

Pedro de Alcantara

Formation : La Technique F. M. Alexander appliquée à la musique

Indicateurs de performance

Installé à Paris depuis 1990, je détiens le statut de dispensateur de formation continue depuis 1993. En ce que concerne l'assiduité de mes stagiaires, les stages sont suivis à 100% (d'ailleurs comme l'indiqueraient les dossiers maintenant archivés de l'AFDAS).

Dans le cadre de la formation continue, voici certaines structures avec lesquelles j'ai travaillé à plusieurs reprises :

➤ AFDAS

- Salariés :
 - Orchestre National de Lille (1999-2006, visites mensuelles pendant la saison de l'orchestre)
 - Ensemble Intercontemporain
 - Orchestre de Chambre de Paris
 - Orchestre de l'Opéra de Paris
- Intermittents du spectacle qui ont pris des stages avec à plusieurs reprises dans les années récentes :
 - Christian Erickson, acteur ;
 - Deirdre Dowling, alto ;
 - Kristin Hoefener, chant et direction de chœur ;
 - Denis Paumier, jongleur ;
 - Mechthilde Huber, pédagogie musicale ;
 - Sylvain Mellian, violoncelle.

➤ Strasbourg : Ville et Eurométropole de Strasbourg, Direction des Ressources Humaines

- Lara Erbès, pianiste et professeur de piano au Conservatoire de Strasbourg (multiples stages sur dix ans)

Hors formation continue, voici certaines de mes structures régulières :

- Royal Conservatoire of Scotland, Glasgow (j'y suis « Visiting Professor » depuis avril 2015, trois à quatre visites pédagogiques par année scolaire)
- European String Teachers Association (association européenne de professeurs d'instruments à cordes), prestations à Oxford (2013), Malmö (2015), Ljubljana (2016), Odense (2016), Malta (2018)
- Minnesota University à Minneapolis (visites presque tous les ans depuis 12 ans)
- American Association of Teachers of the Alexander Technique (association américaine de professeurs de Technique F. M. Alexander), professeur invité en 2003 (Portland), 2005 (Cincinnati), 2016 (Minneapolis), 2018 (Chicago)

Témoignage des stagiaires

Clients en formation continue AFDAS

➤ Deirdre Dowling, altiste :

« La Technique F. M. Alexander offre à son pratiquant la possibilité de découvrir un geste équilibré, sans tension superflue, ensuite de le reproduire, puis d'appliquer cette expérience aux gestes demandés par le métier d'instrumentiste.

Grâce à plusieurs stages avec Monsieur de Alcantara, la pratique de ma profession s'est grandement améliorée sous plusieurs aspects. Les longs concerts et opéras ne m'occasionnent plus de maux de dos et d'épaules, je suis capable d'une meilleure concentration sur le long terme et mon jeu n'est plus affecté par les effets négatifs du stress nerveux. »

➤ Denis Paumier, jongleur :

« Résumer une formation avec Pedro de Alcantara est difficile, même si après en avoir vécu il y a une évidence : on en sort changé. Le changement affecte directement la vie quotidienne ou à plus long terme, la vie professionnelle comme personnelle. M. de Alcantara sait vous aborder de multiples manières, mécaniques ou mystiques, corporelles ou intellectuelles, pour établir la relation. Il réussit à établir une confiance telle qu'au bout du compte, quoi qu'il dise est une riche source d'apprentissage. J'hésite entre deux idées : ne pas refaire de formation, puisque chaque cours donne déjà matière à des années de pratique au quotidien ; ou refaire une formation, pour continuer à puiser son excellente énergie. »

➤ Jean-Jacques Herbin, tromboniste :

« Votre "ce n'est pas parce qu'on a perdu l'équilibre un moment, qu'il faut continuer de tomber" est vital. Au-delà de toute idéologie, « mens sana in corpore sano » peut se lire : un corps sain produit ou génère une âme saine; en négligeant son corps, on perd son bon ego . . . Je vérifie à chaque instant le bien-fondé de la Technique F. M. Alexander ; une pratique de certains exercices de rééducation et ré-musculation des lèvres commence à faire son effet. Le plaisir revient et les affaires aussi, mais sans en être esclave. »

Clients hors formation continue :

➤ Philippe Beumier (Belgique), professeur de Technique F. M. Alexander :

« J'ai apprécié son approche stimulante, riche en procédures indirectes ; le climat de travail agréable ; la cohérence, l'annonce claire des objectifs, leur réelle prise en compte et un timing respectueux des engagements ; la variété des situations bien focalisées sur le parti pris qui est le sien (et qu'il précise) ; la qualité de la communication ; la pertinence : il sait ce qu'il fait, ce qu'il souhaite, a éprouvé de nombreuses façons "d'y aller" et partage véritablement le fruit de ses recherches en nous permettant une appropriation personnelle. »

➤ Athanase Vettas (Belgique), professeur de Technique F. M. Alexander :

« J'apprécie la dimension très concrète du workshop qui me permet de rentrer chez moi avec quelque chose d'intégrable dans ma propre pratique. »