

La prise en compte du corps dans l'apprentissage musical

Avant-propos

Le choix d'un sujet est personnel, il découle d'un vécu et d'interrogations suscitées par celui-ci. Ma préoccupation sur le corps, qui est relativement récente, vient d'un cheminement d'une petite dizaine d'années qui je pense peut être pertinent de relater brièvement ici.

1996, j'ai dix-sept ans, le Bac et une médaille de vermeil en piano classique en poche. Le corps, on n'en parle pas vraiment et, si je m'en sers pour jouer du piano, c'est de façon non formulée, non pensée. Les circonstances de l'époque font que je me retrouve en école d'ingénieur, et entame une période de huit ans sans pratique musicale. Mes études me permettent de vivre pendant sept mois au Brésil où surgissent en moi les premiers questionnements relatifs au corps. J'ai alors l'intuition qu'une des grandes différences entre les brésiliens et les français se situe à ce niveau là, sans pour autant formuler dans les termes que j'utiliserais aujourd'hui *le rapport au corps est-il culturel ?*

De retour en France, je décide d'apprendre à danser. Je commence par la danse africaine. L'échange (corporel) entre percussionnistes et danseurs est constitutif de cette pratique. A cette époque, ayant enterré ma pratique musicale, je ne fais pas encore le lien entre les deux. Lors d'un stage d'été de danse, je découvre le Qi-Gong (art énergétique de santé chinois). Je pressens à nouveau un abîme à explorer sur le fait tout simplement d'écouter son corps et sur l'attitude qui consiste à harmoniser le corps et l'esprit.

Ce n'est que trois ans plus tard que je décide de déterrer ma pratique musicale et d'en faire mon métier. La décision prise, tout va très vite. Tout en travaillant, je repasse mon DEM et entre au CEFEDM.

Mais, malgré le bout de chemin que j'avais commencé à parcourir, je me retrouve à nouveau prisonnière d'une habitude corporelle totalement rigide. Mon corps avait tellement bien intégré l'enseignement reçu pendant tant d'années qu'il retrouve immédiatement sa façon d'être au piano. Je me sens de nouveau dans une attitude musicale que je qualifierais d'intellectuelle, en tout cas qui ne pense pas le corps. Je sens alors l'urgence de faire un réel travail pour appréhender le piano de façon musicale et kinésique. Autrement dit, réhabiliter le corps dans sa fonction de producteur du son ! Voilà pourquoi ce sujet s'est imposé à moi comme une évidence.

C'est un sujet qui me tient à cœur de par mon parcours, mais également car je me questionne sur la façon de l'intégrer à mon enseignement.

...Un homme qui, de loin, s'avance. Qu'est-ce qui attire d'abord notre attention ? La manière particulière dont son corps se meut. Ce corps s'exprime, en effet. Il exprime l'individu. Il a son langage. (...) L'homme est ainsi *un geste, un son, une respiration, un rythme et une conscience*.¹

¹ Stanislas Georges PACZYNSKI, *Rythme et Geste, les racines du rythme musical*, introduction, Paris, Editions Aug. Zurfluh, 1988

Sommaire

Avant-propos.....	1
Sommaire.....	3
Introduction.....	4
Chapitre I : Conceptions du corps.....	5
1. <i>État des lieux de la conception occidentale du corps du musicien.....</i>	5
2. <i>Approche historique de la construction du corps musicien occidental.....</i>	6
2.1. Les convenances et contenance des manuels de civilité du XVIème et XVIIème siècles.....	6
2.2. La séparation du musicien en deux personnes : le compositeur et l'interprète.....	7
3. <i>Approche comparative de plusieurs conceptions du corps.....</i>	8
4. <i>Le corps instrument.....</i>	9
Chapitre II : Le corps musicien.....	12
1. <i>Approche physiologique du corps.....</i>	12
1.1. La proprioception : un sens peu connu.....	12
1.2. Faut-il s'occuper de la respiration ?.....	13
1.3. Savoir activer les muscles appropriés.....	14
2. <i>Spécificités physiologiques de la relation corps / piano.....</i>	15
3. <i>Exemple de mon expérience sur une partition de Jean-Philippe Rameau.....</i>	16
Chapitre III : Corps et apprentissage musical, quelques pistes de travail.....	19
1. <i>Inciter l'élève à trouver son ressenti corporel.....</i>	19
2. <i>Penser le corps comme une totalité.....</i>	19
3. <i>Apporter des ressources physiologiques concrètes.....</i>	20
4. <i>Approche kinésique de la musique.....</i>	21
4.1. La musique contemporaine et le geste instrumental.....	21
4.2. L'improvisation, une libération ?.....	22
Conclusion.....	23
Bibliographie.....	24
Annexes.....	25
1. <i>Interview de Thierry Viel, enseignant de Qi-Gong et Thai Chi Chuan (non musicien).....</i>	25
2. <i>Partition du sixième double de la gavotte de la Grande Suite en La de Jean-Philippe Rameau (recueil des Nouvelles Suites de Pièces de Clavecin, 1726/27).....</i>	29

Introduction

Quant à la question du corps, j'ai pu remarquer, durant mon parcours en école de musique, qu'il existait trois postures de la part des enseignants :

1. On n'en parle pas (on a peur de s'aventurer dans cet aspect-là donc on l'occulte).
2. On donne des ordres (« tiens-toi droit », « articule ») sans expliquer le moins du monde pourquoi on doit utiliser son corps de cette façon-là.
3. On essaie d'en parler, mais de façon déconnectée de la musicalité (exercices de respiration hors contexte).

Dans tous les cas, on ne permet pas à l'élève de penser ses gestes et ses postures. Il devra donc subir une construction du corps qui se fera quand même, certes, mais malgré lui, de façon tacite. Le corps élaborera seul des routines qu'il ancrera dans le cerveau sous forme de « programmes », répétitions de gestes non pensés, devenus « naturels » sans avoir eu la possibilité de les interroger et donc d'investir son corps d'un véritable questionnement.

De cette manière, à la fois on nie le corps, à la fois on le contraint de manière totalement implicite. C'est une posture paradoxale qui repose sur des comportements reçus comme acquis et pas réinterrogés. D'où viennent ces comportements ? Qu'est-ce qui fait qu'on a pu arriver à un tel enseignement ? Pourquoi est-ce que la construction du savoir à enseigner n'intègre pas la question du corps ?

C'est pour tenter de répondre à ces questions que je vais me pencher dans un premier temps sur l'évolution du corps et du geste musical au cours de l'histoire, au sein de notre société. L'évocation d'autres cultures permettra de saisir l'aspect culturel de la conception du corps.

Puis, en m'appuyant sur une approche physiologique, je tenterai d'exposer des réflexions qui pourraient permettre aux élèves d'aborder la musique de façon plus globale en faisant le lien entre l'idée musicale, les sensations corporelles et le rendu sonore.

Chapitre I : Conceptions du corps

1. État des lieux de la conception occidentale du corps du musicien

Le milieu musical occidental (et plus particulièrement français) actuel est en proie à une culture de négation du corps qui s'exprime dans son vocabulaire. Là où un sportif « s'entraîne » (entendez par là qu'il entraîne son corps pour accomplir une performance musculaire), un musicien français « travaille son instrument » (notez qu'un anglais *trains*, cherchez l'erreur), comme si son corps ne prenait aucune part à la tâche... On est en présence d'une perception partielle d'un phénomène global : le musicien, dont l'attention est focalisée sur le résultat musical, occulte le fait que sa musique passe par son corps pour exister.

Bien que nécessaires, les mouvements du corps sont au service de l'oreille et de l'idée et n'ont pas à être pris en considération. C'est pourtant par le geste que le corps s'implique dans la musique, si bien qu'elle prend corps et devient performance.²

Une telle constatation trouve son origine dans la longue tradition occidentale de séparation du corps et de l'esprit, tradition chrétienne qui enferme le corps dans le péché (pour son salut, le chrétien doit s'en libérer) et tradition philosophique qui établit une distinction nette entre l'âme et l'enveloppe charnelle (Platon considérait le corps comme une prison de l'âme).

Aujourd'hui le corps du musicien provient de cette tradition évidemment culturelle.

C'est un corps fragmenté puis désarticulé pour être spécialisé, partie par partie : les doigts, les poignets, l'avant-bras et le reste du corps sont conçus dans un système où tous les membres sont indépendants et potentiellement spécialisables à travers des gestiques appropriées : au piano, le poignet pour pouvoir faire le phrasé, les doigts pour enfoncer les touches, l'avant-bras pour avoir de la puissance, etc...³

En réalité, c'est évident, le musicien s'intéresse bien à son corps : à quoi bon, sinon, travailler tous les jours ? Mais il ne s'intéresse qu'aux parties « utiles », celles qui agissent directement sur l'instrument : main, poignet, lèvres... Tout ce que les spécialistes en robotique désigneraient sous le terme « d'actionneurs », c'est-à-dire des éléments chargés de traduire en mouvements l'ordre donné par un ordinateur.⁴

Jean-Claude Lartigot et Marie-Christine Mathieu parlent tous deux d'un corps instrumentalisé et fragmenté en différentes fonctions. Ainsi, le pianiste va-t-il se focaliser sur sa main, ses doigts qui articulent, et, dans le meilleur des cas, sur son

² Jean During, *Pour une anthropologie du geste musical*, page 40, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

³ Jean-Claude Lartigot, *L'apprenti instrumentiste*, page146, Editions Van de Velde

⁴ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page11, collection Format, avril 2004

poignet et son bras, mais pourquoi se préoccuper du bassin ou des jambes ? « Cela n'a rien à voir avec mon instrument ! » dirait-il.

Une telle attitude révèle qu'en plus de découper le corps en parties dissociées au lieu de le considérer comme un ensemble, on ne prend en compte que la partie visible, immédiate des choses. De l'iceberg, la face est réellement bien cachée.

Nombre de codes et de normes existent, si bien intégrés qu'on est incapable de les pointer du doigt, de les nommer, d'en être conscients. D'où cela vient-il ? D'où proviennent ces comportements qui nous paraissent naturels aujourd'hui mais qui ont bien été délibérément construits à une époque donnée ?

2. Approche historique de la construction du corps musicien occidental

Comment s'est constituée dans notre société cette culture musicale du corps ?

2.1. Les convenances et contenance des manuels de civilité du XVI^{ème} et XVII^{ème} siècles

C'est au XVI^{ème} et XVII^{ème} siècle que s'intensifie et se développe la pratique musicale instrumentale dans la société européenne ; et c'est à cette même époque que la question du corps dans l'espace public reçoit une attention particulière.⁵

À cette époque, la question des *convenances* corporelles est plus actuelle que jamais. Se dessine alors un nouvel espace du corps qui affectera progressivement toutes les couches de la société, à partir des couches supérieures (et donc des musiciens de la musique classique savante et non des ménestriers). Progressivement, on jouera du violon de la même façon dans toutes les couches sociales. Plus rien ne distinguera corporellement le *violoneux* du *violoniste*.

On ressent plus que naguère l'obligation de s'imposer l'autocontrôle, ce qui révèle l'importance que l'on accorde au regard de l'autre, désormais déterminant dans le comportement de l'homme.(...) Une économie du corps, exposé au regard de l'autre, se met en place par un dressage de ce corps : d'un dressage du corps qui s'opère en toute conscience, pour ensuite laisser la place à des comportements qui seront qualifiés d'intériorisés, et que l'homme conçoit dès lors comme naturels.⁶

Les manuels de civilité détaillant précisément le comportement que doit adopter l'honnête homme (être maître de ses humeurs et de ses mouvements, contenir ses passions...) fleurissent et élaborent ce qui deviendra les techniques du corps selon le sens qu'en donne Marcel Mauss (comportements reçus comme naturels, cf. paragraphe I.4 *Le Corps instrument*).

Pour le musicien, une réserve corporelle est de guise en jouant :

il ne faut ni tousser ni trop cracher, ni être trop longtemps à accorder sa guitare ou son luth (...)⁷

⁵ Lothaire Mabru, *Vers une culture musicale du corps*, page 96, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

⁶ Ibid. page 97

⁷ Lothaire Mabru, *Vers une culture musicale du corps*, page 99, Cahiers de musiques traditionnelles

De même les recommandations posturales sont très codifiées.

La prise en compte du corps dans les méthodes pour instruments de musique des XVII^{ème} et XVIII^{ème} siècles, ne concerne généralement que la manipulation de l'instrument, au sens de prise en main. Il sera cependant parfois question de la tenue de l'instrument comme convenance corporelle. Ainsi François Couperin, dans *l'Art de toucher le clavecin : naturellement, pour mouler et former des mains à l'exercice du clavecin, le plutôt est le mieux ; et comme la bonne grâce y est nécessaire, il faut commencer par la position du corps. Pour être assis d'une bonne hauteur, il faut que le dessous des coudes, des poignets, et des doigts soit de niveau ; ainsi on doit prendre une chaise qui s'accorde à cette règle. On doit mettre quelque chose de plus, ou de moins haut sous les pieds des jeunes personnes à mesure qu'elles croissent, afin que leurs pieds, n'étant point en l'air, puissent soutenir le corps dans un juste équilibre. La distance à laquelle une personne formée doit être du clavier est à peu près de neuf pouces, à prendre de la ceinture et moindre à proportion pour les jeunes personnes (...) A l'égard des grimaces du visage on peut s'en corriger soy même en mettant un miroir sur le pupitre de l'épinette ou du clavecin...*⁸

Charles-Emmanuel Borjon de Scellery, dans sa méthode de musette consacre un chapitre entier aux grimaces et à la manière de les éviter.

Ainsi, on n'aborde le corps qu'à partir des principes de la civilité et de la façon dont on va le dresser afin de servir ces principes. C'est un corps contenu, dressé, assujéti à des convenances sociales très fortes.

Il me semble intéressant de souligner ce point : le dressage qui a été réalisé à l'époque en toute conscience est devenu aujourd'hui - trois siècles plus tard - inconscient. Il nous semble *naturel*.

2.2. La séparation du musicien en deux personnes : le compositeur et l'interprète

En occident, au Moyen Age, troubadours et trouvères se transmettent leur savoir poétique et musical de façon orale. On peut d'ailleurs rapprocher cette tradition d'autres sociétés nomades de tradition orale :

Le musicien nomade se distingue généralement de son homologue sédentaire en ce qu'il cumule différents talents et assume plusieurs rôles. Ce dernier est soit instrumentiste, soit chanteur, soit percussionniste, et même si ses compétences sont multiples, il s'intègre volontiers à un ensemble instrumental partageant les rôles. Le barde de culture nomade, quant à lui, est à la fois chanteur, instrumentiste, conteur, poète, lettré, humoriste, historien, homme de pouvoir, parfois chamane, et il se présente tout seul.⁹

Point extrêmement important, l'inventeur de la musique ou du conte est aussi celui qui la joue, qui le raconte. La naissance des premiers codes musicaux et la transition vers une tradition écrite vont entraîner la séparation si évidente aujourd'hui entre celui qui pense et écrit la musique (le compositeur) et celui qui la joue (l'interprète). Cette évolution marque un passage très important dans la conception occidentale du corps en général et de celui du musicien en particulier. En effet, la spécialisation et l'adoption d'un rôle unique va contribuer à l'élaboration d'une vision éminemment

n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

⁸ Ibid. page 106

⁹ Jean During, *Pour une anthropologie du geste musical*, page 57, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

partielle des choses.

Au fur et à mesure de mes recherches, je me suis également rendu compte de ceci : réfléchir le corps m'amenait à soulever des problématiques de société, à penser des aspects sociologiques ou culturels fondamentaux.

3. Approche comparative de plusieurs conceptions du corps

La façon dont on aborde les choses en général, en particulier la musique, mais aussi le corps, repose sur des valeurs qui sont imprégnées dans une culture et un temps donné. Ainsi le caractère oral ou écrit, sédentaire ou nomade d'une société est déterminant quant à la pensée du corps que celle-ci va élaborer. Le corps est au cœur de la vie personnelle et de la vie sociale. Aussi, toute société met-elle en œuvre une vision bien définie du corps quoiqu'elle ne le fasse pas de manière uniforme ou sans contradictions.

Jean During, en comparant différentes traditions musicales d'Asie intérieure évoque ce problème :

À propos des musiciens iraniens sédentaires

Il y a toutes les raisons de penser que la mise entre parenthèses du corps reflète un ensemble de valeurs, telles que la sacralisation du répertoire, la retenue des sentiments et la maîtrise de soi, les connotations mystiques, le sens du rang hiérarchique à tenir, etc.¹⁰

Et à propos de leurs voisins nomades

La participation du corps, la gestuelle ostentatoire (mais aussi fonctionnelle et esthétique) des joueurs de luth nomades, repose elle aussi sur des valeurs.¹¹

On relève en effet, parmi les musiciens de culture sédentaire, une tendance générale à limiter les mouvements, alors que les nomades exagèrent leurs attitudes corporelles. Tout cela est le reflet de valeurs acceptées comme constitutives et fondatrices d'une société quelle qu'elle soit. Les techniques du corps (au sens de Marcel Mauss, cf. paragraphe suivant) fonctionnent comme des révélateurs de ces valeurs.

Voici l'exemple de la culture chinoise dont les croyances transparaissent dans des pratiques diverses :

Le jeu du *qin* (cithare oblongue à sept cordes de soie) et les arts martiaux ont beaucoup en commun, ils partagent des techniques respiratoires et une conception très proche de la circulation des énergies dans la personne toute entière ; mais lorsqu'il s'agit d'évoquer des phénomènes liés à cette conscience des forces en action dans le corps du musicien quand il joue, les connaisseurs font spontanément appel à une autre pratique largement répandue en Chine jusqu'au siècle dernier : le maniement du pinceau en calligraphie. (...) Capturer mentalement son énergie vitale, la concentrer en soi, la diriger jusqu'au bout de son pinceau et la faire rejaillir dans sa plénitude sur la feuille peut être un exercice aussi exigeant, assurent les calligraphes, qu'une partie de tennis ou une séance d'escrime. Le corps entier est mis à contribution. En jouant du *qin* on fait une expérience analogue, la même force est mobilisée et suit les mêmes canaux dans le corps avant d'être transmise dans les cordes. (...) L'attention accordée à la force qui anime les doigts des deux mains dans le jeu du *qin* se rattache à la conception chinoise du corps.¹²

¹⁰ Ibid. page 42

¹¹ Ibid. page 43

¹² Georges Goormaghtigh, *Note sur le jeu du Qin*, page 70, Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, Genève, 2001

Le fait de pouvoir trouver des éléments communs entre une pratique musicale (une cithare), un sport (art martial) et une pratique d'écriture artistique (calligraphie) met en évidence la conception culturelle commune à toutes ces pratiques. En l'occurrence : la dualité yin-yang, les flux d'énergie, la capacité à se concentrer mentalement pour diriger une énergie (le corps et l'esprit se fondent en une seule matière), la réincarnation, etc. sont autant d'éléments constitutifs de la conception chinoise du corps. Thierry Viel (interview en annexe) fait remarquer que pour les chinois, le cœur, le corps et l'esprit sont liés et forment une unité indissociable. Cela est bien loin du corps fragmenté et spécialisé de Jean-Claude Lartigot...

Les autres cultures agissent comme des révélateurs de nos usages du corps, de nos coutumes. Elles nous permettent de mieux saisir le caractère typique, propre à notre culture occidentale de tradition écrite, judéo-chrétienne et sédentaire. La comparaison nous permet de réaliser que nos techniques du corps sont singulières.

4. Le corps instrument

Explorons maintenant la notion de technique du corps élaborée par Marcel Mauss. Au fil des siècles nous avons façonné une manière d'être qui s'appuie sur des prothèses, c'est-à-dire des techniques et des outils, tantôt extérieurs - instruments - tantôt intérieurs, intériorisés, rendus internes : techniques corporelles devenues notre « seconde nature ». Notre façon de dire bonjour est une technique du corps tellement incorporée qu'elle n'est pas consciemment pensée comme telle. Soulève-t-on son chapeau ? Serrons-nous la main ? Penchons-nous le buste vers l'avant ? Faisons-nous la bise ? Dans tous les cas nous nous servons de notre corps comme d'un instrument pour accomplir des gestes convenus socialement. Marcel Mauss précise sa définition des techniques du corps comme suit :

J'entends par ce mot les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps.¹³

On pourrait également parler d'usage, de façon d'agir. De quel usage les hommes d'une société font de leur corps. Mauss affirme qu'on peut reconnaître à longue distance la marche d'un Anglais et d'un Français. Peut-on alors distinguer un pianiste Russe d'un pianiste Français selon leur gestuelle ?

Il semble néanmoins qu'aujourd'hui la diffusion de stéréotypes hollywoodiens estompe les différences d'attitudes corporelles entre les sociétés. Mais je m'éloigne un peu du sujet...

Ces habitudes varient non pas simplement avec les individus et leurs imitations, elles varient surtout avec les sociétés, les éducations, les convenances et les modes, les prestiges. Il faut y voir des techniques et l'ouvrage de la raison pratique collective et individuelle, là où on ne voit d'ordinaire que l'âme et ses facultés de répétition. (...)

Dans tous ces éléments de l'art d'utiliser le corps humain les faits *d'éducation* dominaient. La notion d'éducation pouvait se superposer à la notion d'imitation. (...) Ce qui se passe, c'est une imitation prestigieuse. L'enfant, l'adulte, imite des actes qui ont réussi et qu'il a vu réussir par des personnes en qui il a confiance et qui ont autorité sur lui. L'acte s'impose du dehors, d'en haut, fût-il un acte exclusivement biologique, concernant son corps. L'individu emprunte la série des mouvements dont il est composé à l'acte exécuté devant lui ou avec lui par les autres. C'est précisément

¹³ Marcel Mauss, *Sociologie et anthropologie*, page 365, Paris, éditions P.U.F., Collection Quadrige, octobre 2004 (première édition 1950)

dans cette notion de prestige de la personne qui fait l'acte ordonné, autorisé, prouvé, par rapport à l'individu imitateur, que se trouve tout l'élément social.¹⁴

Finalement, Mauss remarque que la plupart des techniques du corps sont apprises en imitant quelqu'un, que ce soit un parent ou un professeur, dans tous les cas quelqu'un qui participe à l'éducation de la personne. C'est un aspect primordial car il ne faut pas oublier qu'un élève aura tendance à imiter corporellement son professeur.

Il n'y a rien ou presque dans les comportements humains qui ne soit appris, et tout apprentissage se ramène à l'imitation. Si les hommes tout à coup cessaient d'imiter, toutes les formes culturelles s'évanouiraient.¹⁵

Revenons à la musique dite classique. Lorsqu'on observe un orchestre symphonique, on a vraiment l'impression que les musiciens utilisent tous leur corps de la même façon, appliquent tous les mêmes techniques gestuelles. N'est-ce pas du domaine de l'imitation prestigieuse dont parle Mauss ? N'est-ce pas de la part des élèves en musique classique une façon de se conformer à une norme qui est valorisée, appréciée, qui est prestigieuse ? Est-ce que le corps est contraint par les conventions de la musique classique ? Est-ce qu'il n'est qu'un instrument qui sert ces conventions ? La musique classique est un milieu qui n'échappe pas aux principes d'assujettissement du corps à un répertoire de gestes précis, déterminés.

Dans le cadre de l'apprentissage, il s'agit à mon avis pour l'élève d'avoir la possibilité de choisir l'utilisation qu'il veut faire de son propre corps : est-ce que son corps lui permet de donner forme à une décision musicale ou est-ce qu'il est enfermé dans des conventions à respecter ? Si le corps est un instrument, apprendre à jouer son corps, apprendre à occuper le jeu qu'il offre, entreprendre les explorations possibles. Une telle démarche prend en compte l'individualité du musicien et « prend le risque » de développer des musicalités propres, intérieures, singulières...

L'instrumentalisation, ce n'est pas seulement l'apparition des instruments visibles et tangibles, matériels : Mauss remarque ainsi, parlant des techniques du corps, que l'on fait trop souvent l'erreur fondamentale de ne considérer qu'il y a technique que quand il y a instrument (*Sociologie et Anthropologie*, page 371). Il montre pourtant lui-même plus loin qu'il y a toujours instrument, mais une instrumentalité qui s'occulte, qui s'oublie, qui se cache, comme le caméléon se confond avec la nature qui le porte : *le corps*, dit Mauss, *est le premier et le plus naturel instrument de l'homme*. Il faudrait recenser toute l'instrumentalité cachée dans notre prétendue nature, cette instrumentalité formant notre « seconde nature », secondarité et donc facticité originaires cependant, redoublement primaire par lequel ça vient et ça devient, l'homme, et ça le devient par l'instrument, par l'« extérieur », par l'inhumain.¹⁶

Il me semble, pour poursuivre l'idée de Bernard Stiegler, que les techniques à instrument (c'est-à-dire celles qui font intervenir un autre instrument que le corps même de l'homme) accordent tellement d'importance à l'instrument qu'elles oublient qu'elles ne sont finalement que des techniques du corps.

Prenons l'exemple du piano puisque c'est bien cela qui nous intéresse ici. Le piano, instrument imposant de par sa taille et son immobilité, n'est qu'un meuble tant qu'il

¹⁴ Marcel Mauss, *Sociologie et anthropologie*, page 369, Paris, éditions P.U.F., Collection Quadrige, octobre 2004 (première édition 1950)

¹⁵ René Girard, *Des choses cachées depuis la fondation du monde*, B. Grasset, Paris, 1978

¹⁶ Bernard Stiegler, *La lutherie électronique et la main du pianiste*, Cahiers du CIREM : Mots, Images, Sons, 1989

n'y a pas de corps musicien pour le faire parler. Il n'y a à mon sens pas de *technique pianistique* mais plutôt une *technique du corps du pianiste*. Cela peut paraître jouer sur les mots, mais la nuance me semble fondamentale, et plus largement me semble fondamental le langage utilisé pour parler de ce qui relève de représentations mentales. C'est en effet au travers de la façon dont on en parle, des mots qu'on choisira, que l'élève va pouvoir faire sienne une nouvelle représentation de son activité de pianiste.

Chapitre II : Le corps musicien

1. Approche physiologique du corps

Il me paraît utile d'apporter à cette réflexion des éléments physiologiques car si on place l'élève dans une situation de recherche globale (lien entre l'idée musicale, les sensations corporelles et le rendu sonore), il faut pouvoir lui apporter des ressources concrètes pour l'aider à avancer lorsqu'il rencontre un obstacle.

Heinrich Neuhaus fait remarquer très justement qu'

en vue de l'appliquer à son instrument, le pianiste doit connaître aussi bien qu'un danseur les tenants et aboutissants des possibilités de son corps, savoir réduire son activité à zéro, la pousser au maximum, et non seulement le savoir mais en tirer parti dans son jeu.¹⁷

Effectivement, il ne suffit pas d'avoir des connaissances physiologiques, encore faut-il savoir s'en servir comme support pour faire des choix musicaux.

1.1. La proprioception : un sens peu connu

C'est en recherchant des éléments d'étude pour ce mémoire que j'ai découvert l'existence d'un « sixième sens » :

Le docteur Sacks écrit : Nous avons cinq sens dont nous sommes fiers, que nous reconnaissons et que nous célébrons et qui constituent notre monde conscient. Mais il y a d'autres sens tout aussi importants, mais ni reconnus ni loués. Ces sens-là qui obéissent à un automatisme et dont on n'a pas conscience, il a fallu les découvrir. Historiquement en effet, leur découverte fut tardive. À l'époque victorienne, on l'a vaguement appelé « sens musculaire » - c'est-à-dire la perception de la position relative du buste et des membres du corps, perception provenant de récepteurs placés dans les articulations et les tendons ; on ne lui a donné le nom de proprioception que dans les années 1890.(...)

La proprioception englobe tous les aspects de l'activité musculaire, notre orientation dans l'espace et la position relative de toutes les parties du corps, les mouvements du corps et des membres, l'évaluation de la juste mesure à donner à l'effort et à la tension, la perception de la fatigue et l'équilibre statique et dynamique. (...)

L'ouïe est le sens dont les musiciens font le plus grand cas. Cependant, il est possible qu'un musicien soit pratiquement sourd et néanmoins capable, grâce à la proprioception, de faire de la musique. (...)

Le Dr Sacks écrit que la proprioception se fait automatiquement et inconsciemment. Il ne faut cependant pas en conclure que la proprioception doit forcément se faire de manière inconsciente et qu'elle ne peut pas appartenir au domaine du conscient.¹⁸

J'ai ensuite recherché le terme dans une Encyclopédie et trouvé cette définition :

En physiologie, la proprioception désigne la capacité du cerveau humain de connaître à tout instant la position du corps dans l'espace. Se dit de sensations issues

¹⁷ Heinrich Neuhaus, *L'art du piano*, Editions Van de Velde, 1971

¹⁸ Pedro de Alcantara, *Technique Alexander pour les musiciens*, p 54-55, collection Médecine des arts

du corps qui renseignent sur l'attitude, les mouvements, l'équilibre.

L'existence de la proprioception m'a interpellée. Pourquoi ne travaillerions-nous pas ce sens dans une pratique musicale ? En réalité nous le faisons mais inconsciemment comme la fonction vitale de respiration. Nous ne faisons rien d'autre lorsqu'en bons pianistes nous jouons le nez collé à la partition sans même regarder les doigts... Un aveugle qui arrive à jouer du piano utilise constamment la proprioception. Elle permet même à des sourds de faire de la musique !

On respire quoiqu'il arrive sans y penser mais on peut aussi travailler sa respiration. Comme le suggère le Docteur Sacks, pourquoi ne pas amener cet automatisme à la conscience pour affiner notre perception, comme nous cultivons l'odorat ou le goût si nous voulons devenir « nez » ou œnologue ? Cela pourrait aider à prendre confiance dans ses mouvements. Par exemple c'est bien la proprioception qui nous aide à réaliser des déplacements difficiles au piano. Peut-être qu'il faut alors mettre l'élève dans une situation de recherche où il peut expérimenter plusieurs contextes pour réaliser un même déplacement (en fermant les yeux, ou d'autres qu'il peut inventer lui-même).

1.2. Faut-il s'occuper de la respiration ?

La respiration est au centre de l'apprentissage de la trompette ou autres instruments dans lesquels on doit souffler pour produire un son. Dans les cours de piano elle n'est jamais abordée. Doit-on le faire ? Pourquoi ? Qu'est-ce que cela peut apporter à l'élève ?

La musique est construite en cycles, en phrases, bref, elle contient en elle-même des moments de transition où le chanteur ou l'instrumentiste à vent en profite pour respirer. La respiration du pianiste doit-elle être en adéquation avec la respiration de la phrase musicale ?

En terme de respiration, on peut trouver deux discours très différents :

D'après Marie-Christine Mathieu,

la maîtrise accrue de la respiration aide à libérer le geste musical, retrouver la rythmicité corporelle, jouer avec moins de stress et de fatigue, et plus de musicalité.¹⁹

Elle reconnaît la possibilité d'un contrôle direct sur la respiration. Ainsi elle **conseille de travailler sa respiration**.

Alexander, lui,

considère la respiration comme un effet et non une cause. On peut dire que la respiration est une des fonctions de l'usage de soi et, en tant que telle, en dehors de tout contrôle direct. (...) L'inspiration n'est pas l'action d'aspirer de l'air jusqu'aux poumons mais c'est une bouffée d'air qui s'engouffre de manière instantanée et spontanée dans le vide créé par la dilatation automatique du thorax.(...) Il n'est pas nécessaire de penser à respirer ; en fait, il est plus ou moins néfaste de le faire.²⁰

Alexander pense qu'il faut laisser nos côtes se mouvoir par elles-mêmes : laisser faire donc ne pas contrôler. En effet, le fait de faire de la respiration une action volontaire peut entraîner un mauvais usage de soi (contraction excessive de certains muscles,

¹⁹ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page 65, collection Format, avril 2004

²⁰ Pedro de Alcantara, *Technique Alexander pour les musiciens*, p 117/123, collection Médecine des arts

postures instables, etc.). A contrario le *bon usage* de soi est une condition suffisante pour une bonne respiration ! Autrement dit, il **déconseille de travailler sa respiration** car cela peut entraîner des effets néfastes ailleurs dans le corps.

Pour Marie-Christine Mathieu le fait de pouvoir contrôler sa respiration est utile car il se peut qu'on l'empêche de se faire naturellement, et ce de façon inconsciente :

Les expirations incomplètes ou trop rares constituent l'un des défauts respiratoires les plus courants chez les musiciens. Les poumons se chargent en gaz carbonique non expulsé, leur capacité utile se réduit, le manque d'oxygène déclenche le réflexe inspiratoire, le stress augmente.²¹

Thierry Viel (interview en annexe) ajoute la notion de respiration par le ventre.

La respiration à avoir est à mon sens une respiration abdominale. On ne sait plus respirer par le ventre, on savait quand on était enfant, voire dans le ventre de notre mère mais on perd cela en grandissant. On s'éloigne du centre en vieillissant, on bloque nos émotions au niveau de la poitrine et donc on respire en hauteur. Il faut essayer de revenir dans ce centre, centre de la vie.

Il apparaît donc que la respiration est un problème complexe car les gens qui se sont penchés sur la question n'aboutissent pas du tout à un consensus. Il appartient alors au professeur d'opter pour un choix didactique. Pour ma part, il m'apparaît quand même utile d'essayer de :

- cesser de gêner sa respiration
- cesser de forcer sa respiration

1.3. Savoir activer les muscles appropriés

Il arrive qu'un professeur soit dans l'embarras face à un élève qui se plaint d'avoir mal quelque part. On peut l'encourager à chercher tout seul l'origine de son mal mais avoir quelques connaissances musculaires peut être une ressource intéressante. Savoir tout bêtement que chaque muscle a une fonction bien précise et que l'utiliser pour autre chose que ce pour quoi il est fait créera forcément un déséquilibre dans le corps.

Il existe deux types de muscles :

- Les muscles rouges dits aussi muscles dynamiques sont les muscles que l'on trouve en surface sous la peau (muscles travaillés par la musculation classique). Ils ont besoin d'alterner régulièrement des phases de travail et de repos. **Ils peuvent travailler en force mais pas dans la durée.**
- Les muscles blancs dits aussi muscles lisses ou statiques servent à construire la posture car ils peuvent se contracter longtemps sans provoquer trop de fatigue. Ce sont des muscles profonds. **Les muscles statiques travaillent dans la durée mais pas en force.** Le système postural désigne l'ensemble de la musculature qui maintient notre tonus de posture de base, celui qui nous permet de tenir debout malgré la pesanteur par exemple. Ce sont des muscles qui, même au repos, sont en légère contraction. Ce système est indépendant de notre volonté (les muscles dynamiques eux, nous permettent d'entrer en relation avec notre environnement par le mouvement volontaire).

²¹ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page 79, collection Format, avril 2004

Les muscles dynamiques sont beaucoup plus puissants mais ils se fatiguent très vite. Si le système postural n'est pas performant, le système nerveux fait intervenir les muscles dynamiques dans la statique alors qu'ils ne sont pas dédiés à cela. Là apparaissent les douleurs dues à une dépense excessive d'énergie.

Prenons les muscles du dos, du bras et de la main.

Les muscles posturaux situés dans la région de l'omoplate constituent le principal appui du bras, que nous « portons » donc à partir du dos et non de l'épaule.²²

Ce qui voudrait dire que si l'on ne veut pas tomber dans le défaut cité précédemment qui consiste à utiliser un muscle dynamique à la place d'un muscle de posture, il faut absolument porter son bras à partir du grand dentelé (muscle de l'omoplate) et non du biceps ou autre muscle du bras ou de l'épaule. En effet, le membre supérieur est entièrement conçu pour le mouvement puisqu'il n'existe aucun muscle de posture entre la partie inférieure de l'épaule et le poignet. Donc porter le bras par le dos, c'est libérer le bras pour l'utiliser dans son vrai rôle de mobilité. C'est peut-être une explication du sempiternel « baisse tes épaules » !

Quant à la main, elle a la particularité de compter des muscles de posture (on peut construire sa *voûte de main*) tout en étant très riche en muscles dynamiques. Mais on retrouve le même problème chez des pianistes dont la voûte de main n'est pas construite, la main s'affaisse et ils compensent avec d'autres muscles ce qui les fait d'ailleurs souvent gémir.

Le Thaï-Chi et Qi-Gong, arts de santé corporelle chinois permettent de travailler les muscles de posture grâce à des positions statiques ou des mouvements très lents à réaliser en cherchant son équilibre (cf. interview de Thierry Viel en annexe).

Pour conclure on peut dire que la posture, support fondamental du geste musical, doit être construite selon des principes physiologiques pour pouvoir soutenir le geste répétitif hautement technique que demande la performance instrumentale. Il est certainement possible de demander à un élève de jouer un même passage de plusieurs façons différentes, en essayant de contracter différents muscles à chaque fois, tout en écoutant le rendu sonore obtenu. Il pourra ensuite choisir une combinaison sensation corporelle / son obtenu.

2. Spécificités physiologiques de la relation corps / piano

Au piano, tout passe par la main et l'instrumentiste assis a parfois tendance à oublier le reste du corps.

Marie-Christine Mathieu dresse un constat des différentes spécificités de la relation du corps avec le piano :

Le tabouret posé au sol, l'instrument trop lourd pour être déplacé, les contours rectilignes du piano qui « cadrent » l'espace de manière linéaire, le regard fixé sur la seule partition : tout ceci pose un environnement propice à la raideur.

Le jeu de pédales ne permet pas de s'asseoir en position stable. L'instrumentiste ne

²² Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page 24, collection Format, avril 2004

peut pas se servir du sol pour équilibrer sa posture. Toutefois un bon nombre de pianistes profitent des *forte* pour replier le pied gauche sous le tabouret et bénéficier d'un appui supplémentaire.

Le pianiste est obligé de jouer sur des instruments différents par la couleur, la taille, la forme... Il ne peut créer les repères dans l'espace si utiles aux autres instrumentistes et doit se réadapter chaque fois qu'il change d'instrument. C'est une autre raison qui pousse à « oublier » le corps au profit de la seule main.

Un tabouret ne comporte pas de dossier : soit le pianiste se tient droit et très cambré, soit il se tasse sur le piano en arrondissant le dos. La posture « tonique » et équilibrée, la plus souhaitable, est difficile à tenir sur la durée.²³

On retrouve certains aspects qu'évoque Thierry Viel dans son interview (cf. annexe) comme le besoin d'ancrage dans le sol :

pour être bien dans le centre, il a raison, il faut être comme l'arbre, il faut être enraciné, les pieds bien en terre.

Au piano c'est impossible mais on peut toujours profiter des moments sans pédales pour bénéficier de ces appuis au sol.

Marie-Christine Mathieu dresse le contexte néfaste dans lequel le pianiste est plongé. Néanmoins, il est possible de faire de ce contexte un allié en cherchant la façon de l'appréhender qui nous convienne et en faisant chercher à l'élève la sienne.

3. Exemple de mon expérience sur une partition de Jean-Philippe Rameau

Un de mes projets au CEFEDM était de jouer la grande suite en La de Jean-Philippe Rameau (Allemande, Courante, Sarabande, Les trois mains, Fanfarinette, La Triomphante, Gavotte) sur un piano moderne en passant par son étude sur un clavecin. Le dernier double de la Gavotte (cf. partition en entier en annexe) est particulièrement difficile pour la main gauche, d'autant plus que c'est la dernière pièce de la suite : la fatigue accumulée depuis le début se fait sentir. Je n'arrivais jamais à jouer la dernière reprise de ce double car ma main gauche tétanisait avant.

Comme je commençais à écrire ce mémoire simultanément, j'ai commencé à mener des expériences sur les différentes façons que je pouvais avoir de jouer cette main gauche.

Musicalement je voulais faire ressortir la basse (la, ré, mi, la, etc.) car elle donne le cheminement harmonique et une dynamique rythmique intéressante (la, la, ré, ré, mi, mi, la). Malheureusement, comme ces notes sont jouées par le petit doigt, qui reste plus faible que les autres, il est difficile de vraiment les accentuer.

²³ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, collection Format, avril 2004

The image shows a musical score for piano, consisting of two systems of music. The first system is in 2/4 time and features a treble clef with chords and a bass clef with a melodic line. A handwritten word 'muscle' is written above the bass line, and the fingerings '5 1 3 1' are written below it. The second system starts at measure 6 and continues with similar notation, ending with a double bar line and a symbol that looks like a musical note with a cross inside a square box.

J'ai essayé de porter le poids de ma main du côté du pouce et non pas du côté de l'auriculaire. Parallèlement, j'ai essayé de porter mon bras par le grand dentelé (muscle de l'omoplate) et non par les muscles du bras lui-même.

En effet, Marie-Christine Mathieu explique très bien que :

Le porter du bras s'effectue à partir de l'omoplate et non de l'épaule. C'est aussi l'omoplate, avec son puissant muscle (le grand dentelé) qui donne à la main sa force : plutôt que de crisper le poignet et les doigts, mieux vaut prendre cette force-là où elle est la mieux outillée. Les doigts n'en seront que plus mobiles et plus véloces.²⁴

C'est difficile de sentir la contraction du grand dentelé quand on n'est pas habitué à y faire attention...

À chaque fois j'essayais de me concentrer sur les sensations qui découlaient de mes expériences, le degré de fatigue que cela engendrait et le son que j'obtenais. Je n'avais pas la même résistance à la fatigue selon la méthode utilisée et n'avais également pas du tout les mêmes sensations au clavier (sensations de facilité ou de difficulté).

Puis je me suis rendu compte que j'étais à la limite de retenir ma respiration et de plonger en apnée au début pour ressortir de l'eau à la fin. Je me suis donc forcée à régler ma respiration sur la phrase musicale de quatre mesures : inspirer sur toutes les blanches de fin de phrases et expirer le reste du temps. Cela m'aidait à conduire le discours musical.

Finalement, j'ai pris le parti d'essayer de faire le minimum d'effort en jouant. Cette notion de non effort est centrale dans le Qi-Gong et je me suis rendu compte qu'elle pouvait l'être aussi en musique. Surtout ne pas forcer, faire comme si *ça jouait tout seul*, autrement dit avoir le recul nécessaire pour être en même temps acteur et spectateur. Ne plus être dans le contrôle permanent mais en quelque sorte *lâcher prise* par rapport à la difficulté (par exemple cesser de juger ce qu'on vient de jouer mais penser musicalement à ce qu'on va jouer). Vous me direz peut-être que je ne parle plus du corps. Effectivement, c'est une posture autant intellectuelle que corporelle. Mais les deux se complètent. L'un ne va pas sans l'autre (*le cœur, le corps et l'esprit sont liés* nous dit Thierry Viel).

²⁴ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, collection Format, avril 2004

Je vais continuer d'essayer d'appliquer cette notion de non effort, encore faut-il trouver un équilibre pour ne pas tomber dans le *non contrôle* ou le *mou...* Donc il faut allier le non effort avec la concentration (être présent et acteur de ce qu'on fait au moment où on le fait) et la tonicité de posture.

En tout cas, c'est seulement en essayant de jouer ce fameux double de la gavotte comme cela que j'ai réussi à enchaîner la dernière reprise sans fatigue.

Chapitre III : Corps et apprentissage musical, quelques pistes de travail

Les blocages corporels et les douleurs tués représentent les deux causes principales d'abandon de la pratique instrumentale, car elles font disparaître le plaisir de jouer. Elles sont la conséquence directe du « rien faire », ou de l'embarras de professeurs qui voudraient agir mais ne savent pas comment s'y prendre.²⁵

Ceux qui n'abandonnent pas se confrontent toujours, tôt ou tard, à la question du corps mais à posteriori alors que les habitudes sont installées :

- soit par la douleur, à force de tendinites à répétition ou autres souffrances corporelles (la liste est longue : compression nerveuse, dystonies de fonction, pathologies articulaires...)
- soit (ce qui est plus souhaitable, et à ce moment là, c'est un outil parmi d'autres pour progresser) pour améliorer la qualité de son jeu, sa palette sonore ou d'autres aspects de sa façon de jouer.

Dans les deux cas, c'est seulement quand il atteint une limite, soit physique soit musicale, qu'il est contraint de prendre en compte le facteur corporel.

Connaissant les dégâts provoqués par une mauvaise ou une non approche corporelle d'un instrument de musique, quelles sont les pistes à explorer qui permettraient à l'élève de construire ses postures corporelles et de les interroger ?

1. Inciter l'élève à trouver son ressenti corporel

Le but est de développer chez l'élève une attention aux sensations corporelles. Il s'agit donc pour le professeur de se mettre dans un état d'écoute active face aux éventuelles réflexions de l'élève mais aussi à ce qu'il peut capter de sa façon d'aborder l'instrument (rendu sonore, posture, raideurs, respiration, gestes, etc.). À partir de ces observations, le professeur peut aider l'élève à trouver son ressenti corporel : construire sa posture et, ce qui est encore plus important, faire le lien entre ses gestes et les sons produits. Lui montrer que sa façon de se tenir, de respirer, de crisper ou de relâcher le bras a un effet direct sur le son qu'il produit.

2. Penser le corps comme une totalité

Le professeur doit réintégrer les problèmes corporels rencontrés dans la globalité du

²⁵ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page 224, collection Format, avril 2004

corps (en particulier en piano arrêter de se focaliser sur la main seule). Imaginons une pile de cubes superposés en équilibre. Si, à un endroit donné de la pile survient un déséquilibre, c'est l'ensemble de l'équilibre qui sera modifié et fera tomber le ou les cubes du haut. On peut en déduire sans réfléchir que c'est du cube du haut que vient le problème. C'est exactement ce que l'on fait lorsqu'on a une tendinite au poignet droit et qu'on pense que le problème vient de ce même poignet... C'est exactement ce dont Lartigot parle lorsqu'il évoque le corps spécialisé du musicien. Or Thierry Viel nous fait justement remarquer que

Tout est lié. Le doigt est lié au poignet, au bras. Si on coupe l'esprit du cœur et du corps ça ne fonctionne pas et l'énergie ne circule plus. C'est l'un, le tao.

Le corps forme un ensemble, évidence bien souvent occultée dans notre société de spécialistes. Bien souvent un problème apparent est souvent la compensation d'un autre problème, localisé ailleurs. Il suffit pour cela d'élargir sa vision et de ne pas se concentrer uniquement sur les membres « acteurs ».

Svjatoslav Richter, très grand pianiste russe, a dit :

... le plus important, c'est le ventre et les jambes, même si cela paraît comique, ce sont le ventre et les jambes qui donnent une bonne sonorité.²⁶

Que répondre à cela alors qu'on connaît la beauté du son qu'il sort de n'importe quel piano ? Il a compris que le corps est une globalité possédant un centre vital dans le bas ventre (le dan tian pour les chinois) et des points d'ancrage dans le sol qui sont les pieds et par extension les jambes. Les pieds vont puiser grâce à la pesanteur de l'énergie dans le sol qu'ils transmettent à tous les membres supérieurs.

Ce qui est étonnant est qu'une telle affirmation paraît effectivement comique à des musiciens mais pas du tout à Thierry Viel, non musicien et enseignant de Qi-Gong, art de santé chinois (cf. interview en annexe). Et Richter a cru utile de se protéger derrière cette formulation *même si cela paraît comique*, car il devait se douter que le milieu des musiciens n'était pas forcément prêt à recevoir cette nouvelle forme de pensée.

3. Apporter des ressources physiologiques concrètes

Et pourquoi ne pas s'appuyer sur des images ? Par exemple, si l'on est amené à parler de la respiration, apporter en cours une planche anatomique montrant le diaphragme ? Personnellement, j'avais entendu des professeurs dire « imagine le diaphragme qui monte et qui descend ». Je ne visualisais pas du tout le diaphragme dans ma tête tout simplement car je ne savais pas que c'était un muscle et quelle forme il avait ! Ce n'est qu'en voyant le schéma anatomique du diaphragme et de ses mouvements de contraction et décontraction (inspiration et expiration) dans le livre de Marie-Christine Mathieu que j'ai enfin compris...

De plus on s'imagine souvent que le diaphragme monte à l'inspiration (on monte les épaules) alors qu'en fait c'est l'inverse !

Il faut retenir qu'au repos, en position décontractée, le diaphragme a une forme de coupole. Quand il se contracte pour se mettre en action (inspiration), cette coupole tend à s'aplatir : le diaphragme descend et s'écarte à la fois, élargissant ainsi l'espace

²⁶ Bruno Monsaingeon, *Richter, Ecrits, conversations*, Editions Van de Velde, Actes Sud, Arte Editions

intercostal.²⁷

Quand le transverse (principal muscle antagoniste du diaphragme) se contracte, il agit exactement comme si nous resserrions une ceinture d'un ou plusieurs crans autour de la taille : le périmètre abdominal se réduit, les viscères sont repoussés vers le haut et avec elles, le diaphragme et les poumons.²⁸

Reste à retenir que le diaphragme est un muscle dynamique qui a besoin d'un point fixe pour fonctionner efficacement. Ce point fixe étant la colonne vertébrale, il est important d'adopter une posture tonique pour respirer efficacement.

Ainsi, Marie-Christine Mathieu cite l'expérience d'un professeur de flûte qui, se battant depuis des mois sur la respiration, sans grand résultat, a provoqué le déclic en arrivant un jour avec une planche anatomique montrant le diaphragme et le transverse.

Ce qui a stupéfié mes élèves, raconte-t-elle, c'est la largeur et la puissance du transverse. Chacun regardait la planche, contractait ses muscles respiratoires, revenait à la planche. Après un quart d'heure, nous avons repris l'instrument : miracle, ils avaient compris comment respirer...²⁹

Parfois une simple illustration peut éviter de nombreuses années d'explications alambiquées ! C'est un exemple de variabilité didactique. En variant les entrées, on a plus de chance que l'élève se saisisse du savoir.

4. Approche kinésique de la musique

En Russie, dès le début de l'apprentissage, les élèves intègrent le lien entre la kinesthésie et le son produit par des exercices simples du type :

Garder la pédale de résonance enfoncée tout le temps et faire sonner une note très fort avec un doigt, porter son attention sur le contact du bout du doigt avec la touche et écouter la résonance. Utiliser le même doigt sur d'autres notes de registres différents. Répéter l'exercice avec tous les doigts.

Un tel exercice peut se faire avec un tout petit, même s'il n'a pas beaucoup de force. C'est une tâche qui ne se base pas sur l'écrit mais sur un rapport sensation / son.

Si on regarde l'histoire, on s'aperçoit que l'écriture de la musique est arrivée relativement tard en occident. Ironie de l'histoire : aujourd'hui l'enseignement de la musique classique se construit essentiellement à partir d'un rapport avec l'écrit (lecture solfégique sur des partitions). Un tel enseignement convient à certains élèves (ce sont généralement les mêmes qui réussissent à l'école...) mais ne peut convenir à tous. C'est peut-être le type de rapport à l'écrit qu'on instaure qui détermine le rapport au corps.

Pourquoi ne pas construire notre enseignement musical à partir de la sensation au moins pour offrir une entrée différente à des élèves pour qui la construction par l'écrit n'est pas adaptée ? Pourquoi ne pas considérer que jouer de la musique est un plaisir kinésique (sensation des mouvements des parties du corps) ?

4.1. La musique contemporaine et le geste instrumental

Il me semble que la musique contemporaine permet de réinterroger la question du

²⁷ Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien*, page 70, collection Format, avril 2004

²⁸ Ibid. page 72

²⁹ Ibid. page 227

geste instrumental. J'ai joué récemment des pièces de Georges Crumb (*Zeitgeist*, six tableaux pour deux pianos amplifiés) avec une collègue pianiste. Pourquoi est-ce qu'à cette occasion nous nous sommes plus directement interrogées sur l'ampleur de nos gestes et leur vitesse que si nous jouions du Mozart ?

- parce que nous étions deux et voulions réaliser les éléments avec une gestuelle identique
- parce que nous devons réaliser des gestes inhabituels (aller chercher un verre pour le placer sur les cordes, jouer debout pour chercher des harmoniques, etc.)

Les langages contemporains travaillent souvent sur des nouveaux repères qui font exploser les habitudes tant musicales que gestuelles. Ils explorent des matières sonores nouvelles qui induisent des gestes particuliers.

Le rapport à l'écrit est moins déterminé. Par exemple une valeur longue ne sera pas notée *ronde* (on sait qu'elle *doit* durer quatre temps) mais de valeur illimitée avec une indication *écouter la résonance*. Le réflexe du musicien sera alors d'accompagner corporellement la résonance, réflexe qu'il n'a pas forcément quand il compte dans sa tête consciencieusement les quatre temps pour ne pas se tromper.

La musique contemporaine induit peut-être plus facilement une approche kinésique de l'instrument. Mais si on part du principe que c'est de l'écrit que vient la contrainte gestuelle, l'improvisation peut répondre aussi bien à cette préoccupation.

4.2. L'improvisation, une libération ?

Le fait d'improviser et donc de ne pas devoir respecter un texte à tout prix permet de libérer l'expression et la créativité en faisant appel aux représentations internes de l'élève. Improviser permet de partir du désir de créer qui lui-même engendre un plaisir d'enfoncer les touches, les deux restant intimement liés. Le geste peut aussi déclencher une idée musicale, être premier. Par exemple, une tâche pour un élève peut consister à improviser en ayant pour contrainte de se laisser guider par son bras. Qu'est-ce que ça change par rapport au fait d'improviser en se laissant guider par une idée musicale ?

Conclusion

La question du corps doit faire partie d'une approche globale de l'apprentissage musical. Ce questionnement doit vraiment être un aller-retour constant entre les sensations corporelles et le retour de l'oreille sur le rendu sonore : le corps reste au service de la musique et constitue un des moyens de réflexion pour accéder à la musicalité. Il n'y a pas de recette miracle, il s'agit juste pour le professeur de laisser à l'élève la possibilité de trouver en lui-même les fondements de son identité musicale et de penser cette dernière de façon globale en ne laissant aucun paramètre de côté.

Mais il y a une question que j'ai abordé dans ce mémoire et que j'aimerais relancer ici.

En soulevant la place du corps dans l'apprentissage musical, on tombe sur ce problème : pourquoi fait-on de la musique ? Accession/intégration sociale ou individuation/développement de soi ?

Dans le premier cas, les schèmes sont : imitation sociale, notion de prestige, quête de l'excellence. Dans le second : usage de soi, découverte de son corps au travers d'un instrument, développement du son au travers de son corps.

Un son est-il une affaire de société (*le* son de la musique classique, *le* son des concours, des cursus, de l'enseignement) ou affaire de singularité (diversité des corps, des identités, des apprentissages, donc des sons) ? Est-il possible de faire entrer la singularité dans les cursus ?

Bibliographie

- Stanislas Georges Paczynski, *Rythme et Geste, les racines du rythme musical*, Paris, Editions Aug. Zurfluh, 1988
- Marie-Christine Mathieu, *Gestes et postures du musicien, réconcilier le corps et l'instrument*, Format, Avril 2004
- Articles des Cahiers de musiques traditionnelles n°14 : *le geste musical*, ateliers d'ethnomusicologie, 2001
- Pedro De Alcantara, *Technique Alexander pour les musiciens*, Alexitère éditions, collection Médecine des Arts, 2000
- Heinrich Neuhaus, *L'art du Piano*, Editions Van de Velde, 1971
- André Leroi-Gourhan, *Le geste et la Parole*, Vol. 2, *La mémoire et les rythmes*, éditions Albin Michel, 1965
- Jules Combarieu, *Histoire de la Musique*, Tome I, Editions Armand Collin
- Marcel Mauss, *Sociologie et anthropologie*, Paris, éditions P.U.F., Collection Quadrige, octobre 2004 (première édition 1950)
- Jean-Claude Lartigot, *L'apprenti instrumentiste*, de la logique des méthodes à la médiation des professeurs dans la situation de l'enseignement, Van de Velde Editions
- Bernard Stiegler, *La lutherie électronique et la main du pianiste*, conférence donnée au colloque de Rouen en 1989 et éditée dans les Cahiers du CIREM : *Mots, Images, Sons*
- Bruno Monsaingeon, *Richter, Ecrits, conversations*, Éditions Van de Velde / Actes Sud / Arte Editions, 1998
- René Girard, *Des choses cachées depuis la fondation du monde*, B. Grasset, Paris, 1978

Annexes

1. Interview de Thierry Viel, enseignant de Qi-Gong et Thaï Chi Chuan (non musicien)

Elise : Est-ce que vous pouvez vous présenter ?

Thierry : Thierry Viel, je suis enseignant en Qi-Gong. C'est une discipline que j'ai découvert en 1995 à Paris. J'ai pratiqué l'Aïkido pendant dix ans avant mais il me manquait un travail sur le centre. C'est un aspect que je ne comprenais pas de même que le concept de non effort dans la pratique sportive. La découverte du Qi-Gong et du Thaï Chi Chuan m'ont fait appréhender ces choses là petit à petit, progressivement. J'ai pratiqué ces disciplines avec des chinois pendant quelques années et puis je me suis lancé dans l'enseignement après avoir passé mon diplôme.

E : Pouvez-vous expliquer plus précisément ce que sont le Qi-Gong et le Thaï Chi Chuan ?

T : Le Qi-Gong est un art de santé plusieurs fois millénaire, entre trois mille et cinq mille ans, même si j'ai découvert récemment un Qi-Gong qui date de dix mille ans et qui provient de Corée. C'est donc un art très ancien qui permet de se maintenir en bonne santé mais aussi de se soigner. C'est une discipline qui dépend de la médecine traditionnelle chinoise en Chine. Les gens la pratiquent soit de manière préventive tous les matins dans les parcs pour se maintenir en bonne santé soit en allant voir un médecin qui leur donne des exercices pour se traiter eux-mêmes. On trouve en Chine des chefs de service spécialisés en Qi-Gong dans les hôpitaux, au même titre que l'acupuncture ou la pharmacopée.

Le Thaï Chi Chuan est beaucoup plus jeune puisqu'il date environ du XI^{ème} / XII^{ème} siècle. C'est un art martial taoïste qui travaille comme le Qi-Gong sur l'énergie interne. À ce titre c'est un art martial interne et non pas externe comme le karaté par exemple. On fait circuler l'énergie pour puiser une force dont on se servira dans le combat. Bien que ce soit un art martial on peut aussi le pratiquer dans le même esprit que le Qi-Gong c'est-à-dire comme un art de santé.

E : À votre avis, qu'est-ce que ces pratiques peuvent apporter à un musicien ?

T : J'ai de nombreux élèves soit chanteurs soit instrumentistes qui me disent avoir complètement intégré le Qi-gong dans leur pratique musicale et qu'ils ne peuvent plus s'en passer. On pratique le Qi-Gong ou le Thaï Chi Chuan bien souvent parce qu'on a des douleurs, articulaires ou autres, parce qu'on n'arrive pas à se libérer de certaines choses. Parce que la voix se pose moins bien, parce qu'on a des douleurs en maintenant son instrument, etc. On recherche un lâcher-prise (les chinois disent wou way, le non-agir). On essaie de se libérer, libérer l'esprit, libérer le corps, les chinois lient les deux même les trois puisque le cœur, le corps et l'esprit sont liés. Quand on

arrive à harmoniser ces trois choses, et le Qi-Gong et le Thaï Chi permettent cela, alors dans son art, dans le chant ou dans une pratique instrumentale, on est plus souple, le mouvement est plus facile et je pense qu'on peut passer des caps qu'on n'arrivait pas à passer jusqu'à présent. Je pense que ce sont des activités très intéressantes pour ces professionnels qui souvent y viennent d'eux-mêmes.

E : En musique, on parle souvent de posture voire de tonus de posture, on travaille la posture du musicien. Est-ce que vous travaillez aussi des postures dans vos pratiques ?

T : On travaille la posture, on travaille la verticalité ciel / homme / terre tout simplement pour que l'énergie circule librement, pour libérer les blocages. Le fait d'être dans la verticalité permet d'avoir une énergie maximale, c'est-à-dire de capter une énergie maximale de la terre et une énergie maximale du ciel. Quelle que soit la posture que l'on adopte, il faut être dans le non effort, essayer de se libérer des tensions en libérant l'esprit. Et ça c'est le plus difficile. Les chinois disent *une pensée remplace mille pensées*. Après la tonicité vient d'elle même. On est dans le non agir, le non effort mais le corps se tonifie de lui-même, progressivement. Alors au bout d'un moment lorsqu'on tient une posture très longtemps, on ressent des douleurs. On essaie tout doucement de passer un cap en libérant les articulations qui font mal, et puis on se repose. Le lendemain on reprend et progressivement tout ceci se met en place. Les chinois disent que quand il y a douleur ou blocage c'est que l'énergie ne circule plus. Il ne faut pas forcer, il faut faire en sorte que tout se fasse vraiment dans la fluidité. Ce n'est pas anodin en terme de tonicité que beaucoup de sportifs de haut niveau travaillent le Qi-Gong parce que ça permet de renforcer musculairement et progressivement. On ne gagne pas en volume musculaire mais vraiment en tonicité en profondeur. Ça nourrit énormément les muscles et ça permet de récupérer plus rapidement après un effort.

On essaie d'adopter une posture la plus correcte possible en essayant de sentir là où il y a blocage. Progressivement on s'aperçoit que de part les sensations que l'on a on est capables de corriger nous-mêmes notre positionnement. À savoir si j'ai une épaule un peu plus haute que l'autre, au bout d'un moment, je vais la relâcher et elle va se repositionner.

E : Encore faut-il être attentif à cette épaule...

T : Pas forcément, sans fixer sans attention, ça viendra.

E : Finalement un musicien utilise aussi son corps de façon intensive, un peu comme un sportif de haut niveau, on est à peu près au même stade sauf qu'on ne considère pas du tout un musicien comme un sportif de haut niveau... Il y a bien quelque part une occultation du corps du musicien.

T : Certainement, tout à fait. D'où l'importance grâce à certaines postures d'avoir une meilleure récupération après un concert (évacuer toutes les énergies néfastes et les tensions qu'il a pu avoir pendant le concert) et une meilleure préparation avant ce concert en se concentrant, en étant simplement présent en lui-même.

E : Donc ces postures de Qi-Gong peuvent aussi aider pour le trac ?

T : Enormément. À conseiller.

E : Pensez-vous qu'on pourrait appliquer cette notion de non effort au piano par exemple ?

T : Oui je pense que qu'on peut s'en servir pour être au mieux dans sa pratique. D'après un de mes élèves qui est hautboïste, on atteint des sommets d'interprétation différents, une subtilité autre. Quant on pratique le Qi-Gong depuis un certain temps, c'est comme le piano, c'est un art donc ça demande une pratique soutenue, on perçoit les choses différemment, donc je pense qu'au piano cela doit être pareil, on perçoit l'instrument différemment, le toucher différemment. Ca donne une autre ampleur à l'interprétation.

E : Ça développe de nouvelles sensations ?

T : Oui.

E : Pensez-vous qu'il soit utile de s'occuper de sa respiration en général et plus particulièrement en jouant d'un instrument ?

T : Oui, je pense oui. La respiration c'est la base de tout, c'est la source de la vie. Quand on pratique l'instrument, il ne faut pas la bloquer sinon on bloque l'énergie. Il faut arriver à être dans la fluidité de la respiration. Le Qi-Gong donne une place importante à la respiration puisque c'est « la porte qui permet d'entrer dans l'attitude de Qi-Gong », l'attitude de non agir. La respiration à avoir est à mon sens une respiration abdominale. On ne sait plus respirer par le ventre, on savait quand on était enfant, voire dans le ventre de notre mère mais on perd cela en grandissant. On s'éloigne du centre en vieillissant, on bloque nos émotions au niveau de la poitrine et donc on respire en hauteur. Il faut essayer de revenir dans ce centre, centre de la vie. Quant on pratique le Qi-Gong on s'aperçoit qu'on libère et le physique et le psychologique.

E : Svjatoslav Richter a dit :

... le plus important, c'est le ventre et les jambes, même si cela paraît comique, ce sont le ventre et les jambes qui donnent une bonne sonorité.

Qu'en pensez-vous ?

T : Oui, il parle du centre. C'est l'équilibre du yin et du yang. Quand on est bien positionné dans son centre, tout redevient posé, fluide. J'imagine alors que l'interprétation est différente. C'est très difficile d'appréhender cette notion de centre. Personnellement, je pratique depuis 1995 et j'ai eu l'impression de vraiment la ressentir que cette année (2007 !). C'est assez marrant de lire cela d'un musicien, j'imagine qu'il devait avoir une interprétation un peu différente des autres. Il devait obtenir des choses que d'autres ne peuvent pas obtenir car être dans son centre fait que le rythme cardiaque se pose, la respiration se pose, l'énergie circule librement. Mais pour être bien dans le centre, il a raison, il faut être comme l'arbre, il faut être enraciné, les pieds bien en terre. Bien souvent, en vieillissant, on a toute notre énergie en haut (on réfléchit beaucoup, etc.) et il faut justement essayer de la faire

redescendre. C'est pas évident encore une fois.

E : Jean-Claude Lartigot nous parle du corps du musicien en ces termes :

C'est un corps fragmenté puis désarticulé pour être spécialisé, partie par partie : les doigts, les poignets, l'avant-bras et le reste du corps sont conçus dans un système où tous les membres sont indépendants et potentiellement spécialisables à travers des gestiques appropriées : au piano, le poignet pour pouvoir faire le phrasé, les doigts pour enfoncer les touches, l'avant-bras pour avoir de la puissance, etc...

Qu'est-ce qu'une telle description évoque pour vous par rapport à votre pratique ?

T : Peut-être qu'en piano il faut débiter de cette façon mais je pense que pour un musicien qui a atteint un certain niveau il faut faire l'unité de tout ça. Tout est lié. Le doigt est lié au poignet, au bras. Si on coupe l'esprit du cœur et du corps ça ne fonctionne pas et l'énergie ne circule plus. C'est l'un, le tao. Dans l'interprétation il me semble (même si je n'y connais rien) que c'est pareil cela doit être un tout. En Qi-Gong on parle vraiment d'unité.

E : Est-ce que ce n'est pas lié à la conception chinoise du corps qui voit le corps, le cœur et l'esprit comme une seule et même chose ?

T : Oui tout à fait. Il y a une unité.

E : Et bien merci.

2. Partition du sixième double de la gavotte de la Grande Suite en La de Jean-Philippe Rameau (recueil des Nouvelles Suites de Pièces de Clavecin, 1726/27)

6.^{me} Double.

27

5 1 3 1

6

11

16

5 1 3 1 3 1 5 2

21

[1.] [2.]

BA 6582