



Europäische Gesellschaft für  
Dispokinesis e.v.

Brève information

Posture

Expression

Dispokinesis

Respiration

Disposition scénique

Mouvement

## Dispokinesis

Posture · Mouvement · Respiration · Expression · Disposition scénique

---

*„Dans notre développement comme musicien, nous devons apprendre à différencier les forces disposantes et non disposantes. Tout cela est lié à notre personnalité, nos capacités et notre état intérieur. L'observation de soi est la capacité de se voir en relation avec son environnement : le proche, le public, l'élève. L'observation de soi développe l'estime de soi, ce qui permet de savoir que la place qu'on prend est la bonne.“*

(G.O. van de Klashorst)

---

La Dispokinesis soutient les musiciens et les artistes de la scène sur le chemin de leur propre expressivité artistique.

Elle a un effet préventif comme concept pédagogique et aide à guérir les problèmes liés au jeu et au trac, y compris la dystonie focale.

La Dispokinesis a été créée vers 1950 dans le cadre du Conservatoire Sweelinck Amsterdam.

Les « originaux » de la posture et du mouvement sont au centre du travail dispokinétique. Ces « originaux » ont été développés par G.O. van de Klashorst à partir de ses études des sciences humaines et de l'évolution.

La Dispokinesis se base sur l'anatomie fonctionnelle, la neurophysiologie et la psychologie du développement, ainsi que sur les résultats de recherche autour des processus d'apprentissage et de maturation sensori- et psychomotrice. En plus de la pratique et de l'enseignement concernant la posture, la respiration et le mouvement, la Dispokinesis comprend l'expérience, la prise de conscience et les processus de réflexion concernant les capacités de jeu, de chant et d'expression du musicien professionnel.

## Que signifie la disposition?

La disposition est donnée à l'homme comme un savoir inné qui s'exprime dans une posture et un mouvement originaux et naturels de son corps.

Qu'est-ce que cela signifie pour le musicien?

„Être disposé“ décrit un état dans lequel l'interaction naturelle de l'esprit et du corps traduit les idées intérieures en mouvement libre et sonore. Si cette disposition originale est perdue au cours de la vie, elle est remplacée par des formes artificielles appelées „stéréotypes“.

L'approche de la Dispokinesis vise à rétablir la disposition initiale d'une personne.

## Façon de travailler

La Dispokinesis offre plusieurs approches transmissibles qui sont parallèles ou échelonnées.

### Les « originaux » de la posture et du mouvement

Un « original » est une forme originale de la posture et du mouvement, comme elle est donnée à chaque nouvelle vie en tant que „sagesse intérieure“. Le développement primaire du mouvement forme les expériences motrices de l'homme auxquelles se réfèrent les « originaux » de la Dispokinesis. C'est en même temps la condition pour son développement cérébral.

Les « originaux » et exercices constituent la base de la Dispokinesis. Leur fil rouge est la coordination des fonctions stabilisatrices avec les initiatives de mouvements moteurs fins et la respiration naturelle. Il existe environ 30 exercices de base simples, qui comprennent les étapes du développement humain, de la position couchée à la position debout, en tenant compte de l'expression nuancées inhérente de chacun. Ils sont utilisés pour rendre conscients et modifier certains processus d'activité sensorielle et psychomotrice. Ils aident à reconnaître les comportements «stéréotypés» acquis et à retrouver la conception interne des expériences motrices originales.

### Travailler sur l'instrument

Le travail dispokinétique vise essentiellement l'optimisation de la compétence instrumentale et artistique du musicien. À cet effet, la Dispokinesis propose des exercices, idées et aides pédagogiques supplémentaires liés aux instruments respectifs.

Ainsi, la Dispokinesis va bien au-delà de la thérapie du mouvement, de la conscience corporelle et de la relaxation et place la pratique musicale ou la performance scénique au centre.

### Aides ergonomiques

Un autre point de départ de la Dispokinesis est le questionnement d'ergonomie instrumentale, c'est-à-dire les conditions physiques individuelles pour un fonctionnement optimal de l'instrument sans gêner le système moteur. A cette fin, la Dispokinesis utilise également facultativement des aides ergonomiques.

Une règle de base de la Dispokinesis est la suivante: l'instrument doit être adapté au corps et non pas le corps à l'instrument.

La Dispokinesis équipe chacun(e) d'un répertoire individuel d'aide à soi. En comparaison avec d'autres thérapies corporelles, elle s'avère être une approche parfaitement adaptée aux besoins des musiciens.

## Groupe cible

- Professeurs de musique, d'instrument et de chant
- Musiciens professionnels, y compris chefs d'orchestre et chanteurs
- Etudiants en musique (instrument ou chant)
- Orateurs et acteurs
- Danseurs

## Indications

La Dispokinesis offre des solutions pour les indications suivantes:

- Tensions et douleurs
- Problèmes respiratoires, d'embouchure et de la voix
- Syndromes fonctionnels, douloureux ou inflammatoires du système musculo-squelettique
- Dystonie focale
- Fatigue en jouant
- Manque de progrès
- Surcharge
- Inhibitions d'expression
- Trac

## Société européenne pour la Dispokinesis

La Société européenne pour la Dispokinesis existe depuis 1993. Son objectif est de développer et de diffuser le contenu de la Dispokinesis.

Depuis 1997, la société propose une formation de trois ans pour Dispokinesithérapeute.

Seuls les musiciens qualifiés, les professeurs de musique, les étudiants en musique, les professeurs de respiration, de parole et de voix, ainsi que les thérapeutes, les psychologues et les médecins qui maîtrisent un instrument sont admis au cours.

En plus de cela, l'EGD organise des séminaires sur divers sujets dans le domaine de la prévention, thérapie, la préparation aux auditions et des conseils aux musiciens de la scène et/ou aux professeurs de musique.

Les membres de l'association travaillent dans leur propre cabinet ainsi que dans des écoles de musique et des instituts de formation en individuel et en groupe. Une liste des thérapeutes se trouve sur notre page d'accueil.



### Editeur

Europäische Gesellschaft für Dispokinesis e.V.  
info@dispokinesis.de  
www.dispokinesis.de