

COVID-COPLIN ?  
Faire face, Comprendre, Agir !

***Ces 2 années ont été des années difficiles pour l'humanité et pour les artistes, une double tension s'est installée :***

- ***Celle du danger de santé et de ses conséquences sur la vie, leur métier et sur leur instrument.***
- ***Celle du manque à gagner par défaut de lieux de représentations ou de possibilités d'enseigner.***

***Je vais essayer de donner quelques pistes qui permettent de remonter la pente physique et émotionnelle face à ces attaques frontales de nos vies.***

Mes multiples études m'ont menées, l'art mis à part, vers la MTC (médecine traditionnelle chinoise) qui ouvre les yeux, grâce à sa vision énergétique sur une compréhension des phénomènes qui relie humains et nature.

Nous sommes actuellement dans la période d'épanouissement du mouvement du FOIE-BOIS. Cette période est parfaite si tout va bien pour accompagner celle du printemps donc du renouveau, des élans, désirs, projets etc... car le système Foie est un peu comme le général des armées. Il a besoin de stratégie, de vision sur le long terme et de tout ce qu'il faut pour dynamiser ses troupes, c'est à dire d'un entretien physique et d'une alimentation saine.

Je me suis aperçue que les personnes les moins touchées par le Covid sont celles qui ont une activité physique constante quelle qu'elle soit et qui ont retiré de leur alimentation le sucre et les produits laitiers qui alimentent d'ailleurs tous types de pathologies.

Je recommande ainsi de se bouger ne serait-ce qu'en mettant une musique sur laquelle on pourra danser, se mouvoir le plus librement possible pendant au moins 20 mn d'affilées chaque matin, car le Foie a besoin de liberté pour exprimer sa vitalité. Sinon l'agressivité, l'impatience peuvent apparaître... ainsi que les difficultés à digérer, les migraines, les yeux qui subissent différents désordres...

Si l'on est adepte d'activités qui s'étalent sur plus d'une heure alors ce sera tous les 2 jours pour une récupération entre 2. Car il faut prendre en considération l'aspect actif mais aussi celui de la récupération.

Celle-ci implique d'ailleurs un sommeil de qualité, c'est à dire même si c'est peu, il faut compter 6 à 8 heures pour un adulte. On s'approche du lit sans médias et leurs rayons bleus qui maintiennent la veille inconsciente car le cerveau assimile leur présence au jour. On s'évertue à manger léger le soir, c'est à dire sans aliments qui donnent de l'énergie ou l'entretienne (protéine, lipide, sucre) Donc plutôt légumes sous toutes leurs formes et/ou fruits (que l'on préfère vers 16-17h) avec des fruits secs (noix, amandes, noisettes... ) qui pour certains soutiennent les capacités d'endormissement comme les noix du Brésil possédant de nombreuses qualités antioxydantes et sont contrairement aux idées reçues des atouts minceur si elles sont consommées sans traitement (pas grillées, salées, frites... bio)

Le Foie, organe, filtre le sang chargé de nutriments et de produits parfois toxiques. C'est un des émonctoires de notre organisme aussi complexe que le Poumon et le Rein ainsi que le gros intestin et le système lymphatique. Il récupère la nuit en position allongée et son créneau horaire se situe autour de minuit pour faire ce dernier travail. La nuit vous vous rafraîchissez pour pouvoir mieux dormir aux niveaux des membres car ceux-ci n'ayant plus d'activité peuvent se départir du sang qui va principalement vers cet organe récupérateur. Il en est de même pour les autres organes qui ont dû ralentir-cesser le gros de leurs activités : l'Estomac doit s'être vidé, et les intestins vont ronronner en travaillant dans la tranquillité, pendant la soirée puis de moins en moins si le repas a été comme il se doit, léger ! Le gros intestin et la vessie seront les premiers à sonner le Réveil du matin.

Même, et surtout, votre cerveau attend ce grand ralentissement d'activité au niveau hormonal pour vous offrir un sommeil profond et paisible.

Cette récupération nocturne est la base d'une bonne santé psychique et physique.

Pour avoir vécu le Covid comme hôte envahisseur, je peux témoigner de mon oubli de certaines règles de bases, à savoir être un peu laxiste côté activités physiques et nutrition, les 2 mois précédents l'attaque par surprise ! Une chose est la maladie devant laquelle on se plie et se soigne (en hôpital cela passe par la cortisone, l'oxygène, les antibiotiques si besoin est... A domicile idem suivant l'attaque et les décisions de votre médecin...). L'autre est la récupération car ce foutu Covid est comme l'hydre de l'Herne et possède des ramifications. La Fatigue et la perte de goût de vivre (que l'on retrouve dans les pertes de goût et d'odorat) font parties du lot, entre autres !

Mais la période normalement pleine d'énergie qu'est le printemps, et qui a débuté dans l'obligation de confinement comme l'an passé, en a déprimé plus d'un.

Je vais vous livrer le chemin qu'il m'a fallu prendre et les conseils que l'expérience m'a permis de cumuler au cours de ma vie de « passeuse de connaissance » :

Pour remonter à la surface du psy et du physique j'ai remis en place une discipline serrée côté sommeil et alimentation ainsi que la reprise d'une activité physique quotidienne.

J'ai pu ainsi redonner cours et master-classes 10 jours après la fin de l'emprise virulente ayant attaqué mon poumon de plein fouet. Celui-ci était grandement « nécrosé-gris » à la radio. Son système alvéolaire avait perdu une grande partie de son élasticité.

Il m'a fallu retravailler sur la longueur du souffle avec des exercices physiques :

- Cardio : vélo d'appart, ou tapis avec une résistance forçant à s'essouffler un peu ; on part sur ce qui est possible, ex : 5 mn (car au début il est difficile de faire mieux), et on augmente la cadence petit à petit au fur et à mesure des progrès.
- La gym sous n'importe quelle forme permet une endurance au niveau musculaire. Donc on commence aussi avec de petits exercices entraînant chaque partie du corps. Ne serait-ce que faire des mouvements avec chaque articulation. Puis enclencher un peu de force par des appuis.
- Tout doit se faire dans le respect de son rythme mais sans laxisme. On peut préférer si l'on en a l'habitude des exercices Feldenkreis, Alexander, Ilan Lev, etc..., qui respectent l'aspect postural et l'équilibre des courbures-cambres et des aspects leviers... Ou si l'on préfère la danse qui peut au départ être uniquement comme une algue se mouvant au gré de l'onde puis de plus en plus tonique. La beauté importe peu pourvu que le mouvement soit là ! Car le mouvement est le synonyme de Vie.

Je me suis aussi précipitée dès que possible dehors. L'oxygène est un aspect important et je déplore à ce sujet le port du masque surtout chez les jeunes et les personnes âgées. Pour les premiers parce que le Poumon termine sa formation autour de 27 ans et ne pas respirer librement lui nuit carrément... Je me demande même si ce n'est pas cet aspect qui nuit à la jeunesse aujourd'hui atteinte par ce fléau ?????

Pour les personnes âgées qui ont déjà une tendance à avoir un Poumon plus faible, voire un cœur affaibli c'est carrément n'importe quoi... C'est un empêchement à la vie. Porter le masque en présence d'autrui, oui d'autant plus si l'on est proche ou atteint de quoi que ce soit... mais dans la rue, les parcs et jardins et la nature... surtout lorsque quasi personne n'est autour... bon ... il faut que les pouvoirs repensent à ça ! Car nous affaiblissons, surtout en ville, notre système respiratoire déjà mis à mal par la pollution et l'inactivité physique (je pense ici à tout ce monde du virtuel qui nous oblige à des stations assises trop longues !!!)

Dehors c'est aussi la présence de la lumière et du soleil qui nous amène entre-autre la vitamine D utile à tout notre métabolisme et spécialement à la solidité de nos os. Mais c'est une vitamine de la joie de vivre. Vous le sentez bien lorsque vous cherchez des destinations ensoleillées pour vos vacances...

J'ai revu drastiquement la composition de mes repas afin qu'ils m'apportent des minéraux et vitamines. Nos cellules ne se nourrissent que d'aliments intelligents. Et ce sont nos organes qui les trient pour créer et recréer du « nous » suivant notre ADN, notre destinée, et nos besoins de chaque instant. Retrouver de la force passe par là :

- Ainsi face à cette récupération post Covid et aussi pour essayer de ne pas l'attraper il est nécessaire de trouver dans l'alimentation ou la supplémentation :
- De la Vitamine C en abondance, du Zinc, du soufre, du manganèse, du cuivre, des Omégas, de la vitamine E et D.
- Tout ce qui est cru, vert est primordial et pour les autres couleurs cela met du baume au cœur et la couleur plait à nos sens ! Optez pour des jus verts (concombre, épinard, citron vert, pomme, carotte, cèleri = formule santé ... en bio bien entendu)
- Mangez peu de céréales et si ... des bios ! Optez pour des légumes secs que vous essaieriez de ne pas mélanger à des protéines ou des glucides pour ne pas devenir des montgolfières et n'en retirer que les merveilleux nutriments. Ex : salade de pois chiches dont on a retiré la peau, avec ail, persil, et un peu de cumin ou de carvi et de l'huile d'olive de première pression... Ces nutriments sont bourrés de vit et oligo
- Le choix des protéines dans un premier temps doit se porter sur les poissons et les œufs coque qui comportent plein de minéraux et vitamines. Les Légumes secs sont aussi un apport de protéines de qualité. La seule chose qui leur manque cruellement c'est le tryptophane qui aide au sommeil et que l'on trouve en quantité dans les protéines animales... mais par exemple la banane, la levure de bière, les amandes etc en contiennent...
- Inutile de dire qu'il faut beaucoup boire d'eau sans toutefois que ce soit trop (vérifiez vos urines qui doivent garder un peu de jaune... si elles sont trop transparentes, vous fatiguez votre rein qui ne fait plus filtre...). Un petit verre (10cl) de vin rouge est acceptable mais lorsqu'on se sent déjà mieux... Sinon il acidifie car c'est aussi un sucre. Évitez le Thé qui mange le fer, ou juste une petite tasse car c'est un antioxydant. Les anglais le mêlent de lait pour que la précipitation obtenue évite cela... Mais les laitages et produits laitiers ne sont pas les amis santé d'un adulte. Il faut se rappeler qu'ils contribuent à faire d'un bébé animal un adulte en quelques mois ... donc pour les humains ils sont source d'épaississement pour le moins ! De plus les produits laitiers acidifient et rendent la paroi intestinale plus poreuse... Notre corps ne sait pas trop quoi en faire : au mieux il les élimine après avoir subi leur dégât, au pire il les stocke. Pour nous les utilisateurs de Voix ils sont source de mucosités en nombre. Préférez le lait de coco (un peu riche ...) le lait d'amande, de noisette, de soja etc...

Lorsque vous recommencez à émerger, pratiquez des exercices abdominaux visant uniquement le transverse puis plus tard les obliques (il y en a dans mes livres et vidéos). Car la voix pour exister librement s'appuie sur cette ceinture et les viscères qu'elle enserre.

Après ceux-ci, faites des exercices encadrés de consonnes occlusives qui aident à stabiliser le souffle. Utilisez des voyelles de premier degré d'aperture au début. Pour les mêmes raisons. L'exercice peut être piqué pour travailler sur la précision qui peut être floue en reprise d'activité (ex : « bip »). Il ne faut pas viser de grands intervalles mais une seconde ou tierce. Petit à petit on gagne du terrain avec des exercices qui vont être vocalisés sans station sur une note et en utilisant les 2<sup>èmes</sup> degrés et des consonnes fricatives autant qu'occlusives. Les exercices moins fatigants sont descendants. Les montants ne seront abordés, surtout s'ils sont plus longs, que lorsque tout va bien. Car parallèlement il faut vérifier la posture qui aura pu prendre du plomb dans l'aile par relâchement musculaire.

Psychologiquement l'épuisement nous oblige lors de la convalescence après la phase aiguë, à laisser le non essentiel de côté mais à oublier que l'on peut travailler à une autre image de sa vie post Covid. Prendre ce temps pour un réapprentissage de rythme, de priorités, de vision, d'organisation de nos projets voire de nos rêves, a, pour ma part, fortifié un peu plus chaque jour mon retour à la vie.

Il est important de laisser le beau, le bon et le temps réinvestir nos vies.

Vivre sur cette terre, ce n'est pas que pour faire ou ne pas faire. C'est pour se chercher, en Soi et parmi les Autres. Donner un sens à notre chemin dans les plus petits actes de la vie. Le désir

d'exister est relié à notre capacité à nourrir en nous ce qui est fait pour nous. Pour cela il faut le temps de se connaître et la faim de connaissances qui nous le permettent sans jugement. Car en effet que juger ? un être en devenir est un être sur sa route, quel que soit ce devenir. C'est le mouvement qui nous anime et nous renouvelle au quotidien qui nous permet d'y voir de plus en plus clair dans notre destinée. Se respecter sur cette route en acceptant les aléas de la santé et les questionnements qu'elle pose pour la recouvrer, fait partie de ce chemin d'apprentissage. Il nous rend plus fort de jour en jour quel que soit notre niveau d'évolution et notre âge.

En MTC on parle de SHEN = vitalité qui est visible au niveau de la carnation, des cheveux, des ongles, du pouls, de la langue... et qui montre ce qui est dans sa pleine capacité, endormi ou mal en point. Tout le monde a d'ailleurs une idée de la santé d'autrui simplement en le regardant ou l'écoutant au téléphone par exemple... Eh bien pour nous chanteurs, il s'agit de la brillance du timbre, de la longueur de souffle, de l'ingéniosité musicale et interprétative... qui en sont le reflet. La voix est pour nous tout de suite, instantanément la marque d'une santé physique mais aussi d'un mental fort.

Cet aspect de l'esprit est à cultiver au travers du sens de notre particularité individuelle à faire exister sur cette planète. Cette recherche, véritable mouvement perpétuel du chanteur sain, est indispensable, à doubler d'une sérénité face à ce que la vie nous présente. Ce qui est possible, on le fait, ce qui ne l'est pas aujourd'hui, on le cherche, et ce que sera demain appartient à une vision dynamisante mais pas absolutiste d'exigence.

C'est ce que ce passage Covidien nous apprend je crois...

Au travers de la vision de la MTC, un corps chantant doit respecter l'aspect Yang de l'intentionnalité et du désir de faire et l'aspect Yin de l'acceptation et la réception incarnative. L'équilibre de ces deux forces indissociables sont la garantie d'une vie et à fortiori d'un chant bien vécu et équilibrants !

Yael Benzaquen, coach vocal, auteur de « SOS voix » et « Tout connaître sur la voix »