car vous tractez la cage thoracique vers le bas et fermez la partie supérieure de votre système respiratoire. En vérité, vous réalisez l'effet inverse de ce que vous cherchez.

C'est pourquoi vous ne pouvez vous engager seul sur ce terrain : quelqu'un doit vous guider pour démêler le faux du vrai et vous indiquer les exercices corrects à réaliser. Vous risquez sinon d'aggraver la situation.

Erreur N° 2 : Appliquer des recettes toutes faites

Appliquer des recettes toutes faites sans prendre le temps de comprendre comment votre corps fonctionne est une des dernières choses à faire. Méfiez-vous des méthodes miraculeuses et des formules magiques.

Imaginez que vous êtes en voiture et que votre véhicule tombe en panne sur l'autoroute. Vous stoppez sur la bande d'arrêt d'urgence et au lieu d'appeler le dépanneur – ce qui serait la solution la plus sage – vous essayez de réparer vous-même la défektivité. Que va-t-il se passer ? Dans 95% des cas, vous risquez d'abîmer votre véhicule encore plus qu'il ne l'est déjà et d'empirer les choses.



C'est exactement pareil lorsque vous appliquez les conseils réchauffés des magazines. Prendre le **temps** de comprendre comment votre **corps** fonctionne est un préalable indispensable. Vous devez avant tout vous rapprocher de vous-même.

Généralement, notre **respiration** se fait de manière inconsciente. Elle se rappelle à nous à travers certains réflexes tels que les **soupirs** ou les **bâillements** qui sont d'ailleurs réprimés dans notre société. Si vous baillez, on pensera nécessairement que vous êtes fainéant, fatigué ou ennuyé. Pourtant, le bâillement n'est qu'une **respiration de secours** qui a pour but de remettre de l'**énergie** dans la machine et de nettoyer le système.

Un philosophe disait que pour cesser d'être une machine, il faut d'abord observer comment la machine fonctionne.

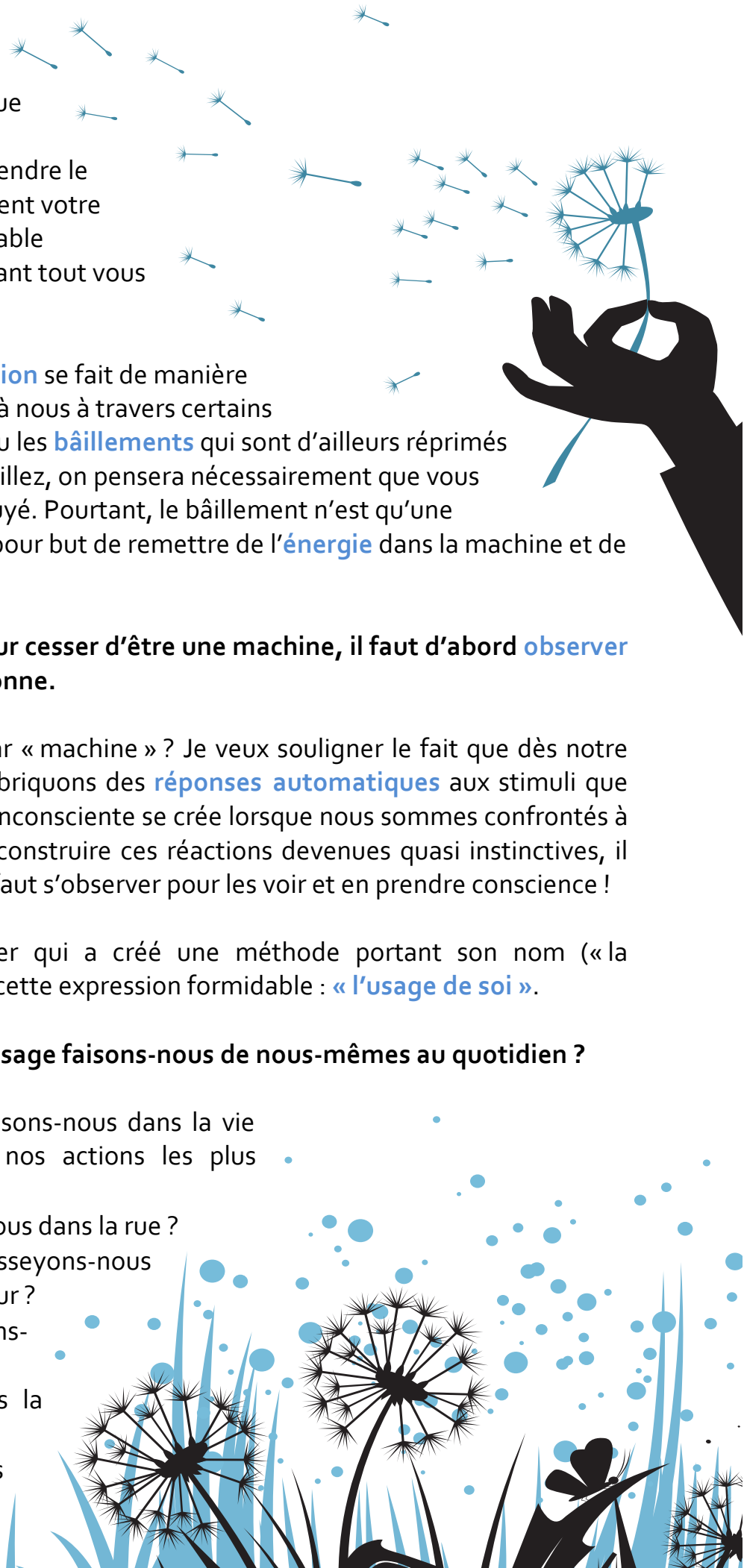
Qu'est-ce que je veux dire par « machine » ? Je veux souligner le fait que dès notre plus tendre enfance, nous fabriquons des **réponses automatiques** aux stimuli que nous recevons. Une solution inconsciente se crée lorsque nous sommes confrontés à certaines situations. Pour déconstruire ces réactions devenues quasi instinctives, il n'y a pas cinquante issues : il faut s'observer pour les voir et en prendre conscience !

Frederick Matthias Alexander qui a créé une méthode portant son nom (« la technique Alexander ») avait cette expression formidable : « **l'usage de soi** ».

La vraie question est : quel usage faisons-nous de nous-mêmes au quotidien ?

En bref : comment nous utilisons-nous dans la vie de tous les jours et dans nos actions les plus anodines ? Par exemple :

- Comment marchons-nous dans la rue ?
- Comment nous asseyons-nous derrière notre ordinateur ?
- Comment épluchons-nous nos patates ?
- Comment faisons-nous la vaisselle ?
- Comment faisons-nous l'amour ?
- ...



Très simplement, il convient de vous demander : comment avancez-vous dans la vie ?

Votre attention doit se porter sur la façon dont vous vous organisez au quotidien car la liberté commence par l'observation.

En observant, vous allez commencer à inhiber les réponses automatiques et à en proposer de nouvelles qui seront plus larges, plus vastes et plus adéquates. Le but est de redevenir autonome et de retrouver votre liberté par rapport à tous les mécanismes mis en place précédemment dans votre vie.

Erreur N° 3 : Vous tromper de pédagogie

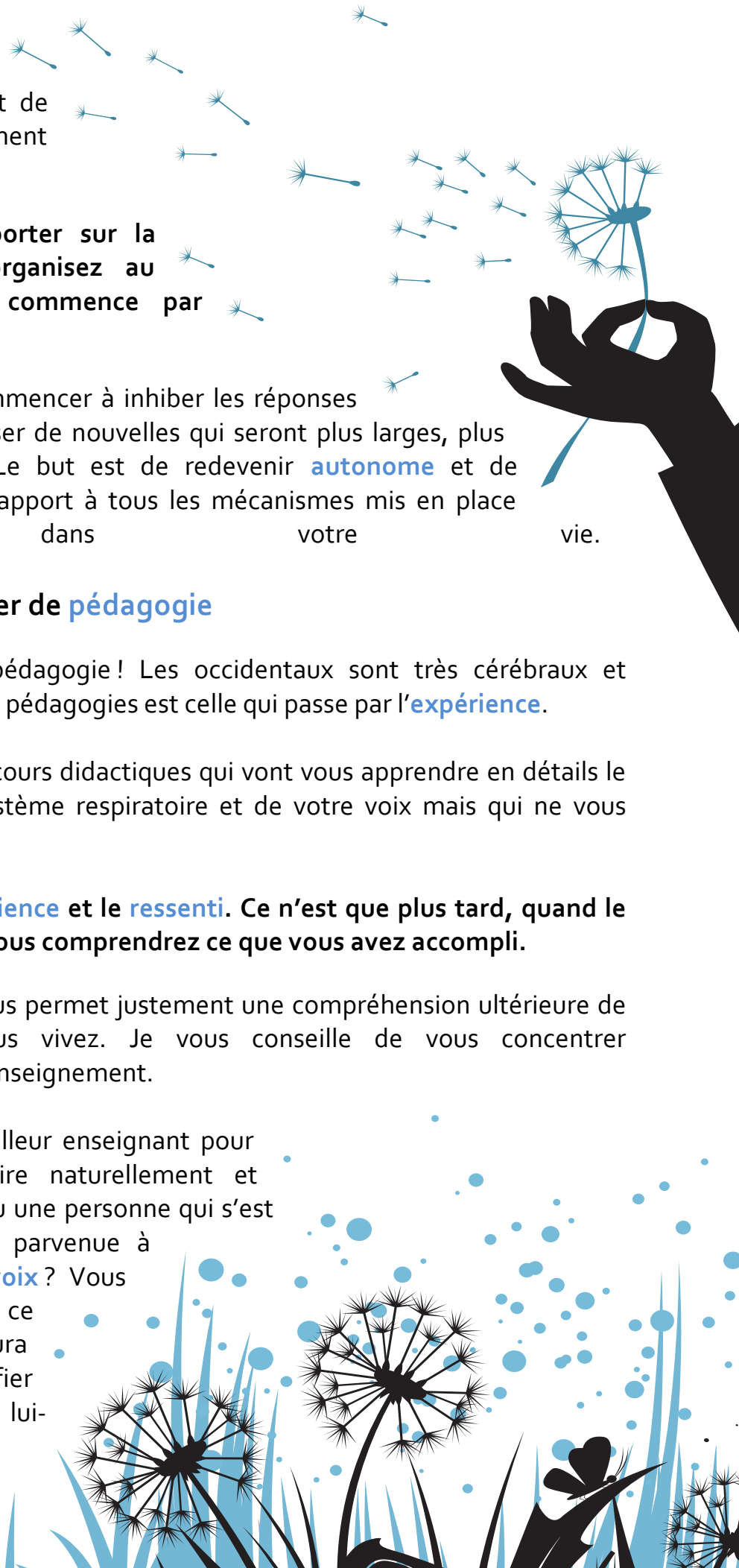
Ne vous trompez pas de pédagogie ! Les occidentaux sont très cérébraux et intellectuels. La meilleure des pédagogies est celle qui passe par l'expérience.

Ne vous vautrez pas sur des cours didactiques qui vont vous apprendre en détails le fonctionnement de votre système respiratoire et de votre voix mais qui ne vous apporteront rien d'autre.

Concentrez-vous sur l'expérience et le ressenti. Ce n'est que plus tard, quand le moment sera propice, que vous comprendrez ce que vous avez accompli.

La **pédagogie initiatique** vous permet justement une compréhension ultérieure de la transformation que vous vivez. Je vous conseille de vous concentrer exclusivement sur ce type d'enseignement.

A votre avis, quel est le meilleur enseignant pour vous ? Quelqu'un qui respire naturellement et facilement depuis toujours ou une personne qui s'est battue, a cherché puis est parvenue à **libérer son souffle et sa voix** ? Vous obtiendrez beaucoup plus de ce second professeur qui saura vous comprendre et identifier vos besoins puisqu'il est lui-même passé par là.



Vous focaliser sur un point particulier sans regarder l'ensemble

Je vous le disais en préambule : un corps qui respire est un corps abordé dans sa **globalité**. Toutes les parties du corps sont interdépendantes et connectées les unes aux autres. Elles sont reliées par l'aponévrose au niveau des muscles mais aussi par les fascias.

L'**organisme** produit un travail continu de **rééquilibrage** de l'ensemble de la structure. Toutes les **tensions** sont coordonnées entre elles.

N'être concentré que sur un point ciblé du corps ou dissocier les parties entre elles, c'est vous conduire à l'insuccès. Certes, vous parviendrez peut-être à détendre une zone précise de votre corps mais cette sensation ne sera que passagère et éphémère. La détente ne durera pas et le blocage va persister.

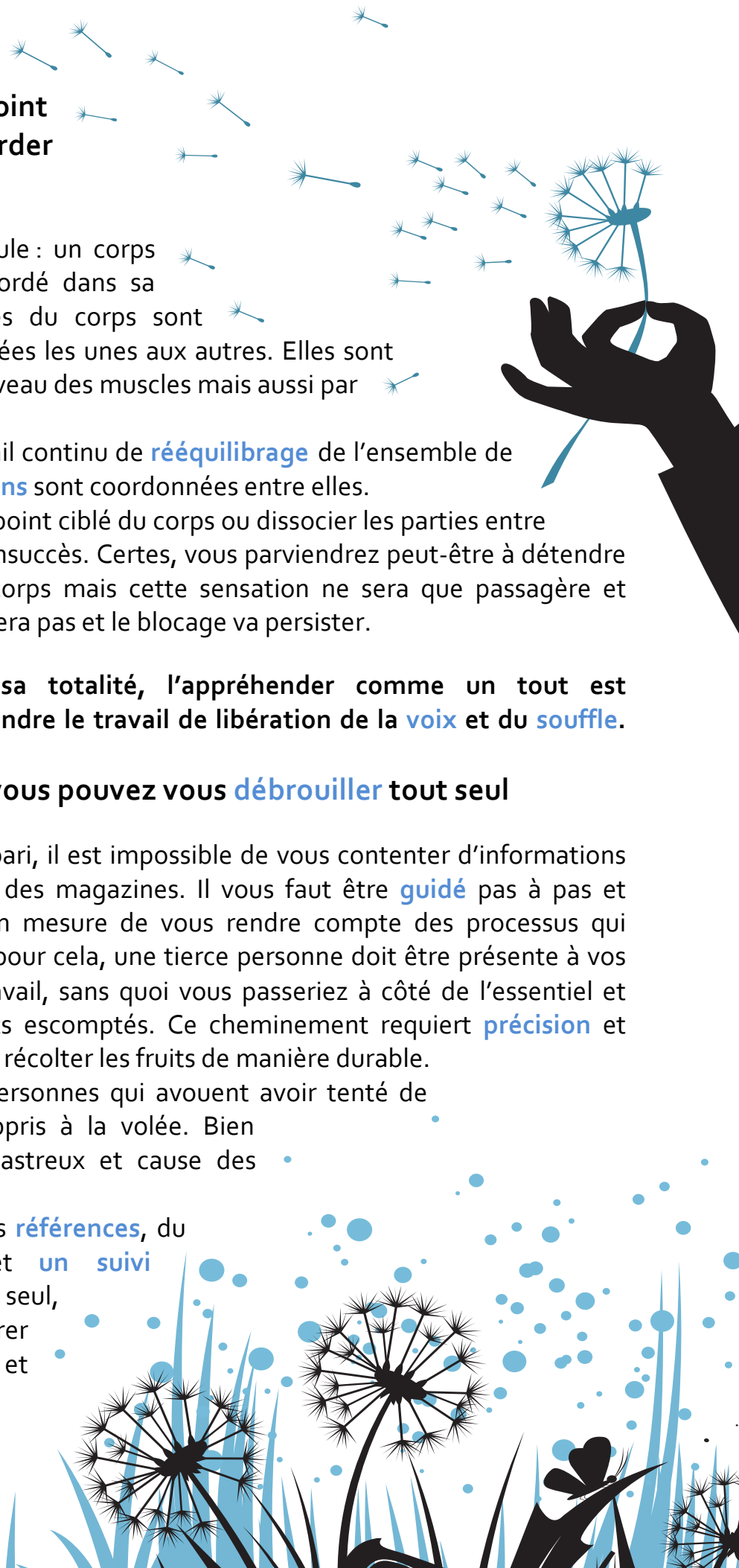
Travailler le corps dans sa totalité, l'appréhender comme un tout est indispensable pour entreprendre le travail de libération de la voix et du souffle.

Erreur N°4 : Penser que vous pouvez vous débrouiller tout seul

Si vous souhaitez réussir ce pari, il est impossible de vous contenter d'informations glanées au gré des livres et des magazines. Il vous faut être **guidé** pas à pas et soutenu. Vous devez être en mesure de vous rendre compte des processus qui s'enclenchent en vous. Mais pour cela, une tierce personne doit être présente à vos côtés dans l'ensemble du travail, sans quoi vous passeriez à côté de l'essentiel et n'obtiendrez pas les résultats escomptés. Ce cheminement requiert **précision** et **patience** si vous souhaitez en récolter les fruits de manière durable.

Je rencontre beaucoup de personnes qui avouent avoir tenté de reproduire des exercices, appris à la volée. Bien souvent, le résultat est désastreux et cause des dommages.

Pour évoluer, il vous faut des **références**, du **visuel**, des **corrections** et un **suivi individualisé**. En travaillant seul, vous risquez de vous égarer dans la médiocrité et l'imperfection.



Erreur N° 6 : Ne pas respecter votre **rythme** personnel

Chaque être humain est **unique** et se construit de manière singulière. Il est impossible de rassembler 15 personnes dans une même pièce et de leur demander de faire le même exercice au même moment : ça ne fonctionne pas ainsi !
Votre **corps** doit être préparé à la réalisation de tel ou tel exercice.
Vous devez trouver votre **rythme personnel**, être capable de ressentir les choses et de développer votre conscience pour connaître les **exercices** qui vous conviennent et à quel moment les pratiquer.



Erreur N° 7 : Sous-estimer l'importance de la **voix**

La **voix** et le **souffle** sont interconnectés : ce sont deux énergies indissociables qui travaillent ensemble.

Vous n'avez pas besoin d'être chanteur ou orateur pour entamer un **travail vocal**. Nous sommes tous des **êtres vibratoires**. Einstein l'a mis en évidence : nous sommes composés de cellules, d'atomes, de noyaux et de molécules qui tournent sur elles-mêmes et vibrent.

La **voix est vibration** et vous devez vous en servir pour dissoudre les **blocages** et **défaire** les nœuds. Ce sont des gestes précis, associés à des postures et à la voix qui vont vous permettre de lâcher prise et d'accéder à la **liberté**.

De plus, la voix est un **précieux indicateur** concernant votre personnalité, votre état d'esprit et votre humeur. Il n'est pas rare que des personnes m'écrivent : « *Je ne comprends pas, dans certaines situations j'arrive à communiquer et à faire passer mon message et dans d'autres cas, je perds mes moyens.* »

J'étais exactement pareil ! Je me souviens de l'époque où j'étais encore empêtré dans mes tensions et ne maîtrisais pas ma voix : dès que je m'adressais à mon supérieur hiérarchique, à mon patron ou à une autorité, je perdais ma voix.



La **voix** vous renseigne : elle est un coach embarqué ! Elle vous indique l'état de votre relation intérieure - avec vous-même - et extérieure - avec les autres - .

Pour aller plus loin

A présent, vous savez tout des **7 erreurs** essentielles à éviter !

J'espère que ce livret vous aura permis d'acquérir des notions fondamentales et vous aura été utile. Je vous invite à le relire plusieurs fois afin de digérer au mieux les différents concepts que nous avons parcourus ensemble.

N'hésitez pas à télécharger le livret suivant dans lequel nous verrons :

...

Souhaitez-vous que je complète ici avec une énumération des points essentiels de l'autre livret à transcrire (Vidéo 3 : 5 étapes indispensables pour libérer votre souffle ?)

Souhaitez-vous commencer dès **aujourd'hui** ? Posez-vous les bonnes questions :

- Quels changements positifs pourriez-vous observer dans votre vie si vous augmentez votre niveau de confiance grâce à une voix posée et claire ?
- Comment vous sentiriez-vous si votre voix reflétait définitivement votre être profond ?
- Quelle serait la réaction de votre entourage s'ils vous entendaient soudainement chanter et parler d'une voix chaude et fluide ?
- Comment les situations se transformeraient-elles si vous étiez capable d'exprimer votre message et de communiquer sans aucune pression ?

A très vite pour d'autres livrets de formation dans lesquels je vous réserve bien des surprises !

Gilles Pesnot

