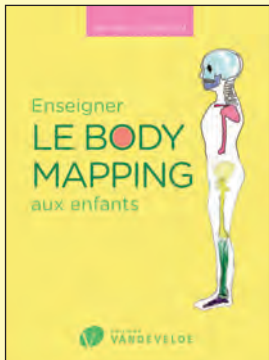


# Enseigner le Body Mapping aux enfants



Si vous vous demandez pourquoi vos étudiants en musique ont mal au cou, au dos ou aux poignets lorsqu'ils jouent, ou sont essouffés lorsqu'ils chantent, ce livre est pour vous. S'inspirant des concepts développés par Barbara Conable, auteur et fondatrice du Body Mapping pour les musiciens, Jennifer Johnson, éducatrice certifiée dans cette approche, souligne les réalités anatomiques, offre des exercices visant à corriger des erreurs de cartographie corporelle ainsi que des outils de prévention des blessures chez nos jeunes étudiants en musique. Enseigner le Body Mapping aux enfants est un guide essentiel permettant aux enseignants de reconnaître les problèmes potentiels liés à certains mouvements ou postures et d'aider leurs élèves à jouer de manière productive, libre et saine.

	104 pages
référence	<b>VV417</b>
éditeur	<b>Van de Velde</b>
prix	<b>15 €</b>

## TABLE DES MATIÈRES

### Préface

### Glossaire

### INTRODUCTION

#### Qu'est-ce que la Cartographie Corporelle

- Qu'est-ce que le Body Mapping
- Comment réajuster sa cartographie

#### Exploration du Sens Kinesthésique

#### Rechercher l'Avis Médical

#### #1. Douleur dans l'avant bras et Tendinite

- D'où vient l'erreur
- Exercices pour trouver une rotation libre au niveau du coude

#### #2. Douleur dans le poignet et syndrome du canal carpien

- D'où vient l'erreur
- Une victoire personnelle
- Exercices pour trouver un pouce opposable à trois articulations

#### #3. Douleur et tension dans l'épaule

- D'où vient l'erreur
- L'ensemble du bras
- Le Rythme Huméro-Scapulaire (RHS)
- Une victoire personnelle
- Exercices pour trouver le RHS

#### #4. Engourdissement des doigts et syndrome du défilé thoracobrachial

- D'où vient l'erreur
- Attention à ce que vous dites !
- Exercices pour trouver la suspension neutre des bras

#### #5. Douleurs lombaires

- Le Mal-Aise de la « bonne posture »
- Exercices pour trouver le port du poids sur la partie frontale de la colonne vertébrale en position debout
- Le Mal-Aise du « relâchement »
  - Trouver l'équilibre en position debout
  - Trouver l'équilibre en position assise
- Exercices pour trouver l'équilibre en position assise
- Attention à ce que vous dites !

- D'où vient l'erreur
- Une victoire personnelle
- Exercices pour libérer le cou

#### #7. L'Articulation Temporo-Mandibulaire (ATM) et clic de la mâchoire

- D'où vient l'erreur
- Exercices pour libérer la mâchoire

#### #8. Doigts raides et lents

- D'où vient l'erreur
- Attention à ce que vous dites !
- Exercices pour libérer la main

#### #9. Douleur aux talons et jambes fatiguées

- D'où vient l'erreur
  - Douleur dans les talons et mollets
  - Oignons du pied et pieds plats
- Attention à ce que vous dites !
- Exercices pour alléger les jambes

#### #10. Problèmes de respiration

- D'où vient l'erreur
- Attention à ce que vous dites !
- Exercices pour libérer la respiration
- Erreurs de cartographie liées à la respiration
- Manque de prise de conscience inclusive

#### #11. Comment réduire le trac grâce à la prise de conscience inclusive

- L'exploration de la conscience inclusive

#### #12. Textos, sacs à dos et autres maux communs de la vie d'étudiant

- Textos
- Le port de sacs à dos
- Rester assis sur du mobilier mal conçu
- Les devoirs
  - Réduire l'effort musculaire de l'écriture au stylo/crayon
  - Réduire l'effort musculaire de l'écriture avec un clavier
  - Réduire l'effort musculaire de la lecture sur livre ou écran
- Le sommeil

### ANNEXES

- Attention à ce que vous dites !
- Conseils sur le montage mentonnière-coussin pour les professeurs de violon et alto
- Ressources pour l'étude approfondie du Body Mapping

### Remerciements

