



**A Marseille,
Jumelée avec
Quebec
et Paris**

Colloque sur la maîtrise du souffle

Méthode Medge-Sandra

Samedi 12 septembre 2015

**Centre d'animation culturel et sportif St
Georges
49 rue Charras
13007 Marseille**

Dany.giordano@orange.fr

tel : 0609543482

Colloque sur la maîtrise du souffle



**Méthode Metge-Sandra et la
maîtrise du souffle**



La santé respiratoire



Gymnastique Respiratoire



**La respiration et la voix parlée et
chantée**

« Les moines tibétains ont coutume d'affirmer :
Le souffle c'est la monture, l'esprit c'est le cavalier,
et il est bon que la monture soit docile. »



Méthode Medge-Sandra et la maîtrise du souffle.



Madame Medge-Sandra est née dans le sud de la France en 1909.

Elle est décédée au Canada en 2002

Grand prix au conservatoire national de musique de Paris chant et piano.

Entre les deux guerres, elle a connu une période comme interprète. Après la libération, elle devient professeur de chant.

Pendant plus de quarante ans, elle a observé l'impact de la fonction respiratoire sur les divers sujets afin d'aider ses élèves à développer la maîtrise de leur corps comme instrument. Elle a ainsi créé une gymnastique respiratoire favorisant le mécanisme de la respiration physiologique profonde plutôt que la respiration thoracique partielle.

Elle s'est rendu compte très vite que son travail dépassait largement le cadre du chant car sa méthode est basée sur le mécanisme de la respiration physiologique profonde où toute l'importance est donnée à l'EXPIRATION SPONTANEE.

Ce travail respiratoire assure le développement des muscles profonds des dorsaux, des abdominaux, permettant au diaphragme d'être le moteur de l'acte respiratoire.

Cette méthode garantissant des propriétés thérapeutiques, préventives et curatives, assure en permanence la respiration physiologique de chaque être humain.

Assistance Publique

Hôpitaux de Paris

Garches, le 9 juillet 1976.

Madame Paule SANDRA-KETGE
11, rue de Crussol

75011 P A R I S

Chère Madame,

Voici l'attestation que vous souhaitez. Je vous en envoie plusieurs exemplaires, car vous désirez peut-être en conserver un ou deux.

C'est avec plaisir que je témoigne en faveur d'une méthode à laquelle je crois et que je veux essayer de développer. Je compte bien reprendre une collaboration plus étroite avec vous ou un de vos collaboratrices d'année prochaine (personnellement et à l'École Nationale).

En vous remerciant encore de tout ce que vous m'avez appris, et en vous souhaitant de bonnes vacances, je vous prie de croire, Chère Madame, à mes sentiments amicaux.

Docteur I. QUINET,

I. Quinet

Service de Rééducation Neurologique
Centre de Paraplégiques
HOPITAL RAYMOND-POINCARÉ
02000 GARCHES
Téléphone : 07.50.20
Professeur **SORMOND**

Je soussignée, Docteur QUINET, Médecin-Attaché de Rééducation et Réadaptation Fonctionnelle, certifie avoir pris connaissance de la méthode respiratoire de Madame Paule SANDRA-METGE, de Paris, et l'avoir appliquée avec succès chez un certain nombre de sujets handicapés moteurs et non handicapés.

Il s'agit d'une méthode reposant sur des principes physiologiques et classiques, mais qui éclaire d'une lumière nouvelle notre conception habituelle de la physiologie et de la rééducation respiratoire.

Elle met en jeu l'ensemble de la musculature, l'effort essentiel étant porté sur le diaphragme et les abdominaux ; mais les muscles thoraciques, les spinaux, la musculature des 4 membres, sont également sollicités et rééduqués. Elle sollicite le système circulatoire et vago-sympathique.

A ce titre, elle permet d'avoir une action efficace dans les cas suivants :

- Handicaps moteurs avec insuffisance respiratoire.
- Dysfonctionnements du contrôle respiratoire (Infirmité Motrice Cérébrale)
- Neurotonies et dérèglements neuro-végétatifs de tous ordres, voire dysfonctionnements glandulaires.
- Troubles du sommeil.
- Troubles digestifs d'origine nerveuse : colites, aérophagie, dysfonctionnement biliaire, etc...
- Dorsalgie-lombalgie avec insuffisance de la musculature.
- Troubles statiques vertébraux.

Cette liste n'est pas limitative, et cette méthode mérite d'être utilisée dans le plus grand nombre possible de cas pathologiques.

Docteur I. QUINET,





La santé respiratoire.

La majorité des gens ne savent pas respirer ou éprouvent de sérieux problèmes respiratoires. Dé musclés, sous-oxygénés, ils pratiquent un mode respiratoire partiel, la respiration thoracique. La méthode respiratoire de Madame Metge-Sandra est basée sur la maîtrise de l'EXPIRATION SPONTANÉE bruitée avec la position buccale du RIRE. Cette expiration spontanée se réalise par une projection énergique de l'air pulmonaire, en évitant au préalable, d'introduire par une inspiration, de l'air supplémentaire dans l'appareil respiratoire.

Dans ces exercices respiratoires et musculaires, l'ensemble des muscles du corps humain participent à l'acte respiratoire.



La gymnastique respiratoire.

Nous pouvons tous, par des exercices respiratoires précis et intenses, passer d'une respiration paresseuse partielle à une respiration profonde où les échanges grâce au diaphragme sollicité par les muscles dorsaux et abdominaux assurent les échanges en profondeur dans l'appareil respiratoire. Cette respiration possède des propriétés thérapeutiques, préventives et curatives.



La respiration et la voix parlée et Chantée.

La première manifestation vocale du nouveau-né, son premier vagissement, c'est sa première expiration, et l'ultime soupir, le dernier râle et encore une expiration, oui la dernière.

La voix est le reflet de la respiration, si ce n'est la respiration elle-même. Il est triste de constater la cérébralisation intense de la vie moderne, la mécanisation progressive de l'effort physique, ont amené l'Homme moderne à vivre surtout cérébralement et à oublier son corps. La clef d'une bonne émission de voix c'est la respiration.

Ce travail respiratoire est basé sur le principe de l'EXPIRATION SPONTANEE. Elle se réalise par une projection énergique de l'air pulmonaire en évitant au préalable d'introduire une inspiration de l'air supplémentaire dans l'appareil respiratoire.

Dans ce mécanisme de la respiration physiologique, l'ensemble des muscles du corps humain participe à l'acte respiratoire.

Les intervenants



Dany Giordano

Licenciée de la méthode respiratoire vocale, phonation parlée et chantée de Medge-Sandra en 1976 à Paris. Créée en 1977 sa 1ère école de chant et de gymnastique respiratoire. 1990, création de l'Atelier Méditerranéen de la Chanson et du Spectacle avec Alice Dona et Claude Lemesle sur Marseille. Elle enseigne dans différents milieux artistiques à Marseille et aux Pennes Mirabeau



Marlène Turcot

Licenciée de la méthode de respiration physiologique profonde de Metge-Sandra en 1976 à Paris. Ottawa, Québec, elle enseigne dans le milieu médical auprès des gens atteints de cancer, troubles respiratoires, de sclérose en plaques, divers troubles organiques et musculaires. Conservatoire de Musique de Québec.



Alan Boone :

Il enseigne la méthode Sandra-Metge au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique de Paris.

Il est aussi formateur à : La Sorbonne-Nouvelle, ARIA Corse, Centre National des Arts du Cirque, Festivals Internationaux de Mime de Londres et Hong-Kong, State University of New York, Bricklayers Theatre Company Chicago.

Metteur en scène, comédien de théâtre, de cinéma et de télévision, créateur de son émission pour M6, Alan Boone est également chorégraphe et auteur.

Il a travaillé avec Jacques Nichet, Pierre Debauche, Antoine Vitez, Michel Bouquet, Jean-Claude Cotillard, Robin Renucci, Sydney Pollack, Alvin Ailey...

Il joue dans "Fin de série", dernier spectacle de la Cotillard Cie et vient de mettre en scène, en Chine, une adaptation des Fourberies de Scapin dans la tradition chantée et dansée de l'Opéra de Pékin.

Il signe régulièrement des mises en scène dans les Centres Nationaux des Arts de la Rue, est intervenu à la Comédie Française.

Il a fondé l'Ecole Miroir

Sous le titre "Souffle et Soins", il transmet depuis 4 ans la méthode Sandra-Metge aux soignants du service de maternité de la Maison de la Naissance de la Clinique Jules Verne à Nantes.



Patricia Giordano

Artiste – coach vocal au "Studio Mélodie" aux Pennes Mirabeau, formée par Dany Giordano. Enseigne la méthode Medge-Sandra.

Paule SANDRA
11, rue de Crussol 75011 PARIS

PARIS, le 1er octobre 1976

Tél. : 805 16 42
Studio : 222 09 66

Je soussignée Paule METGE-SANDRA, Professeur d'Art vocal, donne entière licence à Madame Danièle GIORDANO pour l'enseignement de ma méthode respiratoire et vocale, qu'il s'agisse de la Gymnastique Respiratoire rééducative pour acquérir la pratique de la Respiration Diaphragmatique Profonde, ou du travail vocal ayant pour but de permettre à tout individu d'utiliser pour parler et pour chanter sa véritable voix physiologique basée sur ce mécanisme respiratoire.

Des capacités de parfaite technicienne alliées à de solides aptitudes pédagogiques garantissent à Mme D. GIORDANO des résultats certains, aussi bien sur le plan physiologique, par un travail respiratoire dont les qualités thérapeutiques préventives et curatives sont incontestables, que dans le domaine vocal où la phonation parlée et chantée physiologiques sont régies par un mécanisme respiratoire unique, celui de la Respiration Diaphragmatique profonde.

Fait à Paris le 1^{er} octobre

1976

P. METGE-SANDRA

Paule SANDRA

11. rue de Crussol 75011 PARIS

PARIS, le 24 Août 1976

Tél. : 805 16 42

Studio : 222 09 66

Je soussignée Paule METGE-SANDRA,
donne entière licence à MARLENE TURCOT
pour l'enseignement de ma méthode respiratoire et
vocale, qu'il s'agisse de la Gymnastique Respiratoire
rééducative pour acquérir la pratique de la Respiration
Diaphragmatique profonde, ou du travail vocal ayant pour
but de permettre à tout individu d'utiliser pour parler et
pour chanter sa véritable voix physiologique basée sur ce
mécanisme respiratoire.

Des capacités de parfaites techniciennes alliées
à de solides aptitudes pédagogiques garantissent à Mlle
MARLENE TURCOT des résultats certains, aussi bien
sur le plan physiologique, par un travail respiratoire dont
les qualités thérapeutiques préventives et curatives sont
incontestables, que dans le domaine vocal où la phonation
parlée et chantée physiologique sont régies par un
mécanisme respiratoire unique, celui de la Respiration
Diaphragmatique profonde.

Fait à Paris le 24 août

1976

Paule Metge - Sandra

Colloque sur la maîtrise du souffle



Samedi 12 septembre 2015

Centre d'animation culturel et sportif

St Georges

49 rue Charras

13007 Marseille

10 H 30

ACCUEIL DES PARTICIPANTS ET DES INTERVENANTS

11 H

**CONFERENCE DE PRESSE,
DEBAT AVEC LES PROFESSIONNELS DU CORPS MEDICAL SUR LA
METHODE METGE-SANDRA REPUTÉE POUR SES QUALITÉS
THÉRAPEUTIQUES PRÉVENTIVES ET CURATIVES**

12 H

PAUSE RAFRAICHISSANTE

14 H

**SALLE DU DOJO, ACCUEIL DES PARTICIPANTS
« ATELIER SUR LA GYMNASTIQUE RESPIRATOIRE »
APPLICATION DE LA MÉTHODE METGE-SANDRA
BASEE SUR LA MAÎTRISE DE L'EXPIRATION SPONTANÉE, BRUITÉE
AVEC LA POSITION BUCCALE DU RIRE. (EXERCICE EN CHAUSSETTES, OBLIGATOIRE)**

15 H 30

**SALLE MÉLODIE « DÉBAT, ÉCHANGES, COMMENTAIRES »
CONCLUSION : « UNE METHODE ACCESSIBLE À TOUS »**

Master-class sur la maîtrise du souffle



Dimanche 13 septembre 2015

**Studios Mélodie
181 c chemin de Marthe
13170 Les Pennes Mirabeau**

**studiomelodie@gmail.com
TEL : 0620397502**

14 H 30

MASTER - CLASSE

**SEANCE DE RESPIROLOGIE
APPLICATION DE LA METHODE METGE-SANDRA
BASEE SUR LA MAÎTRISE DE L'EXPIRATION SPONTANÉE,
BRUITÉE AVEC LA POSITION BUCCALE DU RIRE.**

15 H 30

**PAUSE RAFRAICHISSANTE
DEBAT**

16 H 30

MASTER - CLASSE

**LA RESPIRATION ET LA VOIX
APPLICATION DE LA METHODE METGE-SANDRA
EXERCICES DE PHONATION PARLEE OU CHANTEE**

17 H 30

**« DÉBAT, ECHANGES, COMMENTAIRES »
CONCLUSION : « UNE METHODE ACCESSIBLE À TOUS »**

Modalités d'inscription en fin de dossier

Biographie de Dany Giordano Brunet

Dany Brunet est née sous l'augure des opérettes marseillaises (papa violoniste saxo, maman ouvreuse au théâtre des variétés à Paris et marraine, Gaby Sims, partenaire d'Alibert dans "le plus beau tango du monde").

En 1957, elle s'inscrit au court d'art vocal de Paule Sandra (chant et respiration), réputés pour leurs qualités thérapeutiques préventives et curatives.

En 1958, elle foule les planches du "petit conservatoire de Mireille" avec de nombreux passages télé et radio.

Le 22 février 1960, elle participe à l'émission "l'école des vedettes" dont le parrain est Georges Guetary.

Et puis, une carrière artistique qui s'envole:

- ♫ 4 mars 1960: contrat à l'Alcazar de Marseille en première partie de Marcel Amont.*
- ♫ 8 mars: Signe un 33 tours et un 45 tours avec "les Disques Ricordi"*
- ♫ 1961-62: "grand-hôtel" de Bamako (Mali) avec l'orchestre de son papa.*
- ♫ 1963: Mariage; elle sera désormais Dany Giordano et deviendra la maman de Patricia et Frank.*
- ♫ En 1976, elle obtient une licence pour enseigner la respiration et le chant selon la méthode Medje-Sandra..*
- ♫ 1977: création de l'école de musique aux Pennes Mirabeau avec de nombreux spectacles.*
- ♫ 1990: création de l'"Atelier Méditerranéen de la Chanson et du Spectacle" avec Alice Dona et Claude Lemesle.*
- ♫ 1990-2005: A l' "Espace mélodie", Dany Giordano a accompagné de jeunes talents dans leur développement de carrière et les a aidé à se professionnaliser par des Masters-Class avec des artistes confirmés (Serge Lama, Pierre Delanoë, Eddy Marmay, Jean-Pierre Lang, Mickael Jones, Roland Petit, Zizi Jeanmaire, Laurent Boyer et la troupe des "10 commandements").*

De nombreux artistes ont pris leur envol depuis ce formidable tremplin

Ceux qui sont passés par les ateliers de Dany Giordano peuvent en témoigner: Deeci, Mélissa M, Kenza Farah, Alistair, Thierry Amiel, Patrice Carmona, Mickael (Star Ac 2005), Alice (Star Ac 2008)...

Pendant toutes ces années, les élèves ont eu à maintes reprises, l'opportunité de s'exprimer sur scène et dans l'atelier d'écriture de Claude Lemesle.

De ce vivier d'artistes est née la troupe "Les étoiles Marseillaises" qui depuis 15 ans propose de nombreux spectacles: "Le voyage de Mary Poppins", Medleys Marseillais, Medleys des comédies musicales... ainsi qu'une comédie musicale inédite, hommage à Jacques Brel, "Du port d'Amsterdam à la valse à mille temps" créé par Dany Giordano.

C'est un spectacle vivant, toujours entre rires et larmes, dont l'histoire se déroule dans "la taverne de Maître Jacques" et chaque chanteur/comédien redonne vie à un personnage que J. Brel a chanté. Depuis 2013, il bénéficie d'un partenariat avec le consulat de Belgique.

En 2015, pour les 25 ans d'"Espace Mélodie", Dany Giordano rencontre France Brel, fille de Jacques Brel. C'est lors d'un concert, où 15 chansons de Jacques Brel sont interprétées à l'orgue et commentées par France Brel que Dany reçoit la plus belle des reconnaissances; une belle dédicace de la fille de celui qu'elle a mis à l'honneur.

Depuis 2005, dans d'autres lieux, d'autres cours et la création d'une chorale "séniors" et Dany continue à multiplier les moments de bonheur partagés.

L' "Espace Mélodie" est aussi présent dans l'action humanitaire:

♫ Spectacle en faveur du Téléthon dans Marseille et sa région et un passage au Caméthon avec Michel Drucker.

♫ Forum des handicapés et "Croisière Mélodie" à bord du "Napoléon Bonaparte", avec Alice Dona (et les élèves) pour l'association "Trisomie 21" des Bouches du Rhône.

♫ Concerts de la chorale "séniors" pour l'association "Rétina"

♫ Spectacle pour les "Resto du cœur" aux Pennes Mirabeau avec l'association AGIR,

Dany Giordano a su transmettre sa passion à ses enfants et petits-enfants.

Aujourd'hui, on peut les retrouver sur scène, ensemble ou séparément, dans de nombreux spectacles.

A l'"Espace Mélodie", il y aura toujours "des oiseaux perchés sur un micro"

Mélo dieusement.

Liste des invités

- Docteur Gynécologue - Giocanti-Sicard, les Pennes Mirabeau-13170, Hôpital Européen -Marseille 13003
- Orthophoniste D.U-Neuro Psychologie, Piacentini Marie-Christine, Centre Médical la Renardière -Les Pennes Mirabeau 13170.
- Docteur Adamo Doumbia Médecine Générale, Diplôme de Médecine de Sport, Mésothérapie, Maladie du Cœur et des Vaisseaux, 60 bd Voltaire - Marseille 13001.
- Sage-Femme Arcucci Aurore, Le Vento, les Pennes Mirabeau-13170
- Podologue Bihan Nathalie, Le Vento, les Pennes –Mirabeau – 13170
- Docteur Frick Lauriane, Chirurgie Main-Epaule-Membre, hôpital européen, Marseille 13001
- Kinésithérapeute, Maccario Guillaume, hôpital européen, Marseille 13001
- Animatrice diplômée (forme & force) certification pour le cancer du sein, Jouanin Giordano Danielle, Marseille 13009
- Coach Sportif, Jouanin Alexis, Marseille 13009
- Artiste Chanteur Comédien, Sciaky Nans, Marseille 13009
- Artiste Chanteur Comédien, Bœuf Laurent, Marseille 13012
- Artiste Jeune Maman, Reed Angélique, Marseille 13016
- Directrice de promotion Nostalgie, R.m.c., agence-communication-Sunmédia, Sampol Larrouy Jane, Marseille 13009
- Collaboratrice du groupe C.M.A.C.G.M., Bergamelli Katia, *Maman de Lucie porteuse de la trisomie 21*, Ensues la redonne 13820
- Comédien, Directeur Artistique de « Minotaure Compagnie », Chabrut Pierre - aux Pennes-Mirabeau 13170
- Secrétaire Médicale en Chef à Paoli-Calmette centre anti-cancéreux à Sicard-Brunet Monique- Marseille 13009.
- Responsable Communication, Cadarache Lhoste Gérard – Marseille 13009
- Enseignant de Yoga (retraité), Jacqui Philippe – Roquefort la Bédoule 13830
- Retraitée de l'éducation nationale, Jacqui Jacquie - Roquefort la Bédoule 13830
- Chef d'entreprise (retraité), ancien élu, Ferrari Gustave – Marseille 13008
- Entreprise privé (retraitée), Ferrari Jacqueline – Marseille 13008
- Assistante de direction Mairie de Marseille Cabinet des Elus, Canetti Annie France, Marseille 13001
- Chorale Séniors Mélodie Saint Georges, pratique la méthode Metge Sandra depuis 8 ans.

Modalités d'inscription

Inscription pour: **Colloque sur la maîtrise du souffle**

Samedi 12 septembre 2015

Centre d'animation culturel et sportif St Georges

49 rue Charras

13007 Marseille

Par mail: Dany.giordano@orange.fr

Par téléphone: **06 09 54 34 82**

Inscription pour: **Master Class sur la maîtrise du souffle**

Dimanche 13 septembre 2015

Studios Mélodie

181 c chemin de Marthe

13170 Les Pennes Mirabeau

Participation de 5 Euros à régler sur place

Par mail: studiomelodie@gmail.com

Par téléphone: **06 20 39 75 02**