La voix , le son de l'instrument, la présence, la vitalité sont le reflet de la respiration sinon la respiration elle-même .

Â

Démusclé par sa vie sédentaire dans une atmosphère polluée, aux prises avec un rythmeÂÂ de vie trépidant qui use son système nerveux, l'homme du XXI ème siècle ne sait plusÂÂÂ respirer, ne peut plus respirer à fond et pratique une respiration paresseuse et partielle : la respiration thoracique. Elle entraîne bien des désagréments comme l'essoufflement, une auto-intoxication , une fatigue continuelle dans la vie courante et des incidents de parcours chez certains artistes. Savoir gérer son effort, acquérir de la légèreté dans son métier et dans sa vie quotidienne n'est possible qu'à partir d'une respiration physiologique profonde.

La respiration physiologique profonde est celle du monde animal et celle que nous pratiquons spontanément à notre naissance. Dans cette mécanique physiologique, c'est le travail expiratoire qui a le rôle dominant. C'est celui qui sollicite tous les muscles du corps. Il assure un parfait fonctionnement de l'organisme et dégage la mâchoire, les épaules, la gorge et la glotte (les fameuses cordes vocales) de toute possibilité d'effort, de pression ou de contraction locale.
La qualité d'interprétation du comédien, du musicien, du danseur où la qualité d'exécution de n'importe quel artisan dépend de la qualité de sa concentration. Elle est un état de tension interne qu'il faut pouvoir dominer sans la transformer en une crispation .

Isaac Stern, grand violoniste du 20ème siècle, dit que la tension intérieure doit être résolue par chaque artiste. Le travail de la respiration est la réponse à cette question. L'ampleur de l'expression, la vitalité du timbre, l'impression de grande tranquillité qui peut se communiquer dans un geste ou une immobilité, est le reflet d'une respiration physiologique profonde- ce mécanisme si méconnu.

Pratique de la maîtrise respiratoire
Nous mettons en place des exercices respiratoire basés principalement sur la gestion de l'expiration, nous les accompagnons de différentes positions physiques, différents tempi et degrés d'intensité . Ils contribuent à perfectionner la vitalité, la souplesse du diaphragme et de muscles auxiliaires (c'est à dire les abdominaux, les obliques, les dorsaux)- moteurs essentiels de la respiration physiologique profonde. C'est la maîtrise du débit de l'air toujours en pression qui permet d'exploiter au mieux nos capacités.

L'expiration doit être puissante, étroite, longue et libre. La colonne d'air doit être tendue, ce qui donne la sensation de se grandir. Une colonne d'air étirée donne la richesse de la voix parlée, de la voix chantée et la richesse du son pour l'instrumentiste. Tandis qu'une colonne d'air large et molle donne un son pauvre.
L'inspiration se fait en gardant présent les muscles du dos et du ventre. Ne pas tolérer que le ventre se gonfle, ne pas chercher à mettre l'air dans le ventre, car l'air va dans lesÂÂÂ p oumons.

Il faut bien comprendre que faire travailler son corset musculaire d'une façon souple n'a rien à voir avec gonfler ou lâcher le ventre pour inspirer.
Quand nous perdons cette maîtrise du souffle, nous perdons notre centre (le ventre, cet appui indispensable) par une tension du haut du corps. Ce haut du corps fait un barrage à tout ce qui vient du fond de l'être et nous manquons alors de calme, de spontanéité, d'autorité, d'envergure, de rayonnement, de maturité.
Chacun doit d'abord pour soi même faire le travail de relèvement, de rééquilibration, de reconstruction de soi. Commencer par le coté corporel, organique et amener ainsi une meilleure activité cérébrale et mentale, rend enfin tout être capable de devenir agent de son propre épanouissement.

Catherine Rétoré

ÂÂ

Catherine Rétoré

Née dans l'univers du théâtre, fille de Guy Rétoré, Catherine Rétoré

a suivi ses études au Conservatoire National Supérieur d'Art

Dramatique de Paris. C'est là qu'elle rencontre Jean-Pierre

Romond trompettiste qui a une classe de maîtrise respiratoire.

Pour contacter Catherine Rétoré : **cliquez ici...**

Â

Elle aborde les textes du répertoire et le théâtre contemporain sous la direction de nombreux metteurs en scène:neÂÂÂÂ Aline César, Jacques Lassalle, Jean-Louis Benoit, Anne-Laure Liégeois, Marie Hélène Dupont, Philippe Adrien, Christophe Perton, Patrice Chéreau, Denis Llorca.ÂÂ ..Au cinéma et à la télévision elle tourne avec Alain Tanner, Robin Davis,Denis Llorca, Caroline Huppert ...Musicienne, flûtiste, elle écrit et met en scène une biographie de Nadia Boulanger «ÂÂÂÂ 36 rue Ballu : Un portraitÂÂÂÂ » un spectacle musical où elle incarne la pédagogue. Aujourd'hui, elle travaille pour un projet musical avec les Conservatoires de

Noisy-le-Sec ,Tremblay en France, Bondy sur une œuvre de Claude Henry Joubert «ÂÂÂÂ La flûte enfantéeÂÂÂÂ » .

Â

Elle a enseigné la maîtrise respiratoire au CNSAD. Aujourd'hui, elle dirige l'Ecole de Respiration Sandra Romond :Â www.ecoledela respiration.sitew.com

Cet organisme de formation a la spécificité de la maîtrise respiratoire. Il permet d'agir sur différents terrains :

-Artistique en lien avec l'AFDAS, l'ESAD, l'École Miroir, Théâtre École Aquitaine, École Les Teintureries de Lausanne, Le Dojo-Ecole de l'Est Parisien.

-Thérapeutique en collaboration avec le Docteur Philippe David, Alan Boone et L'ARIA .