

**ELISABETH BAILE  
JÉRÔME SPICK**

# JE ME LIBÈRE LA VOIX, LE CHANT POSTURAL

Vous rêveriez d'une voix libre et puissante ? Elisabeth Baile a créé une nouvelle pédagogie, le chant postural, pour vous aider. Ce livre est le premier à vous l'expliquer.

Ses deux auteurs nous expliquent que manque d'assurance dans la voix et la posture vont de pair. Or, notre peur de la cambrure nous empêche de trouver une assise solide. Notre voix s'en trouve fragilisée, bridée. Pour la libérer, le chant postural nous propose de trouver un appui nouveau sur notre bassin bien placé et de réajuster notre posture. Notre voix gagne alors en justesse, amplitude, clarté et puissance naturelles. C'est tout un cheminement personnel de réconciliation entre corps et esprit, il augmente notre confiance en nous et notre capacité à agir.

Vous l'aurez compris, le chant postural n'est pas une simple technique vocale mais un outil de développement personnel.

*Musicienne et chanteuse, Elisabeth Baile a expérimenté la voix sous toutes ses formes. Elle s'est passionnée pour la relation au corps au travers de pratiques variées et s'est formée à l'ostéothérapie. Elle enseigne le chant depuis ses 30 ans et a développé une thérapie de la voix, le chant postural. Elle habite à Vincennes.*

*Jérôme Spick est professionnel de la communication écrite et formateur. Il s'intéresse au développement personnel, en particulier par le théâtre et par le chant. Formé à l'Ecole d'Analyse Transactionnelle de Paris, il est psychopraticien depuis 2015. Il vit à Paris.*



Couverture : © Aurore de la Molinère

EDITIONS LANDORE  
EDITIONS FERNAND LANDORE  
6 rue de Vaugirard - 75006 Paris

E. BAILE - J. SPICK

JE ME LIBÈRE LA VOIX, LE CHANT POSTURAL

EDITIONS LANDORE

**ELISABETH BAILE  
JÉRÔME SPICK**



# JE ME LIBÈRE LA VOIX, LE CHANT POSTURAL

EDITIONS LANDORE

## Préface

Les trompettes de Jéricho...

C'est cette image qui résonne en moi pour ouvrir cette préface. La vibration du son de notre voix ne fait-elle pas trembler nos murailles intérieures.

Cette vibration qui fissure voire pulvérise les murs de nos émotions engrammées tout au long de notre colonne vertébrale. Ce son de notre voix, lancé comme un vortex sur les zones d'ombre ou de souffrance inscrites dans notre arbre de vie, devient source de libérations conscientes mais aussi inconscientes ou subtilement indicibles...

Le Chant Postural, les trompettes de Jéricho du XXI<sup>e</sup> siècle !

Bravo à Elisabeth Baïle pour ce magnifique cheminement, et pour cet ouvrage qui révèle toute sa quête, sa recherche, et sa foi en la Vie – énergie d'Amour.

Depuis presque trente ans, je consacre toute mon attention de thérapeute à l'importance du bassin et de son équilibrage dans l'édifice du corps humain. Il est même devenu pour moi véritablement la clef de voûte de l'équilibre du corps. Je ne peux qu'être touché de trouver dans ces pages une conscience profonde du rôle du bassin et de sa posture en antéversion pour cette approche vocale très originale.

Mais le bassin n'est pas le seul point d'équilibre structurel, il y a en effet un second équilibre corporel qui est celui de la mâchoire.

Considérons alors que le bassin est notre base sacrée avec en son centre le plateau du sacrum. À son niveau, l'articulation de la hanche, pourrait être représentée symboliquement par la lettre *alpha*. Si nous relient les deux hanches nous trouvons alors le 8 couché de l'infini c'est-à-dire, le mouvement perpétuel...

Maintenant considérons le haut à savoir le plateau dentaire avec en son centre, la voûte palatine. Entre les deux articulations temporo-mandibulaires et cette voûte, nous trouvons alors symboliquement la lettre *oméga*.

Entre alpha et oméga, entre base sacrée et voûte palatine, n'avons-nous pas ce temple sacré de l'homme ?

Est-il utile de rappeler que « *os* » en hébreu se traduit par « *etsem* » qui signifie *l'essence, la substance*, et qu'il est le matériau de construction de notre temple ?

À travers la méthode que j'ai créée ; l'ostéothérapie, *la thérapie par l'os*, le thérapeute travaille sur le corps grâce à l'os. Par sa nature, celui-ci est donc un tissu vivant qui enregistre comme un disque dur d'ordinateur notre vécu à travers toutes les sortes de contraintes qu'il reçoit ou les émotions qui s'inscrivent qu'elles soient heureuses ou de nature négative, bref l'histoire de chacun.

Le Chant Postural va travailler sur un autre plan ; un plan vibratoire mais toujours avec l'objectif de retrouver l'enracinement à la terre par la conscience posturale du bassin.

Le son de la voix et la vibration émise vont animer, relier, épouser ce tout ; cet alpha et cet oméga, ce bas et ce haut. Cette vibration va circuler dans la *substance* du corps.

Cette technique mise au point par Elisabeth Baile va permettre aux professionnels du chant comme à tout être humain, de relier ces deux zones charnières afin que chacun retrouve sa verticalité entre le bas et le haut et de son corps, mais aussi entre la terre et le ciel dans une quête d'harmonie.

Le son de notre voix, placé par les exercices proposés par Elisabeth Baile donne sens à notre existence, à notre incarnation. Il nourrit également la communication avec notre âme, notre être en profondeur. À partir de là, nos peurs, nos inhibitions, nos angoisses et la kyrielle des maux qui polluent nos quotidiens sont pulvérisées par la juste posture en harmonie avec la vibration du son.

Je souhaite que ce livre trouve de nombreux lecteurs et circule librement pour aider ceux qui le désirent à se mettre debout ou à se remettre debout pour chanter la Vie en conscience.

Bravo Elisabeth pour ce chemin parcouru.

Merci aux deux co-auteurs de nous faire découvrir cette nouvelle approche thérapeutique.

Nicolas Bounine  
[www.methodebounine.com](http://www.methodebounine.com)