

Atelier PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE du musicien

Avec Artificium



OBJECTIFS

Donner des outils, des méthodes et des ressources afin que chaque musicien puisse élaborer sa propre stratégie de préparation corporelle et gestion du stress.

Possibilité d'un travail spécifique à la voix parlée ou chantée.

Axes de travail

- Relaxation / Respiration / Concentration.
- Préparation spécifique à la scène, à la performance.
- Accueil des difficultés physiques et/ou mentales, des inquiétudes qui peuvent advenir lors du travail personnel, de l'entraînement, de la performance sur scène ou encore durant une audition.
- Sensibilisation et prévention des risques psycho-sociaux ou troubles musculo-squelettiques.

Contenu

- Étude des situations spécifiques de chacun (instruments, situation de jeu et d'activité artistiques).
- Exercices de gestion de la respiration : débit, vitesse d'écoulement, diaphragme, cohérence cardiaque...
- Techniques de respiration ventrale.
- Exercices de yoga permettant de prendre conscience des sensations physiques.
- Initiation à la méditation.
- Utilisation de la sophrologie : relaxation dynamique et visualisations.
- Observation des pensées parasites.



ARTIFICIUM (Laubressel 10270)

Siret : 80056947700030 et N° de déclaration d'activité : 21100081410

artificium.asso@gmail.com

www.artificium-lepole.org

Par le travail respiratoire et corporel, le musicien apprend

- à gérer son énergie, entre canalisation et expansion,
- à mieux répartir ses efforts,
- à ne pas se laisser envahir par le stress
- à se préserver des temps de récupération.

Les visualisations vont agir sur la capacité de mémoire, de concentration, de confiance, de lâcher prise, d'ancrage, de créativité. La visualisation positive est notamment utilisée pour une meilleure utilisation de ses potentiels.

La respiration mène à la prise de conscience de son corps.

La méditation est un outil de prise de conscience de l'instant, de ses sensations, de ses pensées et de ses émotions.

La relaxation dynamique avec des exercices corporels permet une libération des tensions et favorise le lâcher-prise concernant l'interprétation.

Atelier pouvant entrer dans le cadre de la formation professionnelle continue



ARTIFICIUM (Laubressel 10270)

Siret : 80056947700030 et N° de déclaration d'activité : 21100081410

artificium.asso@gmail.com

www.artificium-lepole.org