



**Feldenkrais et musique, pratique et enseignement**  
01/06/99 - Magazine de l'Ecole Nationale de Musique et Danse d'Annecy-France

# **La méthode Feldenkrais® appliquée à l'apprentissage de la musique à l'ENMD d'ANNECY, juin 1999.**

## **Récolte des témoignages des professeurs et des élèves sur les apports du cours.**

Par Mara Vinadia, chorégraphe, éducatrice somatique, certifiée de la méthode Feldenkrais®.

Article paru dans le journal de l'ENMD, Ecole Nationale de Musique et de Danse.

### **Période 1998/2000.**

J'ai enseigné la méthode Feldenkrais® appliquée à l'apprentissage et à la pratique de la musique, en groupe, à l'ENMD d'Annecy. Dans ce cadre, j'ai créé des situations d'apprentissage, intégrant la méthode, l'anatomie sensorielle et mes recherches pédagogiques d'une dizaine d'années sur les pratiques artistiques. J'ai offert des outils pour permettre une meilleure conscience de soi, des exercices de récupération, des manières d'agir concrètement pour la prévention des douleurs et des blessures.

### **Formation continue des professeurs.**

- Alternance de pratique corporelle et applications directes à l'instrument.
- Problématiques courantes et propositions de développements à expérimenter avec ses élèves.
- Partage des pratiques au sein de l'équipe professorale, applications dans sa pratique de concertiste, dans son entraînement quotidien. Apprentissage de stratégies et d'outils à transférer et à adapter dans sa pratique pédagogique.
- Clefs d'observation et d'analyse du mouvement.
- Enregistrement d'extraits musicaux et vocaux, avant et après le cours Feldenkrais, pour faire entendre la qualité musicale nettement améliorée.

### **Cours hebdomadaires pour pré-professionnels, 12/17 ans.**

- Alternance de pratique corporelle et applications directes à l'instrument.
- Amélioration de la posture, de « l'acture » musicale, réduction des douleurs, qualité d'interprétation.

# RECUEIL DES TÉMOIGNAGES DES PROFESSEURS

---

## Professeur de piano

Je dois avouer ma stupéfaction devant les résultats obtenus tant en matière de sonorité, en décontraction et disposition à créer un instant musical de qualité. Pour moi, une véritable relation à l'écoute des élèves musiciens.

## Professeure de violon

Le Feldenkrais est l'apprentissage de l'économie des moyens. Non par pour faire moins, mais pour en faire plus avec moins d'énergie. C'est donc une meilleure relation à mon corps qui devient plus présent dans toute activité effectuée (intellectuelle, manuelle). C'est une meilleure perception de mon corps pour apprendre à réduire les tensions et supprimer celles qui sont inutiles. Exemple, crisper les épaules ou le bras en lisant, utiliser trop de force dans le poignet pour écrire, crisper la langue en faisant le ménage. Le Feldenkrais m'aide aussi à accepter que les temps de repos sont nécessaires et bénéfiques, et ne constituent pas du temps perdu.

## Professeur de guitare

### Ce qu'est la méthode Feldenkrais® :

Un moyen de progresser, et donc, de faire progresser mes élèves, dans le domaine corporel, grâce à une meilleure compréhension de ce qu'est le mouvement, de ce qu'il implique au niveau des muscles, du squelette, de la respiration, en essayant de trouver un geste qui permette un bon résultat avec moins d'effort et plus de confort.

### Ce que cette formation m'apporte :

- La rencontre avec d'autres et l'échange enrichissant qui en résulte.
- De nouvelles pistes pour varier mon enseignement et pour sortir de certaines « impasses ».
- Le sentiment de progresser en tant que musicien grâce à une meilleure conscience du mouvement, de la posture, de la respiration.
- Le partage de cet enseignement avec les autres professeurs qui crée, de par les moments privilégiés et intimes passés ensemble, des relations fortes d'autant plus appréciables pour moi qui ne connaissait personne en arrivant à Annecy.

## **Professeure de flûte**

L'enseignement reçu me permet d'aller à la recherche de soi-même, d'explorer un territoire peu connu, nous-mêmes, prendre conscience de notre existence corporelle de la tête aux pieds, dans tous ses volumes et mouvements. Cela me permet de vivre un mouvement dans son harmonie corporelle. Découvrir l'art de circuler en soi-même, d'être présent dans toutes les circonstances (dur !).

### **Les conséquences de la méthode Feldenkrais® :**

Elles sont, pour soi-même, le musicien et le pédagogue, et pour les autres. Elles sont la prise de conscience, le changement, la présence, la vérité à travers le vécu corporel. Pour un musicien, l'expression devient naturelle, vivante et vraie. La technique plus précise, le son prend son volume et sa couleur. Le message se transmet en va et vient du musicien à l'auditeur. Le musicien est dans sa peau, l'auditeur aussi.

### **Feldenkrais, la pédagogie et moi-même :**

- Confirmation d'un regard positif et confiant l'un envers l'autre (professeur/élève).
- Comprendre et accepter l'évolution de chacun sans créer de blocage avec des objectifs inadaptés.
- Savoir changer d'objectif.
- Avoir une vision assez large et de la patience pour permettre à chacun de choisir son rythme et son chemin, ils sont multiples. Pour un même objectif, tout le monde ne choisit pas le chemin le plus court, la pente raide et le soleil !
- Eviter qu'un élève se perde ou ne s'essouffle.
- Reconnaître et exploiter les compétences, pour en ouvrir d'autres.
- Reconnaître et exploiter les défauts pour en prendre conscience et les supprimer.
- Développer la palette des contrastes, des contraires, des sentiments, des langages, des techniques, pour que puissent naître les choix.
- Eviter le jugement, préférer les impressions vécues de part et d'autre (prof/élève).
- Etre présent, à soi-même, à l'élève, à la musique.
- Permettre à l'élève de feuilleter le livre de la connaissance et de choisir ses pages.

**J'ai enfin compris qu'un élève ne pourrait pas changer une habitude**, une attitude s'il n'en prenait pas conscience dans un vécu. Il faut lui offrir d'autres vécus qu'il puisse sentir, éprouver, comparer, et choisir. Je travaille maintenant avec l'exagération des défauts, les contrastes, pour mieux explorer d'autres possibilités. Trouver ce qui est plus facile, plus beau, mieux senti. Apprécier aussi ce qui est bien. J'ai compris que si un objectif ne correspond pas à une demande, à une démarche, à un besoin ou à une envie, le résultat n'est pas harmonieux, ni efficace. On est plutôt en train de créer des tensions.

### **Les qualités d'un pédagogue :**

Tolérance, patience, confiance, positif, présent, observateur. Savoir dire, mais aussi se taire. Ecouter. Etre capable d'apprendre. Aimer ses élèves, son métier, son enseignement, et soi-même.

## Mémoires

- Je me rappelle, mon corps, comment il bouge. Je découvre où il ne bouge plus, dans quel mouvement je l'avais bloqué.
- Je prends conscience de cette mâchoire si bien synchronisée, où chaque élément fonctionne avec l'autre.
- J'apprends à faire confiance à mon corps, si je suis relâchée, il fonctionne naturellement bien, harmonieux. Ma tête aussi.
- Si je suis tendue mentalement, il devient raide, noué.
- J'apprends le va et vient du corps et de l'esprit. L'un peut aider l'autre, inversement aussi (négatif !).
- J'ai compris que le corps dans son mouvement, dans son attitude, était le reflet de notre personnalité.
- J'ai appris à regarder les autres, à les aimer plus. J'apprends la tolérance, la patience, accepter le présent, ce qui est.
- J'apprends à écouter le langage du corps, crispation, fatigue, mais aussi le bien-être. Il y a de si bons moments si on prend le temps de sentir.
- Etre à l'écoute de soi et se permettre des pauses. Ne pas faire ce qui ne nous convient pas. Etre présent, être conscient.

## Professeur de clarinette

Au début, c'est ma curiosité aiguïlée couplée d'un mal de dos chronique qui me conduisent au cours du jeudi matin. Là, se trouvent des collègues professeurs que je croise régulièrement dans les couloirs sans même les « connaître ». Je m'explique. Au cours des exercices, « les masques » tombent, on affine les relations des uns et des autres, je découvre les sensibilités et les attentes de chacun. De nombreux points communs, de nombreuses situations nous lient très vite et dès la quinzaine suivante, dans une symbiose parfaite, j'ose passer à la séquence « jeu instrumental ».

Etant tous à la même enseigne, je m'exécute au test d'avant et après la séance. Et là : Magie !

- Précision du geste.
- Ancrage du corps grâce aux appuis au sol.
- Développement du son grâce à la libération musicale (on joue en « osseux »).
- Emission, dynamiques.

## Je n'en crois pas mes oreilles. En fait, il faut le vivre pour le croire !

Désireux de mettre à profit mon enthousiasme auprès de ma classe, plusieurs questions se posent à moi :

- Comment en une poignée de secondes amener un élève agité par les aléas de la vie scolaire à une attention immédiate devant la partition, et en présence de son instrument (objet étranger à son corps) ?
- Comment parler, présenter, et régler une posture inadéquate ?
- Comment valoriser si minimum soit-il, l'interprétation d'une étude, par exemple ?

A tout cela, Feldenkrais me répond. Du coup, les rapports entre élève et professeur changent tout simplement. On a entre les mains, les outils nécessaires pour contourner la difficulté, et la musique n'est plus alors cette espèce de montagne Inaccessible.

## **Professeure de chant et piano**

J'aimerais te transmettre mes observations et mes remerciements très sincères.

### **Ce que m'ont apporté les cours avec toi :**

- D'abord, un cadeau, que la possibilité de me former à une autre discipline complémentaire me soit offerte sur mon lieu de travail.
- J'étais très sensible à l'immense avantage de faire cette formation en compagnie de mes collègues de travail de façon à mieux les connaître et de vivre ces moments forts de prise de conscience des habitudes et possibilités des gestes autour de notre façon d'exprimer la musique et de vivre les changements en groupe.
- Les exercices proposés aidaient à mieux observer les mouvements de façon très détaillée et toujours à l'aide d'une connaissance exacte du squelette.
- La façon non critique et sans jugement négatif permet à chacun de découvrir ce qui est juste pour soi. Cela m'a ouvert des portes par rapport à l'enseignement antérieur où l'idéal à atteindre était souvent proposé comme « venant de l'extérieur », alors qu'ici, il est toujours question de l'idéal venant du sujet.
- Plus personnellement, j'ai pris conscience justement par la simple observation des consignes très simples guidant les expérimentations de geste, que mon esprit guidant bien trop mon corps et l'empêchait d'être libre.
- J'ai aimé les discussions qui permettaient à chacun de baliser les changements observés pour soi, et surtout de soi face à l'élève.
- Aujourd'hui, je me suis entendu dire à une élève : « Mais redresse-toi ! », et j'ai souri. J'ai pensé, c'est tout faux, il ne faut pas dire cela.

## **RECUEIL DES TÉMOIGNAGES DES ÉLÈVES, 12/ 17 ans**

- Après le cours sur la respiration, j'ai de la place en moi pour vivre mes émotions.
- Non seulement, la méthode Feldenkrais® me permet de mieux vivre au quotidien, mais aussi d'être plus en harmonie avec la musique. Je suis plus ouverte au discours avec mon violon, dans le son, en musique ! Cette découverte fabuleuse l'est d'autant plus grâce au dynamisme, à l'enthousiasme et à la joie de transmettre sa passion de Mara Vinadia.
- Autrefois une tension ne me dérangeait pas, aujourd'hui, si.
- Je mange mon repas, et ma mâchoire a du plaisir à bouger.
- J'apprends à sentir là où ça bouge, à me relaxer, à me détendre, à respirer, à être attentif, attentive.
- J'apprends à avoir un peu moins mal au bras et au dos.
- Mouvement et esprit sont indissociables.
- Je comprends que je puisse avoir mal au dos quand je crispe mes doigts sur mon instrument.

Mara Vinadia, Juin 1999.