

COORDINATION RESPIRATOIRE

Réduction des tensions et optimisation de la respiration

La coordination respiratoire MDH est une technique développée par Lynn Martin et Robin de Haas aux USA et en Suisse depuis 2006. Elle est basée sur le travail de l'américain Carl Stough (1926-2000), excellent chef de chœur et professeur de chant. Celui-ci a pu observer, reconnaître et développer une pratique intuitive pour agir sur le fonctionnement simultané et optimal des muscles impliqués dans la respiration. Grâce aux recherches, aux hypothèses anatomiques et au travail méthodologique de Lynn et Robin, cette technique a été développée afin d'être enseignée et retransmise.

Cette technique douce et respectueuse est au service de toute personne voulant optimiser son potentiel respiratoire pour son propre confort et sa profession.

Ainsi, chanteurs, comédiens, danseurs, musiciens, sportifs, conférenciers et enseignants seront plus performants dans leur pratique.