

Table des matières 06.04.2009

No. Livraison: 4695207
No. Abo: 1083970
No. Thème: 378.1
Coupures: 3
Pages de suite: 1
Total des pages: 4

Conservatoire de Musique de Genève
Madame Katharina Von Flotow
Rue de l'Arquebuse 12
CP 5155
1211 Genève 11

		Tirage	Page
06.04.2009	Le Courrier Genève <i>L'opéra façon 1900</i>	8'902	1
03.04.2009	Shab.ch / Schweiz. Handelsamtsblatt	11'819	2
29.03.2009	femina.ch	n/a	3

L'opéra façon 1900

CONCERT ET LECTURE

Déclamer et chanter «à l'antique». Le concert-lecture de ce soir à 19h30 au foyer du Grand Théâtre résulte du travail d'ateliers mis sur pied au Conservatoire de musique de Genève. But: explorer la façon d'interpréter l'opéra au début du XXe siècle. Au programme de ce lundi, des extraits de Déjanire, de Saint-Saëns et de l'opéra Hippolyte et Aricie de Rameau. A partir de traités, de livrets, de films, d'enregistrements, les participants des ateliers se sont efforcés de retrouver les gestes, les poses, l'utilisation de l'espace scénique en usage autour de 1900. MOP

Foyer du Grand Théâtre de Genève, place Neuve.
Entrée libre.



■ **Le Conservatoire de Musique de Genève**, à Genève, CH-660-0011916-2, fondation (FOSC du 27.12.2007, p. 12/4263326). But modifié: l'avancement et les progrès de la musique et de l'art dramatique, elle assure une formation musicale et théâtrale de base ainsi que préprofessionnelle, de même, elle contribue à l'excellence de la vie artistique, de l'enseignement, de l'innovation pédagogique et de la création (cf. acte de fondation pour but complet). Organisation: conseil de fondation, bureau, comité et organe de révision. Nouveaux statuts du 11.02.2009.
Registre journalier no 4753 du 30.03.2009
(04956720 / CH-660.0.011.916-2)



Select rating Bôf Mouaip Bien Super Génial Bôf Mouaip Bien Super Génial

Tout est bon dans le tai-chi
Par Valérie Fournier



En Asie comme ici, le tai-chi est souvent pratiqué dans les parcs.

Les bienfaits sur le corps et l'esprit de cet art martial sont infinis.
Plus complexe qu'il n'y paraît, il permet d'atteindre le nirvana: le fameux lâcher-prise.

C'est quoi?

Une gym douce venue de Chine, qui allie maîtrise du souffle et enchaînements de gestes lents.
Mais, ne vous méprenez pas, sous ses airs tranquilles, le tai-chi est un art martial. Ses mouvements ne sont que la version fluide de prises d'attaque et de défense.

Pour qui?

Pour tous, vraiment. Associé parfois au troisième âge, il peut se pratiquer jusqu'à des niveaux très élevés. Il faut jusqu'à dix ans pour maîtriser toute la subtilité de cette discipline. Mais, ne vous découragez pas, il dispense ses bienfaits dès la première séance sur les articulations, le système nerveux, la concentration, la digestion, la pression artérielle, le métabolisme en général. Dispensé dans les EMS, il est aussi enseigné au Conservatoire de Genève pour éviter la tendinite chronique des instrumentistes.

Comment ça se passe?

On prend d'abord conscience de son centre énergétique, un point situé quelques centimètres sous le nombril, appelé «tantien». C'est de là que partent les mouvements. La première étape est la maîtrise de la respiration, l'art du chi, exercé assis en tailleur. On apprend ensuite l'enchaînement des postures aux dénominations imagées: séparer la crinière, broser le genou, repousser le singe. Il en existe 127, avec un premier niveau de 24 et un deuxième de 108.

Combien de fois?

Argus Ref 34824099

Plus on pratique, mieux c'est, évidemment! Le but est de pouvoir se débrouiller rapidement tout seul. Il faut néanmoins un certain temps jusqu'à ce que les enchaînements deviennent un automatisme, dans un alignement parfait, et rythmés par la respiration. Un cours une fois par semaine s'impose.

Le plus

Connaître enfin le fameux lâcher-prise. Conditionné à toujours bien faire, on a tendance à vouloir tout contrôler en permanence. Le tai-chi nous apprend le non-vouloir. On croit que la maîtrise du corps implique la maîtrise de l'esprit. C'est l'inverse: une fois que le corps est discipliné, l'esprit lâche prise. Petit à petit, on prend conscience de ses limites. On n'essaie plus de maîtriser ses émotions, on les laisse venir.

Pour commencer

L'école de la Voie Intérieure organise un stage du 10 au 14 avril à Bex dans un écrin de nature. Découvrez l'art du tai-chi en petits groupes selon votre niveau et le temps à disposition, une demi-journée, un jour ou les cinq (dès 65 Sfr.). Renseignement et inscriptions

www.tantien.ch

, ou 079 272 64 83. Il existe des dizaines d'associations en Suisse romande issues de différentes écoles, vous en trouverez forcément une près de chez vous. Un cours en libre accès a lieu le dimanche matin aux Bains des Pâquis à Genève. Il existe aussi des DVD pour s'initier plus discrètement chez vous (large choix sur

www.cede.ch

).

bons plans

, gym
, taï chi

,