

## LA VERTICALITE



Décembre 2020 – Copyright LE QUATRIEME MUR

### la technique

Jean Abitbol, un des spécialistes mondiaux des cordes vocales, explique dans **l'Odysée de la voix** que l'homme s'est mis à parler en devenant bipède. C'est le redressement de sa colonne vertébrale qui a permis d'une part le développement du cerveau ouvrant la voie à l'évolution des aires de la parole et d'autre part à la descente du larynx au niveau de la cinquième vertèbre amenant l'homme à profiter ainsi de la caisse de résonance naturelle formée par sa cage thoracique. Penser à **nos cousins singes** et à leurs différents seuils de verticalité, capables de n'émettre que des cris, au moment de votre prise de parole. Il faut redresser le buste, aligner sa colonne vertébrale, laisser tomber les épaules. On profite alors d'une colonne d'air maximale. Attention une bonne verticalité ne correspond pas à la raideur du garde à vous militaire !

Pour faire simple, la **verticalité a trois vertus** :

- Meilleure **stabilité** et **dynamique** corporelle. Elle correspond à un engagement physique où la combinaison entre tonicité et disponibilité corporelle est maximale.
- Elle nous grandit et nous affirme aux yeux de l'auditoire.
- C'est une condition sine qua non d'une bonne emprise de la respiration grâce à la mobilisation de la colonne d'air.

### des exercices

Debout. Les **pièds ancrés** au sol.

Basculer le poids du corps sur les talons, trouver la position d'**équilibre**. Imaginer que l'on est tenu par un fil par le sommet du crâne. Regarder droit devant soi.

Les **épaules sont basses** et les bras ballants. Inspirer profondément en relâchant l'abdomen, les épaules ne doivent pas se relever et rester détendues. Expirer profondément. Renouveler l'exercice.

Prendre **conscience** de son corps.

### une astuce

Profiter de chaque **situation verticale** immobile forcée : file d'attente sur un quai de gare, au cinéma ou ailleurs.

**Redresser** le buste, solidifier la posture.

**Domestiquer** cette attitude pour en faire un réflexe !

### la citation

Il est curieux que le tronc soit l'organe préféré du statuaire qui en tire mille et mille nuances et qu'il soit oublié par l'acteur. **Etienne Decroux**, Paroles sur le mime