

Gérer le stress grâce à la Méthode Feldenkrais® et au Sounder Sleep System®

Corps détendu, esprit créatif

Cet atelier s'adresse aux musiciens instrumentistes, chanteurs, danseurs, comédiens, ainsi qu'à toute personne qui souhaite mieux comprendre et transformer son rapport au stress dans sa pratique artistique et dans sa vie en général.

L'exigence du geste artistique lors de la pratique quotidienne, la pression de la performance ou le trac en vue d'une audition, d'un concert, d'un spectacle ou d'un examen peuvent générer du stress et limiter nos moyens techniques et notre expression. Par l'exploration de séquences de mouvements simples et accessibles issus de la Méthode Feldenkrais® et du Sounder Sleep System®, les participants seront amenés à affiner leur conscience corporelle et à développer des stratégies d'autorégulation. Cette expérience favorisera une présence et une attention plus stables, une respiration plus libre, plus d'aisance dans les mouvements et dans l'expression artistique. Cet apprentissage aidera à transformer le stress en une ressource créative et à aborder la pratique artistique et la vie elle-même avec plus de liberté et de confiance.

Quand le stress s'installe

Dans notre société, les occasions de stress sont nombreuses et beaucoup de personnes finissent par s'habituer à vivre dans un état de tension quasi permanent. Avec le temps, cet état d'être devient une habitude. Le stress et l'anxiété activent un schéma neurologique qui entraîne une contraction musculaire constante, source d'effort et de difficulté ressentis au quotidien. Ce mécanisme influence l'être tout entier émotionnellement, psychologiquement, physiquement et cognitivement. C'est pourquoi il est essentiel de prendre conscience de ses habitudes et d'apprendre à les transformer grâce à des mouvements qui sollicitent la neuroplasticité du cerveau. Cela contribuera à améliorer à la fois notre pratique artistique, notre apprentissage et notre qualité de vie au quotidien.

Contenu de l'atelier

- Vous apprendrez comment créer rapidement un changement dans une situation stressante grâce à des mouvements spécifiques soutenus par votre attention
- Plusieurs séquences de mouvement courtes vous seront présentées. Elles constituent des moments « d'intervention » que vous pourrez utiliser tout au long de la journée pour interrompre les tensions.
- Si vous le désirez, vous pourrez vous procurer des enregistrements de ces séquences de mouvement 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.