

## La sophrologie : une approche originale et pertinente pour les musiciens



Des ateliers de sophrologie d'environ 1h seront proposés quotidiennement aux musiciens participant à l'Académie Internationale de Musique Hourtin Médoc 2016.

Ces ateliers réservés aux étudiants musiciens leur permettront de pratiquer en petit groupe (4 à 10 personnes) des relaxations dynamiques et statiques pour les aider à trouver ou retrouver des espaces de bien-être intérieur, à développer une bonne gestion du stress et des émotions et à cheminer vers leur potentiel.

*Inscription sur place à l'accueil de l'académie.*  
Entrée libre

“Ayant des enfants musiciens, j'ai été, à travers leur parcours, confrontée à toutes les problématiques qui se posent à ces jeunes musiciens talentueux soumis à des pressions internes et externes très fortes qui occasionnent parfois tensions physiques, découragements, perte de confiance, blocages, peurs, anxiétés...”

La sophrologie qui est une approche originale et douce faisant appel à plusieurs techniques dont celle de la relaxation, peut être particulièrement pertinente pour le musicien. Des exercices de relaxations dynamiques et statiques lui permettront de prendre conscience de son corps, d'apprendre à le connaître, à le ressentir, à en prendre soin.

Ces exercices qui approfondissent la conscience corporelle, peuvent libérer le musicien des tensions que la pratique instrumentale a inscrites dans son corps musicien, sans qu'il en soit forcément conscient. L'entraînement à l'écoute fine des sensations corporelles et à la prise de conscience de son tonus musculaire sensibilise le musicien lors de sa pratique instrumentale à rechercher la juste tension nécessaire à son jeu. Lors des ateliers, des exercices notamment de respirations et de visualisations positives seront proposés afin d'apprendre à gérer son stress, son trop-plein d'émotions, et ainsi favoriser la concentration, la capacité de mémorisation et diminuer l'émergence de pensées parasites (apprendre à être uniquement présent à ce qu'on est en train de faire).

La sophrologie est une approche qui pratique la suspension du jugement et simplement l'accueil des ressentis. Apprendre à suspendre le jugement me semble particulièrement pertinent concernant les jeunes musiciens qui se fixent souvent des objectifs de perfection qui les bloquent dans l'expression libre de leur sensibilité musicale et peuvent les conduire à des situations d'échecs et de grande mésestime d'eux-mêmes.

L'entraînement sophrologique en apportant détente musculaire, sentiment de lâcher-prise et apaisement mental est tout à fait bénéfique et adapté aux musiciens...”

Valérie Ezavin-Chifman  
Sophrologue stagiaire