

Respirer

Ateliers du 13 et 14 avril

Qui ne s'est trouvé, une fois au moins, gêné ou empêché dans sa respiration, que ce soit sous l'effet d'une émotion ou dans le cadre d'une pratique corporelle ou artistique, au point de finir par se dire et par exprimer « je ne sais pas respirer » ?

Par bonheur, nous savons tous respirer. Notre vie en dépend. Mais nous respirons tous différemment. Notre souffle trouve son chemin plus ou moins aisément dans notre corps. Notre posture, nos habitudes, nos blessures physiques et psychiques, notre corps physique et notre psychisme, tout influe sur la respiration. Et, de même, la respiration influe sur le corps et le psychisme. C'est sans doute pour cette raison que les yogis ont développé un art aussi subtil et complexe de pratique du souffle : le pranayama.

Pour nous, avant d'entrer dans la complexité du pranayama, il peut être très bienfaisant non d'apprendre à respirer mais de libérer notre respiration. La compréhension de ses mécanismes me semble de nature à nous y aider pour nous permettre d'entrer très graduellement et délicatement dans l'expansion progressive du geste respiratoire.

Au cours des ateliers du 13 et 14 avril, je vais vous guider pour ressentir les différents lieux possibles de la respiration (diaphragmatique, costale basse et haute, sous claviculaire) mais aussi les directions dans lesquelles elle peut s'expandre (à l'avant, l'arrière, sur les côtés, symétriquement ou non) et les variations possibles dans les différentes situations que nous sommes amenés à vivre.

Lors de votre inscription, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel pour me signaler une direction particulière que vous souhaiteriez voir explorer et je verrai comment l'aborder dans notre temps ensemble.

Pour toute question, je vous rappelle mes coordonnées : 06 17 51 64 85

