

## Dossier de la saison: Système Rein

« Le Dragon se repose et se régénère dans sa grotte au fond du lac »

### Pourquoi le Dragon ?

Parce qu'il se meut autant dans l'eau que dans l'air et qu'il contient un feu doublé d'une eau originels. Symbole parfait pour le système Rein, dépositaire de notre Ciel antérieur (patrimoine inné) et de notre Ciel postérieur (acquis).



### Le Système Rein, la Quintessence du Yin

Système éminemment Yin, lié à la matière (ici l'eau), le Rein cache pourtant en lui un feu Yang subtil : le feu du désir de Vie, pure énergie originelle. Ce feu diffère de celui du Cœur, éclatant et solaire, lié à la joie et à la maîtrise de l'esprit. Ensemble, Rein et Cœur forment l'axe de Vie, équilibre essentiel entre froid et chaud, repos et mouvement.

Que serait la glace du grand Nord sans la chaleur d'un cœur-soleil pour l'émouvoir et la transformer en eau ?



### Pourquoi prendre soin de vos Reins ?

Les Reins stockent l'énergie vitale et nourrissent les autres systèmes. Ils soutiennent :

- La respiration profonde (poumons et diaphragme)
- La voix, en lui apportant brillance, vitalité et dynamisme
- L'ouïe, car ils gouvernent l'oreille et les moelles (y compris le cerveau)
- La posture et l'équilibre statique, via la nutrition des os et nerfs
- L'organisation mentale, en optimisant les échanges intracérébraux



## En lien avec la Voix:

Une faiblesse du système Rein se manifeste directement dans la phonation :

- Respiration courte ou inefficace : phrases brèves, voix pâle, sans relief ni charisme.
- Muqueuse engorgée (œdème, irritation) : voix mate, sourde, pâteuse, sans mordant ni souplesse.
- Manque d'énergie générale : sensation d'effort, difficultés à soutenir la parole ou le chant.



Le Rein est également clé dans la gestion de l'eau corporelle en lien avec le Poumon et la Rate. Il nourrit les fluides comme la salive, essentielle à une phonation souple et vibrante. Un Rein affaibli perturbe cet équilibre.

Buvez régulièrement et plutôt chaud cela soutiendra l'énergie du Dragon dans tous types de métabolisation (sommeil, digestion, énergie).



Mais ne noyez pas non plus cet organe qui n'est pas une éponge comme on cherche à vous le faire croire. Il est le gardien de tout ce qui concerne les « essences subtiles » : minéraux, oligo-éléments, certaines vitamines... et invitez votre organisme à une répartition naturelle des liquides en marchant, dansant faisant une activité la plus globale possible qui dynamisera le couple Rein-Poumon.

## La Peur, ennemie du Rein

Le Rein est aussi le dépositaire de la peur existentielle, émotion qui, si elle devient chronique, désorganise son énergie et épuise sa vitalité. Contrairement au trac, lié au Cœur, cette peur est plus profonde, enracinée dans le sentiment d'insécurité. N'hésitez pas à voir votre acupuncteur afin de réguler ce type d'émotion, vous redonner confiance dans la vie et dans vos capacités.

## Comment chouchouter vos Reins cet hiver ?

L'hiver est le moment où le Rein règne en maître.

Quelques conseils pour l'entretenir :

Dormez suffisamment, accordez-vous du repos.

Nourrissez vos Reins : noix, haricots secs, sel (avec modération), aliments riches en minéraux, omégas et oligo-éléments.

Supplémentez-vous : vitamine D (avec K), plasma marin (eau de Quinton) pour compenser les pertes dues aux efforts scéniques.

Hydratez-vous intelligemment : boire régulièrement, sans excès pour ne pas saturer le Rein. Évitez l'acidité et les environnements froids et humides.

Parlez au coin du feu, ou dans le café du coin, pas dans le froid !



## Une Vision Globale et Holistique

Comme vous l'avez compris, la voix ne saurait être dissociée de l'organisme tout entier. Le Rein, par ses ramifications avec le Poumon, la Rate, le Cerveau et l'Ossature, incarne cette réalité holistique. Cette approche globale, issue de traditions où l'être humain ne se conçoit pas séparé de la nature, est essentielle pour accompagner la voix dans toute sa profondeur et sa puissance.

Le monde commercial et social nous éloigne trop souvent de cette profondeur à ÊTRE.

Cultiver l'énergie des Reins, c'est nourrir votre voix, votre vitalité, et votre désir d'action.

Je ne pouvais me limiter à une vision strictement anatomique ou localisée. Sans un système de pensée cohérent et une vision d'ensemble, aucun progrès durable n'est possible, ni sur le plan pédagogique, ni sur le plan thérapeutique.



A CHAQUE NEWSLETTER, RETROUVEZ LE PORTRAIT D'UN DIPLÔMÉ DU RÉSEAU VGC!

## FOCUS SUR : DONATIENNE MILPIED

### Parle-nous de ton métier ? de ton parcours ?

Mon métier est un savant équilibre entre le chant lyrique en soliste ou en chœur (notamment ensemble Sequenza 9.3, opéra de Lille), la scène, la pédagogie (en conservatoire), la direction artistique d'une compagnie (Mots en Musique) et maintenant le coaching vocal !

J'aime être au carrefour de ces activités qui toutes convergent vers le chant comme artiste ou accompagnante.

Depuis une quelques années j'écoute mon désir d'aller découvrir et chanter d'autres répertoires, notamment celui de la chanson française et brésilienne. J'aime autant chanter une mélodie de Fauré qu'une chanson de Barbara. Les mots me touchent et c'est eux que j'essaye de servir au mieux.

### Comment es-tu arrivé vers VGCC?

Grâce à une collègue de l'opéra de Lille, Dorothee Pinto.

Je cherchais une formation pour renouveler mes connaissances et développer mon activité de coach voix parlée.



## Que retiens-tu principalement de cette formation ?

Cette formation a marqué mon parcours.

Elle a mis en lien et organisé logiquement des connaissances que j'avais. La pédagogie proposée fait sens, physiologiquement, humainement, spirituellement (si on le

souhaite) Je n'avais jamais trouvé cela en 30 ans de métier !

Cette approche globale donne des outils très complets et variés pour répondre à tous types de demandes sur la voix.

## Qu'en fais tu aujourd'hui? Professionnellement et personnellement?

Cette formation est le socle de l'activité d'accompagnante voix que je déploie. Elle est une source pour continuer à chercher et progresser vocalement. Quels sont tes projets professionnels?

## Ton actualité?

C'est le pas à pas ! J'ai à cœur d'intensifier mon activité autour de la voix parlée, avec ce désir d'aider chacun à retrouver le chemin de son corps qui est le lieu où incarne la voix ! Prochainement un concert à la Baule autour de la musique espagnole, populaire et lyrique, avec Yves Parmentier. et bientôt le 29 mars, à la Jabb anti-blabla!

## INGRÉDIENTS:

- 4 poires
- 3 pommes
- 150g amandes en poudre
- 3 œufs
- 400 ml Crème de coco
- 2 cuillères à café (Cac) de Chia
- Zeste demi citron vert
- une Cac Gingembre râpé
- Demie Cac de vanille en poudre
- 4 Cac xylitol = sucre à indice glycémique bas
- 3 Cac de coco râpée
- Décor bleuet secs ou raisins sec ou canneberges seches...



Préchauffer votre four à 200°

Puis laisser le Flan dans le bain marie 10mn à cette température

Et enfin passer à 180°c entre 40 et 50 minutes

Mettre de côté 1 pomme et 1 poires coupés en dés.

Et les fruits secs que vous aurez choisis.

Faire un smoothie avec tout le reste

Dans un moule déposer les fruits et verser le smoothie.

Passer au four. Tester pour sentir quand le Flan est assez ferme pour vous.

## L'ACTUALITÉ DU RÉSEAU



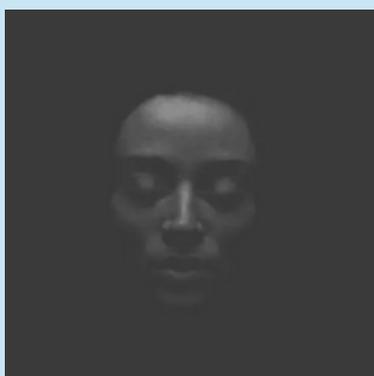
Donatienne Milpied, sera le 29 mars, à la Jabb Journée anti-blabla, à Paris  
Réservations cliquez ici

SER TÃO VIVO, proposition intimiste accordéon et voix qui conjugue poésies et chansons brésiliennes tourne actuellement dans l'ouest de la France. Donatienne Milpied



🎤 Parler en public : une compétence clé à maîtriser !

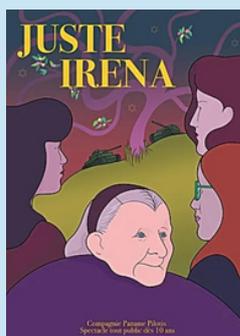
SAVE THE DATE : Conférence jeudi 27 février à 18h30 au Théâtre de Coye-la-Forêt  
Co- Animée par Déborah Costa Vieira



« KALUPTO a été créé par une ancienne stagiaire de VGC et élève de Yaël depuis 10 ans KALUPTO est à venir découvrir en live plus que tout : <https://youtu.be/9mH4XLSdV8>

Prochain concert le 5 mars au Mazette, 69 port de la Râpée.

À venir : Hasard Ludique, Les Disquaires, Le Baiser Salé...

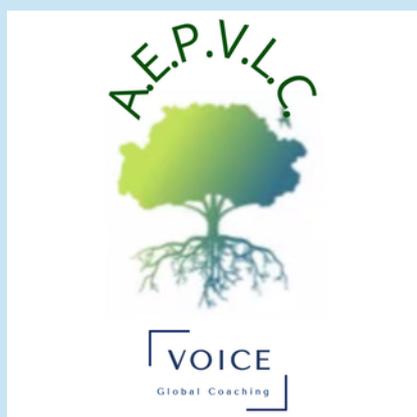


Sarah Vermande joue dans Juste Irena, une pièce librement inspirée de la vie d'Irena Sendlerowa, qui parvint, avec son réseau, à exfiltrer des centaines d'enfants juifs du ghetto de Varsovie pendant la seconde Guerre mondiale. C'est un spectacle qui mêle jeu et marionnettes, destiné à tout le monde à partir de 10 ans.

RESTONS EN CONTACT



FÉVRIER 2025



## **VGC poursuit son évolution et devient une des formations phare de l'AEPVLC.**

L'AEPVLC offre tout au long de l'année des formations à des milliers d'orthophonistes, nous nous sentons donc en famille:-)!

Guillaume son dirigeant et notre ami, se joint à toute notre équipe pour accueillir les futurs coachs dans ce nouvel habitat administratif!

Nous poursuivrons nos "formations pour devenir coach vocal" et parallèlement espérons mettre sur pied une formation axée sur les compétences du coach en parallèle qui bénéficiera du RS.

Pour rappel toutes nos formations sont diplômantes.

C'est dans le cadre du référencement au RS que nous vous enverrons très prochainement une enquête sur votre parcours.

Votre participation est donc capitale pour que la démarche s'avère fructueuse!