



La rentrée

## Formations continues à Bertrange

Texte : **Christian ROYER** | Photos : **Paul SCHOLER**

Autour des réunions de service des chargés de cours par branche d'enseignement qui se sont déroulées le vendredi 9 septembre à l'École de musique ArcA à Bertrange, l'École de Musique de l'UGDA avait organisé deux formations continues et agréées par le Commissariat à l'enseignement musical. Dans le cadre de la Journée Mondiale du Cœur, le LRC Luxembourg Resuscitation Council a lancé une campagne de sensibilisation "Réagis !" qui vise à apprendre au grand public les premiers gestes qui sauvent en cas d'arrêt cardiaque. 21 enseignants ont participé à cette importante formation tenue par le Dr Uhrig, assisté par Carlo Clarens et Monique Majerus. Pour plus d'informations sur les activités du LRC : [www.lrc.lu](http://www.lrc.lu)



La deuxième formation se consacrait à la technique F.M. Alexander, qui selon Wikipédia se définit comme suit :

La technique F. M. Alexander permet à chacun d'apprendre à se défaire de certaines habitudes d'utilisation de soi qui interfèrent avec le fonctionnement naturel de l'organisme dans toutes les activités quotidiennes. Ces habitudes sont activées par la personne sans qu'elle s'en aperçoive (il s'agit par exemple du raccourcissement chronique du cou, des lombaires, le rétrécissement de la cage thoracique, etc.), ce qui altère le fonctionnement général de l'organisme (respiration, digestion, circulation, etc.), diminue l'efficacité, crée de la fatigue et peut avoir des conséquences lourdes à plus ou moins long terme sur la santé. La technique Alexander est une méthode d'éducation et ne s'apparente pas à une technique de relaxation ou une forme d'exercice.

La technique F. M. Alexander tire son nom de Frederick Matthias Alexander, acteur australien qui a commencé à formuler ses principes entre 1890 et 1900.

31 membres du corps enseignant ont participé à cette formation tenue par Patrick Krysat, professeur au Conservatoire de la Ville de Luxembourg.

