

La technique Alexander pour les musiciens.

Lire, conduire, parler, marcher, chanter, jouer un instrument de musique, pratiquer un sport, cuisiner, parler au téléphone... sont des activités où il est possible de s'oublier et de laisser s'installer de mauvaises habitudes.

Pour les musiciens, il est possible de développer des performances en se donnant davantage de confort kinesthésique et en reconsidérant son équilibre corporel global et la manière dont on s'utilise dans sa pratique artistique.

Avec certains gestes répétitifs liés à la pratique instrumentale, des douleurs et des tensions peuvent apparaître dans le dos, le cou, au niveau des bras, dans les articulations. La manifestation de tendinites ou maux de tête réguliers peut provoquer des frustrations et/ou une moins bonne performance artistique.

La plupart du temps, nous attendons que les douleurs disparaissent avec du repos et/ou avec l'aide d'un spécialiste de la santé. Une amélioration se fait sentir avec le temps, mais parfois le problème réapparaît à la reprise de l'entraînement.

Ces tensions et douleurs sont, pour la plupart, liées à un usage erroné de soi-même. C'est-à-dire de la manière que nous avons de nous utiliser.

Souvent nous ne nous rendons pas réellement compte de ces transformations qui arrivent progressivement et avec le temps.

Pendant nos activités quotidiennes que nous faisons avec plaisir, par devoir, par nécessité, peut se créer une forme d'oubli de soi-même. C'est-à-dire que nous pensons à ce que nous sommes en train de faire (donc à l'activité) sans penser à comment s'utiliser soi-même pour faire.

Dans toute activité, il est possible de revenir à soi en se donnant de l'attention. Avec la pensée de Frédéric-Matthias Alexander, nous pouvons changer nos habitudes devenues « familières » et possiblement erronées.

Enfin, changer certaines de nos habitudes nous amène à une conscience de soi pour une meilleure performance instrumentale et musicale.

Les douleurs peuvent diminuer et disparaître faisant place à une sensation kinesthésique agréable.

Pour les musiciens – chanteurs, il sera possible de développer une belle sonorité, un rythme intérieur plus stable, d'améliorer sa colonne d'air, sa voix, sa respiration.

Pour les musiciens - instrumentistes, tout en cultivant une gestuelle simple, il sera possible de développer de la rapidité d'exécution avec la liberté des mouvements, une tension musculaire juste, une meilleure sonorité et un rythme intérieur plus stable.

Pour tous une respiration fluide et régulière, une meilleure mémoire, davantage de calme intérieur, pour plus de sérénité, de créativité et de plaisir.



« Vous n'êtes pas ici pour apprendre à faire quelque chose de la bonne manière, mais pour rencontrer le stimulus qui vous induit en erreur, et pour apprendre à le gérer. » F.M. Alexander

La technique Alexander est une méthode de prévention. En la pratiquant régulièrement et sur une longue période, il vous sera possible de devenir conscient de votre usage corporel et d'acquérir de l'autonomie face à d'éventuelles douleurs rencontrées.



Florence Mathias

Musique-techniquealexander.com

florencemathiasvta@gmail.com

06 20 32 17 51

N° Siret : 829 372 473 000 19