

## Libérez votre respiration avec la Méthode Feldenkrais®

### Quelle est la place de votre respiration dans votre pratique artistique ?

Lorsque nous pratiquons notre art, nous devons porter attention à une multitude de détails sonores, techniques et corporels. À propos, avez-vous déjà pris le temps d'observer votre respiration ?

Le déploiement de notre concentration peut perturber, raccourcir ou bloquer notre souffle. Or, que ce soit en musique instrumentale, en chant, en théâtre ou en danse, la liberté respiratoire est précieuse : elle ouvre la clarté l'esprit, soutient le geste et nourrit l'expression. De même, la qualité de notre respiration change lorsque nous nous trouvons dans un contexte plus exigeant tel qu'une audition, un concert ou un examen. Prendre conscience de son souffle, c'est aussi apprendre à gérer le trac, à relâcher les tensions et favoriser la fluidité du mouvement. Une respiration harmonieuse intégrée à notre organisation globale soutient toute performance et nourrit la présence artistique.

### L'importance de votre respiration au quotidien :

D'une manière générale, notre façon de respirer influence l'état de notre système nerveux, accompagne chaque changement d'émotion, chaque activité, agit sur nos cellules, notre concentration, notre pression sanguine, notre rythme cardiaque, notre posture, la qualité de nos mouvements et même notre humeur ! C'est pourquoi cultiver de meilleures habitudes respiratoires est non seulement possible, mais essentiel.

Plutôt que d'imposer une respiration « correcte », la Méthode Feldenkrais® utilise le mouvement pour rappeler au cerveau que **certaines façons de respirer sont plus efficaces et confortables que d'autres selon les situations**. À l'origine, notre respiration est faite pour s'adapter spontanément à nos activités. Cependant, notre histoire personnelle – marquée parfois par des traumatismes ou des accidents – peut troubler la capacité du système nerveux à ajuster spontanément le souffle selon l'activité.

La bonne nouvelle, c'est que cette capacité peut être retrouvée car notre système nerveux a toujours la possibilité de réapprendre.

## Contenu de l'atelier

- Vous apprendrez à distinguer la respiration diaphragmatique et la respiration paradoxale et à comprendre dans quelles situations chacune est plus adaptée
- Une présentation anatomique viendra illustrer notre thème
- Deux séances différentes de mouvement issues du répertoire de la Méthode Feldenkrais® seront proposées. Si vous le désirez, vous pourrez vous procurer des enregistrements des 2 sessions au tarif de 20.-. Pour garantir la qualité de ce matériel, ces enregistrements seront réalisés à un autre moment que l'atelier.
- Les mouvements sont doux, effectués lentement, dans le confort. Ils sollicitent votre attention qui est portée sur votre ressenti.
- Aucune condition physique particulière n'est requise, les séances sont accessibles aux personnes de tous âges.