

POUR QUI :

Tout musicien instrumentiste ou chanteur, comédien ou danseur, désireux d'améliorer ses performances en scène. Tout artiste souffrant de tensions physiques, de restrictions vocales, compromettant la pratique de son instrument, toute personne ayant dû interrompre sa pratique pour blessure ou dysfonctionnement et souhaitant retrouver le chemin de son instrument. Les artistes gênés par le trac ou la réduction de leurs moyens en situation de représentation.

PREREQUIS :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis particulier, il faudra néanmoins faire montre d'une grande implication personnelle et de la capacité à suivre cette démarche de manière régulière et assidue pour que les conditions de réussite soient réunies.

OBJECTIF :

- construire une relation fiable avec son corps en en découvrant les mécanismes
- développer une musculature efficace grâce à une bonne dynamique posturale
- trouver la détente et les temps de pause nécessaires à la récupération dans la pratique instrumentale, le geste en scène.
- libérer les tensions et épanouir le son, le mouvement, la voix
- prévenir les blessures
- mieux gérer la fatigue et le stress dans la pratique

POINTS FORTS

Développer des outils pour savoir récupérer et se détendre dans la pratique de l'instrument – ou du geste – et dans l'accumulation de la fatigue des tournées et concerts ou représentations.

Découvrir un accès plus facile à l'expression de soi à travers sa pratique artistique, se déployer dans une vraie relation psycho-physique en jouant, dansant.

Programme :

Le corps au premier plan

- 1) découvrir le fonctionnement psycho-physique fondamental de l'être humain à travers les principes de la Technique Alexander (Contrôle Primaire, directions, inhibition, observation) dans les postures quotidiennes. La pensée alliée du corps, le travail sur la chaise, à la table, debout, la respiration
- 2) reconnaître les tensions inutiles liées à la force des habitudes et aux perceptions sensorielles non fiables qu'elles engendrent
- 3) inhiber la reproduction des habitudes pour permettre à une nouvelle façon de s'organiser et aux tensions de ne pas se mettre en place systématiquement

Le dialogue corps / instrument / geste

- 1) reprendre les principes de la Technique Alexander et s'asseoir avec son instrument pour les musiciens ; travailler l'approche du geste pour tous avec l'inhibition, les directions, le contrôle primaire, en essayant de rester dans son dos déployé, et de ne pas retourner dans la restriction du geste habituel
- 2) Observer devant un miroir la préparation avec l'instrument avant de jouer, ou de dire un texte, ou durant l'échauffement à la barre et continuer à pratiquer les procédures Alexander en commençant à jouer, chanter, danser. Le bon usage corporel est privilégié par rapport au geste musical, théâtral ou dansé ce qui amène à s'interrompre et recommencer dès que l'on se désorganise corporellement

Interprétation

- 1) exécution d'un morceau, d'un texte ou d'une chorégraphie, « comme d'habitude » et observation de ce qui reste du travail précédent sur le corps. Prise de conscience de l'oubli du corps voire de sa distorsion pour le mettre au service de la musique, du jeu ou de la danse.
- 2) approche du morceau, du rôle ou de la chorégraphie en partenariat avec le corps. Se donner le temps de penser, continuer à s'occuper de l'instrument n°1, le corps, en même temps que le second, l'instrument de musique, la voix ou le corps dansant. Constat parfois conflictuel mais qui à force de répétition permet de goûter à la puissance du corps déployé dans l'exercice artistique.
- 3) travail sur le phrasé en liaison avec la dynamique de la pulsation corporelle.
- 4) travail des nuances et de l'expressivité dans un geste indirect sans danger.

Proposition de formation :

1) Coaching individuel sur 20 heures

Partage des séances (durée une heure) en préparation Alexander et travail à l'instrument ou au texte

2) Coaching en petit groupe (2 à 5 personnes)

- Initiation individuelle à la Technique Alexander (séances à programmer avec chaque membre du groupe) (1h)
- Pratique collective : 3h
- Application à une œuvre du répertoire que le groupe pratique
- Jeu de l'œuvre, reprise passage par passage ensemble et travail sur chacun pendant qu'il joue

3) Coaching collectif (au delà de 5 personnes)

- Observation, prise de conscience, analyse du geste en pratique collective : 1h
- Application pratique au travers d'un répertoire commun : 3h

La formation se déroule au studio du CFTA ou sur le lieu de répétition du groupe

Devis sur demande

Formatrice : Agnès de Brunhoff

Chanteuse et pianiste, auteur compositeur, professeur diplômée à Londres de la Technique Alexander depuis 1993 (STAT), coach vocal, instrumental et scénique, Agnès de Brunhoff a mené parallèlement sa carrière d'artiste et de formatrice. Elle a enseigné à la Guildhall School of Music and Drama à Londres, à l'Orchestre des Jeunes de la Communauté Européenne (EUYO), au Studio des Variétés, et enseigne aujourd'hui au CNSMDP. Elle anime de nombreux ateliers, pour les professeurs de musique de la Ville de Paris, dans les conservatoires, et a été invitée à l'université de Musique de Bangkok et au DPAC de Kuala Lumpur.

Elle a ouvert le Centre de Formation de la Technique Alexander (CFTAlexander) depuis octobre 2008 où elle forme des professeurs de cette technique. Elle coache actuellement le trio Atanassov, le trio Sora, la chanteuse Julie Robard Gendre. Elle a publié en 2012 « En scène ! Corps à corps avec la Technique Alexander » réédité dans une nouvelle version en 2015, et en 2013 sa traduction anglaise « On stage ! Back to back with Alexander Technique » et en 2017 « Les coulisses de l'être déployé » éditions Delatour.