

LA CONFIANCE DU MUSICIEN



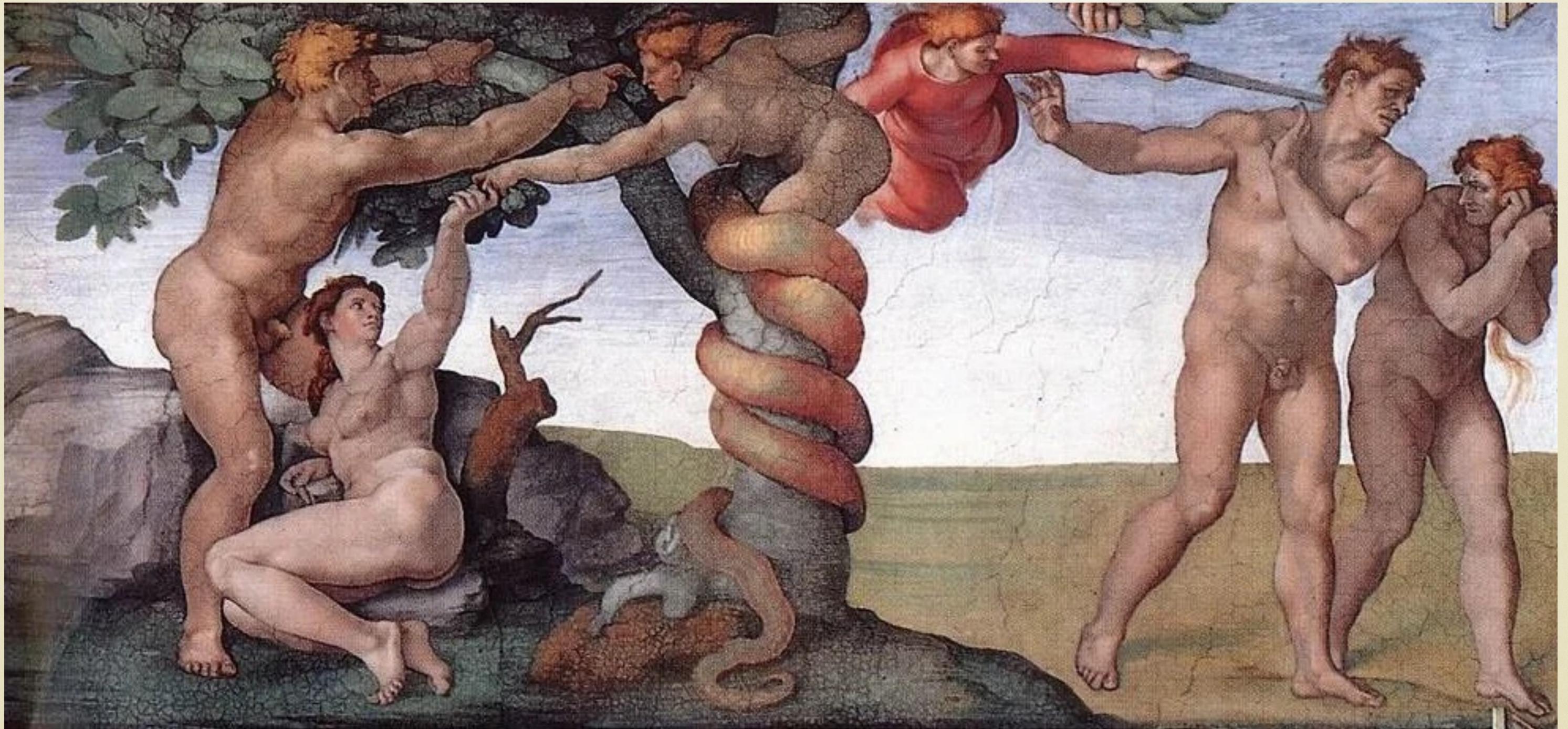
DE LA PEUR À LA
PRÉSENCE

CÉLIA JURDANT
FORMATRICE DE PROFESSEURS EN TECHNIQUE ALEXANDER
HARPISTE ET CHANTEUSE

LA PEUR



LE PÉCHÉ ORIGINEL ET L'EXPULSION DU PARADIS TERRESTRE



LA RELATION TÊTE-COU-CORPS



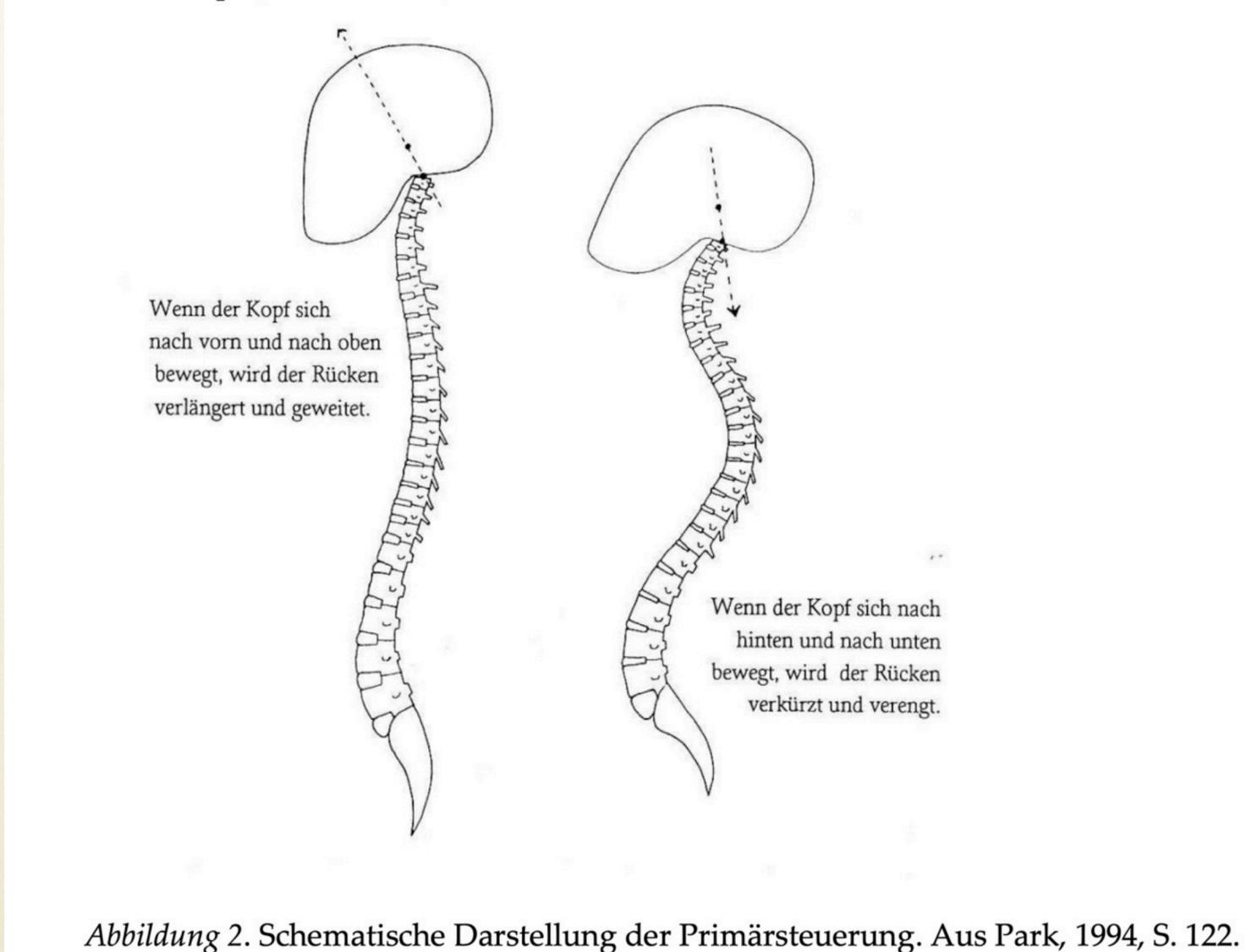
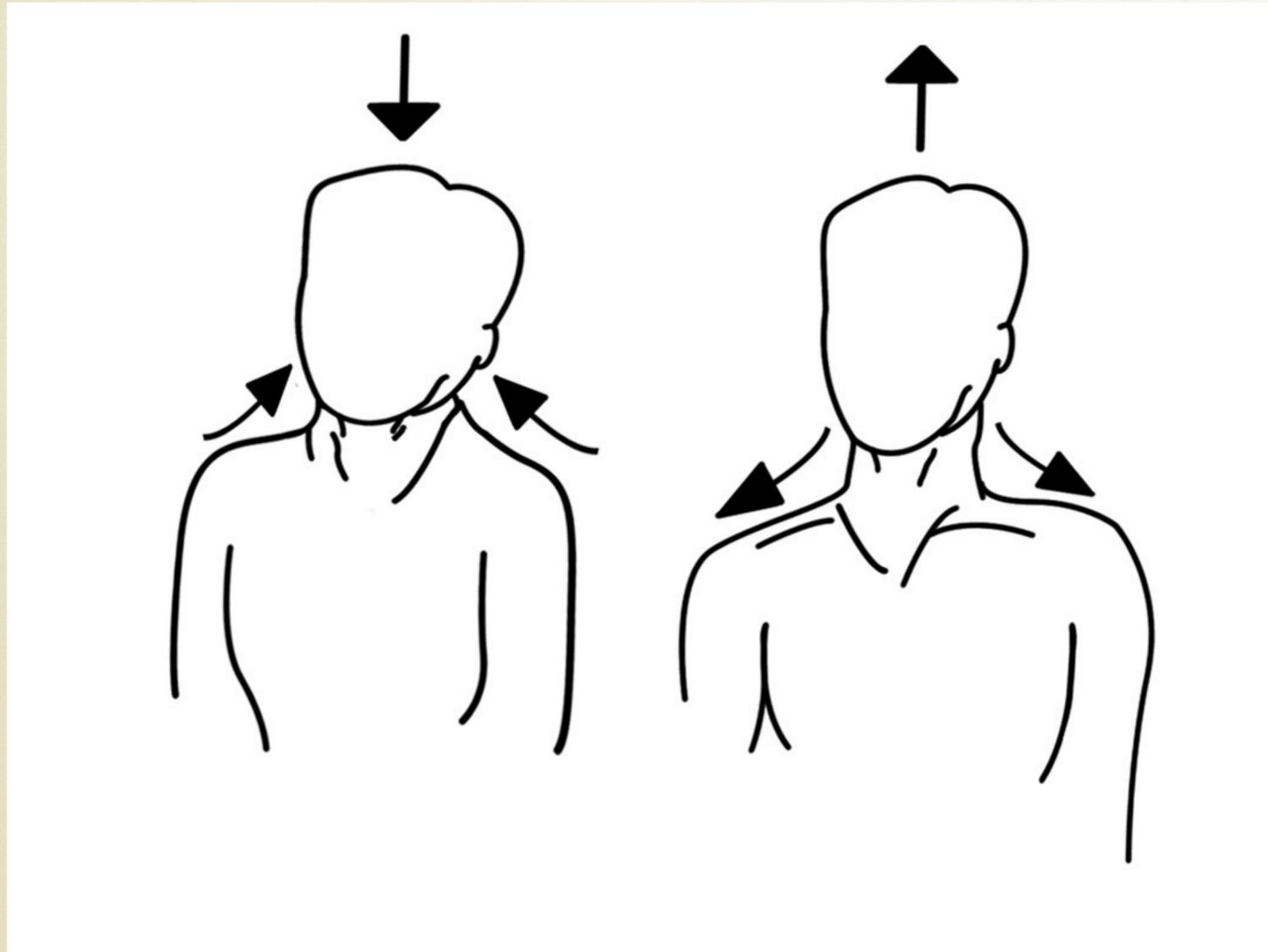


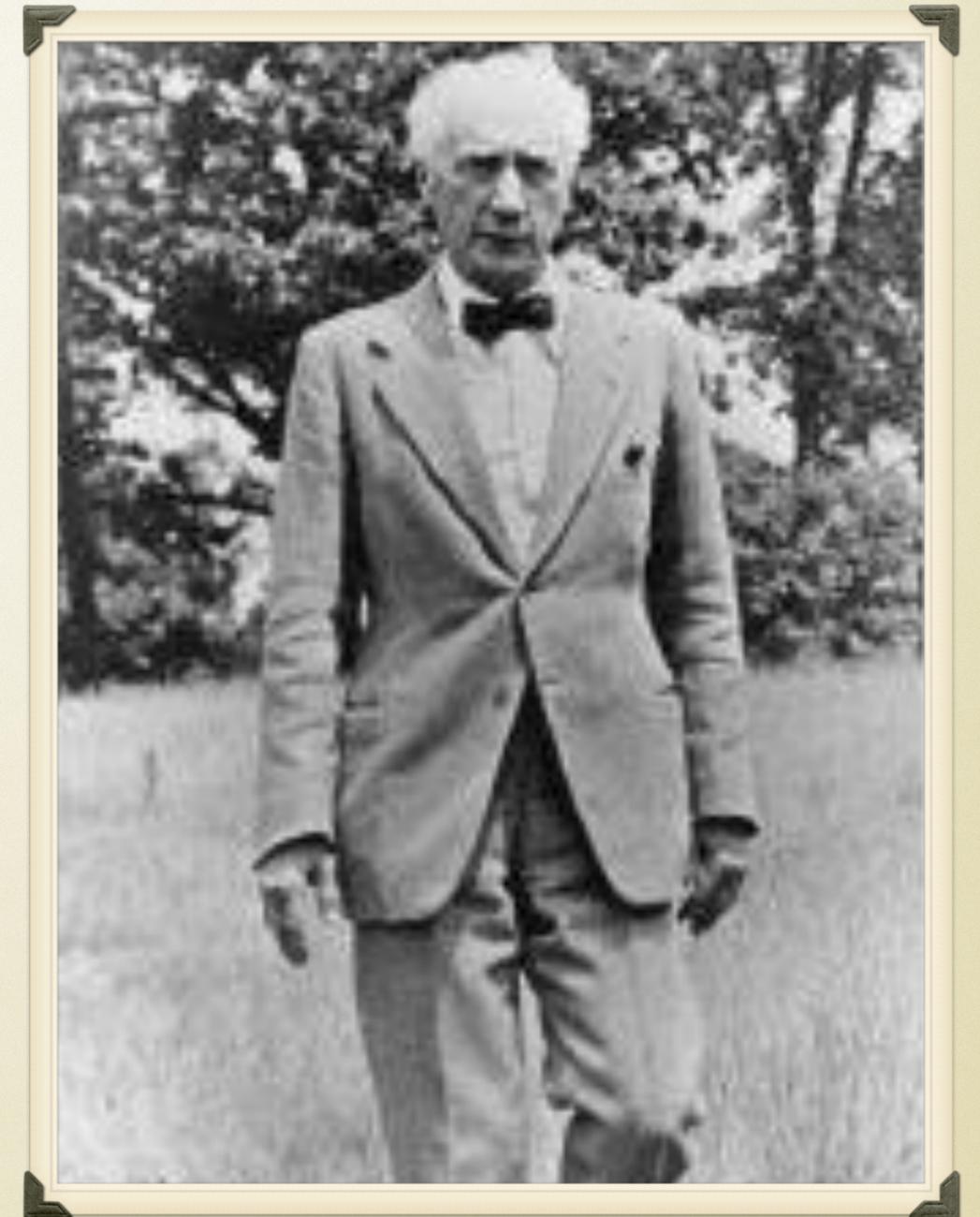
Abbildung 2. Schematische Darstellung der Primärsteuerung. Aus Park, 1994, S. 122.

LA PRÉSENCE

Une pratique quotidienne

- **Vouloir le but** : s'il y a des enjeux, la peur de ne pas atteindre le but (exemples) déclenche l'engrenage stimulus-réaction. Cela génère...
- **Les tensions** : l'habituel, l'automatique, inconscient
- **L'attention** : on apprend à stopper/rediriger la réactivité à un stimulus (inhibition-direction) et elle ...
- **Rend libre** : une habitude n'en est plus une dès qu'on en prend conscience. Elle devient alors un choix.

Quand on cesse le faux, le juste se fait tout seul.
FM Alexander





Témoignage de Sarah Buffler, harpiste et chanteuse, après le stage d'été

POSSIBILITÉS de PRATIQUE - Je vous offre

- Une consultation individuelle gratuite
- Un mois d'essai avec 4 séances à 185€ comprenant 2 S.I. et 2 collectives. Thème : les bras, la main.
- Abonnement au trimestre avec 12 séances : L'abc du corps
- Stage d'été : du 7 au 14 Août
- Formation personnelle (1 à 2 ans) ou professionnelle (4 à 5 ans)

LECTURES ET VIDEOS

- Technique Alexander pour les musiciens de Pedro Alcantara
- La technique Alexander : histoire, outils et applications pour plus de confort au quotidien de Catherine de Chevilly
- <https://www.youtube.com/@celiajurdant3367/videos>



L'Abc du corps avec Célia Jurdant

Ce qu'il faut savoir sur son corps pour faciliter la présence et gagner en confiance.



Donne un souffle nouveau à ton corps avec la cartographie du musicien et la Technique Alexander : Fais-en moins pour plus d'effets !

Cours enregistrés et visibles en replay -

Judi 20 Avril, 10h - 11h15 - Les jambes

Lundi 8 Mai 2023, 19h - 20h15 - Les pieds

Judi 25 Mai 2023, 10h - 11h15 - Les bras

Lundi 5 Juin 2023, 19h - 20h15 - Les mains

Judi 22 Juin 2023, 10h - 11h15 - La mâchoire

Lundi 3 Juillet 2023, 19h - 20h15 - Récapitulatif- Les membres et le tronc

1 cours par semaine alternant les séances individuelles de 45 Min. et les cours collectifs
12 séances au prix forfaitaire 995€

Inscriptions : <https://www.alexander-training.com/fr/nos-formules>

Pour accorder son corps il faut en comprendre la "mécanique". Le cours en ligne offre les bases essentielles de la cartographie corporelle de manière compacte et pratique pour aider l'apprenant

- à se libérer de tensions superflues,
- à sortir de l'effort ou de l'impasse,
- à aligner ses perceptions sur la réalité anatomique.

Un mouvement épuré et fonctionnel viendra faciliter la gestion du souffle et du geste dans toute activité. Chaque cours comporte 3 parties :

1. la théorie : l'anatomie du corps appliquée au mouvement
2. la pratique : son intégration dans le mouvement et dans une activité
ex. le chant, la marche, l'assise, la pratique de son instrument
3. un coaching individuel ponctuel/observation/écoute

Ce qu'en disent les participants :

Je mesure la différence entre début janvier et la fin de ce trimestre. Toutes ces images, les explications et les schémas m'ont énormément éclairés et me permettent de visualiser et de conscientiser et du coup il y a tout de suite une répercussion beaucoup plus juste dans mon corps. C'est indispensable pour progresser plus vite lors des séances en individuel. [Marie-Hélène, élève en Technique Alexander](#)

Ma voix est plus libre, je sens bien l'amplitude de la respiration dans le dos. [Fabienne, élève en formation Technique Alexander](#)

Ça me permet de prendre conscience de pleins de choses que j'ai mises en place et dont je n'ai pas besoin au final... pour chanter par exemple. Je ne pensais pas. C'est exceptionnel parce je libère des choses (dans ma pratique). [Aurélie, chanteuse et prof de chant](#)

Ce qui est extraordinaire c'est la finesse. Je vais dans le minuscule et le tout fin. J'aime beaucoup ton langage, les images que tu utilises, comme tu rends tout ça vivant. Je ressors à chaque fois comme si je pétillais. [Céline Clenin, coach en coordination respiratoire](#)