

Stéphane UDOVITCH

Les Pouvoirs du Piano

Apprentissage musical et transformation intérieure



VV416 19,50 € Van de Velde
160 pages © 2019

— Il faut commencer enfant, après c'est trop tard... Les croyances limitantes sont des idées reçues, sans fondement véritable, destinées à nous empêcher d'entreprendre en nous diminuant mentalement.

— J'y arriverai jamais... Ça c'est pas pour moi... Elles ont une fonction : nous préserver de l'échec, de la déception. Ou de la réussite, et de ses conséquences... Elles ne jouent pas contre nous, elles croient agir pour nous, pour notre bien. C'est un mécanisme de défense. Mais ce mécanisme souvent s'emballe. Comme lors de certaines allergies, le corps croit nous préserver d'un danger et stimule une réaction disproportionnée, voire totalement inappropriée. Les croyances limitantes sont des mécanismes allergiques inappropriés. Des mécanismes allergiques de notre esprit (...)

Destiné à tous ceux qui s'intéressent à la pratique du piano, et plus généralement la pratique musicale, ce livre couvre tous les aspects de l'apprentissage à l'âge adulte, que l'on soit débutant ou musicien confirmé. Les difficultés — les freins, les blocages — sont davantage de nature psychologique que technique. Elles sont celles que nous pouvons rencontrer dans notre quotidien, exacerbées par l'expression de notre sensibilité. L'auteur les analyse pour nous permettre de les comprendre et de les surmonter, et nous ouvre les portes d'un univers d'une richesse insoupçonnée, dépassant largement le cadre d'une pratique artistique. Cet univers qui est à la fois dans l'art, et en nous-mêmes.

Musique et re-connexion à soi	07
Musique et Programmation Neuro Linguistique	15
Musique et croyances limitantes	19
Musique et confiance en soi	23
Musique et ouverture	27
Musique et découverte de soi	31
Musique et modes musicaux	39
Musique et écoute	43
Musique et formation de l'oreille	47
Musique et détente corporelle	51
Musique et respiration	57
Musique et piano	61
Musique et électronique	65
Musique et internet	69
Musique avec ou sans partition	73
Musique et créativité	79
Musique et disponibilité	83
Musique et asymétrie cérébrale	87
Musique et solfège	93
Musique et technique	99
Musique et silence	105
Musique et zen	111
Musique, improvisation et structures	117
Musique et psychanalyse	123
Musique et trac	127
Musique et ego	133
Musique et désir	139
Musique et cerveau	143
Musique et musicothérapie	149
Musique et spiritualité	153
Une ouverture	156
Bibliographie	157