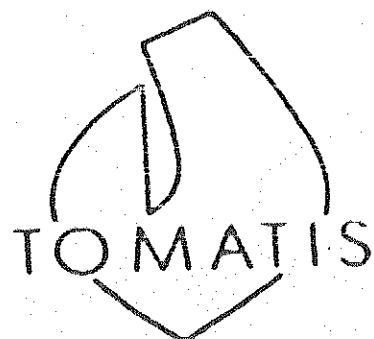


METHODE

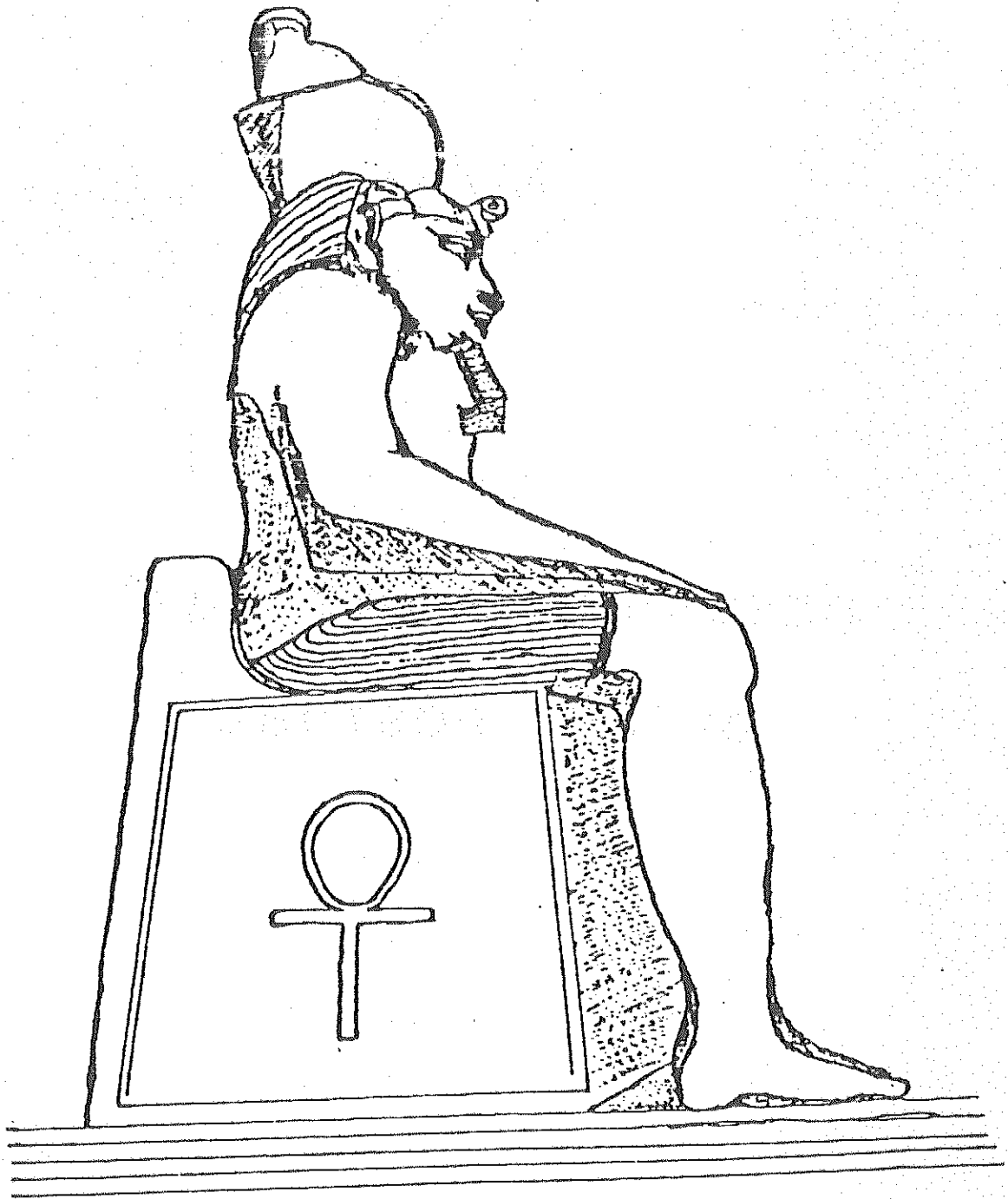


DESCRIPTION DETAILLEE

DE LA POSTURE

Guy BALEYDIER
Orthophoniste
Montbrison (France)

Mars 1983



I N T R O D U C T I O N

L'expérience de training audiogène telle qu'elle est décrite dans "Vers l'Ecoute Humaine" par le Professeur TOMATIS comprend deux phases :

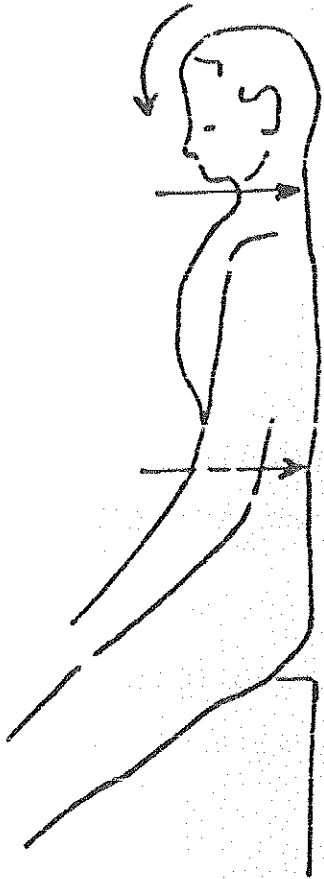
- Une phase d'écoute qui, dans la posture, mobilise essentiellement la tête et met en jeu bien sûr l'oreille et le système nerveux qui lui est appendu.

- Une deuxième phase où le sujet, sans quitter cette posture d'écoute particulière se prend à parler ou chanter; il mobilise alors tout son corps.

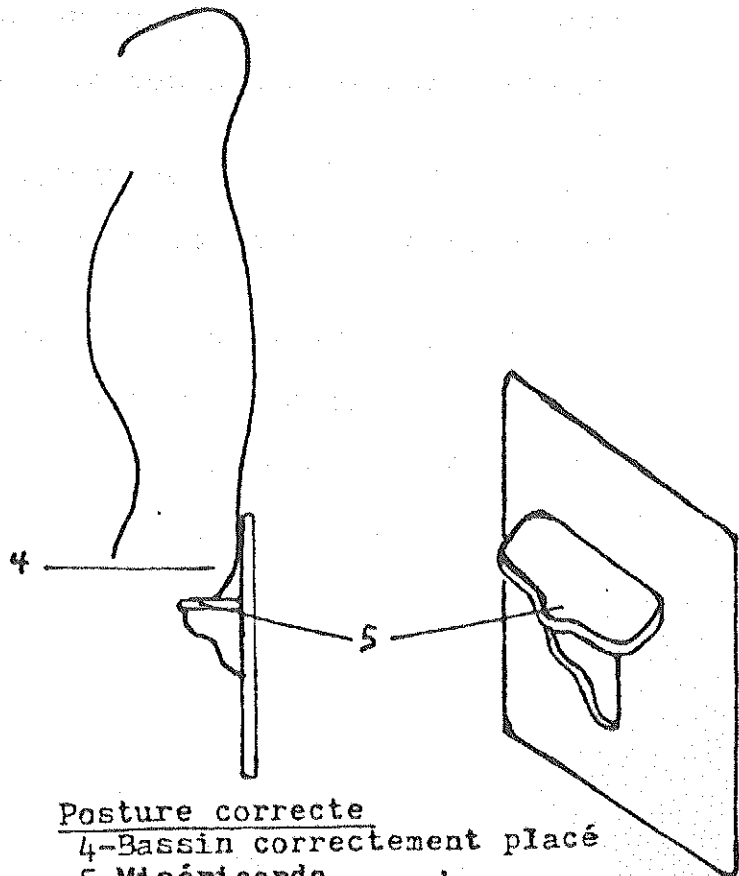
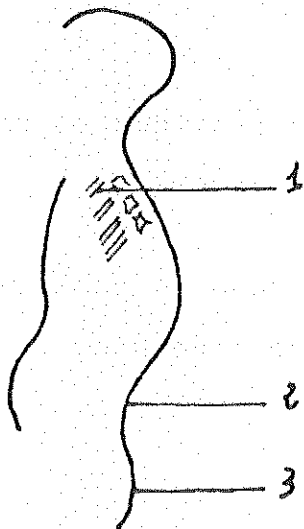
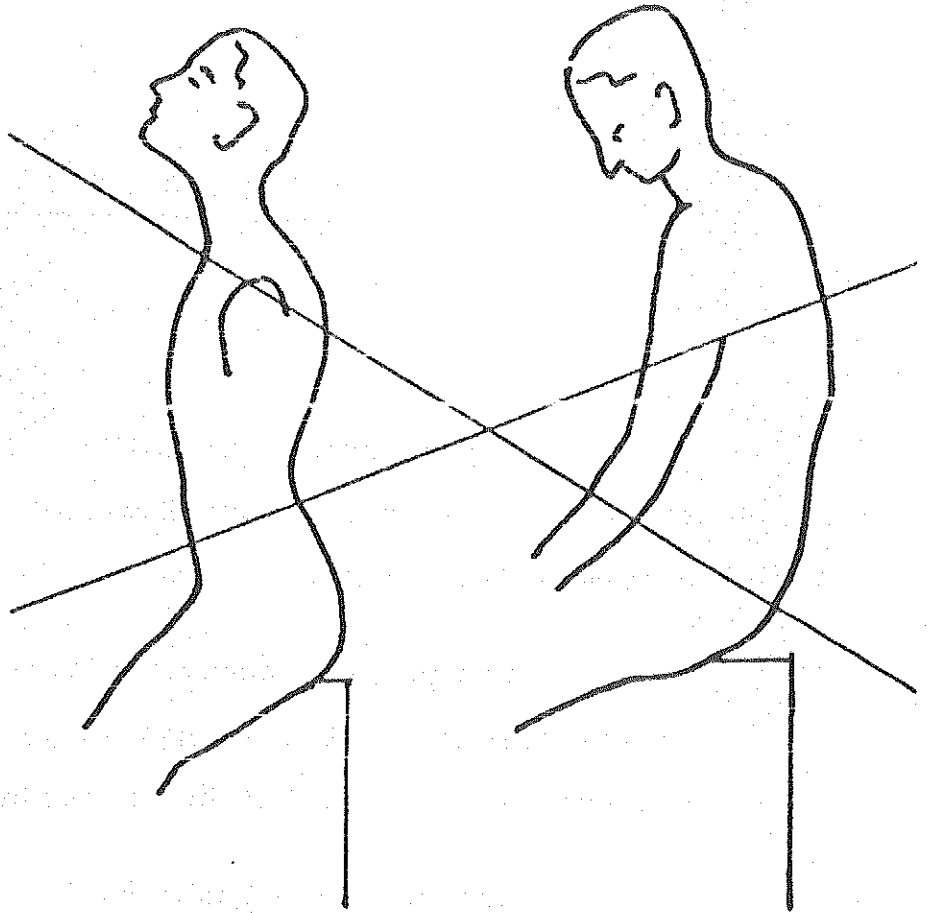
La présente description détaillée pratique et anatomique de la posture ne distinguera pas ces deux phases.

Nous verrons simplement comment, dans la posture, utiliser tout le corps pour accéder au niveau de l'écoute, du langage vrai et du chant pur.

POSTURE CORRECTE



A EVITER



Posture incorrecte

- 1-Cotes
- 2-Ensellure

Posture correcte

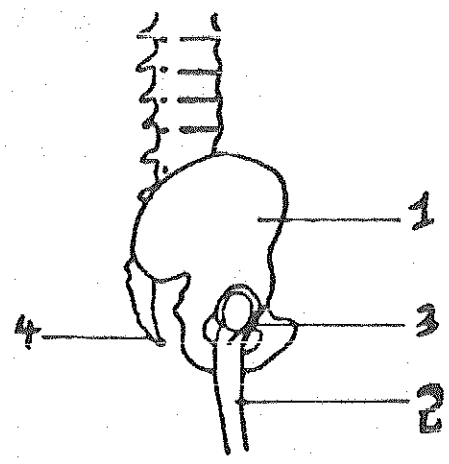
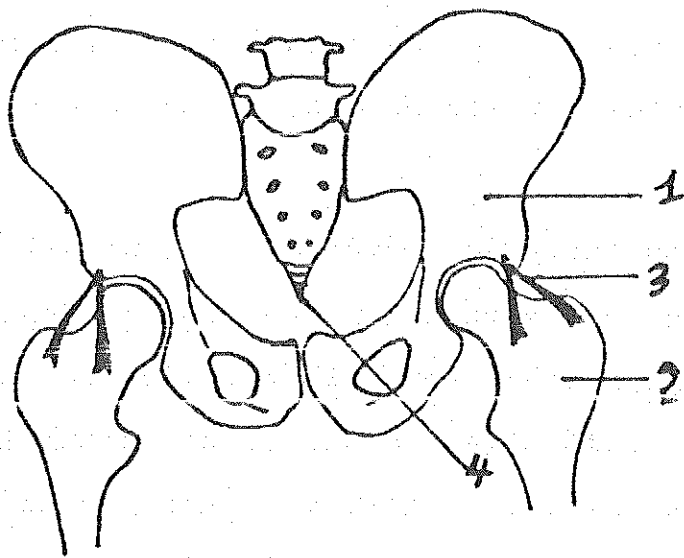
- 4-Bassin correctement placé
- 5-Miséricorde

Le sujet est assis, les pieds bien à plat, légèrement écartés, les mains ouvertes sur les genoux, la colonne vertébrale bien droite.

L'assise doit se faire de préférence sur un siège dur de manière à entraîner une contre-réaction des muscles fessiers qui positionnent déjà le sacrum. Pour libérer l'articulation du bassin, il est souvent préférable d'avoir un siège surélevé (tabouret) Sur les chaises, il faut éviter de s'appuyer au dossier afin de prendre l'habitude de retrouver naturellement une image de la verticalité du corps.

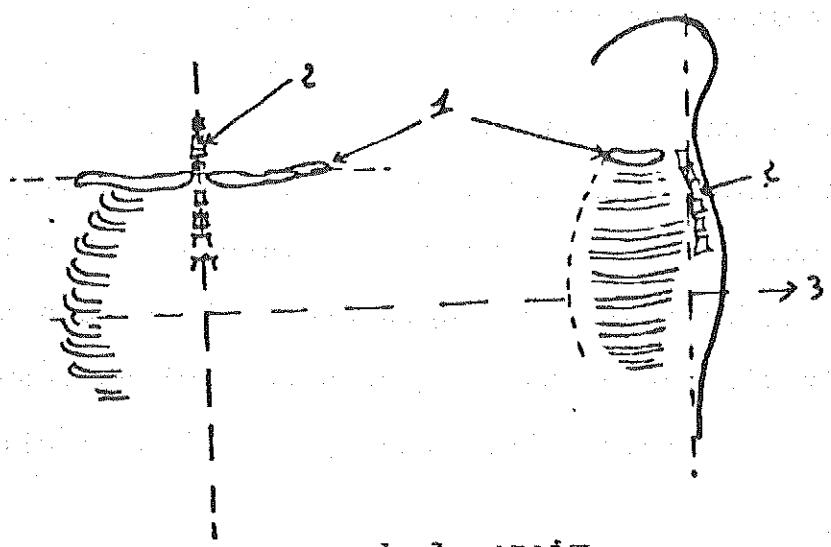
Le sujet place ensuite son bassin en effaçant la cambrure du creux lombaire et en "verrouillant" sa musculature abdominale. Mentionnons le rôle très important du sacrum qui, contrairement à ce que l'on a prétendu, n'est pas un os fixé. Il faut anteverser avec une rotation infero-antérieure pour que les vertèbres "se superposent" de telle manière que la colonne prenne, dans sa verticalité une certaine rectitude.

Sacrum signifie "os sacré". Pourquoi est il donc sacré ? Sans doute parce qu'il tient une place primordiale dans les postures d'humanisation ! Les Anciens le savaient. Ils installaient dans les églises sous les sièges des stalles, une pièce de bois appelée "miséricorde" sur laquelle les moines appuyaient le sacrum, après avoir relevé leur siège, pour bien réciter ou bien chanter



Rôle du ligament de Bertin

- 1-Os du bassin
- 2-Femur
- 3-Ligament de Bertin
- 4-Sacrum



Posture de la croix

- 1-Clavicule
- 2-Grill costal
- 3-Ligne horizontale

On sait combien il est difficile de se verticaliser et d'ajuster son instrument corps pour parler ou chanter. Un des éléments qui gêne ce processus de verticalisation est le ligament de Bertin. Il s'agit d'un énorme ligament gros comme le pouce qui a pour mission d'attacher le bassin à l'extrémité supérieure du fémur.

- Le nourrisson qui veut se mettre debout à fort à faire avec lui. Tant qu'il n'a pas réussi à tirer suffisamment sur ce ligament, il se trouve ensellé et son sacrum ne peut se mettre en place pour lui donner sa verticalité. Pour l'adulte, c'est aussi un problème.

La pratique sérieuse et régulière de la posture permet cependant d'allonger ce ligament de Bertin et par conséquent de mettre bassin et sacrum en place.

Outre le ligament de Bertin, notons le psoas iliaque tendu entre la colonne vertébrale (D8 à L3) et le petit trochanter du fémur.

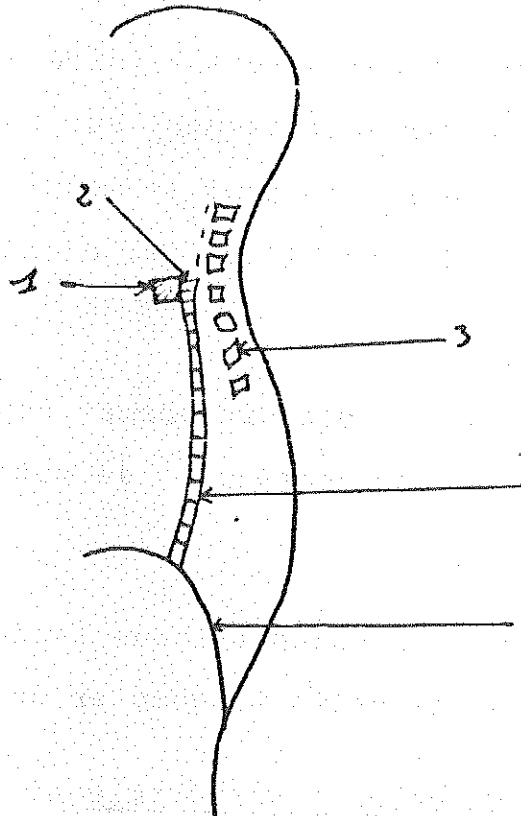
Le sujet redresse ensuite toute sa colonne vertébrale et tire fortement sur la nuque en arrière comme s'il se rengorgeait formant un double menton.

Sous l'effet du redressement de la colonne vertébrale :

- les côtes se relèvent, tendant à devenir perpendiculaires à l'axe de la colonne vertébrale.

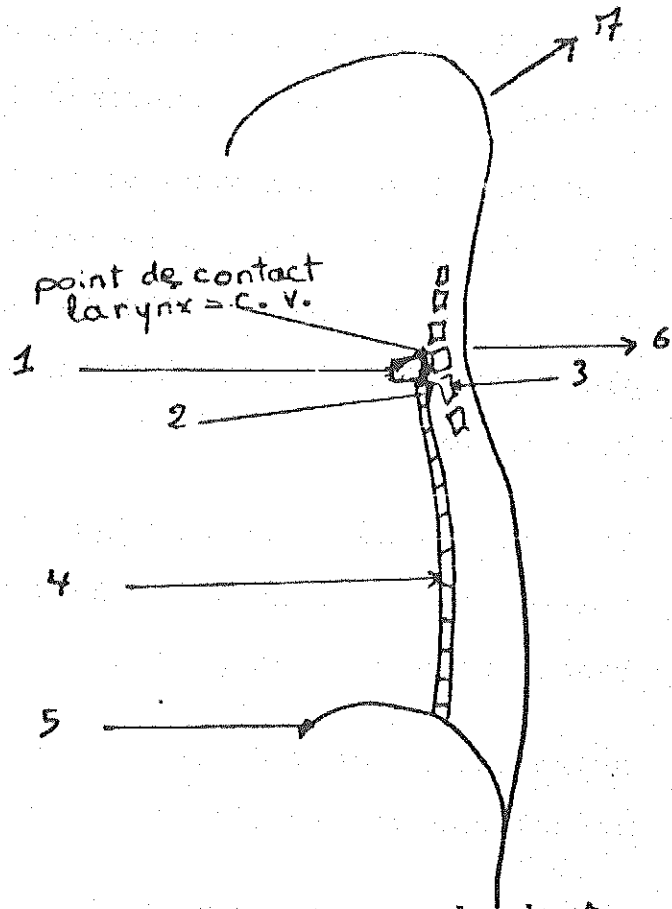
- Les clavicules prennent une place horizontale formant les branches latérales d'une croix.

- Les omoplates s'accolent sur la face arrière des côtes.



Mauvaise posture de chant

- 1-Larynx
- 2-Bouche oesophagienne
- 3-Colonne vertébrale
- 4-Oesophage



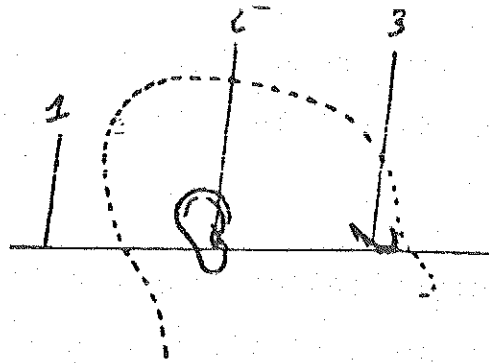
Bonne posture de chant

- 5-Diaphragme
- 6-Nuque tirée en arrière
- 7-Formation d'un chignon peaucier

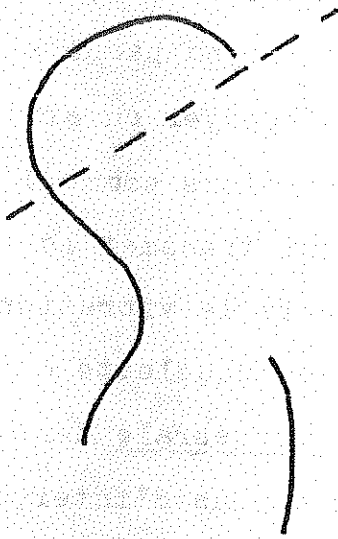
Le larynx s'appuie alors en arrière contre la colonne vertébrale transmettant la vibration à la boîte crânienne puis à tout le squelette osseux.

Rappelons que le larynx est un organe mobile; il peut se déplacer verticalement d'une part, et d'avant en arrière d'autre part. Ainsi dans une posture relâchée, lorsque l'on mange par exemple, la bouche de l'oesophage se trouve interposée entre le larynx qui est en avant et la colonne vertébrale qui est en arrière.

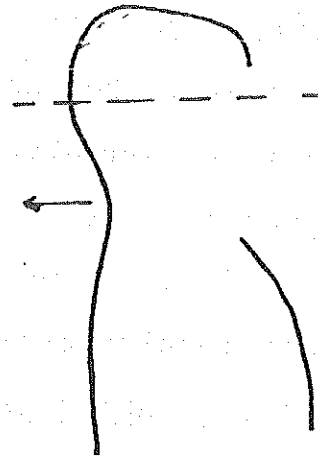
Dans la posture d'écoute, par le redressement de la colonne et le recul de la nuque, l'oesophage étant inextensible, la bouche oesophagienne est attirée vers le bas, le larynx passe alors au dessus de la bouche oesophagienne et va s'appuyer en arrière contre les vertèbres. Le larynx fonctionne alors comme l'âme du violoncelle, cette petite pièce de bois qui transmet la vibration à la table postérieure de l'instrument; la vibration des cordes vocales peut ainsi être transmise au squelette osseux par ce contact entre le larynx et la colonne vertébrale dans la région cervicale inférieure, puisqu'il n'y a plus d'interposition entre le larynx et la colonne vertébrale.



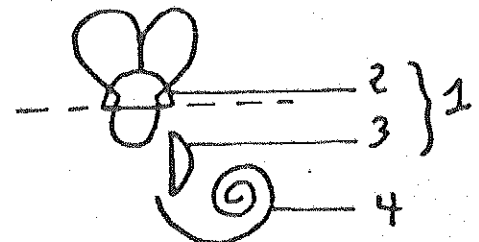
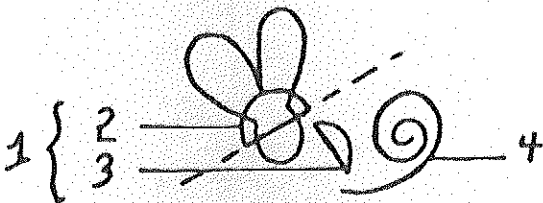
Position correcte de la tête
pour la posture d'écoute et de chant
1-Plan horizontal
2-Orifice du conduit auditif externe
3-Paupière supérieure fermée



Mauvaise position



Bonne position



Position des structures internes
de l'oreille

- 1-Labyrinthe:
- 2-Utricule et canaux semi-circulaires
- 3-Plus saccule

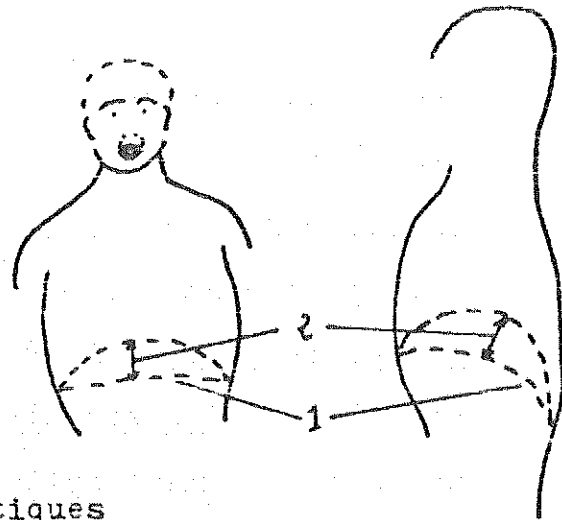
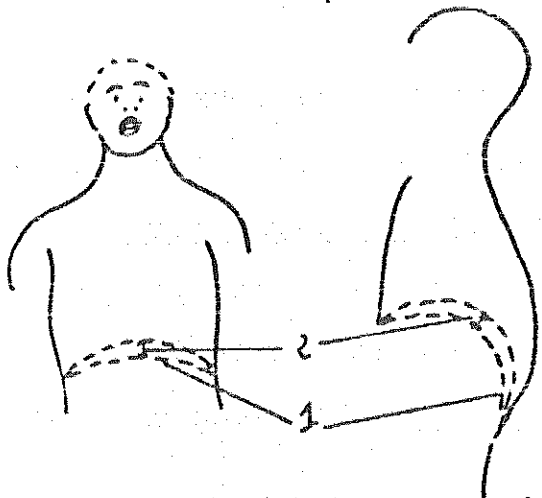
Dans cette posture la nuque est tirée en arrière comme nous l'avons dit. La tête est légèrement inclinée vers le bas formant un léger double menton. Très précisément, une ligne horizontale doit passer par le bord de la paupière fermée et par le trou de l'oreille droite. L'obtention de cette angulation traduit la mise en place des structures internes de l'oreille dans une position de fonctionnement optimum.

Le visage est sollicité par une tension douce avec la formation d'un chignon peaucier en haut et en arrière du crâne, rappelons le. En fait toute la peau du crâne est tirée en haut et en arrière. La pointe des oreilles est également tirée dans la direction de ce même chignon de peau. On réalise ainsi, soit dit en passant, un véritable "lifting" physiologique. Les rides et les tensions disparaissent. Pour l'observateur, le visage du sujet apparaît rajeuni, particulièrement beau et harmonieux...

Les lèvres d'un sujet qui écoute, sont toujours (observez le autour de vous) légèrement poussées en avant, et en particulier, les commissures (les coins des lèvres) ne doivent pas être rétractées car cela inhibe le fonctionnement des muscles de l'oreille moyenne.

Mauvaise posture

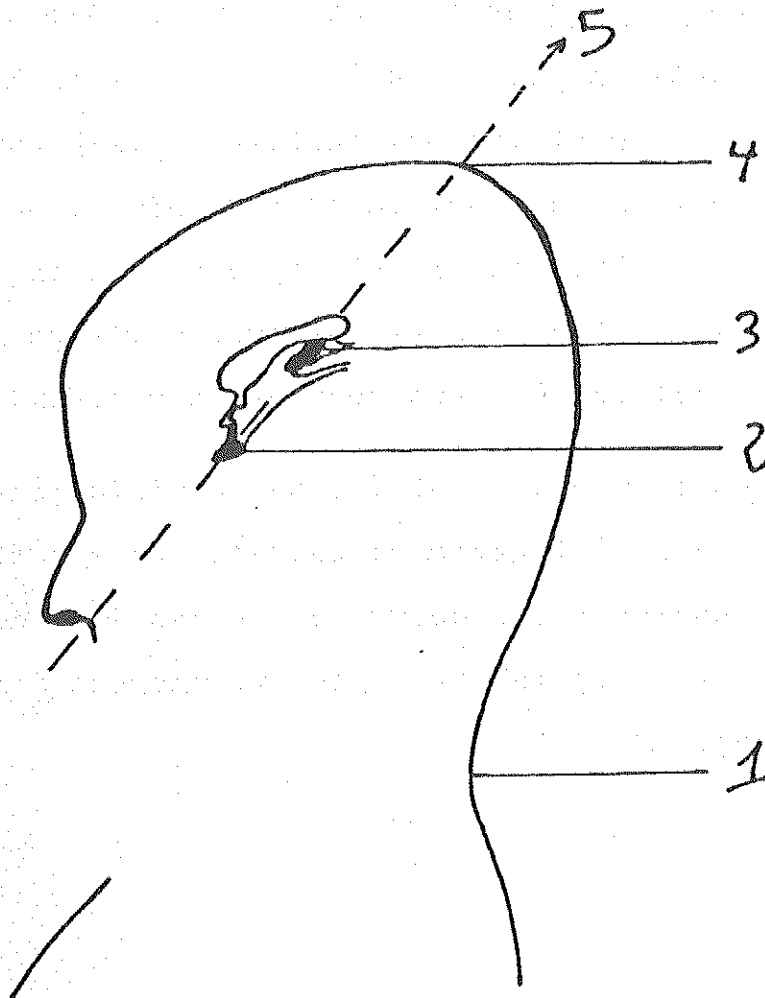
Bonne posture



Mouvements diaphragmatiques

1-Diaphragme

2-Amplitude de déplacement



Posture d'écoute

1-Nuque tirée en arrière

2-Glande pituitaire

3-Glande pinéale

4-Racine des cheveux

5-Axe de direction du chignon peaucier

Pour le sujet qui applique la posture de façon correcte, les clavicules sont horizontales, les épaules en arrière, le thorax très ouvert, le diaphragme devient un dôme libre, participant seul à la respiration qui devient exclusivement diaphragmatique. Mais expliquons nous.

Le thorax est donc ouvert et il ne participe qu'à la posture. Il devient une véritable enceinte acoustique indéformable.

Il ne sera plus mobilisé par la respiration. S'il s'abaisse au cours de l'émission sonore la voix perd de sa richesse.!

Les côtes, en fois en place, ne doivent donc plus bouger. Seule la voûte diaphragmatique s'élève et s'abaisse au rythme de la respiration en accord avec les rythmes transmis, en total harmonie avec le cosmos, par le système sympathique.

La dernière opération à effectuer pour avoir une posture "parfaite" est l'étirement de la colonne vertébrale. Elle est tirée vers le haut (comme si l'on voulait gagner quelques centimètres) pour devenir colonne vibrante, vivante, consciente!

Le point le plus haut du corps est alors à peu près situé à l'origine de la spirale des cheveux, au vertex, à ce point coronal qui est dans l'axe des glandes pinéales et pituitaires. C'est là que l'on doit apprendre à situer son écoute, à ce point de fusion des deux polarités, de la gauche dans la droite. Ensuite la conscience pourra s'étendre vers le haut!

Volontairement, nous devons faire effort pour écouter de l'oreille droite en cherchant à percevoir les aigus, en éliminant les graves, l'écoute se déplacera ensuite vers le sommet du crâne, puis au dessus...

