

LES NOUVELLES DE T'CAP

Mars 2021

Au Printemps, tout s'éveille et pourquoi pas L'AMOUR...

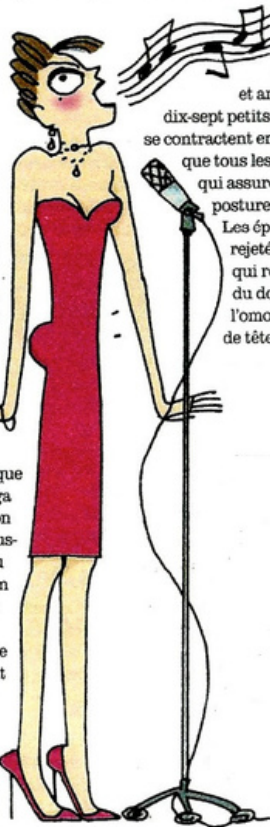
l'Amour de soi, l'Amour des autres, l'Amour pour l'autre...

Mieux être pour se donner de l'amour

LE CHANT c'est du sport !

Quel que soit le répertoire choisi, les cordes vocales ne sont pas les seules à travailler, c'est tout le corps qui s'engage lorsqu'on vocalise !

I suffit de voir évoluer certains chanteurs pour le comprendre : chanter est une activité comparable à la pratique sportive avec, outre une dépense énergétique sans commune mesure avec celle requise pour parler, la contraction d'un grand nombre de muscles ! L'exercice le plus important, c'est le contrôle du souffle. Alors qu'au quotidien notre respiration est superficielle et essentiellement thoracique, pour chanter nous devons adopter une respiration abdominale. Un entraînement régulier permet ainsi de développer jusqu'à 30 % notre capacité respiratoire ! Mais ce n'est pas tout : cette respiration que l'on retrouve en sophrologie, yoga et autres techniques de relaxation implique un réel relâchement musculaire, comparable aux effets du stretching. A la clé, une sensation de détente et de bien-être encore renforcée par les hormones du plaisir. Car chanter provoque une vibration des cordes vocales dont la répercussion fait écho jusque dans nos cellules profondes, ce qui stimule la sécrétion d'endorphines, ces hormones bien connues des sportifs, qui procurent une sensation d'euphorie, nous aident à dépasser nos limites et nous rendent accros !



zygomatiques, ce qui redonne du tonus à la peau et améliore l'ovale. Les dix-sept petits muscles de la langue se contractent en alternance, tandis que tous les muscles profonds, qui assurent le maintien de la posture, entrent en action. Les épaules sont basées et rejetées vers l'arrière, ce qui renforce les muscles du dos et les fixateurs de l'omoplate, d'où un port de tête irréprochable.

Un renforcement musculaire de la tête aux pieds

Si chanter sollicite principalement les muscles de l'abdomen - diaphragme et transverses (abdominaux profonds) -, les autres ne sont pas pour autant au repos. Ils sont ainsi plus de 300 à intervenir ! C'est le cas de la quasi-totalité de ceux du visage, en particulier le petit et le grand

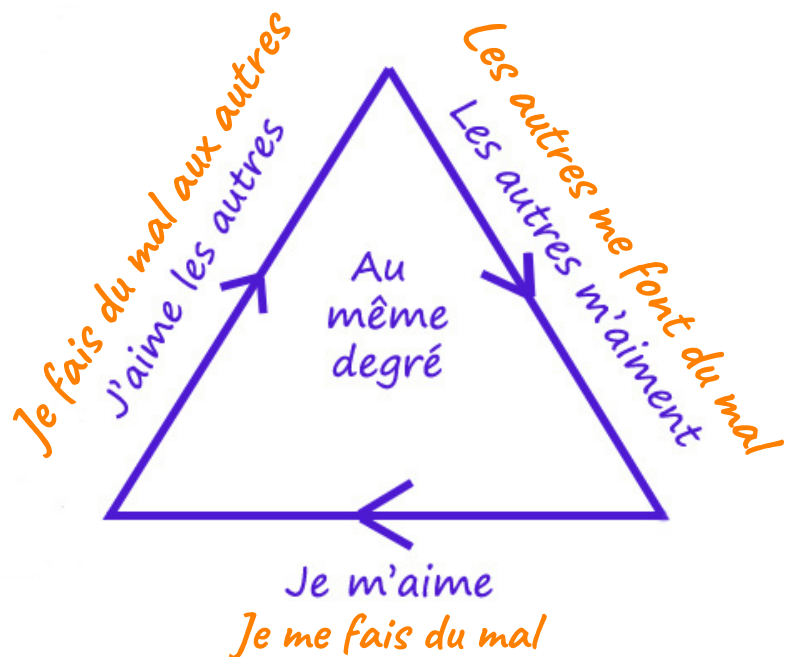
10 manières d'aimer



- Ecouter, sans interrompre
- Parler, sans accuser
- Donner, sans gaspiller
- Espérer, sans cesser,
- Répondre, sans se disputer
- Partager, sans faire semblant
- Profiter, sans se plaindre
- Faire confiance, sans vaciller
- Pardonner, sans punir
- Promettre, sans oublier

Le Triangle de la Vie

Comme vous pouvez le constater, ce triangle est valable pour autant de sentiments que l'on peut en vivre



Quand aurais-je le plaisir de retrouver tous ceux qu'actuellement on ne m'autorise pas à voir et pour qui et avec qui j'aime tant travailler ?

Vous me manquez...

Merci à ceux qui s'autorisent à venir jusqu'à moi !

LE CONSEIL DU MOIS... JE M'APPROUVE & JE L'AFFIRME

Ce mois-ci je vous propose un exercice différent, qui va faire appel à votre créativité !

Les mots ont une valeur et un impact sur notre état ... Les mots que l'on dit ou que l'on chante à l'autre, les mots que l'on entend de l'autre que l'on vous chante, les mots que l'on se dit à soi-même (vous savez cette petite voix qui vous assaille et parfois même peut vous prendre la tête). Savez-vous si vos mots sont positifs ? négatifs ?

Et si vous preniez conscience de ce que vous dites ? de ce que vous entendez ?

Je vous invite dans un premier temps à observer les mots qui font partie de votre quotidien et attardez-vous surtout sur ceux que vous vous dites ! Il y a fort à parier qu'ils ne soient ni très encourageants, ni très optimistes... n'est-ce pas ? Notez les ! (oui je sais c'est pas toujours très facile) Pour vous simplifier la tâche, ayez toujours sur vous carnet/crayon (c'est l'histoire de quelques jours).

Transformez

Toutes les expressions, les mots négatifs transformez-les... réécrivez-les !

ex : je suis nul(le)... je m'aime et je m'approuve

Créez

Choisissez une musique qui existe déjà et que vous aimez bien ou improvisez / inventez-en une qui ne sera RIEN QU'A VOUS !

Adaptez sur celle-ci les nouveaux mots, ceux qui vous donneront la pêche, une confiance en vous et en la vie ! Inutile que votre chanson soit trop longue... privilégiez l'efficacité !

Chantez maintenant

Dès que vous sentez votre petit voix intérieure vous prendre la tête ou que vous en ressentez l'envie, chantez-vous votre chanson à pleine voix. Si le moment et/ou le lieu ne vous le permettent pas, chantez-la dans votre tête... c'est mieux que rien !

C'est un exercice qui demande un vrai investissement... mais vous le valez bien !

Créez-vous autant de chansons que vous voulez !

C'est une magnifique expérience et surtout ne me croyez pas sur parole... vivez-la ! Que risquez-vous à essayer ? Simplement de vous offrir de l'amour, d'améliorer votre vie et celle de ceux qui la partagent. Peut-être même leur donnerez-vous l'envie d'en faire autant... Si ça ce n'est pas de l'AMOUR !

Et si vous me partagiez votre chanson ?

LE MESSAGE DU MOIS

Parfois,
certaines personnes
viennent dans ta vie
non pas pour t'aimer,
mais pour te faire sentir
que tu es digne
d'être aimé(e)