

Si vous répétez plusieurs fois par jour cet exercice, vous constaterez une modification de fond dans la conscience que vous avez de vous-même.

Vous pouvez appliquer ce principe d'apnée à de nombreux mouvements.

Essayez, constatez, choisissez ceux qui vous conviennent.

Observez les modifications dans votre quotidien.

Eïinophonie et autres formes

B – Pour te centrer sur ton corps, tu peux observer ta voix.

A – Ben, j'ai une jolie voix...

B – Est-ce vraiment la tienne ou celle du Personnage ?

A – Je ne saurais répondre...

B – Figure-toi que la voix ne se fabrique pas que dans le larynx. La fabrication de la voix commence dans le ventre, en ceci qu'elle est complètement dépendante de ta façon de respirer. Or, dans tout le corps et notamment dans le ventre, se trouvent des tensions profondes. Bien d'autres sont ailleurs, certaines agissent sur la production de la voix, d'autres non.

A – Est-ce que c'est à mettre en relation avec ce que tu disais sur les marques des peurs et des culpabilités dans le corps ?

B – Bien vu ! À chaque fois qu'il y a eu peur ou culpabilité, il y a eu crispation quelque part dans le corps et le corps en a été marqué.

A – Dans le ventre ?

B – Beaucoup dans le ventre, mais pas que dans le ventre. La respiration, donc le souffle, donc la voix est déformée, entre autres, par toutes ces tensions de l'avant du buste. D'une façon générale, la voix a perdu ses graves, le son est sans assises.

A – On peut faire quelque chose ?

B – Tout ce qui est travail sur les tensions du buste est le bienvenu. Avec Mylène Mathieu et Benjamin Grenard, nous pratiquons l'eïnophonie, principalement par des stages. C'est une pratique visant à libérer les tensions, principalement celles du buste.

A – Tu en as déjà parlé.

B – Non, j'ai parlé de l'eïnothérapie, qui est l'hypnose dont je te parle depuis le début de ce dialogue. L'eïnophonie est une pratique de travail sur la voix qui intègre de l'eïnothérapie.

A – Je sens que je vais mélanger...

B – L'important n'est pas là. Ce qui compte, c'est de constater comment, après avoir laissé des tensions s'en aller de leur corps, les stagiaires non seulement changent de voix, mais, surtout, vont mieux dans leur vie. C'est cela qui me semble important. En effet, que s'est-il passé en eïnophonie et quelles leçons peut-on en tirer pour le quotidien ?

A – Voilà les questions !

B – Lorsqu'un stagiaire chante dans le cadre d'une séance d'eïnophonie, Benjamin Grenard recherche par certaines postures à libérer le corps, notamment la cage thoracique, mais pas seulement, pour laisser basculer le centre de gravité vers le bas. Le corps s'ouvre, la respiration se libère. L'objet est alors de retrouver la spontanéité de l'élan avec la précision d'un alignement intérieur. Cela a comme conséquence que les gens, dans un premier temps, sont souvent penchés en arrière, parfois à la limite de tomber, parfois en arrière sur un shoggi. C'est souvent une transition avant de retrouver une verticalité plus authentique.

A – Étonnant ! Quel rapport avec l'hypnose ?

B – Mylène et moi créons d'abord un état d'hypnose permettant à la détente d'aller plus loin et permettant au corps de se retrouver libre. Ainsi, lors du chant, l'ensemble de la musculature vibre, les fascias vibrent, les organes internes vibrent, puis se détendent. L'action du chant est ainsi facilitée par l'hypnose. Tandis que le chant, de son côté, touche des zones qui n'ont pas été atteintes par l'hypnose que

nous avons effectuée avant le chant. Après le chant, certaines tensions profondes ont disparu.

Au niveau du cerveau, il n'y a donc plus d'arrivée d'information de tension, ainsi la boucle entre le cerveau et la musculature profonde est stoppée. Alors, le cerveau efface les traces des peurs ou des culpabilités qui avaient causé ces tensions. Ainsi, les gens vont mieux.

A – C'est magique !

B – Pas du tout, il y a une action très mécanique. L'utilisation de la voix suppose d'être capable de ressentir intuitivement l'énergie et l'harmonie intérieure d'une personne et connaître les voix. C'est Benjamin Grenard qui gère tout cela. Supprimer les tensions change tout. En outre, Benjamin repère là où les corps se crispent, car il y a des tensions un peu partout, il les signale au stagiaire en train de chanter et cela le libère.

A – D'une certaine façon, ceci évoque les travaux de Françoise Mézières²², ou la méthode GDS²³.

B – Tout à fait. Il s'agit non pas de renforcer les muscles, mais de détendre ceux qui sont trop tendus. Il s'agit d'enlever les tensions. Dans la méthode GDS, il s'agit surtout d'harmoniser les tensions entre les différentes chaînes, ce qui implique d'en relâcher certaines mais parfois d'en activer d'autres. Cette approche vise à une harmonisation du tonus postural afin d'avoir le juste tonus en fonction de la situation.

Notre corps est empli de tensions, le Personnage repose sur l'existence de ces tensions ; les enlever, c'est enlever le Personnage. Bien entendu, au-delà de l'aspect mécanique, se trouve une autre dimension.

Essaye de te représenter la scène : une stagiaire est debout et nous (Mylène Mathieu ou moi, ou les deux, ensemble) induisons un état d'hypnose et, nous adressant à son corps, nous commençons à permettre au corps d'enlever des tensions. Lorsque nous estimons que

22) Jacques Patté, *La méthode Mézières : une approche globale du corps*, éditions Chiron, 2010.

23) Godelieve Denys-Struyf, *Fondements de la méthode des chaînes GDS*, éditions ICTGDS, 2000.

c'est juste pour le stagiaire, nous le confions à Benjamin qui le fait chanter. Le stagiaire est toujours en état d'hypnose.

A – Il chante sous hypnose ?

B – Oui, et l'hypnose va aider à laisser son corps faire.

A – J'ai compris ! Ce que vous cherchez, c'est que le corps fasse tout seul, sans l'intervention du Personnage !

B – Et cela arrive parfois, le corps fait tout seul, le chant, la voix se libère, de plus en plus. Le stagiaire ne fait rien, il n'intervient pas, il se laisse faire, se laisse libérer. Il y a vraiment une dimension de maïeutique. Ainsi, le corps se libère de ses tensions à son rythme et à sa façon. Il arrive que la détente provoque des chutes du corps. Le corps quitte la posture qu'il avait acquise par des tensions et peu à peu trouve (retrouve) sa juste posture. Parfois, le corps se libère sur un shoggi d'abord, puis en position verticale ensuite. Chacun a son chemin. Lorsque je parle de libération de l'élan, c'est à cela que l'on assiste parfois. Le corps en est transformé, la personne rayonne. Dans la pièce, cela se sent partout, quelque chose a basculé.

A – Quelle est fondamentalement la différence avec l'eïnothérapie ?

B – Fondamentalement, il n'y a pas de différence. C'est une question de choix posé par la personne qui cherche à redevenir elle-même. Certaines personnes sont attirées par l'utilisation de la voix, d'autres pas du tout. Le fond est le même, c'est la forme qui est différente.

En eïnothérapie comme en eïnophonie, nous allons vers une adaptation de l'individu à son environnement, vers un arrêt de la lutte. Dans les deux cas, l'objectif est de se laisser installer dans le fait de n'être qu'une partie de l'environnement.

Dans le cadre de l'eïnothérapie, à mon bureau, je fais faire cet exercice à certains patients : dans un premier temps, je les fais chanter, puis je les conduis sur des sons en *la* bémol. Lorsque j'estime qu'ils sont suffisamment présents à leur chant, sur le *la* bémol, je les mets face à un wind