

L'épigénétique et la voix

La voix, outil d'expression et de libération

Voix

Voie

Vois



[Photo:https://www.francebleu.fr/emissions/les-series-france-bleu/profession-de-voix-1445881513](https://www.francebleu.fr/emissions/les-series-france-bleu/profession-de-voix-1445881513)

- *« Celui qui chante fait de tout son corps une sorte d'instrument extraordinaire, qui se prend à vibrer par un appui total du larynx sur la colonne vertébrale.*
- *De ce fait, c'est la colonne qui chante, et qui en chantant, fait vibrer tout le corps, notamment les os du crâne.*
 - *Le son vrai sort de partout et non pas seulement de la bouche. »*

Alfred Tomatis

(Md, ORL, chercheur qui a étudié les liens étroits qui unissent la voix, le cerveau et l'oreille.)

Parler, chanter, vocaliser demande la coordination de plusieurs structures anatomiques.

- Le **cerveau**, avec d'autres parties du système nerveux, régule le processus de l'émission sonore.
- Les poumons, pour la respiration qui offre l'énergie, pour fonctionner.
- La respiration, l'air passe au niveau des cordes vocales.
- Les cordes vocales au niveau du larynx produisent des sons, selon l'air qui entre et qui sort à ce niveau (pratique de Ujjayi).

Phonation

- L'air passe au niveau de la glotte.
- La glotte est l'ouverture du larynx où l'air passe entre le pharynx et la trachée.
- Autour de la glotte, vous avez des plis vocaux ou cordes vocales
- Les sons varient aussi selon la position et la forme de la langue, des lèvres et des cavités nasales.

Les cordes vocales

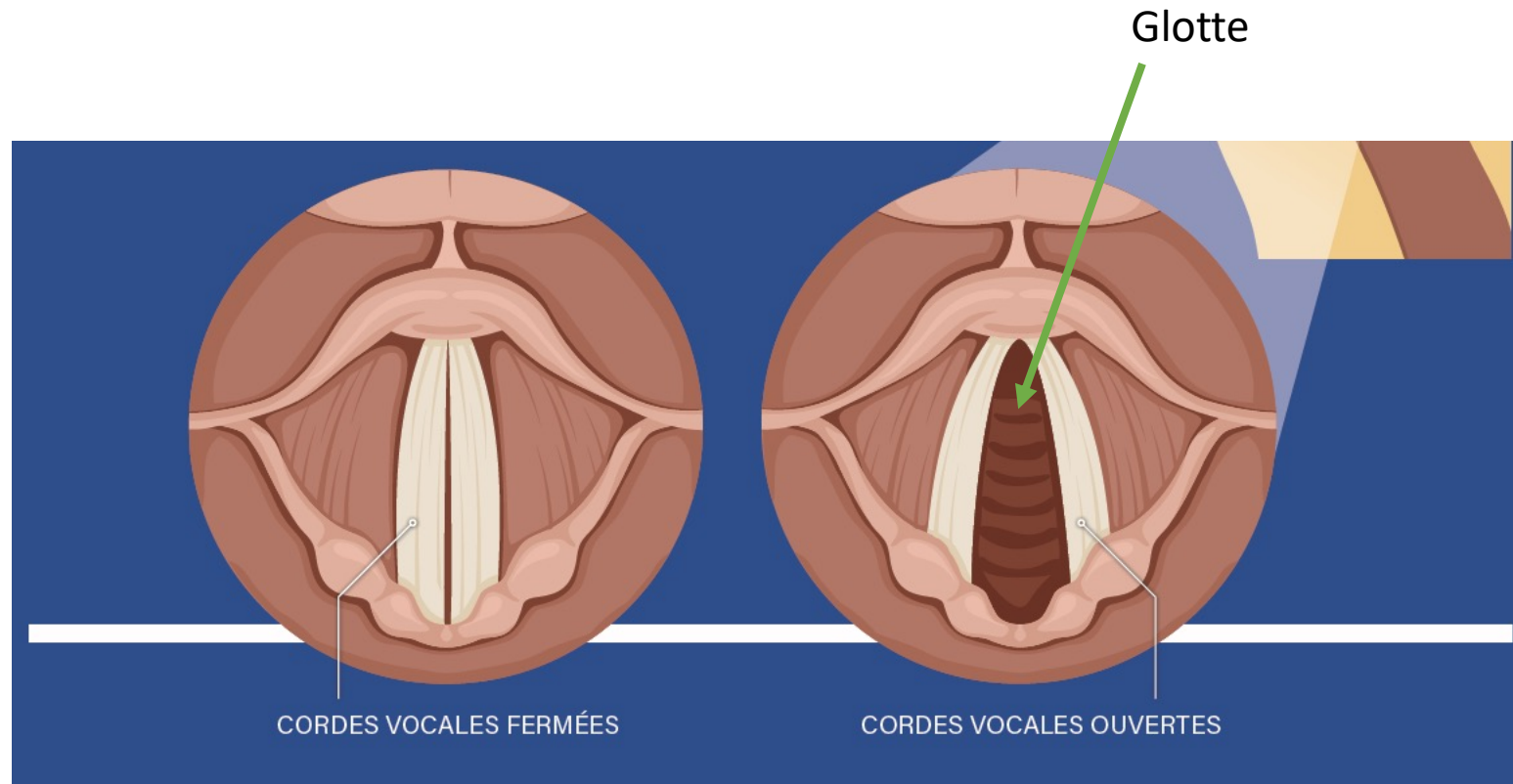


Photo: P43 L'important c'est d'être en phase avec sa voix.
Cerveau et psycho N° 137 - Novembre 2021

La Voix

Selon Jean Abitobol, médecin ORL, phoniatre et chirurgien cervicofacial

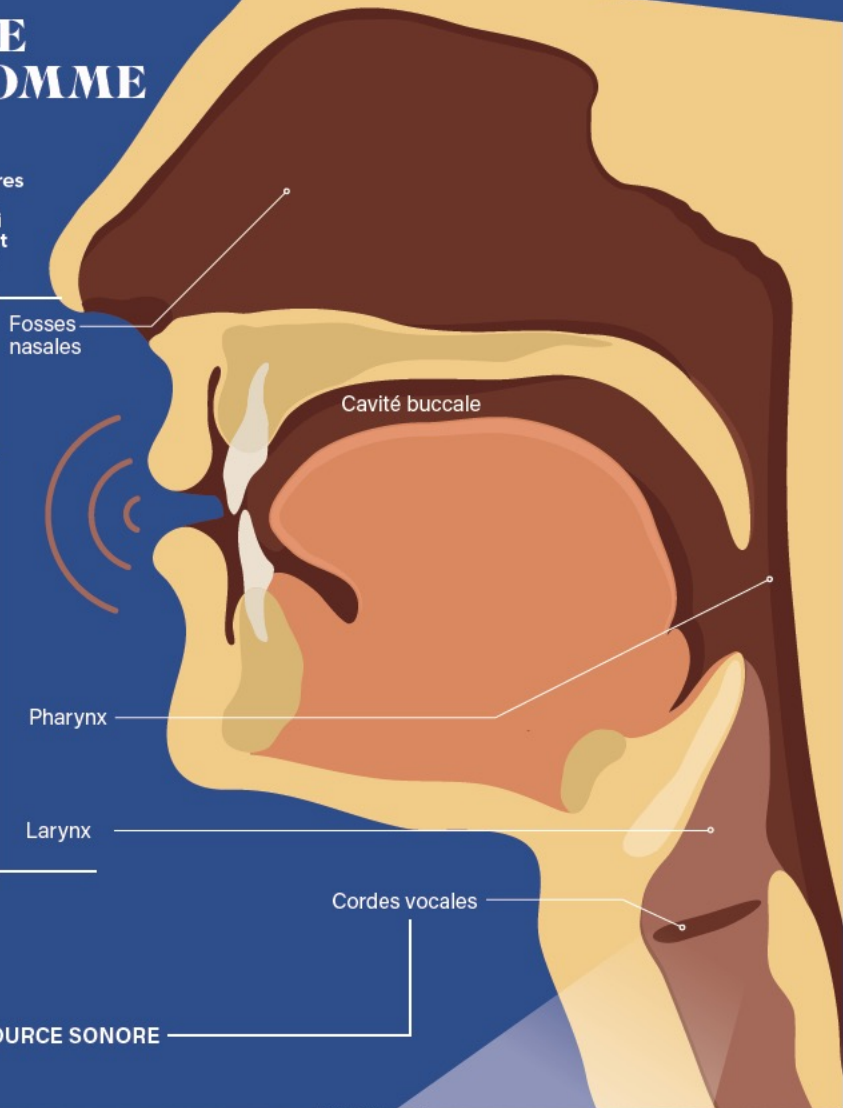
- « La voix est l'instrument de musique de l'homme, formé :
 - d'une partie vibrante,
 - d'une énergie qui crée la vibration
 - et d'une caisse de résonance.
- Ces trois éléments correspondent à des structures anatomiques distinctes. »₁

L'important c'est d'être en phase avec sa voix. Cerveau et psycho N° 137 - Novembre 2021

Comme un violon, la voix humaine est créée par une source vibrante, dont les ondes sonores sont amplifiées par une caisse de résonance. Mais dans le cas de la voix, c'est le souffle qui met en mouvement la source vibrante: il s'agit du seul instrument à la fois à corde et à vent.

Diagram of a violin with labels:

- CAISSE DE RÉSONANCE
- Cordes
- SOUR



3 éléments de la voix

Selon Jean Abitobol, médecin ORL, phoniatre et chirurgien cervicofacial

- **L'énergie** vient du souffle envoyé par les poumons qui donne la puissance.
- **La partie vibrante**, ce sont les cordes vocales : il y en a deux situées dans la partie inférieure du larynx...pour produire la vibration sonore, elles doivent se fermer, car quand elles restent ouvertes, cela donne une voix chuchotée, sans vibration.
- **La caisse de résonance** est constituée de multiples structures situées au-dessus des cordes vocales : la partie supérieure du larynx, le pharynx, les fosses nasales, la bouche...7

« Nos émotions sont un peu le chef d'orchestre de notre voix. »₇

- « Si vous souriez, si vous n'allez pas bien, si vous êtes anxieux, cela s'entend. À l'inverse, les émotions positives lubrifient les cordes vocales, qui émettent alors un son plus harmonieux ! »₇
- Le nerf vague commande les cordes vocales.
- Lubrification des cordes vocales est bonne quand on est bien.
- Mauvaise lubrification en cas de stress, la voix se casse, s'éraille.
- Les expressions émotionnelles modifient également la configuration de la caisse de résonance vocale, notamment en mobilisant la bouche et les joues.

« Si on travaille régulièrement sa voix, elle devient au contraire encore plus belle, notamment grâce à la musculation qui se développe. »₁

Le travail de la voix :

- **renforce les cordes vocales** (qui sont des muscles striés susceptibles de se développer, comme de tout petits biceps),
- accroît la puissance du souffle,
- exerce les muscles qui modulent la caisse de résonance,
- améliore aussi la capacité du cerveau à piloter la voix.

Comment placer sa voix?

- En veillant à la coordination du souffle et des cordes vocales :
« l'harmonie pneumophonatoire »₁
- « La voix, c'est un mécanisme physique, mais c'est aussi un formidable vecteur d'émotions. Ce n'est qu'en maîtrisant ces deux aspects que l'on saura bien la placer. »₁

Edith Heard Collège de France

- « L'épigénétique crée au fond l'espoir que nous sommes « plus » que la séquence de nos gènes... Pouvons-nous échapper à la fatalité de notre destin génétique ?
- Ce que nous mangeons, l'air que nous respirons, et même les émotions que nous éprouvons, peuvent-ils influencer non seulement l'expression de nos gènes, mais aussi celle de nos enfants et de nos petits-enfants ?
- **Il est certain que notre environnement modifie l'expression de nos gènes,** et qu'il peut parfois conduire à des changements stables de nos caractères...»

DR MITCHELL L. GAYNORD, MD

Un médecin oncologue qui dévoile le pouvoir thérapeutique du son , de la voix et de la musique

- Le son contribue de diverses manières à la guérison.
- Il peut modifier les fonctions cellulaires en agissant sur le plan énergétique.
- Il peut apaiser l'esprit et le corps.
- Il peut avoir des effets sur les émotions qui influencent les neurotransmetteurs et le système immunitaire.

Selon Dr Candice Pert, pharmacologiste américaine, connue pour ses études sur le rôle des neuropeptides, messagers chimiques des sentiments et des pensées sur le corps humain.

- L'énergie et la vibration pénètrent jusqu'au niveau moléculaire.
- Nos cellules comporteraient 70 récepteurs différents.
- Lorsque les sons et fréquences arrivent à ce niveau, nos molécules commencent à vibrer.
- Leur vibration, lorsqu'elle se produit à un niveau cellulaire, ouvre les chromosomes et expose l'ADN à ces fréquences.

Voix et personnalité

- « La hauteur vocale constitue ... un paramètre clé. Les gens ayant une voix plus aiguë seraient ainsi perçus comme plus nerveux, moins amicaux et plus instables émotionnellement.
- Les sons graves seraient, quant à eux, associés à la dominance : en 2018, Mila Mileva et ses collègues de l'université d'York ont même montré que nous nous fions davantage à la voix d'une personne qu'à son visage pour évaluer cet aspect de son caractère. »

Om Gam Ganapataye Namaha Ganesha Sharanam

- Mantra d'harmonisation aux énergies d'abondance et de réussite.
- <https://www.youtube.com/watch?v=F6BcPj42bUg>
- Ce mantra est associé à Ganesh, le dieu de la sagesse et de la connaissance. Il est le gardien des portes et des temples et celui qui transforme tous les obstacles intérieurs et extérieurs qui font blocage au succès.

OM MANI PADME HOUNG ou OM MANI PADME HUM

- Développe en soi l'ouverture du coeur et la compassion vis-à-vis des autres.
- Selon le Dalai Lama « ...avec méthode et sagesse on peut transformer l'impureté de son corps, de son discours et de son esprit en un corps, un discours et un esprit exalté et pur d'un Bouddha. »

Sonia Lupien

Professeure au Département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, explique dans son livre :

Par Amour du Stress

- Le chant favorise la respiration diaphragmatique (respiration abdominale), et ainsi une réduction du stress en stimulant le système nerveux parasympathique.
- Simple et gratuit
- « Chanter pour déstresser »

Dr Bernardi de l'Université de Pavia en Italie a démontré que :

- la récitation de Rosaire ou de mantra a augmenté la synchronisation du rythme cardiaque (cohérence cardiaque).
- Mêmes effets que le chant (diminue les hormones du stress)

Récitation d'un mantra

- Récités de façon régulière, les mantras aident à mieux résister au stress selon une étude parue dans *l'American Journal of Psychiatry* ⁸
- La répétition silencieuse d'un mantra améliorait les symptômes de stress post-traumatique des vétérans de guerre.
- D'autres recherches, menées notamment par Gemma Perry, ont découvert que psalmodier le mantra "Om" à voix haute augmentait l'attention et la positivité, mais également **l'altruisme et le sentiment de cohésion sociale.**

*Gemma Perry*₅

<https://www.gemmaperryom.com/>

- ...Les praticiens de nombreux styles de chant ont rapporté des expériences mystiques à divers degrés et identifié trois caractéristiques de différences individuelles : l'absorption, l'altruisme, et la religiosité - qui étaient associées à des niveaux plus élevés d'expériences mystiques dans le contexte de chant.
- Nos résultats révèlent que le chant, qu'il soit pratiqué silencieusement, vocalement, individuellement ou en groupe, est une méthode fiable pour induire des états de conscience profondément modifiés.

Le chant, améliore l'humeur et la santé

- Le chant peut être un outil efficace pour améliorer l'humeur et créer un sentiment de cohésion sociale. Ces avantages, à leur tour, peuvent être associés avec une santé et un bien-être accrus.

Chanting Meditation Improves Mood and Social Cohesion, Gemma Perry, Vince Polito, William Forde Thompson

https://6383c413-5de9-46c7-81ef-fb32d33b481b.filesusr.com/ugd/2250ec_d4b7e9333b3a4aa6bccbb8ba07b25e1d.pdf

<https://www.youtube.com/watch?v=WHkj4Wk0Zh0&t=1s>

Selon Fabien Maman, musicien /compositeur, acupuncteur

« La voix humaine contient dans sa vibration quelque chose qui la rend encore plus puissante que tout instrument de musique: la conscience. »₆

Om Asatoma

- De l'irréel, conduis-moi au Réel.
- De l'obscurité, conduis-moi à la Lumière.
- De la mort, conduis-moi à l'Immortalité.

-



- Om̐ asato mā sad gamaya
- Tamaso mā jyotir gamaya
- Mṛtyor mā amṛtam gamaya
- (*Bṛhadāraṇyaka Upanishad - I.iii.28*)

Bibliographie

1. L'important c'est d'être en phase avec sa voix. Cerveau et psycho N° 137 - Novembre 2021
2. Pert Candace, Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine, 1999
3. Heard, Édith, Épigénétique et mémoire cellulaire: <https://www.college-de-france.fr/site/edith-heard/inaugural-lecture-2012-12-13-18h00.htm>
4. [Individual Treatment of Posttraumatic Stress Disorder Using Mantram Repetition: A Randomized Clinical Trial](#), *American Journal of Psychiatry*, 20 juin 2018
5. **Gemma Perry**, Rhythmic Chanting and Mystical States across Traditions, https://6383c413-5de9-46c7-81ef-fb32d33b481b.filesusr.com/ugd/61e9dc_14d010d4efc74c7ab2483fa453fbffe7.pdf
6. Fabien Maman « The role of music in the twenty-first century »