

Centre de physiologie musicale des Hautes Ecoles de Musique Suisses

Contact : www.shzm.ch

Rapport annuel 2018 / 2019 et newsletter Août 2019

Lors du congrès "Prévention et traitement pour les musiciens" qui a eu lieu au Campus RHÖN-KLINIKUM de Bad Neustadt (Allemagne) du 24 au 25 mai 2019, le Centre de physiologie musicale des Hautes Ecoles de Musique Suisses a agi en tant que co-organisateur. Aux 85 participants a été présenté un programme polyvalent et orienté vers la pratique, comprenant 7 discours et 8 ateliers focussés sur le corps et présentant l'état actuel de la discipline. Les discours ont couvert un large spectre de contenus : des offres innovantes aux conservatoires, en passant par les conférences de différents domaines médicaux jusqu'à des projets pilotes individuels dans des orchestres professionnels. Les ateliers complets étaient consacrés d'une part à la technique instrumentale et à l'ergonomie, d'autre part à la gestion du stress et au travail sur le corps. Le programme détaillé est disponible sur la page d'accueil sous la rubrique « Aktuelles / Veranstaltungen ». Une prochaine coopération est prévue pour la fin d'octobre 2021 à Zurich.

Les séminaires de formation continue offerts depuis 13 ans déjà, qui peuvent être organisés par les Hautes Ecoles de musique Suisses en collaboration avec le SHZM, continuent. Dans la saison passée, Dr. László Stachó (Budapest) a donné une conférence sur le thème

Méthodologie de la pratique et contrôle de l'attention artistique

- Exercices de la *Practice Methodology* (PM) comme moyen pour le développement du contrôle de l'attention artistique
- Parallélisme de concentration totale et d'implication émotionnelle dans la musique
 - o Développement des trois paramètres de focalisation musicale les plus importants, y compris la capacité de « se libérer » au moment de l'apparence et performance sur scène
 - o Prendre des risques en termes d'expression et gérer les erreurs de manière constructive
- Économiser le temps d'exercice et réduction du trac excessif

Dr. Oliver Margulies a donné un discours sur le thème "Vers une fondation scientifique pour des positions de violon individualisées". La présentation des résultats du projet de recherche du SNF intitulé "Critères objectifs pour la sélection individuelle d'une position de violon physiologiquement avantageuse", lancé en 2014 avec le soutien du FNS en coopération avec le centre zurichois pour les mains des

musiciens (Zürcher Zentrum Musikerhand ZZM, www.zzm.ch), faisait part de cette présentation.

Le projet de recherche en coopération avec l'Haute École pour les Sciences Appliquées (ZHAW), « Analyse de l'activité du plancher pelvien en chantant », basé sur la technologie ultrasonore, a été achevé. Les résultats focalisent la position initiale du plancher pelvien et l'activité dosée du plancher pelvien par rapport à l'activité de la musculature des pieds et des jambes en chantant. La possibilité d'appliquer des déductions issues de recommandations de base pour l'entraînement du plancher pelvien qui visent une performance optimisée de la voix ainsi qu'une réduction d'une conduite menant à la fatigue en chantant, doit pouvoir être maintenue.

En coopération avec la Musikhochschule München (D) et la société Brainboost, le projet de recherche « Entraînement neurofeedback pour l'attention et la concentration des étudiant(e)s en musique » a été lancé. Dans ce contexte, après une analyse qEEG précédente, les étudiant(e)s utilisent des appareils mobiles de neurofeedback pour s'entraîner pendant plusieurs mois d'atteindre des états d'attention pertinents du point de vue de leur activité professionnelle. Ils sont examinés avant et après le bloc d'entraînement respectif, en utilisant des échelles psychométriques et du qEEG. Le but de cet entraînement est de générer consciemment de différents niveaux de concentration en fonction des exigences externes et de pouvoir les évoquer indépendamment des appareils.

La coopération avec l'Université de Lausanne dédiée à la recherche sur le trac sur scène s'est poursuivie avec un autre projet de recherche intitulé « Music performance anxiety from the challenge and threat perspective: psychophysiological and performance outcomes », qui vient d'être approuvé par le SNF. Les changements associés au trac sur scène en ce qui concerne le stress, la cognition, les paramètres émotionnels et physiologiques (niveaux hormonaux du stress, fonctions cardiovasculaires et respiration) sont examinés en relation avec les paramètres qualitatifs de la qualité de la performance lors de représentations solo. Cela vise à apporter une contribution supplémentaire à la prophylaxie des peurs d'apparaître sur scène et à une approche constructive au trac excessif.

Le cours d'études continues en physiologie musicale, élaboré en coopération par les formateurs de plusieurs hautes écoles de musique et patronné par le SHZM, a accueilli une autre classe de huit étudiants. Vous trouverez des informations précises au sujet des certificats CAS, DAS et Master of Advanced Studies (MAS) sur la page internet, sous le lien [Links](#). Dans tous les modules, les étudiants en formation continue ont la possibilité de prendre part aux cours données par leurs conférenciers à Bâle et à Berne, ainsi que d'accumuler des crédits en visitant des établissements d'enseignement musical dans toute la Suisse, ainsi qu'aux conférences et congrès. Des informations plus détaillées sur les cours menant au certificat CAS, DAS et le

Master of Advanced Studies (MAS) sont disponibles sur la page d'accueil sous la rubrique Liens.

En plus, quatre autres diplômes DAS en physiologie musicale ont été obtenus par :

- Isabel Bösch (piano, St. Gallen)
- Sarah Huber (chant, Birr)
- Judith Buchmann (hautbois, Uitikon)
- Christina Theis (clarinette, Saarbrücken)

Les diplômés des études en physiologie musicale (à partir du niveau DAS ont pu donner plus de 400 séminaires de formation continue aux diverses institutions de musique en Suisse. A partir du semestre d'automne 2011/2012, ces diplômés donnent la formation de base en modules dans le cadre des études de Bachelor à l'académie suisse pour musique et pédagogie (Kaleidos) à Aarau. Depuis 2013, les diplômés ont aussi donné des séminaires de formation continue à la Musikschule Konservatorium Zürich. Dans le cadre de cette institution, le nouveau poste de consultation pour la physiologie musicale continue en sa fonction.

Après les écoles de musique Knonaueramt et Zürcher Oberland, le Musikschule Konservatorium Zürich MKZ a pu obtenir le « Certificat d'école de musique pour la promotion de la santé » (« Gesundheitsfördernde Musikschule ») la saison dernière.. Les certificats seront présentés en automne 2017. Une école de musique certifiée pour promouvoir la santé est consciente des charges psycho-physiques liées à l'activité musicale. Une telle école promeut la prévention et la santé et de leurs enseignant(e)s et élèves et offre régulièrement des cours d'études continues en physiologie musicale. Pour atteindre un tel certificat, les cours d'études continues en physiologie musicale suivants doivent être offerts à l'école :

- 1) Exposé de base
- 2) Cours de base pratique
- 3) Cours de suite pratique, traitant des questions spécifiques dues aux instruments divers
- 4) Cours d'introduction à l'entraînement pour la présentation sur scène, compétences spécifiques pour la scène et comment s'adresser constructivement au trac.

En plus, une école de musique certifiée offre aux enseignant(e)s un certain nombre de consultations musico-physiologiques gratuites auprès des spécialistes du département de physiologie musicale / médecine musicale de l'Haute Ecole de Musique de Zurich et également par des étudiant(e)s en physiologie musicale de ce département. Les écoles de musique intéressées peuvent obtenir de plus amples informations au lien suivant :

<https://www.zhdk.ch/?beratungszentrum.musikphysiologie>

Le projet visant à améliorer l'endurance des étudiants de musique des hautes écoles de musique, lancé il y a dix ans, continue régulièrement. Dans l'année académique passée les hautes écoles de musique Musikhochschulen FHNW (Hochschule für Musik et Schola Cantorum Baseliensis) ont participé. En coordination avec les offres de sport universitaires, les hautes écoles de musique intéressées profitent d'une

introduction par Monsieur Christoph Mohler directement sur place. En plus, il existe l'option d'une évaluation individuelle et gratuite d'endurance, avec des suggestions pour des exercices et un contrôle du développement après plusieurs mois. Des hautes écoles non impliquées jusqu'à présent peuvent s'y joindre à tout moment. (Veuillez prendre contact par Horst Hildebrandt, voir page d'accueil).

Le flyer du SHZM peut être téléchargé et imprimé de la page d'accueil sous la rubrique Downloads en Allemand, Français et Anglais.

D'importants projets avec la participation du SHZM ont été présentés lors de séminaires de formation continue et de congrès à Bad Neustadt, Basel, Bottmingen, Luzern, Osnabrück et Zürich. Des contributions écrites ont été publiées dans le *Dokumentationsband der EPTA 2017-18*, la Revue Musicale Suisse et les revues spécialisées *pro manu* et *Psychology & Health*.

Horst Hildebrandt, Johanna Gutzwiller et Irene Spirgi pour le team de coordination du SHZM en Août 2019.