

« ECOULER AVEC TOUT SON CORPS : OÛË, CONSCIENCE ET MOUVEMENT »

ATELIER FELDENKRAIS POUR PROFESSEURS DE MUSIQUE EN CONSERVATOIRE

OBJECTIF DE L'ATELIER :

Expérimenter une approche nouvelle pour aiguïser l'écoute, l'ouïe, l'attention.

PROGRAMME :

Répertoire de leçons collectives de « Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM), inspirées de la Méthode Feldenkrais TM., guidées par la voix.

Propositions d'expériences nouvelles invitant à « **regarder** » le son en tant que mouvement, dans une interaction entre musique et mouvement.

Des paramètres variés seront explorés pour augmenter ses capacités d'attention à soi-même, à l'autre, et à son environnement, pour inviter à un état de détente.

Apprendre à différencier ce qui est ressenti, là où c'est ressenti: perceptions fines et diverses de l'espace sonore - sons, hauteur, rythme - , perceptions vibratoires localisées, transmission, relation à la respiration, attention portée aux appuis, à son centre, perception de l'autre.

Une évaluation sous forme de table ronde sera faite en début d'atelier afin de prendre en compte les besoins et attentes de chaque participant, puis en fin de stage.

Pour expérimenter le phénomène vibratoire : proposition de diverses vocalises, ou autre... Apporter son instrument, nous pourrions en avoir besoin selon les questionnements.



LA MÉTHODE FELDENKRAIS

La Méthode Feldenkrais utilise le mouvement pour apprendre à varier l'usage de soi, et à mieux comprendre notre fonctionnement.

Si nous ne savons pas ce que nous sommes en train de faire, nous ne pouvons pas faire ce que nous voulons.

[...] Je crois que se connaître soi-même est la chose la plus importante qu'un être humain puisse faire pour lui-même. Comment se connaître soi-même ? En apprenant à agir non pas « comme il faut », mais comme on le fait effectivement. [...]

(Extraits du livre *L'évidence en question* de Moshé Feldenkrais)



Une séance de prise de conscience par le mouvement

HISTORIQUE DE L'ATELIER :

Atelier déjà mené ...

- ... Dans le cadre de formations pour les professeurs d'instruments en école de musique :

*SIGEC, École Municipale de musique de Ballan-Miré, 37510, 2017

*Centre Chorégraphique de Musique et de Danse, Lardy, 91510, 2016

- ... Dans d'autres cadres :

* Stage tous publics, Lardy, 91510, 2016

* Stage Voix/Feldenkrais, Abbaye de Valcroissant, Die, 26150, Sessions 2016, 2017, 2018.

* Stages Week-end Chant/Feldenkrais, Tours, 37000, Sessions 2018 et 2019

* Ateliers Feldenkrais et Musique pour les 10-15 ans, Ecole Municipale de musique, Pâques 2016

PRATICIENNE FELDENKRAIS:

Maguelonne DUMOULIN

Pianiste titulaire du diplôme d'état de professeur de piano et praticienne Feldenkrais certifiée, Maguelonne Dumoulin a découvert la méthode Feldenkrais lors de ses études musicales.

Professeur de piano et de musique d'ensemble à l'École de Musique de Ballan-Miré et sur St Pierre des Corps (37), musicienne intervenante et chef de chœur à l'École Maintenon (Tours).

C'est ce « va-et-vient » constant entre la pratique de la musique et la Méthode Feldenkrais qui lui permet une approche très personnelle de la prise de conscience par le mouvement, en lien avec la création.



CONTACT :

Pour l'élaboration d'un projet correspondant aux objectifs de l'établissement demandeur, contacter Maguelonne DUMOULIN

Tél : 06-84-39-42-14- Mail : maguelonnem@free.fr

Site : maguelonnedumoulin.com