

Sophrologie et arts du spectacle(dessin de masques de théâtre ?...)

Musiciens, comédiens, chanteurs...

La sophrologie propose une méthode de grande qualité qui harmonise respiration, détente, sensations corporelles et énergie.

La base de l'entraînement, c'est le schéma corporel et la respiration. Que l'on soit comédien ou musicien, tous les gestes, toutes les émotions sont en interaction complète avec la respiration.

Les sensations du corps

Apprendre à se détendre permet à l'artiste d'approfondir les perceptions variées

de son corps au repos et de cette façon, il pourra détecter et éliminer toute tension parasite indésirable, et aussi gérer ses tracs.

Le corps, pour les artistes de scène, est le premier instrument, « l'outil premier » .

Avant de le faire évoluer, il faut en prendre conscience avec le plus de fidélité possible, le visualiser à distance, au repos, puis dans le contrôle des gestes. De cette manière l'espace sera mieux occupé et l'énergie canalisée d'une manière juste.

Gérer ses émotions et son trac

En apprenant, à amplifier et à désactiver toutes les émotions, la sophrologie permet de débloquer, d'ouvrir la source du ressenti et une bonne efficacité d'expression.

Il y a l'émotion double dans la représentation d'un artiste : positive, puisqu'il va faire ce qu'il aime : jouer, et négative car il y a toujours un risque à courir, et si l'émotion est très intense, il y a stress.

En apprenant à calmer son discours intérieur, à ralentir les idées parasites, on atteint cette sérénité mentale qui favorise le pouvoir de concentration et de mémorisation.