

REFLEXION SUR LA TECHNIQUE ALEXANDER

Entretien d'Odile Bourin avec Marina N'Guyen Thé

Comment en es-tu venue à t'intéresser à la Technique Alexander ?

Cela s'est fait petit à petit, au travers de rencontres décisives: deux de mes professeurs de violoncelle, Odile Bourin puis Xavier Gagnepain, m'ont fait prendre conscience de l'importance du corps dans l'apprentissage instrumental. Puis, j'ai travaillé sur ma posture et mes tensions corporelles avec Coralie Cousin (kiné des musiciens). Elle m'a ensuite orientée vers Patricia Boulay professeur de Technique Alexander. De fil en aiguille, j'ai donc été amenée à appréhender l'usage global que je faisais de mon corps, non seulement avec mon violoncelle mais aussi dans ma vie quotidienne. Cette approche du corps m'est devenue tellement essentielle que j'ai désiré aller plus loin et me suis engagée dans une formation de trois ans et demi au Centre de Formation de Technique Alexander sous la direction d'Agnès de Brunhoff. Aujourd'hui professeur diplômée, je remercie profondément ces personnes pour leur générosité et leur grande compétence.

Pourrais-tu nous expliquer en quelques phrases ce qu'est la Technique Alexander ?

C'est une approche psycho-corporelle mise au point par l'acteur australien Frederick Matthias Alexander au début du XXème siècle. A la fois éducative, curative, préventive, elle permet un meilleur « usage de soi » dans tous les gestes de la vie quotidienne tels que se lever, s'asseoir, marcher, parler en public... Elle est un outil formidable pour utiliser son corps avec fluidité et légèreté, et apporte des solutions durables aux problèmes de dos, tendinites, tensions, stress, concentration... que peuvent rencontrer particulièrement les artistes et les sportifs.

Que t'apporte-t-elle ?

D'abord un dos solide, très utile pour jouer du violoncelle! Penser mon corps comme étant mon premier instrument change tout. Mon jeu instrumental est considérablement simplifié, je gagne en liberté et en amplitude de mouvement et ma sonorité s'en trouve transformée. Aujourd'hui, mon corps est au centre de ma pratique artistique, ce qui me permet d'être à la fois calme et dynamique, détachée et impliquée, plus présente à moi et aux autres. De plus, cette disponibilité corporelle va de pair avec une disponibilité psychique : ma confiance en moi s'est accrue, j'ai retrouvé une forme d'audace, et un vrai plaisir de jouer!



Comment intègres-tu la Technique Alexander à ton enseignement du violoncelle ?

L'idée principale est que mes élèves intègrent à leur jeu instrumental une relation dynamique entre la tête, le cou et le dos. Je fais attention à la posture : l'assise, les pieds à plat, le regard ouvert, la respiration fluide, les articulations libres - particulièrement celles du cou et des hanches. Avec leur accord, je pose les mains sur les parties de leur corps auxquelles je souhaite les sensibiliser : priorité tête-cou-dos, épaules, bras, jambes, pieds... d'abord sans violoncelle, puis en situation de jeu. Ils développent ainsi leur conscience corporelle à partir de leur proprioception (perception que l'on a de soi-même dans l'espace), leurs sensations, leurs émotions.

Quelles sont leurs réactions ?

La plupart du temps, les enfants, quel que soit leur âge, apprécient cette approche corporelle. Petit à petit, leur corps devient partenaire de leur apprentissage et, en lui faisant confiance, ils se font confiance.

Au conservatoire de Levallois-Perret où tu enseignes, tu as créé avec ta collègue flûtiste Jeanne-Marie Savourat des ateliers de sensibilisation à la Technique Alexander. Peux-tu nous en parler ?

Un espace-temps dédié au corps a toute sa place dans un conservatoire ! Grâce au soutien de la Ville de Levallois, de la direction du conservatoire et via l'association Musicam, nous organisons des ateliers un samedi par mois toute l'année. Ils sont ouverts à tout élève -enfant ou adulte- de conservatoire, écoles de musique, associations...

Les élèves (musiciens, danseurs, comédiens), viennent à nos ateliers pour améliorer leur performance en scène, leur posture, pour se sentir moins tendus, résoudre leur problème de trac etc. En effet, la pratique artistique (répéter

les mêmes gestes plusieurs heures d'affilée, jouer en public, passer des examens, préparer des concours...) s'apparente à l'entraînement d'un sportif de haut niveau et peut occasionner de nombreuses tensions.

A l'aide de jeux appropriés, nous leur donnons l'occasion, dans un premier temps, d'observer leurs comportements dans les gestes simples du quotidien. Ils repèrent ainsi leurs habitudes problématiques. Puis, nous les amenons à comprendre qu'ils ont la possibilité de les modifier à partir de la relation juste entre la tête, le cou et le dos. Ils constatent sur eux-mêmes et sur leurs camarades une amélioration immédiate des mouvements (dynamisme, légèreté, fluidité). L'interaction est très importante dans cette prise de conscience.

Nous appliquons ensuite cette nouvelle organisation corporelle à l'instrument.

Avec ce travail ne crains-tu pas d'intellectualiser l'apprentissage ?

Non, c'est même l'inverse! Car il s'agit de réhabiliter la place du corps dans un apprentissage souvent très cérébral. C'est une invitation à unir perceptions sensorielles et pensée musicale.

Merci bien Marina ! J'espère que nous aurons éveillé la curiosité de nos lecteurs !

Contact Musicam : marinatalexander9@gmail.com

Contact APTA: www.techniquealexander.info/

Voici également un court compte rendu d'ateliers auxquels j'ai assisté

Pour ma part, j'ai souhaité observer les ateliers destinés aux enfants et participer au groupe d'adultes avant d'écrire cet article. Il s'agit en l'occurrence de 2 ateliers de proprioception suivis d'un atelier à l'instrument, ou en situation d'inconfort rencontrée dans la vie de tous les jours.

Les enfants m'ont semblé être très réceptifs à leurs nouvelles sensations et leur façon de se mouvoir a gagné en souplesse, fluidité et « naturel » : moins de faux-semblant, de mimiques, plus de conscience instinctive de soi, son plus riche.

Chez les adultes, les raideurs sont plus fréquemment installées ; la compréhension du schéma corporel est plus cérébrale et la verbalisation plus précise. Il me semble qu'il leur est plus difficile d'avoir accès à leurs perceptions et de les modifier. Néanmoins, les regards s'ouvrent déjà, le

corps est comme délié, disponible à d'autres expériences, ce qu'ils admettent d'emblée.

Au cours de ces séances, j'ai constaté avec intérêt la modification de la perception de l'espace chez les participants, remarqué l'attention portée à chacun par Marina et Jeanne-Marie et apprécié l'ambiance qu'elles installent au sein du groupe.

En ce qui me concerne, je me suis rendu compte que je m'installais dans une routine posturale bien peu dynamique : 2 mains posées sur ma tête et mon cou, et mon son s'élargit immédiatement ! Nul doute qu'un regard extérieur de temps à autre - comme pour les chanteurs - est nécessaire tant nous nous enfermons dans des schémas corporels éprouvés. Merci chères collègues !

Odile Bourin

LES INTERVIEWS DE LA REVUE « LE VIOLONCELLE »

Une première récapitulation en a été faite dans le N° 43 de mai 2012 ; nous vous proposons la suite aujourd'hui. Si vous avez des idées d'autres personnes susceptibles de nous accorder des entretiens, merci de nous le faire savoir.

Valérie Aimard (prof.) N°73 - François Anscutter (présid. Assoc) N° 57 - Jérémie Arcache (v. pro) N° 45 - Bertille Arrué (v. pro) N° 59 - Francine Aubin (compos) N° 51 - Frédéric Audibert (v. pro) N° 47.

Hélène Billard (v.compos.) N° 62 - Yi Bin Chu (prof.) N° 62 - Odile Bourin (prof.) N° 62 - Frédéric Borsarello (prof.) N° 66 - Johannes Buhler (v. pro) N° 45.

Jordi Camell (pian) N° 56 - Isabelle Champion (kiné v. amateur) N° 56 - Gautier Capuçon (v. pro) N° 44, 46 - Jérôme Chabosseau (gambiste pro) N° 67 - Pierre Champagne (v. photog.) N° 46 - Laurent Cirade (v. pro) N° 58, 66 - Virginie Constant (v. pro) N° 55, 63, 65.

Blaise Déjardin (v. pro) N° 69 - Louise Dubin (v. pro) N° 59 - Thomas Duran (v. pro) N° 53.

Sol Gabetta (v. pro) N° 66 - Xavier Gagnepain (v. pro) N° 65 - Chinguun Ganbat (v.) N° 74 - Jean-Charles Gandrille (compos) N° 71 - Jeremy Garbarg (v. pro) N° 62 - Anne Gastinel (v. pro) N° 51 - Henri Gourdin (écrivain) N° 48 - Marie-Thérèse Grisenti (v.pro) N° 55 - Daniel Grosгурin (v. pro) N° 53 - Jean Grunberger (archetier) N° 47 - Natalia Gutman (v. pro) N° 46.

Pascale Jaupart (prof) N° 68.- Victor Julien-Laferriere (v. pro) N° 44. Jean-Dominique Krynen (compos) N° 45.

64 - Lamajeur (prof. Adultes) N° 69 - Mathieu Lamouroux (altiste) N° 59 - Yan Levionnois (v. pro) N° 64.

Maria-Eugénia Maffi (prof. Compos) N° 70 - Nicolas Mallarté (pian) N° 53 - Adrian Mohr (prod. Spect.) N° 47 - Truls Mork (v. pro) N° 45 - Philippe Muller (v. pro) N° 52.

Aurélien Pascal (v. pro) N° 64 - Sébastien Paul (v. pro) N° 55 - Etienne Péclard (v. pro) N° 51 - Jérôme Pernoo (v. pro) N° 56 - Jeremy Philippeau (comédien) N° 61 - Raphaël Pidoux (v. pro) N° 45, 53, 62 - Roland Pidoux (v. pro) N° 63.

Jean-Guihen Queyras (v. pro) N° 60

Julien Roussel (v. pro) N° 67 - Viateur Roy (luthier) N° 57 - Robert Rysman (amateur) N° 66.

Soni Siecinski (v. pro) N° 62 - Jean de Spengler (v. pro) N° 71.

Eric Tanguy (compos) N° 48 - Geneviève Teulière-Sommer (v. pro) N° 68 - Maud Tortelier (v. pro) N° 50 - Hélène Le Touzé (violoniste amateur) N° 69.

Thierry Vaillant (compos) N° 57 - Agnès Vesterman (prof) N° 59 - Dominique de Willencourt (v. compos) N° 56.