

Protéger et entretenir sa voix au quotidien!



Un guide conçu, réalisé et offert par Élysée Daniel, Coach vocale, Libératrice de mots et de maux, Accompagnatrice en Chant et Libération émotionnelle
Coach « Mindset » en accompagnement à la Réussite
Réflexologue, Praticienne en soins énergétiques

« Elles chantaient et leurs voix admirables me remplissaient le cœur du désir d'écouter ».

Ulysse dans l'Odysée (Chant XII)



SOMMAIRE

| | |
|--|----|
| Introduction - Bienvenue dans l'univers guérisseur de la voix! | 4 |
| La nature est notre alliée, Cependant... | 6 |
| Mes trois tisanes préférées ... oups! 2 tisanes et 1 grog. Miam! | 7 |
| Mes 3 huiles essentielles préférées | 9 |
| Mes 3 exercices vocaux préférés | 12 |
| Mes 3 gestes préférés pour décongestionner les sinus | 14 |
| Affirmations pour ouvrir le Chant des Possibles | 15 |
| Témoignage | 16 |
| Pour nous rejoindre | 17 |



Bienvenue dans l'univers guérisseur de la voix!

Lorsque nous entendons une voix, nous captions divers éléments qui nous informent sur notre interlocuteur : l'accent, la hauteur (aigüe ou grave), la profondeur, la douceur ainsi que son état émotionnel et parfois même des désordres d'ordre physiologique affectant sa vitalité, sa force.

Mais la voix nous renseigne aussi parfois sur la justesse des propos, sur la cohérence de l'orateur, sur ce qui est dit ou gardé secret, sur les larmes retenues, le chagrin destructeur et aussi sa joie, son exubérance et son appétit de vivre.

La voix fascine : elle séduit, rassure, persuade, émeut ou au contraire agresse, inquiète ou glace le sang... et le plus souvent, elle guérit nos corps et nos émotions par ses vibrations.

Notre vie entière est rythmée par la voix... Cette voix qui pleure, cette voix qui crie, cette voix qui rit, qui chante.

La voix va sans cesse moduler pour exprimer nos émotions. Elle se teinte des coloris les plus divers ou blanchit avec la peur, l'angoisse, la douleur.

Prendre soin de sa voix c'est s'engager dans un processus de découvertes sur son propre corps, sur son image de soi. C'est aussi une aventure où la bienveillance et l'acceptation sont de mise.

C'est mettre en place, des semaines, des mois, voire des années, un schéma corporel fiable. C'est explorer ses potentialités, développer ses capacités, c'est aussi dépasser ses limites.

La voix c'est encore plus que cela. C'est le rythme de la vie qui danse et chante en nous. La voix implore pour qu'on l'écoute, qu'on la respecte, qu'on la cajole, qu'on lui ouvre la voie de notre cœur, vers celui de l'autre.

Ce recueil, se veut un guide pour votre voix. Vous y trouverez des recettes qui agiront tel un baume sur votre gorge, des plantes qui dégageront les sinus obstrués et vous feront la voix claire.

À travers toutes ces marques de tendresse envers votre voix, cet instrument fabuleux, vous serez amenés à prendre soin de vous, de vos émotions, de votre être profond, et de votre âme.

Dans cette compilation, certes incomplète, je partage avec vous des trucs, astuces testés et approuvés ainsi que quelques recettes "santé pour la voix" qui relèvent du bon sens. Ainsi, votre hiver sera-t-il doux, doux, doux et le chant de votre être puissant et mélodieux.

La nature est notre alliée

Cependant... quelques précautions s'imposent :

- En cas de doute, demandez conseil à votre pharmacien, à votre médecin ou aromathérapeute,
- En cas de symptômes étranges, inhabituels ou qui empirent... même remarque que plus haut,
- On n'utilise pas d'huiles essentielles dans les 3 premiers mois de la grossesse,
- On peut faire des tests sur la peau pour évaluer sa réactivité, sa sensibilité et on n'hésite pas à diluer les huiles essentielles dans un peu d'huile végétale (huile de noisette, macadamia ou autre),
- On s'informe, on pose des questions, on respecte les dosages et on achète des produits de hauts grades thérapeutiques.



Mes trois tisanes préférées ...

Oups! 2 tisanes et 1 grog. Scchhhlurp!



Recette 1 Thym
 Mélisse
 Mauve
 Sauge

Préparation J'ajoute 1 pincée de chaque plante dans une grande tasse d'eau chaude. Couvrir, infusez 15 minutes et dégustez!

Recette 2 Gingembre frais

Préparation Ajouter 2 belles tranches de gingembre dans une tasse d'eau chaude 8 à 10 minutes.
 Prévient le rhume et les refroidissements (avec miel pour les plus gourmands!)

A prendre avec des pincettes :

Les superstitieux attribuent au gingembre des pouvoirs magiques qui favoriseraient le succès, l'amour et permettraient d'attirer l'argent.

A essayer : en râper dans son porte-monnaie pour faire venir dans sa vie la chance et la richesse.



Le grog délicieusement magique!

Dans mon grog, je mets un peu de tout ce que j'aime :

- Cannelle (1 bâton)
 - Cardamome (2 gousses)
 - Poivre noir (1 grain)
 - Girofle (3 clous)
 - Anis étoilé, aussi appelée badiane (1 à 3 étoiles)
- Thym (séché 1c à thé)
Miel
Citron
Gingembre

Préparation

Dans de l'eau bouillante j'ajoute les 5 premiers ingrédients de la liste. J'éteins le feu et je couvre durant 10 minutes. Puis j'ajoute le thym dans l'eau encore bien chaude mais non bouillante. Je couvre encore 6 à 8 minutes. Je filtre et j'ajoute miel, citron frais pressé et jus de gingembre fraîchement râpé.

Dans mon pays on ajouterait un trait de rhum vieux pour "couper le mal". Si tendance à l'alcoolisme, on s'abstient. Mais c'est tellement bon et réchauffant. Et je dois avouer que l'on se sent nettement mieux après...

Mes 3 huiles essentielles préférées



1 – Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)

Indications

Affections respiratoires : Rhume, Grippe, Bronchite, Sinusite, Antivirale, antibactérienne

Utilisations

| | |
|------------|--|
| Voie orale | 2 gouttes dans du miel (+ jus de citron pressé) |
| Massage | 3 à 4 gouttes dans 1/2 c à thé d'huile végétale |
| Diffusion | Quelques gouttes dans un diffuseur plusieurs fois par jour |
| Inhalation | 1 goutte sur un mouchoir à respirer souvent |

2 – Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

Indications

Antibactérienne, Antivirale, Stimulante immunitaire

Utilisations

Massage 3 gouttes sur la peau (diluer dans huile végétale
si peau très sensible)

À mélanger avec Eucalyptus radié pour une belle synergie

3 – Ravintsara (*Cinnamomum camphora* CT cinéole)

Indications

Infections virales (de toutes sortes), Grippe, Affections respiratoires, Soutien au système immunitaire, Fatigue profonde

Utilisations

Massage 5 gouttes, 3 fois par jour dos, thorax, etc.
4 à 6 gouttes sur la voûte du pied pour renforcer son système
immunitaire

À mélanger avec Eucalyptus radié



Expérimentez des mélanges pour diffuseur avec certaines de ces huiles essentielles de belle qualité en parties égales (même nombre de gouttes chaque) au choix parmi les suivantes :

- Eucalyptus radié
- Ravintsara
- Citron
- Cyprès
- Lavande aspic
- Pin

Mes 3 exercices vocaux préférés



Vous trouverez les exercices suivants en vidéos sur votre page de confirmation. Je vous explique en vous donnant l'exemple :

- Comment exercer votre voix avec 3 exercices simples,
- Comment progresser à partir de cette base,
- Comment s'amuser et développer son oreille en même temps,
- Comment s'amuser avec votre propre son.

Exercice 1 – Lip Trills ou Bubbles (j'utilise volontiers les bulles) ou encore -comme certains de mes élèves l'appellent : le cheval! <https://youtu.be/CNCwVH8zSBE>

Cet exercice réveille les lèvres en les réchauffant, créer un équilibre entre le souffle et la vibration (le roulement ?) qu'elles produisent.

Il est relaxant pour le larynx et permet de travailler sa tessiture sans mettre de tension dans sa gorge, ni dans la nuque.

De plus, avec les « bulles » on s'entraîne à contrôler le volume d'air expiré.

On s'exerce en pensant au doux ronronnement d'une moto!

Exercice 2 - Wao Wao Wao

Sur un petit arpège descendant (ex : sol mi do)

<https://youtu.be/ed4VEPx7LvY>

Cet exercice permet de dilater la cavité buccale, d'assouplir les lèvres, et réchauffe facilement les muscles du visage.

On peut penser à son chat -si on en a un- et remplacer le W par un M.

Exercice 3 – La la la la la

5 notes conjointes en montant et/ou en descendant (ex : do ré mi fa sol, fa mi ré do).

<https://youtu.be/oeO-V4fgDtU>

Une belle façon de délier sa langue, de dynamiser le son, de développer de la précision et de récupérer de l'énergie tout en s'amusant.

Mes 3 gestes préférés pour décongestionner les sinus



Ma méthode sans aiguilles :

<https://youtu.be/bZtwFt9c07U>

- 1 – Friction vigoureuse du front (sinus frontaux)
- 2 – Pressions circulaires fortes pendant 2 minutes entre les narines et la lèvre supérieure (dans le sillon)
- 3 – Drainage lent et doux autour des oreilles

Les cavités (creux) dans les os du visage sont reliées aux fosses nasales et après une infection elles peuvent être atteintes. Selon la Médecine Traditionnelle, soucieuse de prévention, ces gestes répétés quotidiennement permettraient d'éviter inflammation, infection et douleurs.

4 Affirmations pour ouvrir le Chant des Possibles



Par mon chant, j'honore la vie qui coule en moi!

Par mon chant, je laisse la joie trouver son chemin en moi!

Par mon chant, je laisse aller mes doutes, mes peurs et mes peines!

Au terme de votre lecture et d'expérimentations, peut-être aurez-vous à cœur d'en savoir davantage sur moi, sur mes enseignements, sur mes accompagnements. Je suis une passionnée de la voix, des voix. Quand j'écoute une voix, je suis dans une énergie magique et grandiose qui me permet d'aider à un très haut degré d'excellence. J'adore cet état d'être, j'adore entendre l'inaudible.

J'adore vous entraîner là où vous ne penseriez jamais aller.

Je ne suis pas certaine d'en parler le mieux et je crois qu'il est de bon ton de partager le témoignage d'une jeune femme qui a su faire la synthèse de ce que j'accomplis et que Vous accomplissez durant mes accompagnements.

(...) Je réalise à quel point la qualité des sons que l'on produit ainsi que leur intonation détermine complètement la qualité et l'impact de notre communication avec les autres... et de Soi à Soi aussi...

Le travail de la Voix c'est infiniment plus que d'arriver à bien chanter...

C'est un Art de vivre, une absolue nécessité pour être heureux dans sa vie, prendre sa juste place et obtenir ce que l'on désire réellement (...).

Le travail de notre Voix, et donc de notre Voie, devrait donc être placé en haute priorité dans chacune des vies humaines, ce n'est pas un luxe, c'est une pure nécessité. (...).

Et quand cette voix s'exécute alors sans hésiter, avec force et conviction, nul ne saurait résister, pas même le ciel, à t'accorder tout ce qui est sincère et cher en ton cœur.

Parce que là où la voix s'aligne entre ton cœur et ton expression, là s'aligne, également, ton essence divine aux énergies et puissances de ce monde!

Ta voix est matière et énergie à la fois, ta voix est le pont tangible et intangible entre toi et l'Univers, entre toi et l'abondance infinie de ce monde.

Cette abondance qui n'attend qu'à être récoltée par une âme dont l'écho lui parvient à travers la puissance, la somptuosité et la magnificence de la voix unique qui lui a été donnée en cadeau par le créateur de toutes choses!

Marie-Chantale Beaulieu, coach PNL certifiée, Praticienne Eft ayant fait le parcours de Chant, Chakras et bonnes vibrations



contact@elyseecoachvocale.com

[@elyseedaniel coach vocale](https://www.facebook.com/coachvocalelysee)