

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.

Curriculum vitae

Maguelonne DUMOULIN est française et vit à Tours. Elle a terminé sa formation en éducation somatique avec Yvan JOLY à Lyon en 2014. Elle enseigne la méthode Feldenkrais depuis plus de 10 ans sur Tours et alentours. Elle propose des formations en Conservatoire et a animé des stages Voix et Feldenkrais.



Professeur de piano diplômée d'état, elle enseigne le piano à l'école Municipale de saint Avertin, et joue régulièrement en concert avec l'Ensemble KOLAM, en formation 4 mains et percussions, sur des reprises et arrangements d'oeuvres orchestrales du répertoire (Stravinsky, Bartok, Beethoven).

Elle s'intéresse tout particulièrement à l'application d'un travail de conscience corporelle qui engage la présence, la recherche et le développement de son potentiel. L'application des concepts de la neuroplasticité dans les domaines de la santé, des arts, du développement de l'enfant et de l'éducation en général sont une source d'inspiration dans son enseignement, inspiré par celui du pianiste Alan FRASER.

Site : maguelonnedumoulin.com