



Projet Ateliers

L'usage de soi Moi, mon corps, mon instrument

2024/2025

Karolina Glab



<i>Idée</i>	<p>Contribution à une éducation plus globale et holistique - qui considère et respecte les capacités de chaque élève, tout en offrant les opportunités d'un développement équilibré, propre au rythme de chacun.</p> <p>La digitalisation de la communication et l'augmentation du temps passé assis, mais aussi l'augmentation de la rapidité du rythme de nos vies ne sont pas sans conséquences pour notre organisme. La qualité du sommeil, les capacités d'attention et de concentration, ainsi que la santé physique et émotionnelle d'un élève sont confrontés à un grand défi. Les acquis des temps moderne créent des opportunités presque infinies, qui sont les leviers du succès pour beaucoup , mais peuvent aussi devenir une source de frustration, de confusion et créer une sensation d'échec.</p> <p>Dans notre quête de croissance, de développement, il arrive qu'on oublie l'élément le plus important : nous-même, notre corps, notre organisme en tant que tout.</p> <p>Le but de ces ateliers est d'essayer de s'approprier un peu plus ce domaine souvent pas assez respecté et considéré. Les exercices et les explorations visent à se rappeler ce qui nous constitue- « le moi » - et comment je peux inclure ce « moi » comme un tout dans mes enjeux professionnels ou personnels.</p> <p>C'est aussi une invitation à la prise de conscience et à la réflexion : est-ce que je me donne la liberté de faire des choix sains et adaptés pour moi au quotidien ? Est-ce que je me donne le temps pour considérer les moyens constructifs et positifs dans mes activités ?</p>
<i>Intervenante</i>	<p>Karolina Glab - pianiste et professeure certifiée de la Technique Alexander. Formée à l'Ecole pour les Professeurs de Technique Alexander à Paris, The Developing Self Education Training Course à Londres, Studies in Sensorimotor Awareness avec The Dimon Institute, New York (en ligne)</p> <p>www.karolina-glab-pianiste.com</p>
<i>Structure:</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Atelier de présentation du projet pour les enseignants - 2h, date à définir2. Série de 6 ateliers pour les élèves, 1h par semaine

<p><i>Atelier (2 h)</i></p> <p><i>introduction – présentation du projet aux professeurs</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ● courte présentation de mon approche de la Technique Alexander et de son potentiel pour le travail avec les élèves ● quelques exercices de prise de conscience de nos réactions psycho-physique dans les activités professionnelles et quotidiennes ● exploration des outils pour rétablir la connexion avec soi en activité : body mapping, travail sur le regard, respiration, repos actif ● échange des réflexions et des idées
<p><i>Une série de 6 ateliers d'une durée de 1h 1 fois par semaine les élèves adolescents ou les adultes</i></p>	
<p><i>1</i></p> <p><i>Les pieds sur terre</i></p>	<p>Focus sur la stabilité et l'équilibre comme fondation de soi.</p> <p>Exploration : comment je me tiens debout, où sont mes pieds telle que je suis assis ou assise ; comment je marche, comment sont mes pieds quand je joue de mon l'instrument, quand je danse, ou quand je travaille</p>
<p><i>2</i></p> <p><i>Ne pas perdre sa tête</i></p>	<p>Exploration : la relation entre la tête et le tronc ; comment j'aime mettre ma tête, quel rapport avec la respiration, la mobilité et donc la performance physique et intellectuelle</p>
<p><i>3</i></p> <p><i>Avoir bon dos</i></p>	<p>Exploration : le dos courbé, le dos rigide ? le dos comme le centre et le tronc qui soutient ; le dos - ma force et ma confiance</p>
<p><i>4</i></p> <p><i>Ne pas tout prendre sur ses épaules</i></p>	<p>Exploration : les épaules et les bras qui travaillent de concert avec le dos ; tendre les bras vers quelqu'un, jouer et travailler avec ses bras et épaules sans se faire mal</p>
<p><i>5</i></p> <p><i>Être tout yeux,tout oreilles</i></p>	<p>Exploration : synthèse des ateliers précédants ; le regard, la vision centrale et périphérique en connexion avec tout le corps, la respiration et les capacités d'attention et concentration</p>

CONCLUSION

Les grands objectifs

- prise de conscience d'unité du corps et d'intellect dans chaque activité
 - meilleure coordination
 - amélioration des capacités d'attention et de concentration
 - gestion du stress, trac
 - prévention des tensions, douleurs et de la dégradation de la santé liée aux tensions excessives
-

Inscriptions

Les groupes des élèves jusqu'à 10

Adolescents: 12-14 ans

Adolescents: 14-17 ans

Jeunes adultes: 18-24 ans

Adultes

Ressources

- Association des Professeurs de la Technique Alexander de France <https://www.techniquealexander.info>
 - The Developing Self - Technique Alexander appliquée à l'éducation <https://thedevelopingself.net>
 - Dimon Institute <https://www.dimoninstitute.org>
-