

VIVRE

Le magazine international pour améliorer sa qualité de vie



LE POUVOIR DU SON

Chants Sacrés ou Sacrée chance...

Écouter, en surface ou en profondeur ?

Le tambour, un retour à l'essentiel

La voix, passeport pour l'éveil

La Musicalité de la Vie!

LE BASILIC...

Tout simplement divin !

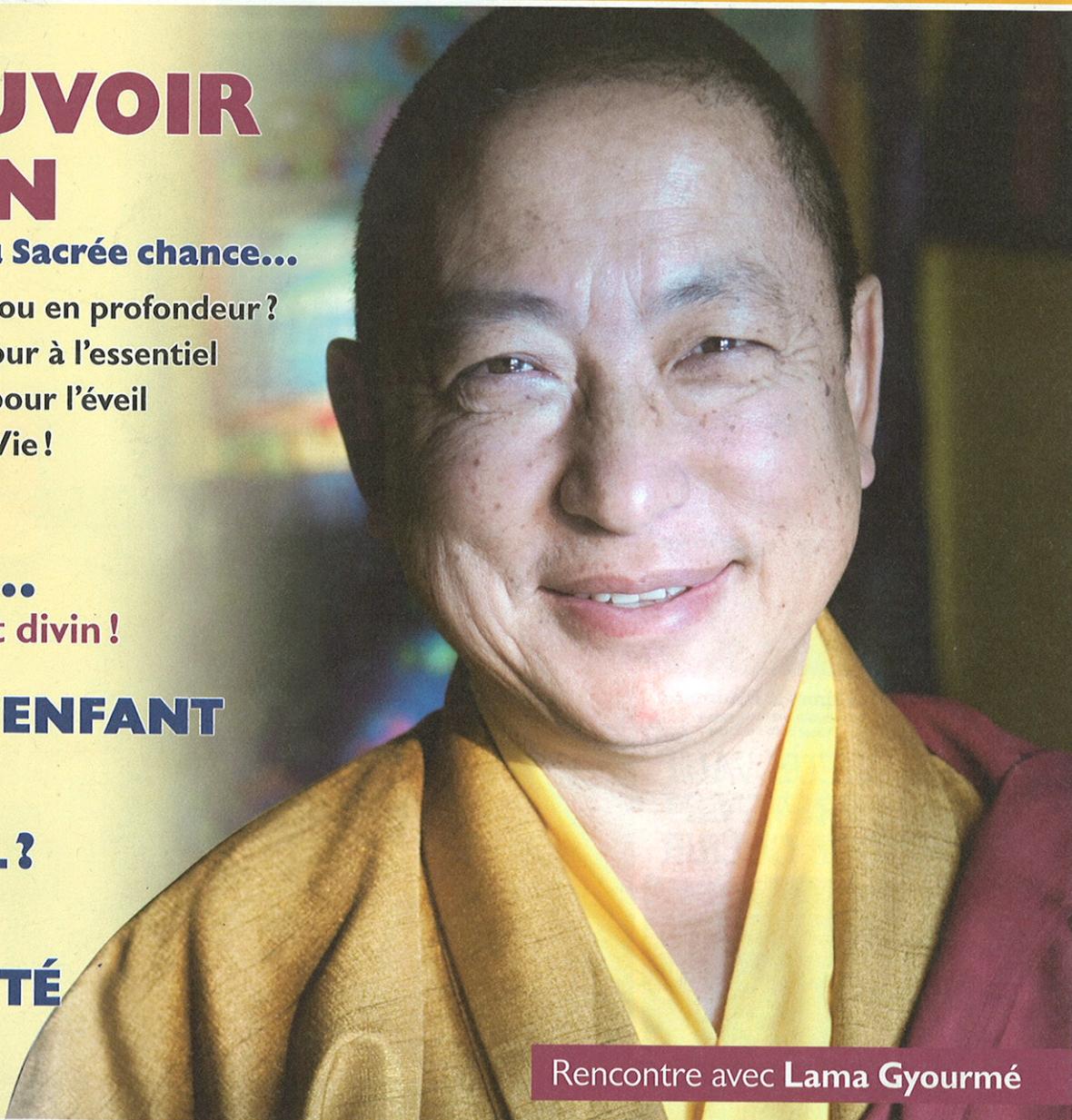
AVEC MON ENFANT JE POSITIVE!

LE TRAVAIL ?

C'est du sport!

SPIRITUALITÉ

Redécouvrir la noblesse



Rencontre avec Lama Gyourmé

5,95\$ France: 5,50 €

COUPLE : DE LA NOSTALGIE DE L'AILLEURS... À LA JOIE D'ÊTRE À DEUX !

La *nostalgie de l'ailleurs* nous garde prisonniers d'une vie aussi idyllique que fictive et bien que nous tentions désespérément de la goûter, jamais nous ne pourrons y arriver. Il n'y a qu'en disant OUI à notre vie, et en la vivant consciemment, ici et maintenant, que nous pourrons vivre heureux, en solo ou à deux!



Messageries Dynamiques 0 6

#5144 5.95\$ 78313 02556 9

Vol 10 # 06

Envoi de poste-publication Convention no 40044960 • PAP - no d'enregistrement 10724



par **Hélène Parent**
Coach vocal

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE

Hélène Parent enseigne les techniques vocales de la voix parlée et chantée, l'interprétation, le mouvement scénique et le Yoga-Voix depuis plus de 25 ans. Sa clientèle s'adresse aux particuliers, aux artistes de la scène ainsi qu'aux institutions et entreprises.

Visionnez ses vidéos didactiques sur l'anatomie de la voix au site web : www.heleneparent.com

Information :
Tél. : (514) 279 5590
@ : info@heleneparent.com

Travailler sa voix : UN PASSEPORT pour L'ÉVEIL DE SOI

Travailler sa voix parlée ou chantée, c'est toucher à toutes les dimensions de l'être. C'est un travail multidimensionnel, spirituel et sacré, un passeport pour l'éveil de soi.

Travailler sa voix, c'est donc s'engager d'abord et avant tout dans un processus de découverte de son propre corps ; c'est explorer les dimensions physiologiques, psychologiques et spirituelles, une aventure riche et infinie vers la connaissance de soi.

Des pleurs d'un enfant aux mélodies les plus complexes, voix parlée ou chantée, au-delà des langues et des cultures, la voix humaine est capable de transmettre les émotions les plus profondes. La voix est souffle, résonance, vibration, énergie et création. Chacun ayant une voix unique avec sa couleur, son timbre, sa tonalité, ses inflexions et sa vibration ; il est possible de l'améliorer grandement et même de la modifier totalement. Se mettre en contact plus intimement avec sa voix signifie être en contact avec sa propre évolution et transformation intérieure et extérieure.

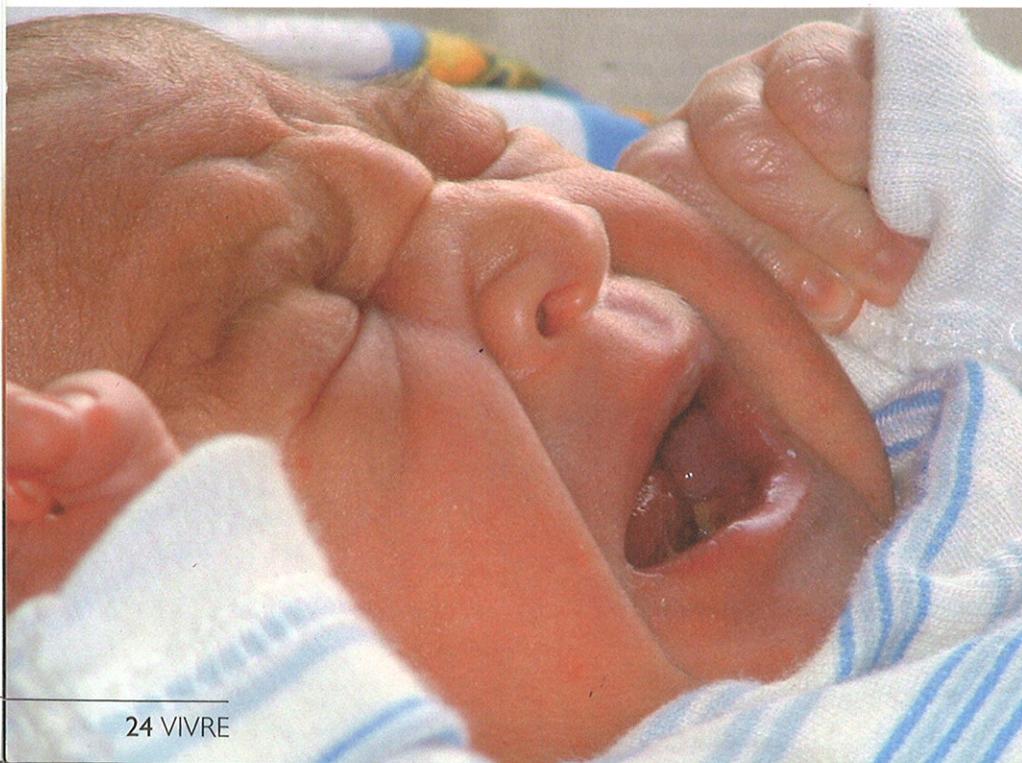
Des pleurs d'un enfant aux mélodies les plus complexes, voix parlée ou chantée, au-delà des langues et des cultures, la voix humaine est capable de transmettre les émotions les plus profondes.

Se connecter à sa voix

Être connecté à sa voix, c'est être connecté à sa respiration, à son corps tout entier, à son état d'esprit, bref à l'instant présent. Le processus du travail de la voix commence d'abord et avant tout par une prise de conscience du fonctionnement de sa respiration. La voix étant essentiellement fondée sur le souffle, comme une maison sur ses fondations, il est primordial que ses fondations soient larges, solides, puissantes et c'est ainsi que l'édifice pourra s'élever en hauteur. Les grandes disciplines de l'Inde, du Tibet et de la Chine nous montrent que le contrôle du souffle apporte une plus grande détente et concentration, un renforcement de l'énergie vitale et un meilleur équilibre psychosomatique.

S'engager pour mieux se libérer

L'humain est un être vibratoire dont l'instrument physiologique, le corps, est souvent négligé.



Améliorer sa voix c'est s'engager entre autres dans un processus de libération des tensions corporelles accumulées au cours des activités de la vie courante. Le plus difficile, pour la plupart des gens qui veulent améliorer leur voix, c'est de se détendre lors de l'émission vocale, sans juger sa performance. Le travail vocal implique des pratiques physiques qui améliorent prodigieusement la posture du corps et libèrent les tensions inutiles et nuisibles au bien-être de l'individu. La pratique régulière du travail vocal améliore la santé physique et émotionnelle et offre en plus l'avantage de maîtriser le stress. La relaxation améliore la confiance en soi qui aura inévitablement un impact positif sur la communication verbale et non verbale.

Le bon ton, la bonne vibration

Ce que l'on communique en mots est véhiculé tout à la fois par la voix, le geste et le regard. Le ton de la voix pour communiquer est d'une importance capitale. L'autre reçoit en premier lieu l'information des mots véhiculés par notre voix et ensuite son corps reçoit la vibration de la charge émotive de la voix avec laquelle nous avons émis ces mots. Souvent, le contenu (les mots) est

en contradiction avec le contenant (la voix).

Autrement dit, notre voix, avec son timbre, sa couleur et sa vibration découlant de la charge émotive du moment, ne reflète pas toujours ce que nous avons exprimé en paroles. Le travail de la voix implique donc de prendre également conscience des émotions qui sont à l'origine de notre discours, tout en restant synchrones avec les vibrations de la voix, la gestuelle et le regard qui teinteront ce même discours. Un travail qui demande une vigilance constante au début, mais le jeu en vaut la chandelle!

Travailler sa voix chantée ou parlée, c'est aussi acquérir une meilleure projection, une meilleure diction, une meilleure musicalité; c'est mieux nuancer sa communication avec l'autre, dans le choix des mots, du rythme et du registre. Prendre du temps pour soi en explorant sa voix c'est aussi découvrir de nouvelles façons de résonner avec soi-même, d'abord et avant tout. Plus on s'enracine et on se connecte avec son



corps-souffle-voix en parlant ou en chantant, plus on se rapproche d'un acte sacré.

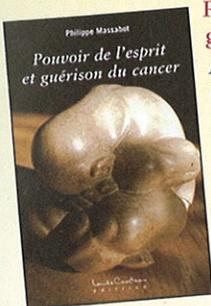
Qui dit corps libre, dit souffle libre, dit voix libre!

N'oublions pas qu'au début le travail vocal exige une attention constante à son souffle. Le mécanisme physiologique de l'émission vocale est une machine très complexe, car il y a plus de 300 muscles qui se mettent en branle lors de l'émission d'un simple son! La voix créée par le souffle, générée par le larynx où deux petits muscles appelés

Louise Courteau

É D I T R I C E

30 ans d'existence!



Pouvoir de l'esprit et guérison du cancer

Philippe MASSABOT

Guérir un cancer de la prostate sans aucun soin médical ou intervention chirurgicale, voilà qui semble irréel! Cet ouvrage n'est pas un réquisitoire contre la médecine allopathique ou la chirurgie, mais plutôt la narration d'une totale prise en main. L'auteur s'est entièrement responsabilisé devant le diagnostic accablant. Il s'est dit qu'il allait guérir tout seul!

Broché - 14 X 21 - 112 pages - 14,95 \$
photo : Kathy Paradis

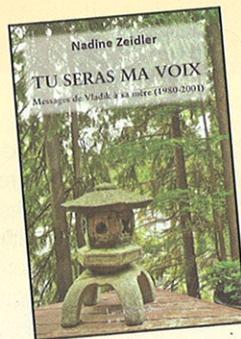


Pour une authentique liberté sexuelle

Jacqueline COMTE

La sexualité demeure tabou, coupable, gênante, honteuse et... rarement heureuse. Il n'y a pas véritable liberté sexuelle puisque nous trébuchons encore sur des lois morales culpabilisant le génital. Pourtant, celui-ci constitue un des deux aspects fondamentaux de la sexualité humaine et le nier ne peut que nuire à notre épanouissement sexuel.

Broché - 14 X 21 - 320 pages - 29,95 \$



Tu seras ma voix

Messages de Vladik à sa mère (1980-2001)

Nadine ZEIDLER

L'auteure a vécu l'expérience extraordinaire de recevoir des communications de son fils défunt. En 2001, atteint d'une leucémie, Vladik succombe dans les bras de sa mère. Grâce à leurs communications, Nadine sort peu à peu de son désespoir. Vladik la rassure sur sa vie dans l'au-delà. Il lui livre également des messages destinés à tous les êtres humains, où il explique le sens de l'existence, le pourquoi de la mort et les réalités qui séparent nos deux mondes.

Broché - 14 X 21 - 168 pages - 17,95 \$



La langue des oiseaux

Baudouin BURGER

La langue des oiseaux est la langue des alchimistes qui l'employaient afin d'exprimer un propos transgressif. Jeux de mots, rébus, expressions populaires, sens étymologique ou invention de néologismes, ils s'écartaient à la fois de la norme linguistique et de l'idéologie de ceux qui l'imposaient. Ils montraient un nouveau sens, une nouvelle façon de comprendre la réalité.

Broché - 14 X 21 - 232 pages - 19,95 \$

en vente chez votre libraire!
www.louisecourteau.com



EXERCICES SIMPLES POUR RÉVEILLER ET ASSOULIR VOTRE VOIX

Le bâillement: le geste de bâiller est extrêmement bénéfique pour la voix, car il dilate le larynx (siège important de tensions émotionnelles où se situe le cinquième chakra), soulève le voile du palais, assouplit l'articulation de la mâchoire inférieure et étire différents muscles faciaux nécessaires à une bonne élocution.

Le chat: cet exercice est également très bénéfique pour réveiller la langue, élément essentiel pour l'articulation. Sur l'expiration, sortez votre langue le plus loin possible pendant au moins 5 secondes. Refaites l'exercice cinq fois de suite.

Le humming: vocalisation à bouche fermée pour détendre les muscles de l'appareil phonateur et obtenir la résonance personnelle d'une voix particulière.

Étapes :

1. Laissez pendre la mâchoire qui doit être parfaitement détendue.
2. Pour bien dégager le larynx, avancez la base de la langue, la pointe bien étalée et étendue près des dents inférieures. Pour

- qu'elle repose bien sur le plancher de la bouche, imaginez qu'elle est lourde.
3. Simulez un bâillement, en ayant soin d'ouvrir, sans contraction musculaire, le fond de la gorge.
4. Rapprochez doucement les lèvres pour fermer la bouche, le point de contact est léger, presque imperceptible.
5. Laissez tomber la mâchoire par le bas et vers l'avant. La mâchoire est donc détendue et la bouche est fermée. Respirez par le nez en détendant les muscles faciaux.
6. Regardez un objet à la hauteur des yeux, le menton en position horizontale.
7. Prenez juste le souffle nécessaire sans essayer de forcer un excès d'air dans les poumons.
8. Vocalisez, la bouche toujours fermée en projetant le son « M » à l'avant-bouche, sur les lèvres (elles doivent vibrer).
9. Essayez d'imiter la résonance, la richesse et l'ampleur du son du violoncelle. Pour un volume donné de son, il s'agit d'employer un volume d'air minimal. Chaque particule d'air doit se convertir en un son : pas de gaspillage, mais utilisation complète du souffle.
10. Commencez sur la note la plus grave possible. Émettez avec facilité et montez l'octave en soutenant chaque note, sans trémolo, pendant une expiration complète. Chaque jour, lorsque l'occasion se présente, fredonnez ainsi des airs lents qui n'exigent pas un registre trop étendu et qui utilisent surtout les notes graves et celles du médium. Évitez cependant d'appuyer la voix sur la glotte dans les notes graves, et vérifiez souvent si une contraction des muscles ne s'est pas produite.

cordes vocales entrent en contact à des vitesses variables, devient énergie sonore. La voix est donc un phénomène ondulatoire. À l'instar de la table d'harmonie du violon, la boîte crânienne, les cavités des sinus et la cavité buccale, entre autres, servent de caisse de résonance pour déterminer le timbre d'une voix.

Une personne toujours crispée ne peut pas développer de rondeur et de richesse dans sa voix parce que la forme des cavités de résonance est variable et qu'elle dépend de l'état émotif. Ce sont les cavités et non les lèvres ou les cordes vocales qui déterminent la qualité du son.

Apprendre à chanter pour mieux vivre

Chanter, c'est s'abandonner à une activité créatrice qui permet l'expression personnelle.

Par le travail de la voix chantée, on découvre, entre autres, des registres graves ou aigus inexplorés dans les conversations de tous les jours. Et que dire du plaisir de fredonner sa chanson favorite ou d'improviser des airs? Pouvoir exprimer ses émotions par le biais d'une chanson est immensément gratifiant! Le chant permet également l'ouverture aux autres, le calme intérieur et la joie de vivre.

La puissance thérapeutique des voyelles

Je ne peux pas passer sous silence le travail de vocalisation en chant, qui nous met en contact direct avec la puissance thérapeutique des voyelles. Celles-ci ont même le pouvoir de régénérer les cellules de notre corps. Émises quotidiennement de manière délibérée et adéquate, elles agissent sur la matière en élevant la fréquence vibratoire

de notre corps et, par delà, accélèrent la transmutation cellulaire qui est la base de l'évolution de l'humanité. ☺

VIVRE, c'est...

Mettre à profit toutes les richesses et les subtilités de notre voix

Si les mots qui sortent de notre bouche peuvent mentir, notre voix ne ment jamais. Apprendre à mieux la connaître pour l'utiliser à bon escient, c'est puiser à des richesses jusqu'à ce jour insoupçonnées!