

De la relaxation à une bonne respiration

En ces temps de confinement, afin de mieux se relaxer, il faudrait réaliser en début de séance de flute exercices suivants :

- 2 minutes de réveil corporel, relaxation, posture
- 2 minutes de respiration (inspiration et expiration longues), appui abdominal
- 2 minutes de jeux vocaux, articulation, interprétation

! L'imaginaire est très important !

1) Pour le réveil corporel :

Mobilité de la tête :

- Dessiner des ronds ou spirales au plafond avec “un crayon fixé sur sa tête, pointe en l’air”, puis changer de sens.
- Dessiner des ronds ou spirales sur le mur avec son nez, puis changer de sens.
- Ecrire son prénom dans l’espace avec le bout de son nez.
- Tourner sa tête vers la droite, vers la gauche (travail progressif pour aller de plus en plus loin sans forcer !)

- Travail autour des yeux :

Jouer avec ses yeux (écarquiller, plisser, fermer, clin d’œil, hausser/froncer les sourcils)

Suivre une mouche des yeux.

- Favoriser l’articulation :

Faire des grimaces. Concours de la plus vilaine grimace !

Tirer la langue, toucher son nez ou son menton avec le bout (... si possible :))

- La relaxation du corps :

Jouer à faire le ressort : S'étirer comme un élastique, se grandir comme un géant, puis relâcher.

Hausser les épaules, les faire "rouler" l'une après l'autre, d'avant en arrière et inversement.

Etirer la tête vers le haut, se grandir comme un géant, "toucher le plafond avec le crâne", relâcher.

Pivoter le buste, bras ballants.

Faire des cercles horizontaux avec le bassin, genoux souples, déverrouillés.

Bâiller silencieusement ; bailler en émettant un vrai son de bâillement.

- La posture :

Les pieds sont bien à plat, jambes écartées d'une largeur de bassin, les genoux déverrouillés (juste débloqués, à peine fléchis) ; on se sent comme un arbre dont les racines plongent dans le sol.

Les yeux fermés, jambes à peine écartées (largeur du bassin), se balancer légèrement d'avant en arrière, puis latéralement ; sentir ses appuis plantaires. On peut aussi travailler les yeux fermés ; les sensations sont plus précises.

On est un roi, une reine : on se grandit comme un roi ou une reine avec une couronne sur la tête, sans la faire tomber.

Le pantin : Les enfants jouent à être des pantins à fils. Le pantin est d'abord tout mou, puis le manipulateur tire sur les fils (imaginaires) et le redresse jusqu'à ce qu'il se tienne très droit. Il fait lever un bras à l'oblique puis relâche brusquement la main, puis l'avant-bras et finalement le bras. Il fait hausser-relâcher les épaules, la tête.

2) Le souffle :

En aucun cas, on ne doit imiter Tarzan qui respire en gonflant sa poitrine ou en montant les épaules.

À l'inspiration la respiration part des régions ventrale, dorsale et intercostale : l'abdomen se gonfle plus ou moins.

À l'expiration, il se vide. En fait, une bonne respiration requiert de la décontraction.

On inspire à partir d'un point neutre et l'expiration est un retour à ce point neutre.

Un travail couché sur le dos favorise la prise de conscience du mouvement.

Les jeux d'imitation :

En ouvrant les narines, respirer une fleur imaginaire.

Imiter le vent : la brise, l'orage, la tempête :

Jeux pour la tenue du souffle

Imiter le rasoir électrique : z-----

Imiter l'abeille : bz-----...

Souffler une bougie sans l'éteindre : f-----.....

Imiter le serpent : s-----

Imiter les cigales : ts ts ts ts ts ts ts

Avec un crayon imaginaire, on trace lentement des lignes droites devant soi en soufflant longuement avec la bouche.

Entre chaque nouveau trait, on retient sa respiration.

On continue jusqu'à épuisement du stock d'air.

Jeux qui stimulent le diaphragme :

Imiter la locomotive : tch tch tch tch tch tch

Eteindre une bougie d'un souffle bref

Chasser un chat : pchitt !

Dire chut plusieurs fois de suite : chut chut chut chut chut

Rire : Ah ah ah ah ah