

Edito - Coup de froid sur la musique.

A peine la musique vivante était-elle de retour qu'il faut à nouveau se calfeutrer pour jouer seul entre quatre murs ou écouter des morceaux enregistrés.

A nouveau les grands orchestres et chœurs vont déployer des trésors de technologie pour jouer ensemble à distance. Les sérénades au balcon vont devenir plus frileuses qu'au printemps.

Il n'y a donc pas d'actualité musicale à Gueugnon dans ce numéro, mais un calendrier tout-à-fait indicatif et quelques pistes pour passer sereinement cette période à l'écoute d'œuvres apaisantes.

Ma giberne

Pour les musiciens, c'est un sac porté en bandoulière où ils rangent leurs partitions. C'est aussi un bavardage sur des choses futiles.

Aujourd'hui, lâchons prise...

Quelles musiques pour se relaxer ?

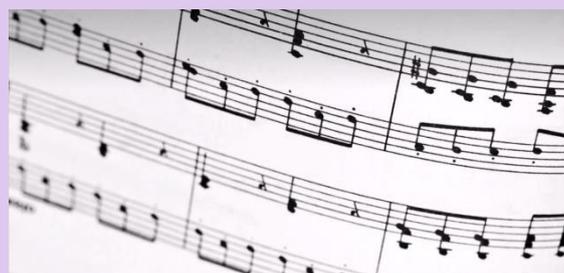
Une analyse de Suzanne Gervais. Violoniste, diplômée du Centre de formation des journalistes professionnels (CFPJ de Paris), Suzanne Gervais est journaliste chef de rubrique à La Lettre du Musicien et chroniqueuse sur France Musique.

La musique relaxante, la musique qui nous fait du bien, c'est un petit peu le graal en ces temps troublés et anxiogènes. La plateforme française a commandé une étude à la *British Academy of Sound Therapy* et à ses scientifiques experts en thérapie sonore. Ils ont interrogé un panel de 7500 personnes pour déterminer quelles sont les musiques qui les apaisent le plus.

C'est vrai que quand on veut se détendre un bon coup, on pense souvent à la musique classique ou aux bruits de la nature, c'est ce qui en ressort sur les plateformes de streaming. Mais d'après les sondés, les musiques actuelles sont tout aussi efficaces pour relâcher la pression. Voici les quatre premiers titres du top 10 des morceaux qui vous relaxeraient le plus, établi par Deezer :

En n°4 : Le très connu Canon de Pachelbel, du classique donc.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEm1eThWl0E>





En n°3 : *Bridge over troubled water*, de Simon and Garfunkel. C'est à priori difficile de faire plus zen et détendant que ce morceau.

https://www.youtube.com/watch?v=4G-YQA_bsOU



En n°2 : *Jamming*, de Bob Marley & The Wailers.

<https://www.youtube.com/watch?v=VF30VS5FZ6c>

En n°1 : *Sonate au clair de lune*, Beethoven, 1^{er} mouvement, sans trop de surprise.

<https://www.youtube.com/watch?v=Bmwkx0tSvKc>



Mais l'étude a permis de déterminer autre chose, bien plus intéressant : c'est la dose journalière recommandée de musique.

On nous dit de manger cinq fruits et légumes par jour, mais on devrait aussi, pour bénéficier des effets positifs de la musique sur le cerveau, et notamment sur le stress, en écouter, non pas cinq, mais 78 minutes par jour. En moyenne, pour ressentir les effets d'un style particulier, 11 minutes d'écoute sont nécessaires. Ne pas zapper donc, mais prendre le temps d'écouter. Suzanne Gervais conclut donc en rappelant encore une fois de ne pas associer trop vite musique classique et relaxation : c'est un excellent argument marketing, mais le classique est aussi fiévreux, tempétueux, exalté, sarcastique, sombre, jubilatoire, etc ...

Extrait de francemusique.fr/emissions/musique-connectee du 21 novembre 2019.



Agenda de l'Harmonie et Chorale 2020-2021

Mercredi 11 novembre 2020 : Commémoration de l'Armistice du 11 novembre 1918

Elle devrait être maintenue mais en petit comité

Et, en fonction de la situation sanitaire :

Vendredi 18 décembre 2020 : Concert de Noël « Entre classique et cinéma » avec le duo harpe et guitare : Cécile Bonhomme à la harpe et Jean-Félix Lalanne à la guitare

Samedi 10 avril 2021 : Spectacle «Manoche en... fin chef» avec la participation de l'Harmonie de Gueugnon

Harmonie et Chorale de Gueugnon
Ecole Municipale de Musique – Place de Gaulle
71130 GUEUGNON
Présidente : Chantal FONTENIAUD
harmonieetchoralegueugnon@gmail.com

Notre politique de confidentialité – Conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD) de l'Union Européenne, nous vous informons que vos coordonnées (nom, prénom, adresse mail) sont conservées dans nos fichiers uniquement pour l'envoi d'informations ou de lettres d'actualité musicale. Nous vous confirmons qu'aucune donnée n'a été, n'est ou ne sera communiquée à l'extérieur à des fins commerciales.
Vous pouvez demander à tout moment de ne plus recevoir nos informations, ou demander l'accès, la rectification ou l'effacement de vos données en envoyant un mél à Harmonieetchoralegueugnon@gmail.com.