

Cours de Relaxation Active Martenot

Centre des Deux Moulins, Paris 13^e
Année 2024-2025

"Vivre l'instant présent est le début d'une meilleure connaissance de soi". Maurice Martenot



relaxation active

ASSOCIATION LOI 1901, CRÉÉE EN 1993

www.relaxation-active.asso.fr

Maurice Martenot



Maurice Martenot (1898-1980) musicien et pédagogue est l'inventeur des "Ondes Martenot", instrument musical radioélectrique. Plus de 900 compositeurs ont écrit pour lui dont Olivier Messiaen. Il est lui-même violoncelliste.

À la fin des années 40, il crée un cours au Conservatoire National de Musique de Paris pour l'enseignement de cet instrument. Puis, il fonde à ce même conservatoire un cours pour la formation musicale des élèves des classes de danse. Suivant les principes d'éducation musicale, il y développe, en collaboration avec ses sœurs, le sens du rythme et la créativité spontanée.

En enseignant le piano et les Ondes, il s'aperçoit que la plupart des instrumentistes manquent de liberté dans leurs gestes. Il remarque que l'expression spontanée de leur musique intérieure, tandis qu'ils jouent, est entravée par des tensions psycho-physiologiques ayant des répercussions dans leur corps. Il fait un grand travail sur lui-même qu'il complète en rencontrant **Youri Bilstin**, violoniste russe qui lui enseigne certains mouvements de relaxation. Il s'intéresse également à la méthode du **Dr Vittoz** (Rééducation du contrôle cérébral grâce à des exercices sur la perception sensorielle et le développement de la conscience des actes), à **Edmund Jacobson** (Relaxation musculaire progressive se concentrant sur le resserrement et le relâchement de groupes musculaires spécifiques en séquences) et à **Guerda Alexander** (L'Eutonie : pratique corporelle fondée sur l'écoute et l'observation des sensations). Il rencontre de très nombreuses fois **Karlfried Graf Durckheim** avec qui il aime échanger sur leur expérience du corps comme expression de l'être : "une modification de l'attitude corporelle entraîne une transformation intérieure".

Il crée sa propre méthode, la **Relaxation Active Martenot**, destinée à la base aux musiciens, puis organise ensuite, à l'école d'art Martenot, de nombreux stages d'initiation des professeurs à la méthode d'éducation musicale. À partir de 1969, à la demande du Ministère des Affaires culturelles, il organise d'importantes sessions d'information et d'initiation pédagogique à sa méthode, au bénéfice des professeurs de l'enseignement public et privé. Il forme aussi de futurs professeurs de relaxation, qui pourront transmettre sa méthode au plus grand nombre, enfants comme adultes.

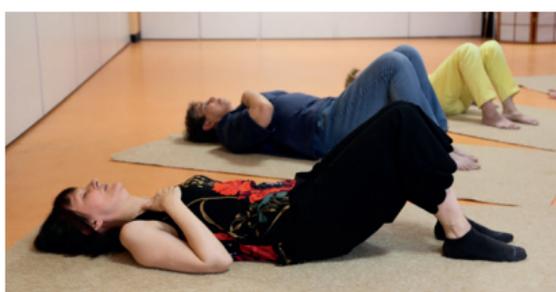
Pratique et bienfaits

La Relaxation Active Martenot s'adresse à tous, quels que soient l'âge, l'état de santé et la forme physique. Cette méthode, créée par Maurice Martenot, est aussi appelée « kinésophie » (sagesse du mouvement). Elle vise avant tout à nous faire prendre conscience de notre état global, à vivre l'instant présent et à nous reconnecter à nous-même. Par des **gestes simples** et **l'observation des sensations**, la Relaxation Active Martenot permet de prendre conscience de ses tensions et d'apprendre à les relâcher, de retrouver **le calme intérieur** dans l'immobilité comme dans l'action, dans le silence comme dans le rire.



Une séance de Relaxation Active Martenot se déroule debout, assise et allongée, en plusieurs temps, avec une respiration libre ou dirigée selon les mouvements :

- Des mouvements simples et ludiques : décrochages, étirements, décontractions ... ;
- Un temps pour déposer le poids de son corps dans le sol et réajuster sa posture ;
- Observation et contact avec soi-même à l'écoute de ses sensations ;
- Une relaxation plus profonde assise ou allongée suivie d'une remontée du tonus ;
- Des mouvements lents et continus pour amener l'attention dans la continuité du mouvement ;
- Des dissociations ou un mouvement symbolique pour développer, dans le calme et l'ouverture, la présence dans le mouvement.



Pratique et bienfaits

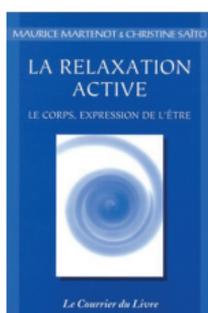
Se relaxer, c'est aussi :

- Retrouver des gestes instinctifs comme bailler, hausser les épaules, soupirer ;
- Apprécier le plaisir de s'étirer, le bienfait des épaules relâchées, d'un dos libéré, d'une nuque souple ;
- Reconstruire sa verticalité et se tenir debout sans fatigue, rester assis sans se faire mal, se préparer à un bon sommeil ;
- Expérimenter l'enracinement dans le sol, marcher en conscience, laisser sa verticalité se développer entre terre et ciel ;
- Trouver son tonus juste ;
- Développer la présence dans le geste, l'attention sans tension ;
- Ouvrir un espace de liberté intérieure qui mène à l'harmonie et à l'épanouissement de l'être.

Cette pratique conduit à **se défatiguer**, à prendre du recul par rapport aux événements, à apprendre à ne plus se laisser envahir par ses émotions, à **se libérer** peu à peu du doute, des craintes et de l'angoisse, pour retrouver la confiance et laisser apparaître un état d'ouverture et une **meilleure qualité d'être**.



« Chacun pourra trouver une application concrète dans sa vie de tous les jours »



BIBLIOGRAPHIE

“LA RELAXATION ACTIVE
Le corps, expression de l'être”
de Maurice Martenot et Christine Saïto
Éditions Le Courrier du Livre 2015 - 4^e édition

Les stages

**« S'offrir un temps pour soi, changer de rythme,
se ressourcer au contact de la nature »**

Une fois par an, l'association propose une journée de Relaxation Active Martenot en plein air dans un lieu verdoyant en Ile-de-France ou organise un week-end complet dans un éco-lieu en province.



Journée à l'Arboretum de la Vallée aux Loups, Chatenay-Malabry (92)



Week-end à l'Arbre aux Étoiles, Fatouville-Grestain (27)



Participer à un stage de Relaxation Active Martenot permet de :

- Pratiquer en prenant le temps d'observer une détente progressive plus profonde et sentir la répercussion sur son état global ;
- Redynamiser son corps ;
- Expérimenter l'enracinement dans le sol, s'étirer, marcher en conscience, laisser sa verticalité se développer entre terre et ciel ;
- Éveiller ses mains et être en présence dans les mouvements lents, se préparer à différents mouvements symboliques ;
- Vivre et goûter des moments de silence en harmonie avec la nature ;
- Partager la richesse de l'apport de plusieurs enseignantes de Relaxation Active Martenot dans leur approche différente suivant leur cheminement personnel tout en appréciant leur complémentarité.

Informations pratiques

Les cours débutent le mercredi 25 septembre 2024 au Centre des Deux Moulins

185, rue du Château des Rentiers – 75013 PARIS

Métro : Place d'Italie, Nationale et Olympiades

Bus : 27 - 47 - 57 - 62 - 64 - 67 - 83

Horaires pour l'année scolaire 2024-2025 :

- Mercredi de 18h à 19h15
- Jeudi de 18h30 à 19h30

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés.

• Adhésion annuelle à l'association : 30 €

• Participation aux frais :

- Engagement au trimestre : 95 €
- Engagement à l'année : 255 €*

Pour les étudiants, demandeurs d'emploi et personnes en situation de handicap :

- Engagement au trimestre : 60 €
- Engagement à l'année : 153 €*

* Possibilité de paiement en 3 chèques débités au début de chaque trimestre.

Pour les nouveaux participants :

Possibilité de 4 cours d'essai à 60 € (correspondant à 30 € d'adhésion + 30 € de participation aux cours) sur une période de 4 semaines consécutives.

Pour tout renseignement complémentaire, contactez les enseignantes :

- Marie-Annick au 06 10 25 41 99
marie-annick@relaxation-active.asso.fr
- Françoise au 06 17 45 88 70



relaxation active

ASSOCIATION LOI 1901, CRÉÉE EN 1993

www.relaxation-active.asso.fr