



# La **K**inésiologie musicale

## Une réponse au stress des musiciens ?

C'est la rentrée. Pour beaucoup de jeunes musiciens, une nouvelle saison commence, parfois teintée d'angoisse. Pour remédier à ce stress dont sont autant victimes les amateurs que les professionnels,

une nouvelle technique a depuis peu vu le jour en France : la kinésiologie musicale, qui les aidera à libérer la créativité qui est en eux.





La visualisation de couleurs aide à retrouver la motivation et l'inspiration avant un examen.

## Les musiciens sont-ils stressés ?

Oui, à tous les niveaux de leur formation et de leur carrière. Ils sont stressés par :

- Les exigences de leurs parents, souvent dès le plus jeune âge.
- L'enseignement musical basé sur la performance, les examens et la sélection.
- La concurrence impitoyable au niveau supérieur des concours du conservatoire et des concours internationaux.
- La vie de musicien professionnel, partagée entre la recherche de contrats, les voyages, et les passages à vide.
- La longue pratique quotidienne d'un instrument et les manifestations pathologiques (tendinites, douleurs cervicales ou dorsales, etc.) qui en résultent.

## Que deviennent le plaisir de jouer et la créativité ?

La motivation initiale d'un enfant qui veut apprendre un instrument est un désir de se faire plaisir, puis de faire plaisir aux autres, par exemple en jouant dans un ensemble pour partager ce plaisir. Les facteurs de stress cités plus haut viennent très vite à bout de cet enthousiasme de départ. Les musiciens se tournent alors, à un moment ou à un autre, vers des techniques qui leur permettront de libérer leur expression et leur créativité. À côté des techniques reconnues comme la relaxation, le yoga, les méthodes Alexander et Feldenkrais, la kinésiologie musicale vient de faire son apparition en France.

## Qu'est-ce que la kinésiologie musicale ?

C'est en partant de leur expérience de musiciens professionnels que Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss ont eu l'idée, après une formation en kinésiologie (voir guide p. 48), de créer une branche spécifique de la kinésiologie, enseignée en Allemagne depuis plusieurs années et depuis peu en France. C'est une méthode douce qui détecte les blocages propres au musicien (difficultés respiratoires, trac, frustration) et rééquilibre leur énergie. En combattant le stress, on lève les difficultés d'apprentissage et on libère l'expressivité. Alors s'installe le dialogue énergétique entre le musicien et son instrument, entre le musicien et son public.

## A qui s'adresse la kinésiologie musicale ?

À tous les musiciens et chanteurs, de tous âges et de tous niveaux, comme le montrent les exemples suivants, choisis parmi mes consultants.

**Rodolphe** (9 ans) : "Je joue du violon depuis un an. Si je ne réussis pas mon examen, mon prof dit que je ne pourrai pas continuer ! J'ai peur de ne pas y arriver".

**Daniéla**, flûtiste à bec, 18 ans : "Plusieurs semaines avant les concours, je suis malade et je n'arrive plus à manger. Quand le moment de jouer arrive, je tombe dans les pommes".

**Hélène**, étudiante au conservatoire (22 ans) : "Depuis plusieurs mois, je prends des bêtabloquants pour aller à mon cours de piano, parce que je ne me sens jamais à la hauteur".

**Matthieu**, ténor dans un ensemble vocal (42 ans) : "Je ne peux plus chanter certains intervalles dans l'aigu. Je vais être obligé de changer de métier, mais la musique est toute ma vie".

## En combattant le stress, on lève les difficultés d'apprentissage et on libère l'expressivité.

## Les réponses de la kinésiologie musicale

Pour **Rodolphe**, qui aime beaucoup son instrument, une séance suffira pour lui redonner confiance en lui. Par le test musculaire (voir les outils 1), je détecte un stress lié à l'image de soi, qui sera renforcée par l'affirmation : "Je suis capable de m'exprimer par mon violon". Des exercices d'intégration comme le mouvement croisé et le huit horizontal (voir les outils 2) l'aideront à être en équilibre énergétique quand il travaille chez lui et quand il passe son examen.

**Daniéla** souffre d'un trac extrêmement difficile à gérer pour elle, car il influence son état général. Je vais donc utiliser les techniques de "touch for health" (voir les outils 5) en testant les 14 méridiens, après avoir renforcé l'énergie du

## Les outils de la kinésiologie

1. Le **test musculaire** est l'outil d'investigation de la kinésiologie qui sert à détecter les blocages. On teste la réaction d'un muscle (par exemple le deltoïde antérieur) à un stress précis. C'est le corps qui répond par un muscle fort (pas de stress) ou faible (stress).
2. La **récession d'âge** est un retour vers le passé pour réduire un stress emmagasiné depuis l'enfance.
3. Les **exercices d'intégration**, utilisés aussi en kinésiologie éducative, sont destinés à faciliter la coordination des deux hémisphères cérébraux. Celle-ci est nécessaire pour un apprentissage aisé, intégrant les facultés analytiques du cerveau gauche et les facultés créatives du cerveau droit.
4. Pour la **défusion du stress émotionnel**, le kinésologue tient d'une main le front du client et de l'autre l'arrière de la tête. Il active ainsi certaines zones du cerveau qui permettent de regarder un problème sous une autre lumière et de trouver de nouveaux choix pour de nouvelles solutions.
5. La technique "**Touch of health**" ou "santé par le toucher" permet de tester (par des tests musculaires) l'énergie des méridiens correspondant aux différents organes, et de les équilibrer.



## La kinésiologie musicale détecte les blocages propres aux musiciens et rééquilibre leur énergie.

méridien estomac et du méridien rate-pancréas, responsables de ses problèmes digestifs. Nous travaillons sur l'affirmation suivante : "Je m'épanouis et je suis en sécurité en jouant de la flûte". Pour ancrer cet objectif dans sa pratique musicale, elle visualise en jouant une couleur qui la sécurise (le bleu) et libère son expressivité. L'amélioration immédiate de sa sonorité l'encourage et la persuade de la puissance contenue dans l'affirmation testée.

**Hélène** : chez cette jeune pianiste, les tests musculaires révèlent la nécessité d'une récession d'âge (voir les outils 2), en rapport avec sa difficulté d'être à la hauteur. Dernière née d'une famille de 5 enfants, elle a toujours été "la petite" qui n'arrive pas à faire aussi bien que les autres, tous musiciens. Pendant la défusion de stress (voir les outils 5), avec retour à l'âge de 7 ans, elle se voit essayant de suivre avec peine ses frères et sœurs lors d'une randonnée en montagne. Comme elle ne peut monter aussi vite, elle n'est pas "à la hauteur". En jouant au piano l'atmosphère émotionnelle de cette scène, elle pleure abondamment mais parvient à une image positive, où elle est portée par toute sa famille vers un bon goûter.

Ce n'est pas mon rôle en tant que kinésiologue de conseiller à **Daniéla** la prise ou non de certains médicaments. Je ne peux que l'assister lors du processus de res-

Dans la tradition populaire, ici au Cambodge, la pratique musicale est incluse dans la vie quotidienne, sans stress et sans notion de concurrence.



Photo de Marie-Thérèse Lefèvre



Photo de David Duncker

Pendant la défusion du stress émotionnel, le dialogue s'installe entre le kinésiologue et son client... dans un climat de confiance.

ponsabilisation face à son problème afin qu'elle trouve seule la réponse qui est en elle.

Quant au problème des intervalles exprimé par **Matthieu**, il m'amène à choisir de tester le baromètre des intervalles qui révèle un stress lié à l'intervalle de quarte. Pendant la défusion de stress, la quarte est prise en compte avec ses qualités spécifiques : l'observation et l'affirmation de soi. Chanter cet intervalle lui coûte d'abord beaucoup d'efforts jusqu'à ce qu'il parvienne à intégrer le symbole du tronc d'arbre, confirmation de la solidité de sa carrière de chanteur. Il repart chez lui avec le dessin de cet arbre qui lui servira de signal énergétique avant ses concerts.

Pour Rodolphe, Daniéla ou Matthieu, la kinésiologie musicale aura permis de dépasser leurs blocages et de poursuivre leur amour de la musique, libérés du stress.

■ M. N.

**Mireille Natanson** est docteur en musicologie de l'université de Rouen et diplômée de kinésiologie musicale de l'Institut de kinésiologie appliquée de Freiburg. Elle est aussi traductrice de l'ouvrage "kinésiologie et musique" publié aux Editions le Souffle d'Or, responsable de la formation en kinésiologie musicale à l'Ecole de kinésiologie de St-Cirgues (voir annonce p.47) et de stages d'initiation en France et en Allemagne. Si vous souhaitez davantage d'informations sur la kinésiologie musicale ou contacter Mireille Natanson : 450, allée du clair vallon 76230 Bois-Guillaume tél. : 02 35 70 37 35 / fax : 02 35 89 94 00 Dionysiusstr.2a D - 34431 Marsberg Luxembourg tél. : 00 49 2992 65499 / fax : 2992 65498

**Liens Gtao**  
- Gtao n°5 : Le tao de la voix P. 38  
[www.generation-tao.com](http://www.generation-tao.com)