

PLAN DE COURS DE L'ATELIER

Yoga pour musiciens I

Code : MF-50

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Cet atelier propose au musicien une démarche de prise en charge personnelle de son équilibre, à travers une méthodologie yogique épurée et stylistiquement neutre. Les concepts et exercices proposés sont centrés autour du quotidien du musicien — l'instrument, la chaise, le local, la pratique, le concert, etc. — de façon à en favoriser l'intégration harmonieuse. Qu'il soit instrumentiste, chanteur, compositeur ou chef d'orchestre, le musicien pourra ainsi explorer la relation avec son corps comme instrument fondamental et appliquer au yoga la même profondeur qu'il entretient avec la musique.

PRÉALABLE

Aucun

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Les notions d'anatomie, de physiologie et de biomécanique nécessaires à la compréhension des problématiques propres aux musiciens sont mises en application et des pratiques accessibles, touchant la conscience corporelle, la posture, la respiration, l'équilibre, la souplesse, la force et la mobilité, sont développées. Le musicien aura ainsi accès à des outils visant à conserver la santé de ses systèmes musculo-squelettique, viscéral et nerveux et à optimiser sa disponibilité musicale.

MODALITÉS D'ENSEIGNEMENT

- Courts exposés magistraux contextuels
- Exercices en groupe et modifications personnalisées
- Questions et discussions
- Pratiques à appliquer au quotidien
- Supports pédagogiques

PLAN DE COURS SOMMAIRE

Séance 1

Introduction

- Présentation du responsable et du plan de cours
- Relations entre yoga et musique
- Identification des instruments, problématiques et objectifs des participants

Programme principal

- Introduction à la dynamique du corps axial
- Exercices pratiques

Séance 2

- Introduction à la dynamique de la ceinture pelvienne et du membre inférieur
- Exercices pratiques

Séance 3

- Introduction à la dynamique de la ceinture scapulaire et du membre supérieur
- Exercices pratiques

Séance 4

- Le corps comme instrument à vent fondamental
- Exercices pratiques

Séance 5

- Le corps comme instrument de percussion fondamental
- Exercices pratiques

Séance 6

- Le corps comme instrument à corde et instrument à clavier fondamental
- Exercices pratiques

Séance 7

- Le corps comme chef d'orchestre, compositeur, improvisateur et interprète fondamental
- Exercices pratiques

Séance 8

- Introduction à une approche préventive et thérapeutique appliquée au musicien
- Exercices pratiques

Note : ce plan de cours est sujet à changements selon les besoins particuliers du groupe.