

Pourquoi donc se mettre au Feldenkrais?

Explication en quelques étapes, à travers mon activité de musicienne et de praticienne Feldenkrais

Mon point de départ: la frustration !

- Je m'installe au piano, je joue, pas si mal (il ne manquerait plus que ça avec les innombrables heures passées à répéter) mais toujours avec cette lassitude et cet agacement grandissants de me sentir empotée, avec une gestuelle inadéquate, avec un manque de naturel à l'instrument qui me frustre.
- Mon prof de piano me dit pourtant bien de respirer, de ne pas lever les épaules, de me détendre ! Il a raison bien sûr! Mais rien n'y fait, c'est plus fort que moi! Me sentant tendue, je me relâche quelques minutes pour me crispier à nouveau à la moindre difficulté pianistique ou sous la pression de la scène! Pourtant, je vois bien des pianistes qui ont l'air « bien dans leur assiette » à l'instrument, dégageant une impression de facilité, d'aisance, de naturel lorsqu'ils jouent ! Moi, mon « naturel » au piano, il n'est pas folichon!
- *Il était une fois ...* lors d'une masterclass avec le grand pianiste et pédagogue Denis Pascal, celui-ci me glisse à l'oreille qu'un certain Moshé Feldenkrais a créé une méthode qui pourrait bien m'aider dans ma pratique musicale.
Je ne connais pas mais je fonce, une lueur d'espoir peut être? Je m'inscris.

Qu'est-ce que c'est donc, cette méthode?

- Je suis alors invitée à m'allonger sur ce tapis posé au sol, qui va se révéler être un véritable champ d'expérimentation, un fantastique laboratoire. Le praticien Feldenkrais, dans les cours collectifs, propose oralement des séries de mouvements doux, souvent inhabituels, guidant l'attention de ses élèves vers les sensations en lien avec ces mouvements. Une nouvelle qualité d'écoute s'installe peu à peu et les différentes variations de mouvements proposées m'amènent à la fois graduellement et spontanément à sortir et me libérer de mon schéma habituel: les fameuses épaules dressées vers le ciel, l'apnée, les mâchoires serrées! La liste n'est pas exhaustive: je dispose à l'époque d'un vrai arsenal de tensions que je peux dégainer à tout moment! Je découvre de nouvelles manières de bouger me permettant de vivre le mouvement musical de façon bien plus fonctionnelle, plus efficace, comme nettoyée de ces tensions accumulées au fil des années, que ce soit dans la pratique musicale ou au quotidien.
Le jeu se délie, la sonorité se découvre plus pleine, plus riche, le phrasé se déroule.

Adieu la frustration, le plaisir de jouer s'est invité à mon clavier !

On y va pleinement, immersion dans la méthode Feldenkrais !

- Tout impressionnée par les effets si bénéfiques de cette approche sur mon jeu, après avoir terminé mes diplômes d'enseignement du piano, d'accompagnement et de virtuosité, je me lance dans la formation de praticienne Feldenkrais à Paris, sous la houlette de Myriam Pfeffer qui a suivi pendant de longues années cet ingénieur en physique et mécanique qu'était à l'origine Moshé Feldenkrais, pratiquant également d'arts martiaux, devenant le premier européen à recevoir la ceinture noire en judo.

20 ans après ma première leçon ... une immense reconnaissance est au rendez-vous !

- Ça marche! Convaincue dans mon activité de musicienne de l'apport inouï de ce travail de Feldenkrais pour les artistes, je l'enseigne, en parallèle avec mes cours de piano et les concerts, depuis de nombreuses années dans divers cadres; que ce soit pour les étudiants professionnels de la HEM, ou dans le cadre des élèves amateurs des conservatoires, ou encore pour les tout petits ... et pour vous bien évidemment, chers musiciens de la filière adulte!

À votre tour à présent! Prêts à vous y mettre, à endosser vos blouses de laborantins?

Rendez-vous alors aux ateliers du samedi matin de la filière adulte du CPMDT !