



[Accès restreint] Atelier d'exploration scénique

Durée 3h

Accès réservé aux étudiants et personnels du CNSMD

La méthode Feldenkrais

[Patricia Rubinstein](#)

– Danseuse, comédienne, kinésithérapeute, spécialiste de la méthode Feldenkrais.

Les ateliers d'exploration scénique permettent de se sensibiliser aux enjeux de la médiation et d'aborder les techniques de prise de parole en public. Ces derniers sont dispensés par des personnalités invitées du milieu de la scène tels que : un metteur en scène, une danseuse, un clown, etc.

Mobilité du mouvement du musicien.

Patricia Rubinstein, professionnelle de santé, danseuse, chorégraphe, kinésithérapeute, vous propose une initiation à la méthode Feldenkrais autour du mouvement. Il s'agit d'une séance pour découvrir ou conscientiser nos points d'appuis et d'attention pour une souplesse du mouvement, tant dans l'usage quotidien du corps, le rapport à l'instrument qu'à la scène.

Venez avec des vêtements souples et chauds, si possible un tapis ou une serviette, même un thermos de boisson chaude, pour ce travail tout en finesse.

J'ai rencontré la méthode Feldenkrais pour nourrir la danse, les gestes, la diversité du geste, mais en sortant de la formation, une évidence m'est apparue...

je n'avais plus mal au genou, je ne me bloquais plus au niveau lombaire, je n'avais plus de torticolis à répétition.

j'avais plus d'énergie, je récupérais mieux après les spectacles.

J'étais capable de m'échauffer en imagination.

J'étais capable d'anticiper, de voir venir ce qui n'allait pas et de faire en sorte d'éviter la douleur.

J'avais nourri mon potentiel de mouvement, j'avais défait les manières qui provoquaient du désagrément, qui m'obligeaient à prendre des anti inflammatoires, et dans la lancée ma pensée avait murie.

C'est tout cela que j'ai envie de partager.