

GWENAËLLE MENGUY

LA KINÉSIOLOGIE ET LES MUSICIENS

De l'usage de la kinésiologie
pour les musiciens



La petite collection jaune de l'ASTM

Gwenaëlle Menguy

La Kinésiologie et les Musiciens

De l'usage de la kinésiologie pour les musiciens

© Gwenaëlle Menguy, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-9537-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

AVERTISSEMENTS

Ce livre est illustré de cas réels révélés au cours de consultations.

Par respect pour les personnes et pour en garantir l'intimité, les prénoms des protagonistes des cas pratiques ont été modifiés et certaines histoires ont été simplifiées sans que cela n'altère en aucune manière la teneur au fond.

L'ASTM n'approuve ou ne désapprouve le contenu de cet ouvrage, ni les thèses qui y sont développées et soutenues ; ouvrage qui est publié sous le nom et sous la responsabilité de son auteur.

Diffusion : *ASTM*, 270 rue du Faubourg Saint Martin, 75010 Paris - 09 51 96 50 11 ou www.astmkinesio.com.

Tous droits de reproduction et de traductions réservés pour tous pays.

ASTM et son logo sont des marques déposées de l'ASTM.

Avant-propos

Ce livre fait partie de la nouvelle collection d'ouvrages de l'ASTM intitulée « *petite collection jaune de l'ASTM* ». L'ambition de cette collection est de promouvoir et de mettre en valeur le travail effectué par les élèves de l'école.

Cet opus est un mémoire de fin de cursus préparé et soutenu par un-e élève lors de sa validation comme kinésologue dans notre école. Il a simplement été édité aux fins de publication dans notre collection.

La qualité et la pertinence des propos du travail de recherche de Gwenaëlle Menguy ayant retenu notre attention, nous avons proposé de l'éditer dans notre nouvelle collection.

Nous sommes certains que les lecteurs seront enchantés par la lecture de ce petit opus sur la *kinésiologie et les musiciens*.

Nous vous en souhaitons bonne lecture et espérons qu'il vous donnera envie de rejoindre notre école pour suivre les formations que nous proposons.

Eric Gastinel

Directeur de l'ASTM

Présentation

Je suis entrée en contact avec la musique très jeune puisque déjà dans le ventre maternel, j'écoutais les toccatas et autres fugues du grand Jean Sébastien Bach, interprétées à l'orgue par ma mère.

Mon amour pour la musique de Bach ne m'a jamais quittée, me rappelant certainement mon Paradis originel.

À 8 ans, je débutais le violon puis entrais au conservatoire pour suivre un cursus en horaires aménagés. Tout me semblait assez simple. J'étais douée. Ma mère m'aidait dans mon travail, je réussissais mes auditions, mes examens et c'était parfait comme ça.

À 15 ans, je rencontrai lors d'une académie musicale d'été, un professeur de violon parisien qui me proposa de prendre des cours avec lui et de rentrer dans le conservatoire où il enseignait. Je me mis donc à faire des allers retours à Paris chaque semaine pour prendre mes cours de violon. Habitant tout près de la gare St Lazare, il fut convenu que j'irai prendre mes cours chez lui.

Assez rapidement, ce professeur eut des gestes déplacés à mon égard. Il fit de moi une victime facile qui tenta timidement de le repousser.

Durant les trois années que je passais à étudier le violon avec ce professeur, je me mis à avoir un trac maladif aux examens et concerts. Je perdis la qualité de mon son et une bonne partie de ma motivation. Je me sentais extrêmement mal à l'aise avec mon instrument.

C'est à 17 ans que je rencontrai une sophrologue qui m'aida avec des visualisations et un état de grande relaxation, pour la préparation de mes examens. Cela fut une première pierre posée dans mon développement personnel.

Quelques années plus tard, je devenais violoniste professionnelle et professeur de violon après avoir survécu à toutes les embûches d'une étudiante musicienne à qui on avait enseigné beaucoup de choses sauf une, essentielle : la confiance en soi.

Il y eut des périodes certainement plus simples que d'autres bien-sûr, des concerts plus réussis, des concours encore, difficiles. Souvent, j'eus le sentiment d'aller au combat en entrant sur scène, la peur au ventre et les mains moites.

Comme beaucoup de musiciens, j'eus recours aux bêtabloquants, un médicament qui ralentit le rythme cardiaque et qui empêche les tremblements lorsqu'on est saisi par le trac. C'était pratique pour que l'archet ne se dérobe pas de mes cordes mais à l'intérieur, j'étais tétanisée. Tous mes mécanismes de survie étaient à cran. J'avais envie de fuir !

J'ai poursuivi ma route, assez seule finalement dans mes angoisses. Le trac est un sujet tabou chez les musiciens. J'ai augmenté la dose de bêtabloquant.

Ma rencontre avec la kinésiologie se fit grâce à mon fils.

Après avoir essayé la médecine allopathique, homéopathique, psychothérapeutique, je ne savais plus vers qui me tourner pour résoudre son problème d'énurésie. Une amie me conseilla sa kinésologue. Je pris rendez-vous et nous nous retrouvâmes devant une ancienne prof de maths, énergique, semblant avoir les pieds sur terre. Elle fit sa séance en transfert. J'étais allongée, mon fils assis sur une chaise à côté de moi, me tenant la main. Bien sûr, tout ce qu'elle fit nous sembla étrange. Il fallut trois séances pour que l'énurésie ne soit plus qu'un mauvais souvenir.

Quatre années de psychanalyse, la pratique du yoga, de la natation, la méditation, des lectures de développement personnel m'amènèrent à bouger, enfin. Je sortais de l'ombre où mon âme était tapie et je prenais un autre chemin, celui vers la lumière.

Un jour de cours au conservatoire, pendant une pause, une petite affichette attira mon attention. Il s'agissait d'une formation en kinésiologie des musiciens. Des dates, un lieu, une formatrice Mireille Natanson. Je l'appelai dès le lendemain pour obtenir des informations et j'eus à cet instant, la certitude que ma voie était là.

Je m'inscrivis, passai l'été à lire le merveilleux livre « Kinésiologie et musique, le plaisir de jouer sans stress » de Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss¹ auquel je ne comprenais pas tout mais qui déjà, je le sentais, me guérissait.

J'y trouvais des réponses, des solutions, des moyens, une mine d'or pour s'épanouir en tant que musicienne et pour aider les autres, artistes et élèves dans leur pratique musicale.

La formation fut reportée faute de participants. J'étais déçue, mais déjà convaincue par la kinésiologie pour laquelle je me découvrais une soif d'apprendre gigantesque. Je m'inscrivais donc à l'ASTM et ouvrais les portes d'un palais emplis de bijoux.

Deux années ont passé depuis mes premiers pas en formation.

L'écriture de mon mémoire viendra valider les presque 700 heures durant lesquelles j'ai appris, pratiqué, grandi.

Dans ce mémoire, je mettrai en lumière comment la kinésiologie et la musique peuvent s'allier, pour venir en aide à l'apprenti musicien, à l'artiste, mais également à chacun, musicien ou non.

Nous verrons comment la kinésiologie peut être un accompagnement précieux à travers :

- Le Brain Gym.
- Le Touch for Health et la relation entre méridiens, organes et muscles.
- La kinésiologie psycho-émotionnelle par la libération de stress émotionnel et la visualisation.
- La kinésiologie musicale par ses baromètres et ses équilibrations.

Le Brain Gym

Le Brain Gym² est une approche éducationnelle, créé par Paul Dennison, réunissant les outils d'excellence de différentes approches (ergothérapie, développement cérébral, l'intégration sensorielle, médecine chinoise, etc) et ce, sur 30 ans de recherche et d'expérimentation.

Il propose 26 mouvements simples, faciles à exécuter pour équilibrer et coordonner le cerveau, la vision, l'audition, l'écriture et le mouvement afin de faciliter la communication, le centrage, la compréhension et la concentration.

Ces mouvements se sont avérés très efficaces pour préparer adultes et enfants à faire des acquisitions dans les domaines de la pensée, de l'apprentissage, de la coordination ou de la créativité.

Dans mon expérience de professeur de violon, j'ai trouvé dans ces 26 mouvements une véritable mine d'or !

Ils sont tous intéressants. En voici quelques-uns que j'utilise fréquemment dans mes cours. Je les décris dans les annexes.

En premier lieu, lorsqu'on arrive en cours de violon, on

Ouvre grand ses oreilles pour :

- Rétablir l'attention en agissant sur la relation entre la tension des muscles du cou et de la zone du pourtour des oreilles ;
- Détendre la mâchoire et relâcher les muscles du visage pour une meilleure prise en souplesse de l'instrument ;
- Améliorer l'équilibre, indispensable pour une bonne posture du corps ;
- Augmenter la qualité de la respiration pour mieux exprimer son son et la phrase musicale ;
- Avoir une plus grande amplitude d'écoute ;
- Une mémorisation accrue.

Il sera peut-être utile aussi de se détendre en exécutant,

Les bâillements énergétiques pour :

- Détendre les muscles du visage ;
- Se concentrer et être attentif ;

- Améliorer la lecture de notes ;
- Développer l'expression artistique et la créativité ;
- Se détendre.

Avant de prendre le violon en main, on effectuera

Une activation du bras qui sera une bonne ressource pour :

- Passer de la coordination globale à la motricité fine, ce qui dans le jeu d'un instrument comme le violon sera une vraie pépite !
- Travailler dans le champ médian visuel/tactile/kinesthésique et j'ajouterai auditif, indispensable pour lire les notes, sentir les doigts sur les cordes et l'archet, prendre conscience du mouvement des bras et brancher les oreilles ;
- Se relaxer dans la concentration ;
- Être à l'aise et détendre les deux bras et les épaules dans le jeu instrumental ;
- Acquérir une bonne vélocité.

Quelquefois, avant de jouer, il sera opportun d'effectuer

Une respiration ventrale afin de :

- Se relaxer après la journée d'école et avant de fournir un nouvel effort de concentration ;
- Retrouver de l'énergie ;
- Se concentrer et être attentif dans le jeu instrumental ;
- Améliorer l'expression musicale ;
- Respirer musicalement ;
- Se centrer et s'enraciner.

Ces quatre activités seront un excellent préambule à l'activité musicale et instrumentale.

Pour acquérir la maîtrise d'un instrument, nous avons besoin de répéter le même geste inlassablement, pour l'intégrer. Les activités de la ligne médiane nous donneront la possibilité de mémoriser et d'apprendre de façon plus efficace, il conviendra de

Penser à un X qui permettra :

- De se concentrer ;
- De prendre conscience du champ médian auditif/visuel/kinesthésique/tactile ;
- D'améliorer la coordination des deux bras.