

LA TECHNIQUE F.M. ALEXANDER ET LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES PAR LES MUSICIENS ET LES CHANTEURS

Les différents problèmes rencontrés par les musiciens sont dûs :

A l'Instrument :

- asymétrie de la position
- pression à employer
- poids - étendue des mouvements et complexité souffle.

A la Musique et à la performance artistique :

- rapidité d'exécution
- volume sonore
- expressivité
- difficultés techniques
- temps, disponibilité pour le travail
- stress, trac.

A la personne elle-même :

- sa morphologie
- sa condition physique
- son utilisation.

Face à ces difficultés, le musicien développe, au cours de son apprentissage, des tensions qu'il va peu à peu intégrer comme « naturelles », inhérentes à la pratique instrumentale.

Toute mauvaise utilisation de soi s'accompagne de sensations internes trompeuses (proprioceptives). Nous nous fions à nos sensations dans nos mouvements quotidiens et dans l'apprentissage d'une discipline ou d'un art.

Par exemple : Une personne qui a habituellement les pieds en dedans se sent « marcher en canard » quand ceux-ci retrouvent leur axe juste .

Continuer à nous guider dans nos activités avec des sensations fausses entretient et aggrave notre mauvaise utilisation. De ce fait, nos capacités et notre propension sont entravées et bien souvent, le travail quotidien assidu comme c'est le cas pour tout professionnel aggrave le problème. Le travail se fait alors en partie contre soi-même, d'où une grande perte d'énergie et de potentiel de réussite .

Chez les musiciens et les chanteurs, j'ai constaté les tensions et défauts d'utilisation suivants :

Contraction des épaules qui montent et avancent : l'instrument est maintenu en le serrant.

Raideurs dans les jambes dues au blocage des genoux et de hanches.

Respiration bloquée, ou audible.

Mauvais positionnement par rapport à l'instrument: la cage thoracique est déportée ou affaissée.

Excès de force de pression dans le jeu avec, en proportion, peu de résultats sonores.

Visage tendu, crispé.

Tonus général mal distribué.

Avec le temps, ces tensions répétées chaque jour provoquent des conséquences :

Sur les conditions physiques telles que des maux de dos, migraines, fatigue, stress, tendinites, inflammations, luxations, douleurs musculaires et articulaires.

Également sur le jeu, entravant les capacités et le potentiel de réussite

- 1) le son est petit, serré, sans brillance
- 2) le rythme est instable
- 3) les coups d'archet manquent de mordant
- 4) l'écoute est partielle
- 5) manque de concentration

Ils butent sur des difficultés techniques qui sont en fait des problèmes d'utilisation non détectés.

Par exemple, une de mes élèves pianistes ne parvenait pas à jouer un morceau difficile malgré ses efforts répétés. Après l'avoir écoutée et observée, je lui ai fait constater et arrêter les tensions importantes qu'elle exerçait au niveau des épaules, ce qui limitait l'étendue du bras et la fluidité du mouvement. En se concentrant sur l'élimination des tensions, elle parvint immédiatement à jouer le passage difficile intégralement à sa grande surprise.

Face à ces difficultés, chacun trouve ses moyens propres

Il y a ceux qui jouent intuitivement 'au feeling'. Rejetant toute analyse, ils puisent dans leur force, émotion et expression, le corps pliant à leurs désirs avec les douleurs et tensions épuisantes que cela implique.

D'autres intègrent la souffrance comme inhérente à la pratique musicale et s'acharnent au travail sans écoute d'eux-mêmes : tendinites et inflammations en sont les produits.

D'autres enfin, cherchent une approche plus harmonieuse à travers différentes pratiques relaxations, yoga, t'ai chi ch'uan, etc... Mais détente et travail s'alternent sans qu'ils trouvent les moyens qui leur permettent d'expérimenter une vraie détente dynamique en jouant et c'est précisément ce que procure la technique F. Matthias Alexander.

Dans une leçon le professeur fait prendre conscience au musicien ou au chanteur de sa manière habituelle de s'utiliser, c'est à dire des tensions et compensations mises en jeu à son insu en jouant.

Par des instructions verbales et un toucher subtil, il amène la personne :

à défaire et lâcher ses tensions, libérant ainsi l'énergie bloquée.

Par exemple : de nombreux élèves violonistes ou altistes découvrent au cours des leçons qu'ils se créent des tensions importantes au niveau des jambes en jouant. En redonnant aux genoux leur mobilité, le flot d'énergie se libère, tout comme le jeu, et le son devient plus plein.

à stimuler les zones de faiblesse en renforçant le tonus et le dynamisme.

Par exemple : un élève avait des difficultés avec des sautillés. En lui faisant changer sa manière de respirer et en améliorant la tonicité du buste, son bras a pu bénéficier d'un meilleur soutien nécessaire à un sautillé tonique, souple, fluide et léger.

La technique F.M. Alexander Permet

d'éliminer les tensions, les raideurs, les efforts inutiles et néfastes qui entravent le jeu.

de trouver aisance, fluidité, facilité et légèreté dans l'exécution.

de détecter avec justesse et précision la cause réelle des difficultés rencontrées .

l'augmentation de la résistance physique et nerveuse.

l'élimination des douleurs musculaires et articulaires, un bien-être retrouvé.

une attitude plus calme, plus ouverte, plus détendue favorisant concentration et disponibilité.

des sensations et perceptions accrues et surtout plus justes.

une influence directe et considérable sur les qualités musicales sonores.

un son plus libre, plus plein, plus puissant.

un jeu plus précis, plus 'mordant'.

un rythme tonique et vivant.

une meilleure écoute.

une réelle 'respiration' de la musique.

beaucoup de difficultés techniques effacées liées à un confort accru.

IMPLICATIONS PÉDAGOGIQUES

La Méthode F.M Alexander permet à l'enseignant de mieux identifier les difficultés qu'il est amené à rencontrer pendant ses cours.

Les élèves apprennent en partie par l'imitation, et ceci de façon consciente et inconsciente. Ils assimilent donc toute mauvaise attitude, posture, problème de tension, de respiration que le professeur peut avoir (bien malgré lui) et les intègrent comme faisant partie de la pratique instrumentale.

La méthode F.M Alexander permet à l'enseignant de prendre conscience de ses tensions. d'apprendre à les éliminer, et par là même il cesse de les transmettre. De plus, une attitude plus calme, plus détendue crée un climat propice à l'enseignement. Pouvoir donner sa journée de cours sans douleur dans les épaules, le dos, la nuque, ni moins de fatigue lui apporte bien-être et aisance pour jouer et enseigner.

Par sa pratique de la Méthode Alexander, l'enseignant sait mieux communiquer ce qu'il cherche à transmettre parce qu'il est plus précis dans sa conscience corporelle, dans la justesse du mouvement et de l'attitude générale. Il perçoit mieux d'où le mouvement est initié, et il peut donc mieux identifier les problèmes de ses élèves :

Les tensions musculaires et mentales

Le manque de tonicité

L'Affaissement

Le mauvais aplomb

Une mauvaise conception du mouvement

Une mauvaise compréhension de ce qui est demandé

Une mauvaise initiation du mouvement

Il sera plus attentif à ce que la mise en place de bases solides, fondement de toute la pratique, se fasse dans l'économie d'effort, évitant ainsi d'associer à la technique instrumentale des tensions lourdes, de conséquences pour la suite. Car en effet le corps garde en mémoire ces tensions liées à l'apprentissage. que ce soit d'un instrument, d'un sport, ou de n'importe quelle autre activité.