

***SEANCE
QUOTIDIENNE
DE
RELAXATION-
CONCENTRATION***

***A L'USAGE DES
INTERPRETES DE
TOUS INSTRUMENTS DE MUSIQUE***

Colette Mourey

Durée : cinq minutes

I) RESPIRATION ABDOMINALE

- a) Inspirer **en gonflant le ventre**, expirer longuement et profondément en détendant la ceinture scapulaire (les épaules au plus bas) ; achever par une seconde expiration, pour libérer toutes les toxines du corps, en allant « jusqu'au bout » du vide d'air.
- b) Inspirer, au contraire, **en rentrant le ventre**, ce qui crée une dynamisation corporelle, puis expirer longuement, en provoquant une détente de tout l'organisme à partir du relâchement des muscles abdominaux ; là aussi, expirer une seconde fois, complètement.

Pour chacun des deux exercices, après l'inspiration, on peut **retenir** l'air, avant d'expirer (varier les rythmes de rétention-expiration-reprise de l'inspiration).

II) DETENTE ET MOBILISATION DES MEMBRES SUPERIEURS ET DES MAINS

- a) Les mains et les avant-bras reposant sur une table (trouver une bonne assise, confortable, à bonne hauteur) : par un mouvement **circulaire**, écarter les **coudes** du corps, puis les ramener, toujours aussi rondement, les épaules bien basses durant tout l'exercice ; effectuer ensuite le même mouvement, bien arrondi, d'écartement-rapprochement, en engageant aussi les **épaules** ; puis, des épaules seules, en dissociant « épaules actives »-« coudes-pivots ».
- b) Les mains seules reposant totalement sur la table, soulever les mains par un mouvement des **poignets** : écarter les bras du corps par un mouvement circulaire, revenir, toujours en arc-de-cercle et toujours en initiant le mouvement depuis les poignets.
- c) Associer poignets-coudes ; poignets-épaules-coudes... et conserver les mouvements circulaires, tout en écoutant la **respiration**, qui, progressivement, rythmera le mouvement.
- d) Les mains sur la table, par un mouvement **des doigts uniquement**, les mains restant totalement détendues et en repos sur la table : lever les deux index, les deux majeurs, des doigts différents à chaque main, inventer des combinaisons en rapport avec les nécessités instrumentales du moment...et rythmer ces combinaisons, homorythmiques puis polyrythmiques, en combinant durées et rythmes. Ajouter la métrique (accents) comme dans un contexte « musical ».

Colette Mourey



English: Colette Mourey was born in 1954 and forms future schoolteachers at the University of Franche-Comté in France. Since 2008 she has been working on her own theory of "hypertonicity", which is based on a larger scale than the octave, thus radically transforming atonal counterpoint techniques by allowing the reintroduction in this context of "natural consonances". At the same time this experiment allows the composer to create methods of musical initiation and education which embrace a wide spectrum of contemporary tendencies, both in the geographical and historical senses. The passage from atonality to hypertonicity is the result of her desire to bring serious contemporary composition and more popular trends closer together, whilst remaining within a complex musical organisation.

Français: Née en 1954, professeur à l'Université de Franche-Comté, France, où elle enseigne aux professeurs des écoles en formation, Colette Mourey travaille sur l'élaboration d'une "hypertonalité", qu'elle a inventée, de 2008 à 2010. Cette "hypertonalité", qui repose sur des échelles supérieures à l'octave, et qui transforme radicalement les techniques de contrepoint atonal, permet la réintroduction dans ce contexte de "consonances" "naturelles". Parallèlement, cette expérimentation permet à la compositrice de fonder des méthodes d'éveil musical ou de formation musicale plus largement ouvertes sur tous les courants contemporains, géographiquement et historiquement. Son passage, de l'atonalité à l'hypertonalité, est la résultante du souhait qu'elle émet, de rapprocher composition contemporaine et "grand public", tout en restant dans une organisation musicale complexe.

Deutsch: Colette Mourey wurde 1954 geboren, und unterrichtet zur Zeit zukünftige Schullehrer an der Universität der Franche-Comté (Frankreich). Seit 2008 entwickelt sie ihre eigene Theorie der "Hypertonalität", die auf einer Skala beruht, die grösser als die Oktave ist. Diese Erfindung verwandelt grundsätzlich die Technik des atonalen Kontrapunktes, so dass "natürliche Konsonanzen" in diesem Zusammenhang wieder eingeführt werden können. Gleichzeitig erlaubt dieses Experiment der Komponistin, neue Erziehungsmethoden zu gründen, die eine breitere Öffnung zu allen zeitgenössischen Stilrichtungen einführt, im geographischen sowie auch im geschichtlichen Sinn. Dieser Übergang von der Atonalität zur Hypertonalität ist das Ergebnis ihres Wunsches, ernste zeitgenössische Komposition und andere, eher populäre Stile näher zusammenzubringen, aber doch innerhalb einer komplexen Musikstruktur.



EDITIONS MARC REIFT

Case Postale 308 • CH-3963 Crans-Montana (Switzerland)

Tel. + 41 (0) 27 483 12 00 • Fax + 41 (0) 27 483 42 43 • E-Mail : info@reift.ch • www.reift.ch