

[00:00:09] Rosalyn: Bienvenue à ReFolkUs, un podcast qui vous aide à trouver votre concentration pour construire une carrière créative prospère dans l'industrie musicale. Je suis votre hôte, Rosalyn Dennett.

[00:00:28] Rosalyn: Nous avons un invité incroyable avec nous aujourd'hui, Cindy Doire. Cindy est une psychothérapeute qualifiée, une enseignante de yoga certifiée en traumatologie, un coach somatique et une auteure-compositrice-interprète primée. Elle est une thérapeute, enseignante, artiste et coach qui embrasse les différences de chaque jour et de chaque moment.

Bienvenue à ReFolkUs, Cindy. Merci. Heureux d'être ici. Tellement contente que vous soyez là. Nous allons donc parler un peu de la respiration et des exercices de régulation. Certainement, chez les artistes, nous ressentons les papillons, nous ressentons les nerfs, nous ressentons l'anxiété, et tout le monde connaît le mot "trac" comme quelque chose qui arrive aux personnes qui se produisent.

Je pense que cela se transpose dans des choses plus générales de l'industrie musicale, si vous devez faire des discours publics ou des négociations, et pour les personnes qui ressentent simplement de l'anxiété ou de la nervosité générale, j'aimerais aborder certains outils que les gens peuvent utiliser pour se réguler lorsqu'ils sont dans ces moments d'adrénaline.

[00:01:25] Cindy: L'adrénaline est vraiment le mot clé pour la plupart des gens qui, vous savez, quand vous ressentez cette anxiété, votre corps se prépare à la mobilité. Alors il y a cette énergie excessive. Essentiellement, vous voulez donner au corps le message que nous allons bien. D'accord? Donc la respiration est un outil incroyable. Même si vous commencez à remarquer, probablement toutes les heures ou ainsi, que votre corps soupire naturellement.

Un soupir, juste prendre une grande respiration.

Juste ça et répéter. Et vous pouvez le faire n'importe où. Personne, ils pourraient dire, oh, ça va? Mais comme votre corps le fait automatiquement quand il commence à ressentir du stress. Et d'abord, le son que vous faites avec un soupir peut créer des vibrations le long de votre nerf vague. Alors c'est vraiment, vraiment facile pour les gens à faire toute la journée, partout et n'importe où.

Et cela envoie simplement le message au corps, comme, Hé, nous allons bien, mais la respiration, si vous avez le temps et l'espace pour entrer dans quelques pratiques de respiration réelle. L'un de mes souffles préférés à faire, et si vous pouvez le faire avant un spectacle comme. C'est tellement efficace, vous le ressentez tout de suite. En yoga, ils l'appellent le souffle de boari ou le souffle d'abeille bourdonnant.

C'est vraiment bon pour la tonification et le vagal. Alors l'invitation est de fermer les yeux et de verrouiller vos oreilles lorsque vous faites ce souffle. Et j'aime encourager les gens parce que je sais que lorsque nous sommes dans un état d'anxiété, nous respirons superficiellement, non?

C'est comme ça, et il y a de la tension ici et c'est comme ça, ça peut même se sentir vraiment claustrophobe.

Pensez à la respiration diaphragmatique du ventre. Donc une chose que je trouve vraiment utile, c'est de représenter un trou d'air à la base de votre colonne vertébrale, et c'est la source de la respiration. Alors vous respirez à partir de cette zone et ce que ça fait. C'est cela aide à guider la respiration vers ce bas de l'abdomen. Donc cela facilite simplement cette respiration diag, que nous voulons faire.

Le souffle de boari. Donc encore une fois, en imaginant ce trou d'air à la base de la colonne vertébrale, prendre une respiration facile. Donc vous inspirez par le nez, mais ensuite lorsque vous expirez, vous mettez les lèvres ensemble. Bloquez les oreilles, fermez les yeux et vous faites un bourdonnement d'abeille bourdonnant. Donc comme Mm, vibration. Donc ça ressemble juste à ça.

Je vais le faire même si ça peut être aussi ridicule, mais juste pour que vous ayez une idée. Donc, une grande respiration. Mm.

Et puis répétez, et vous passez par là cinq, six fois. Et je veux dire, beaucoup d'artistes sont également des chanteurs. Donc cette vibration que vous créez ici, vous pouvez jouer avec et essayer de l'envoyer vers le bas du ventre et essayer de jouer avec l'intensité. Mais l'impact immédiat sur le corps est incroyable.

Comme si votre corps recevait immédiatement le signal d'arrêter de libérer de l'adrénaline. Dès que vous respirez, c'est comme si ce parasympathique se déclenchait et disait, oh, d'accord. C'est immédiat. Et c'est vraiment agréable à savoir, n'est-ce pas ? Ce n'est pas comme si vous deviez passer des heures à sortir de cet état. Et bien sûr, pour la performance, il y a une dose saine d'anxiété qui nous donne ce sentiment d'excitation.

Il y a donc une dose saine, mais nous voulons rester dans notre seuil. Si vous dépassez ce seuil et que vous vomissez à l'arrière, alors évidemment, vous n'exploitez pas cette énergie comme nous le voulons. Pour certaines personnes, secouer leur corps peut aider à libérer cette énergie, et cela peut être activant aussi. Pour certaines personnes, faire des sauts avant leur performance peut libérer de l'adrénaline.

Lorsque vous faites ces choses qui vous permettent de réguler régulièrement, votre corps peut alors passer des états altérés plus facilement. C'est donc comme une pratique, un voyage. Certains jours, cela semble plus accessible que d'autres.

Pour que cela fonctionne vraiment pour vous, il est important de trouver quelque chose qui résonne avec vous. Trouver des façons d'exprimer cette énergie vers l'extérieur. Et pour certaines personnes, les visualisations peuvent être vraiment utiles.

L'essentiel est de trouver ce qui fonctionne pour vous, ce que vous pouvez facilement avoir avec vous et qui vous permet de vous sentir en sécurité.

Parce que c'est visuel, nous savons que si vous visualisez quelque chose, le cerveau réagit comme si cela se produisait, n'est-ce pas? C'est donc le pouvoir de la visualisation. Il y a tellement de trucs et d'explorations, je pense que l'exploration lorsque vous vous sentez bien est vraiment essentielle. Comme lorsque vous vous sentez bien, remarquez ce qui se passe.

Et ceux-ci sont comme de petites indications comme, oh, c'est parce que j'ai fait cela aujourd'hui. Donc, d'accord, peut-être que je ferai cela plus souvent. Et avec la respiration même, juste une respiration facile. Juste une respiration simple du ventre, une respiration normale. Et puis, ma fille a appris la respiration des cinq étoiles. Donc, vous inspirez. Retenez votre souffle, expirez, vous savez?

Donc, pour certaines personnes, si vous avez besoin d'un guide, inspirez jusqu'au prochain doigt. Retenez votre souffle, expirez. Donc, juste le fait de toucher, vous touchez votre main, l'acte de se concentrer. Vous vous dites: d'accord, il y a une feuille de route. Je monte et je descends, je respire, j'expire. Et certaines de ces choses peuvent sembler ridicules, non? Parce que c'est simple, mais ce n'est pas le cas car lorsque vous êtes dans un état réactif, ces choses ne semblent soudainement plus accessibles.

Vous n'êtes pas dans la partie de votre cerveau qui va se dire: oh, j'ai juste besoin de faire cela. N'est-ce pas? C'est pourquoi il est important de préméditer ce qui va m'aider dans un moment où je commence à me sentir mal à l'aise, où les choses commencent à se déformer ou où je commence à me sentir anxieux ou en crise de panique, même pour ce rythme cardiaque accéléré, placez votre main sur votre cœur lorsque vous ressentez ce battement de cœur accéléré et nommez-le comme: oh, d'accord, je réagis maintenant.

C'est normal. Le nommer et juste prendre une respiration, se pencher dessus, le laisser faire son truc. Vous pouvez l'écrire avant de montrer un rythme cardiaque, vous savez, et l'acte d'écrire engagera la partie du cerveau. C'est comme si les rituels, comme la création de petits rituels, peuvent être vraiment agréables.

Et c'est ce temps sacré que vous vous octroyez, ce qui est un acte d'amour de soi. D'accord, et prendre ce temps pour

[00: 13:20] Rosalyn: vous-même. Alors merci beaucoup, Cindy. C'est incroyable. Il y a tellement d'outils là-dedans et, euh, merci beaucoup de partager avec nous aujourd'hui. Oui,

[00: 13:29] Cindy: avec plaisir.

[00:13:35] Rosalyn: C'est tout pour cet épisode de Refocus. Abonnez-vous, notez et commentez sur l'application de podcast de votre choix pour ne jamais manquer un épisode. Pour plus d'informations, vous pouvez nous rendre visite à [bo.mus.ontario.point](http://bo.mus.ontario.point). Et suivez-nous sur les réseaux sociaux à Folk Music Ontario. Cette session de refocus vous est présentée grâce au généreux soutien du Ministère du Patrimoine canadien.