

Sommaire

Préambule	13
Introduction	15
PARTIE 1 - QU'EST-CE QUE LA VOIX ?	19
Introduction	21
Chapitre 1 - Voix naturelle ou voix habituelle	23
La confusion entre le naturel et l'habituel.....	23
Découvrir sa voix naturelle	24
Chapitre 2 - Y a-t-il un organe de la voix ?	29
À quoi sert le larynx ?	29
Vos habitudes et leur impact sur le fonctionnement des cordes vocales	30
La voix et la survie de l'être humain	31
Chapitre 3 - Le geste vocal.....	35
Votre voix : un ensemble de mouvements	35
Pratiquer les mouvements du geste vocal	36
Chapitre 4 - La voix, un ensemble d'éléments en interaction ..	41
De l'air pour chanter	42
Ce muscle qu'on appelle cordes vocales	43
Ici on l'ouvre ! La bouche et les autres cavités de résonance.....	44
L'oreille à l'origine de votre voix	45

Exercices - Défricher	47
Comment pratiquer ?	48
De quoi avez-vous besoin ?	48
Se débarrasser des habitudes vocales inefficaces	49
1 - Des positions pour activer le changement	50
2 - Retrouver la respiration réflexe	53
3 - Traquer le coup de glotte	57
4 - A la chasse aux idées reçues.....	60
PARTIE 2 - LE LIEN ENTRE LA VOIX ET LA VIE	65
Introduction	67
Chapitre 1 - Être dans sa vie	71
La respiration : le premier et le dernier souffle	71
Le cavalier et sa monture : ce que vous demandez à la vie.....	73
Chapitre 2 - Tout votre corps chante	77
Votre verticale : le lien entre le corps et l'esprit.....	77
La caisse de résonance : comment chante votre corps ?	79
Chapitre 3 - Comment vos croyances et vos valeurs limitent votre voix	83
Les crispations inconscientes : les croyances limitantes.....	83
Chanter juste ou chanter injuste ?	84
Tirer la langue, cela ne se fait pas ?	87
Avez-vous le droit de bâiller ?	87
Chapitre 4 - Votre voix vous représente : qui êtes-vous ?	91
Les fondations de votre maison « voix »	91
Ce que vous cache votre ressenti	92
Ce qu'expriment vos émotions	93
Votre identité vocale.....	95
Exercices - Labourer (le champ vocal)	97
1 - Votre vibration de base	97
2 - Se placer en mode optimiste et en sécurité	100
3 - Laisser voyager sa voix.....	105

4 - Le son ne monte pas et ne descend pas !.....	106
5 - Se débarrasser des crispations inconscientes	108
PARTIE 3 - ÉCOUTEZ CE QUE VOUS DIT VOTRE VOIX.....	115
Introduction	117
Chapitre 1 - Qu'est-ce que l'écoute ?.....	119
Connaissez-vous la différence entre l'audition et l'écoute ?.....	119
Comment l'écoute gère les agressions extérieures	122
Avez-vous de l'oreille ?	126
Chapitre 2 - Les harmoniques et la richesse de la vie	129
Que sont les harmoniques ?	129
Harmoniques et couleur	130
Harmoniques et émotion.....	132
Harmoniques et résonateur.....	134
Chapitre 3 - L'écoute et les a priori	137
Richesse ou pauvreté dans votre voix.	137
Le féminin et le masculin.....	138
Le brillant, le clinquant, le superficiel ou la profondeur dans votre voix.	139
Le doux, le tendre, la faiblesse ou la puissance.....	140
Chapitre 4 - L'écoute et les émotions.....	141
Tristesse et sanglot. Joie et rire.....	141
Colère et cri. Peur et gémissement	142
Exercices - Semer	145
1 - Placer et déplacer sa voix.....	145
2 - Accepter le juste et le faux.....	148
3 - Décrire sa voix et se connaître.....	152
4 - Écouter le connu et l'inconnu	153
5 - Écouter ce qui fait peur.....	156
6 - À l'écoute des harmoniques de votre voix.....	156
7 - Richesse et pauvreté du timbre vocal.....	159
8 - Au fond de votre voix : la douceur ou la violence ?.....	162

9 - Au fond de votre voix : le sanglot, le rire, le cri,
le gémissement ? 163

PARTIE 4 - VERS UNE VIE PLUS RICHE..... 165

Introduction 167

**Chapitre 1 - Comment mettre en œuvre le changement
en chantant 169**

La puissance de l'inconscient et du conscient 170

L'habitude de se comparer et ses conséquences..... 171

Changer sa voix pour une vie plus créative 174

Ne plus subir le rythme de sa vie 175

Retrouver vos rythmes : avez-vous droit au plaisir ? 177

Chapitre 2 - Comment décider d'une voix plus riche ? 181

L'acceptation des couleurs plus vives et plus sombres..... 181

L'acceptation d'une texture plus épaisse..... 182

Allez vers la profondeur et aussi vers la légèreté 183

**Chapitre 3 - Rencontrer les autres
et comment améliorer votre communication 185**

Qu'est-ce que parler, qu'est-ce que communiquer ? 185

À qui n'avez-vous pas pu dire votre colère ou votre peur ?..... 187

Comment le danger influence la communication..... 188

**Chapitre 4 - Trouver sa voie : le centre n'est pas
toujours au même endroit 191**

Êtes-vous à votre place ou voulez-vous en changer ? 192

Être centré et savoir se décentrer : les différents points de vue... 194

Exercices - Récolter (écoutez, ça pousse !) 195

1 - Chanter avec l'énergie des émotions 195

2 - Exprimez-vous enfin 198

3 - Le rythme : accélérer et ralentir 199

4 - De quelle matière êtes-vous fait ? 201

5 - Devenez vous-même, hauteur, couleur, puissance 202

6 - Parasites, voile : les limites 208

7 - Communiquer c'est facile	211
8 - Trouver sa place	212
Conclusion	215
Bibliographie	219
À propos de l'auteur.....	221