

# LE CORPS, PREMIER INSTRUMENT DU MUSICIEN

Proposition d'accompagnement de stage musical

Par Maguelonne DUMOULIN- Pour musicien

## *Méthode Feldenkrais™*

### **Descriptif**

Bien que le corps soit le premier instrument du musicien, la conscience corporelle est souvent un élément négligé dans la formation musicale. Pourtant, mettre l'accent sur la performance musicale sans inclure le corps dans son lien intime et particulier avec l'instrument, fragilise la santé de l'interprète.



L'éducation somatique, et plus précisément la méthode Feldenkrais™, offre des stratégies concrètes pour mieux vivre, sans se blesser, les longues heures de pratique qu'exige la parfaite maîtrise d'un instrument de musique.

### **Une séance collective chaque matin**

Dans le cadre d'un stage de musique, proposer chaque matin une séance collective de prise de conscience par le mouvement, selon les principes de la Méthode Feldenkrais. Durée : 1h



### **Une séance individuelle pour chaque stagiaire**

Pendant la journée, possibilité de rendez-vous individuel avec avec chaque stagiaire, pouvant bénéficier d'une séance chacun sur toute la durée du stage.



## Approche corporelle

Les séances porteront dans un premier temps sur la mobilité de la cage thoracique et de la colonne vertébrale en lien avec la respiration et l'enracinement.

La posture devenant plus optimale, la présence plus incarnée, nous poursuivrons en intégrant l'usage des bras et des mains à la mobilité et à la stabilité du tronc, plus particulièrement dans son lien au bassin.



Les séances se dérouleront dans des situations variées: au sol, en position assise et debout.

Nous observerons des détails anatomiques sur un squelette.

Ces thématiques se déclineront grâce à:

- Des explorations de mouvements guidés verbalement, sans passer par un modèle extérieur
- Le développement d'une posture et de coordinations plus appropriées
- La prise de conscience des habitudes de chacun
- Le repérage des tensions inutiles dans un geste spécifique
- La recherche de l'effort juste, d'une présence incorporée et d'une plus grande détente
- Le retour au neutre après la pratique d'un instrument

A la lumière des données sur la neuroplasticité, trois des stratégies les plus importantes de la méthode Feldenkrais favorisant l'apprentissage seront particulièrement mises en lumière: la contrainte, la différenciation et l'intégration.

L'approche de Maguelonne DUMOULIN nous permettra de mieux les comprendre et mieux les utiliser.