



moins d'efforts / respiration paisible /
trac contrôlé / plus de liberté...

JOUER avec la Technique FM Alexander® avec naturel

Stage 2 jours pour les musiciens - 9H30 > 12H30 / 14H30 > 17H30 - 200 euros

les **Samedis 26 septembre et 3 octobre, Samedi 28 novembre** et **Dimanche 29 novembre**

Stage de Toussaint **du 19 au 22 octobre 2015 - 10h > 12h / 14h30 > 16h30 - 300 euros**

(incluant une leçon individuelle de 30 minutes)

La Technique FM Alexander®

Une éducation simple et subtile du corps et de la pensée peut offrir plus de facilité, plus de mobilité, plus de plaisir dans le jeu musical. Notre pédagogie repose sur la **Technique FM Alexander®** discipline reconnue comme l'un des moyens les plus efficaces pour percevoir et éviter nos habitudes de mouvements inconfortables. Elle est enseignée aux **CNSM** (Conservatoire National Supérieur de Musique) et **CRR** (Conservatoire à Rayonnement Régional) de Paris, à **l'ENSATT** (Ecole Nationale Supérieure Arts et Techniques du Théâtre) de Lyon, **CEFEDM** (Centre de formation des enseignants de musique) de Normandie, aux **Conservatoires d'Annemasse et d'Evry...**

Les formateurs

Diplômés de l'Ecole Technique FM Alexander® de Paris :



Evelyne Bonneaud

Infirmière Diplômée d'Etat, Educatrice sportive, enseigne la Technique FM Alexander® à des musiciens instrumentistes, des professeurs de musique et en prévention santé.

stop-attitude.com



Michel Mangin

Ingénieur, 1^{er} Prix de Musique de Chambre du CRD d'Orléans, enseigne la Technique FM Alexander® à des musiciens et des personnes qui souffrent de douleurs dans leur métier (travail sur écran, manutention...).

tech-alexander.eu

Centre de danse du marais,

salle Molière • 41 rue du Temple • 75004 PARIS • M° Hotel de ville

Le stage

PUBLIC: musiciens, tous instruments

OBJECTIFS

- Repérer nos tensions inutiles, physiques et mentales, dans notre pratique artistique et pédagogique.
- Mettre en œuvre les principes de la Technique Alexander permettant d'améliorer notre coordination pensée/corps et de découvrir des postures sans fatigue.
- Appliquer ces principes dans de multiples occasions, pour évoluer vers une manière de nous utiliser plus librement en économisant nos gestes, en particulier dans le jeu musical.

PEDAGOGIE

Le taux d'encadrement des stagiaires est d'un formateur pour 5 élèves maximum. Les praticiens guident de leurs mains l'accomplissement des mouvements, permettant aux participants de prendre conscience des tensions excessives et de les éviter. Une réorganisation optimale du corps découle de cet apprentissage.

Les applications à l'instrument se déroulent individuellement.

CONTENU

L'usage de soi - notre façon de penser et d'utiliser notre corps - exerce une influence constante, en bien comme en mal, sur notre fonctionnement. Apprendre un bon usage de soi, c'est apprendre à se libérer de ce qui entrave le fonctionnement naturel optimal de l'organisme dans sa globalité physique, mentale, émotionnelle ; un fonctionnement essentiel au musicien.

Prise en charge **AFDAS**, nous consulter.

Renseignements :

evelyne.bonneaud@orange.fr
06 76 20 47 80

msmangin@club-internet.fr
06 03 91 23 55

• **Reconnaître la force de l'habitude.**

• **Prendre du recul par rapport à nos sensations.** Observer la manière dont nous fonctionnons et accepter que « ce que l'on pense faire ne correspond pas toujours à ce que l'on fait vraiment ». Parfois et sans nous en rendre compte, nous nous dispersons et gaspillons notre énergie, ce qui entraîne des complications :

- **physiques**: on se déforme avec des conséquences nuisibles sur les organes vitaux, les systèmes respiratoire, cardio-vasculaire, digestif, nerveux, osseux, articulaire...
- **mentales**: on s'agite, on fausse la situation, on se laisse submerger, etc.

• **Affirmer les moyens que nous mettons en œuvre pour atteindre nos buts, afin que ces derniers adviennent avec plus de facilité:** principes de direction et d'intégrité du corps / relation à l'objet (l'instrument de musique) en préservant la fluidité du geste / auto-régulation tonique en reconnaissant les échelles de tension en mouvement.

• **Accroître notre liberté de décision:** se donner un temps d'arrêt avant d'agir. Cet arrêt, même d'un quart de seconde, nous offre la possibilité de penser et agir autrement que par automatismes. Ceci afin de créer de nouvelles façons d'utiliser notre corps avec plus d'économie.

• **Se réorganiser avant l'action** pour aller vers l'ouverture physique et mentale et ainsi, faire les choses avec un effort plus juste et de manière plus centrée.

• **Appliquer de la Technique FM Alexander® au jeu instrumental**

- comprendre et percevoir les différentes échelles de tensions du corps pendant l'exécution musicale
- trouver une posture juste, respectueuse des exigences techniques de l'instrument en préservant la tonicité du dos et la fluidité des articulations
- apprendre à détendre le corps et garder une respiration naturelle en jouant.

