

La « VOICE THERAPY » par Poumi Lescaut

La voix nous positionne dans le monde beaucoup plus qu'il n'y paraît : une voix ancrée dans le bassin, par exemple, une voix libérée de ses entraves qui rend rayonnant, communiquant et chaleureux...c'est en tous cas la direction donnée à ce travail.
S'affirmer, s'enraciner, modifie notre relation à nous même et à l'autre..

La « Voice Therapy » est une technique que j'ai mise au point en 2016 à Auroville en Inde, lieu propice à la recherche,,
Des participants aux ateliers qui j'y animais souffrant de douleurs physiques et désireux en même temps de faire un travail sur la voix, m'ont inspiré dans cette voie qui est, de ce fait, venue d'eux...
C'est un champ d'exploration de libération qui s'avère surprenant et infini.
L'un d'eux avait une lésion au genou et la douleur s'est effacée : il y a le son et aussi l'attention positive avec l'information de guérir donnée au corps, qui oeuvrent,,

L'outil se décline en deux aspects : en ateliers collectifs et en individuel

En individuel :

C'est un outil qui permet d'ouvrir l'espace intérieur en laissant s'épanouir la matière sonore, libérer une voix emprisonnée, étouffée et l'amener à s'ancrer dans le bassin relié à la terre – c'est pourquoi en Inde on chante assis au sol. Nous allons absorber la force tellurique par le bassin et puiser dans l'énergie cosmique par le haut. Ce seront les énergies dont va se nourrir le chant. Si vous préférez chanter debout, vous ferez de même. On met en place les processus et on les laisse faire, c'est le chant qui se fait en soi, ce n'est plus « moi » qui fait. De la même manière qu'*on ne fait pas un enfant*, il se fait, une fois que le processus est enclenché...Le son souvent coincé dans la gorge va pouvoir s'ouvrir et de ce fait ouvrir l'espace qui permet de s'affirmer par le son pour guérir du doute et travailler avec des images qui vont matérialiser ce qu'on veut exprimer. Comme de considérer le son comme une matière...que je peux sculpter. Des réponses sont suggérées aux questions de la ou du consultant pour l'amener au meilleur de soi-même.

En ateliers collectifs :

il y a d'abord une préparation de présence au corps, par le travail sur le souffle (le yoga) puis sur le mouvement dansé (oser avec le corps plus présent à soi) pour se mettre en lien direct avec ce que l'on ressent par le corps en quittant le mental. C'est le corps qui va nous donner le ton c'est de lui que partira le son.

Nous commençons par l'enracinement terre-ciel de l'être global, puis toutes sortes de propositions vont se décliner en fonction de ce qui est perçu. L'atelier est mené surtout intuitivement.

Par exemple si un membre est douloureux, on envoie le son à travers ce membre, puis on chante dans le côté opposé qui est fluide, puis un son qui va éjecter la douleur au dehors, pour enfin laisser venir un son qui va rétablir l'équilibre et nous remettre en unité.

Le travail deux par deux installe un espace de communication non verbale, en miroir riche d'informations pour chacun (on partage ensuite verbalement).

L'hôpital cosmique : c'est tout le groupe qui intuitivement prend soin d'un membre en lui envoyant les sons dont il ou elle a besoin.

C'est par l'humour et le jeu que nous allons à l'aventure au dedans de nous même par une voie qui nous sort de nos habitudes, par la créativité.

Poumi Lescaut chorégraphe, chanteuse de chant sacré, art-thérapeute, écrivaine et peintre vient de publier « Dansez ! Le corps livre de connaissance » qui relate 50 ans d'expérience et de recherche sur le corps et la création. Plus d'infos www.poumi.com