

# Stage PREPARATION PHYSIQUE ET MENTALE du musicien

Avec Artificium



## OBJECTIFS

Donner des outils, 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

- Etude 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

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.