

Stage animé par François Combeau en 2018 à Concarneau

« Vivre libre, c'est respirer librement »

« Développer et fluidifier une Respiration libre et adaptée »

DATES : du vendredi 21 septembre au dimanche 23 septembre 2018

HORAIRES : vendredi de 14h à 18h30, samedi de 10h à 17h et dimanche de 10h à 14h30

LIEU : Concarneau, Salle de Réceptions CAC

CONTENU :

Ce séminaire ouvert à toutes les personnes qui souhaitent développer et fluidifier leur respiration, et découvrir une vraie présence à soi et à ce qui nous entoure. Il est aussi conseillé aux Orthophonistes, Kinésithérapeutes, Éducateurs, Comédiens, Chanteurs et Pédagogues de la voix et du langage ainsi qu'aux praticiens de la méthode « Feldenkrais ».

Comment s'exprime cette liberté ? Jusqu'où pouvons-nous intervenir consciemment dans son développement ? La respiration, une fonction volontaire ou involontaire ? Que veut dire travailler sur la respiration ?

« Allez au-delà de ce qui respire, là est le souffle. » (Shri Aurobindo)

Le « Respir » est un dynamisme universel dans lequel l'homme s'inscrit et qui s'actualise en nous sous la forme d'une respiration dont l'inspiration et l'expiration sont l'expression.

Il s'agit bien d'un échange entre les mondes du dehors et du dedans, une porte qui nous relie au Tout. Ce dynamisme ne nous appartient pas, il s'agit d'un cycle qui se déclenche sans que notre mental n'intervienne, un cycle nourri en dehors de notre contrôle et sur lequel pourtant nous pouvons agir par l'intermédiaire de muscles volontaires réduisant ou augmentant les espaces et conditionnant les formes.

C'est là une dualité parfois difficile à assumer. Je veux dire par là que tout le travail que nous faisons sur la respiration, les développements que nous recherchons, tout contrôle que nous tentons de maîtriser, ne devraient jamais faire de la respiration notre « propriété », la propriété de notre ego, une création de notre mental. En perdant son rythme naturel et son dynamisme spontané, la respiration perd sa fonction (le lien), et devient vite une réponse inadaptée à nos besoins « ici et maintenant ».

La respiration profonde n'est pas limitée à la cage thoracique ou aux mouvements du diaphragme. Elle engage le corps dans sa totalité. La respiration saine présente un caractère d'unicité et d'équilibre.

Pour que tout vive et respire pleinement, il est nécessaire que la cage thoracique se libère de ses cuirasses, que le visage desserre les voies de passage (narines, pharynx, glotte ...), que la colonne vertébrale retrouve sa vie intégrée, sa souplesse et sa flexibilité, afin de pouvoir suivre le cheminement de cette vague qui du fond de l'abdomen embrasse tout le corps et vient s'épanouir sur la plage qu'est notre visage.

La respiration, en tant qu'actualisation en nous du « Respir universel » est bien un échange entre les mondes du dehors et du dedans. Que rien donc ne vienne entraver cette dynamique.

Lorsqu'elle est libre, elle s'adapte à la réalité de ces deux mondes ainsi qu'à nos besoins, nos intentions, nos activités, notre état émotif et relationnel. Elle suit fidèlement notre vie physique et les nuances de notre vie affective.

L'évolution de la dynamique respiratoire d'un individu ne peut donc passer par l'apprentissage d'un conditionnement, l'emprisonnement dans une forme, mais passera plutôt par :

- retrouver la liberté du support physique, lieu d'actualisation que sont notre corps et ses mouvements
- revenir à la disponibilité du système nerveux pour qu'il puisse recevoir les informations venant des milieux extérieur et intérieur
- enfin donner une réponse adaptée par la commande des ouvertures et développements qui permettent son expression.

À l'occasion de nombreuses explorations (dilatation nasale, ouverture et mobilisation différenciée de la cage thoracique, détente et souplesse du diaphragme, des trapèzes et de la paroi du ventre...) chacun découvrira comment retrouver une respiration confortable, calme, simple et plus adaptée à chaque instant, chaque émotion et chaque action de la vie quotidienne.

Nous verrons aussi comment utiliser la respiration pour éveiller cette présence à soi et au monde environnant, cette sensation de soi vivante et régénérante ainsi qu'une vraie qualité d'écoute...

A partir de là, il deviendra aisé de saisir ce qui nous limite, et de découvrir comment, par des explorations simples dont nous aurons démonté les principes et mécanismes, nous pourrons, (plutôt que d'imiter un modèle extérieur ou fixer un comportement respiratoire jugé meilleur que le précédent) redécouvrir et actualiser une respiration confortable et adaptée, que ce soit pour la parole, le mouvement, le repos, l'emportement émotif ou au contraire le retour au calme face à un événement stressant ou déstabilisant.

ANIMATEUR : Francois Combeau, Pédagogue du mouvement et de la voix, Praticien et Formateur de la méthode Feldenkrais (Prise de Conscience par le Mouvement)

FRAIS PÉDAGOGIQUES : 230 E adhérents / 260 E non adhérents

NOMBRE DE STAGIAIRES ATTENDUS : 30/35 personnes