

CEFEDM Bretagne/Pays de la Loire

**La Conscience corporelle ...
en Musique.**

Viviane LE SAUX

**Promotion 2005/2007
(Formation Continue)**

Discipline : Percussion

Tutrice : Annie JAPPE

Sommaire

Introduction	p.4
<u>Chapitre I</u> / Constat et questionnement sur l'apparition de troubles physiques dans l'enseignement musical	p.5
1) <u>Bilan des différents troubles physiques</u> :	p.5
a) Enquête	p.5
b) Syndromes spécifiques des musiciens	p.6
2) <u>Le statut du corps en école de musique</u> :	p.6
a) En cours de formation musicale	p.6
b) En cours d'instrument	p.7
3) <u>Le système disciplinaire selon Michel Foucault</u> :	p.8
• Le façonnement	
• L'espace	
• L'emploi du temps	
• L'emploi du corps	
• L'examen, un moyen disciplinaire	
<u>Chapitre II</u> / Une redécouverte corporelle pour une connaissance de soi	p.11
1) <u>Présentation de trois méthodes de conscience corporelle</u> :	p.11
a) La méthode Feldenkrais	p.11
• Genèse	
• Mise en œuvre	
• Bienfait de cette méthode	
b) La technique Alexander	p.13
• Genèse	
• Principes de la technique Alexander	
• Bienfait de cette technique	
c) L'Eutonie de Gerda Alexander	p.14
• Genèse	
• Principes de l'Eutonie	
• Bienfait de cette méthode	

2) <u>Quelques pistes de prévention :</u>	p.17
a) A qui s'adresse t-elle ?	p.17
b) Avoir conscience de sa posture.	p.18
c) Organiser son emploi du temps	p.18
d) Avoir une hygiène de vie	p.19
<u>Chapitre III/Un apprentissage instrumental lié au corporel</u>	p.20
1) <u>La Rythmique Jaques Dalcroze :</u>	p.20
a) La musique, source d'inspiration rythmique	p.20
b) L'apprentissage par le corps	p.21
2) <u>L'éveil musique et danse :</u>	p.22
a) Un cursus unique	p.22
b) L'éveil musical par le corps	p.23
Conclusion	p.25
Bibliographie	p.26
Annexes	p.28

INTRODUCTION

*« Nous assistons depuis quelques années à une véritable réhabilitation du corps humain. La thématique corporelle inspire toutes les sciences humaines, tous les sports, ainsi qu'un grand nombre d'activités artistiques telles que le mime, l'expression corporelle, de la relaxation, du yoga, des arts martiaux...témoigne de ce besoin de l'homme de se réconcilier avec son corps si longtemps refoulé, réprimé, ignoré...**Et pourtant, le grand absent dans l'enseignement des instruments à cordes, c'est le corps.** »¹*

Dominique Hoppenot

Cette citation, qui peut concerner également tous les autres instruments, révèle un mal être dans l'enseignement musical. Le corps a-t-il son importance dans l'enseignement musical actuel ?

Je suis partie de cette citation explicite et d'un constat personnel pour débiter ce mémoire. Lors de mes études au C.N.R.de Rennes, même tout au long de mon parcours musical, j'ai souvent entendu ce genre de réplique : « *j'ai mal au cervicales* », « *ma tendinite est revenue, j'ai eu quinze jours de tranquillité !* », « *j'ai des problèmes pour jouer, je n'ai plus de sensations à la main gauche...* »

Ces maux sont malheureusement fréquents en musique, certains sont passagés et d'autres « handicapants » à vie. Les kinésithérapeutes, ostéopathes, sont souvent trop sollicités par ces musiciens qui ne savent plus quoi faire pour en finir avec ces troubles.

Ce bilan frappant m'a fait prendre conscience que les musiciens étaient ignorants et en subissaient les conséquences. Les musiciens sont ignorants par rapport à leur conscience corporelle, à l'importance du corps dans son entier. Un emploi corporel adapté serait bénéfique pour leur état actuel et par la suite, pour leur pratique musicale future.

Grâce à ce mémoire, je vais tenter d'expliquer les raisons de l'apparition de telles troubles et leurs conséquences. Puis j'aborderai les moyens divers pour essayer d'y remédier (techniques de conscience corporelle, prévention). Et enfin, pour parfaire cette réflexion, j'exposerai des exemples d'enseignants qui ont eu une volonté de changement dans leur pédagogie afin de résoudre ce problème, qui pourrait être évité dès le début de l'apprentissage.

¹ **Dominique Hoppenot**, « Le violon intérieur », édition Van de Velde, 1981

CHAPITRE I :

Constat et questionnement sur l'apparition de troubles physiques dans l'enseignement musical

1) Bilan des différents troubles rencontrés :

Dans chaque esthétique choisie en école de musique, quel que soit la pratique (professionnelle ou amateur) une douleur, une « souffrance » plus ou moins reconnue peut être présente lors du jeu instrumental. Ces maux sont physiquement décelables, mais peuvent être liés également à des facteurs psychologiques.

a) Enquête :

Une enquête a été réalisée¹ en 1995, auprès des élèves du Conservatoire de Toulon, ainsi que des étudiants en musicologie de la faculté d'Aix-en-Provence (enquête qui touche des élèves amateurs, et à orientations professionnelles). Un questionnaire a été distribué à 220 élèves, 3 groupes d'âge ont été constitués : -moins de 15 ans (24%)
-entre 15 et 20 ans (40%)
-plus de 20 ans (36%)

Tous les instruments étaient représentés. L'enquête prenait aussi en compte les habitudes de vie et de travail sur l'instrument. Le but de cette enquête était de constater les divers problèmes et maux rencontrés par ces musiciens, fréquences, intensités, localisations, et savoir si une aide médicale était nécessaire.²

En conclusion de l'enquête, les pourcentages les plus élevés se trouvaient au niveau :

- 1) des douleurs rachidiennes, avec :
 - 51% des moins de 15 ans
 - 76% des 15 à 20 ans
 - 70% des plus de 20 ans
- 2) blocages à l'exécution (qui révéleraient des dystonies de fonction), avec :
 - 41% des moins de 15 ans
 - 60% des 15 à 20 ans
 - 59% des plus de 20 ans
- 3) des tendinites, avec :
 - 27% des moins de 15 ans
 - 53% des 15 à 20 ans
 - 58% des plus de 20 ans

¹ Médecine des Arts 1999-29, p.25

² Annexe 1

L'important pourcentage de ces différents maux par groupe d'âge, fait apparaître un malaise. La souffrance fait-elle partie de l'apprentissage musical ? Ce constat est réel et pris au sérieux (plus que par les musiciens !?) par des spécialistes en médecine physique comme Philippe Chamagne, qui s'est investi dans le traitement des affections des musiciens.

b) Syndromes spécifiques des musiciens :

Pour Philippe Chamagne, « *les affections spécifiques à la pratique instrumentale s'apparentent à celles rencontrées chez les sportifs de haut niveau* »¹. Celles-ci entrent dans le cadre du « syndrome d'hyper utilisation » qui indique les limites de la capacité musculaire de l'instrumentiste. Différentes catégories se distinguent :

• **le syndrome de surmenage bénin** : c'est une douleur diffuse qui survient lors du jeu instrumental et disparaît à l'arrêt.

• **le syndrome de surmenage grave** : c'est une pathologie lourde, elle se manifeste par des douleurs qui ne s'arrêtent pas, même au repos.

• **le syndrome de compression vasculo-nerveux** : c'est une pathologie qui occasionne une lourdeur au niveau du membre supérieur, ainsi qu'un ralentissement des gestes dans l'exécution instrumental.

• **la dystonie de fonction** : c'est la pathologie la plus grave qui existe pour un musicien ; elle se manifeste par une incoordination ou une incapacité de réaliser des gestes spécifiques pendant le jeu instrumental. Cette pathologie n'est pas douloureuse mais peut définitivement arrêter une carrière professionnelle, si elle n'est pas décelée à temps.

Des aspects psychologiques comme le trac, le stress, l'anxiété avant un examen, un concours ou une prestation publique ; peuvent amplifier ces problèmes physiques déjà existants et peuvent provoquer l'arrivée de ces symptômes. Philippe Chamagne et d'autres spécialistes considèrent le corps du musicien comme celui d'un sportif. Pourquoi malgré ces constatations sérieuses, n'y a-t-il pas plus de préoccupation de la part des professionnels de la musique pour ces troubles ? Pourquoi n'y a-t-il pas de sensibilisation, d'éducation physique spécifique au jeu instrumental dans les conservatoires ? Il nous faut donc observer maintenant quelle importance l'école de musique accorde t-elle au corps des apprenants ?

2) Le statut du corps à l'école de musique :

a) En cours de Formation Musicale :

Une fois passée la porte du cours de Formation Musicale, les élèves s'installent devant leur table, assis sur leur chaise, face au professeur. Le corps de l'élève devient mobile, uniquement lorsqu'il faut aller chanter devant le piano ; mais il reste plutôt statique la plupart

¹ **Philippe Chamagne** « Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens », éditions Alexitère, 1996, p.17

du cours. L'élève retrouve ses marques, car le schéma de classe en cours de Formation Musicale est le même qu'en Enseignement Général.

Le corps est placé d'une certaine façon, pendant un laps de temps précis (de 1 à 2 heures), mais cette immobilité permanente du corps est-elle le meilleur moyen pour l'élève d'être attentif et d'avoir une bonne compréhension sur un savoir musical ? Est-ce que l'immobilité convient à chaque élève ? Est-ce qu'elle n'inhibe pas leur mode d'apprentissage ?

b) En cours d'instrument :

La « méthode Klosé » est destinée à l'apprentissage de la clarinette. Voici quelques indications qu'un enseignant peut utiliser lors de ses cours : *« il est essentiel d'avoir une position naturelle [...] le corps droit et d'aplomb sur la partie gauche, la jambe droite un peu en avant. La poitrine bombée [...]. Les bras (doivent) tomber le long du corps. Les mains posées sans contractions ni raideur sur la clarinette devront éviter tout mouvement inutile. Les doigts ne seront plus indépendants. Les doigts devront être posés de manière à former une courbe, les petits doigts étant seuls allongés, surtout pour triller. »*¹

Cette méthode utilise un langage ciblé où l'obligation, le devoir de l'apprenant est d'adopter la position décrite et surtout pas une autre ! Lorsque l'auteur emploie « position naturelle », qu'entend-il par là ? Naturelle pour qui ? Pour l'élève qui va suivre à la lettre les instructions ? Ou l'Institution qui préfère promouvoir une méthode identique pour tous ?

Dans ce genre de situation, l'élève subit les débuts de son apprentissage musical, son corps est considéré comme un élément neutre, on lui apprend à se servir de ses doigts, ou de ses mains pour un emploi spécifique. Plus tard, cet apprentissage inadapté à chaque élève pourra entraîner des symptômes physiques ou psychologiques plus ou moins graves.

Cette préoccupation de la place réservée au corps, que nous venons d'observer autant en Ecole de Musique qu'en Enseignement Général, a été l'objet d'une réflexion menée par Michel Foucault dans le livre intitulé « Surveiller et punir ». L'auteur s'intéresse particulièrement à la mise en discipline, tout d'abord au sein des prisons, puis dans les milieux militaire, hospitalier et scolaire qu'il met en parallèle.

Nous tenterons de faire une comparaison entre la mise en discipline décrite par Michel Foucault dans ces divers milieux et l'Institution musicale. Nous nous appuyerons sur des notions précises analysées par l'auteur.

¹ Jean-Claude Lartigot, « L'apprenti Instrumentiste », éditions Van de Velde, 1999, p 146.

3) Le Système Disciplinaire selon Michel Foucault :

Nous allons nous intéresser plus particulièrement à la partie consacrée à la mise en discipline, où Michel Foucault met en avant l'emploi et l'utilité des corps.

• *Le Façonnement :*

En premier lieu, Michel Foucault explique le « façonnement des soldats » en tant que « corps = objet » ; il cite : « *Le soldat est devenu quelque chose qui se fabrique, d'une pâte informe, d'un corps inapte, on fait la machine dont on a besoin, on a redressé peu à peu les postures [...] Bref, on a « chassé le paysan » et on lui a donné « l'air du soldat ».* »¹

La société de l'époque formait les esprits et les corps, l'auteur emploie même le mot « **machine** » qui reflète bien à quel point l'individu est malléable à souhait. Grâce à ce façonnement, les individus exécutent plus facilement, obéissent à toute notion de pouvoir hiérarchisé. La société ne voulait pas de construction de l'individualité, mais plutôt la fabrication de plusieurs « machines » identiques afin d'avoir un meilleur contrôle et un meilleur rendement de ces corps façonnés. L'individu doit servir la société et son pouvoir.

Au niveau musical, ce « **façonnement** » peut être la caractéristique de certains enseignements. L'enseignant impose à l'élève une position pour tenir son instrument, avec la main placée comme cela, les doigts posés comme ceci... ; le corps de l'élève sera dans une position « idéale », celle que le professeur lui aura ordonné d'avoir, cette position imposée sera la position de référence, celle du pouvoir hiérarchique, celle du professeur ! Du stade d'élève, il faudra atteindre le stade de concertiste comme X, ou de 1^{er} violon d'orchestre comme Y. La reproduction et le rendement seront parfaits, car la contrainte d'une position et la gestion des gestes de l'élève auront permis un meilleur contrôle.

• *L'Espace :*

• Ces « **corps dociles** » sont contrôlés sur le mode disciplinaire. La répartition des individus semble nécessaire à toute discipline pour l'auteur : « *La discipline procède d'abord à la répartition des individus dans l'espace.[...]La discipline parfois exige la clôture, la spécification d'un lieu hétérogène à tous les autres et fermé sur lui-même.* »²

La discipline s'instaure dans un espace clos, où les individus sont enfermés, il n'y a pas d'ouverture possible vers un autre espace. Il ne faut pas que l'individu rencontre quelqu'un d'extérieur, découvre autre chose que ce qu'on lui propose, sinon il risquerait d'être curieux, de s'éloigner de son objectif et du contrôle qu'on peut avoir sur lui ; il risquerait de construire son individualité...

Ce mode disciplinaire instauré par un espace clos peut très bien être observé dans le monde musical. Lorsqu'un individu veut apprendre à jouer d'un instrument, on l'envoie vers l'Ecole de Musique, unique lieu de prédilection pour cet apprentissage.

¹ Michel Foucault « Surveiller et punir », éditions Gallimard, 1993, p.159

² Michel Foucault ,op.cit, p.166

• La discipline a besoin d'un espace clos, dans lequel sont imbriqués plusieurs espaces spécifiques : « *Les disciplines en organisant les « cellules », « les places » et les « rangs » fabriquent des espaces complexes : à la fois architecturaux, fonctionnels et hiérarchiques [...] ils garantissent l'obéissance des individus, mais aussi une meilleure économie du temps et des gestes.* »¹

Ces espaces fonctionnels ont pour finalité de répartir les individus selon leur activité, selon leur place dans la hiérarchie. Cette répartition permet un meilleur contrôle des individus, une meilleure connaissance de leurs faits et gestes.

Or, des espaces spécifiques sont inscrits également dans le schéma architectural de l'École de Musique. Les salles de cours sont définies par rapport à l'instrument enseigné, « la salle de saxophone », ou « la salle de danse »... C'est le meilleur moyen pour l'apprenant de savoir où il doit se déplacer, il doit obéir inconsciemment à ce fonctionnement interne qui gère ses déplacements et son activité.

• *L'Emploi du temps :*

L'emploi du temps est un mode de contrôle primordial pour les disciplines, il permet d'organiser la journée de l'individu par des plages horaires précises, le pouvoir hiérarchique peut savoir à quel moment, à quel endroit se trouve l'individu et quelle activité il effectue. Voici un exemple d'emploi du temps d'une école mutuelle au début du 19^{ème} siècle : « *8h45 entrée du moniteur, 8h52 appel du moniteur, 8h56 entrée des enfants et prière, 9h00 entrée dans les bancs, 9h04 première ardoise, 9h08 fin de la dictée, 9h12 deuxième ardoise...* »²

Sans avoir une telle précision, l'Institution musicale quadrille le temps d'apprentissage de cette manière. Nous pouvons savoir à quelle heure et quel jour un élève à son cours de Formation Musicale, son cours d'instrument, et sa pratique collective ; dans quelle salle et pendant combien de temps, 20 min, 30min, 1h00 ? S'il s'avère absent, ce sera notifié par écrit ; et au bout de trois absences, la sanction tombera. Or, si l'emploi du temps est un élément de contrôle indéniable, qu'en est-il de l'emploi du corps ?

• *L'Emploi du corps :*

Le contrôle disciplinaire a besoin, pour le bon fonctionnement de l'emploi du temps, d'un « **bon emploi du corps** ». Il faut imposer à l'individu une bonne relation entre le corps et le geste pour une meilleure efficacité, et ainsi, avoir un meilleur emploi de l'objet qu'on manipule. Comme l'exemple de cet entraînement militaire que Michel Foucault appelle « codage instrumental du corps » : « *Portez l'arme en avant. En trois temps. On élèvera le fusil de la main droite, en le rapprochant du corps pour le tenir perpendiculairement vis-à-vis du genou droit, le bout du canon à hauteur de l'œil, le saisissant en frappant de la main gauche, le bras tendu serré au corps à la hauteur du ceinturon...* »³

¹ Michel Foucault, op.cit., p.173

² Michel Foucault, op.cit., p.176

³ Michel Foucault, op.cit., p.179

Un geste précis est mis en corrélation avec une partie de l'objet. Comme nous l'avions soulevé dans « le statut du corps en cours d'instruments », le corps est considéré comme une « machine », un élément neutre dont seul certaines parties du corps sont employés lors d'un usage spécifique de jeu sur l'instrument.

• ***L'Examen= un moyen disciplinaire***

Le contrôle du corps dans sa répartition, dans son activité, permet une meilleure emprise sur les individus, une relation de pouvoir, de hiérarchie s'installe :

« L'examen combine les techniques de la hiérarchie qui surveille et celles de la sanction qui normalise. Il est un regard normalisateur, une surveillance qui permet de qualifier, de classer et de punir. Il établit sur les individus une visibilité à travers laquelle on les différencie et on les sanctionne. C'est pourquoi, dans tous les dispositifs de discipline, l'examen est hautement ritualisé. »¹

Les corps doivent être sélectionnés, il faut un certain nombre d'éléments précis qui disposent des qualités requises pour une plus grande rentabilité.

En musique, l'examen fait partie intégrante des cursus, il finalise une année ou une fin de cycle ; puis si cela se passe bien, le cycle suivant. L'examen est omniprésent dans tous les domaines musicaux pour une meilleure sélection et une meilleure transparence des connaissances de chaque individu. Ce moyen de sélection est une source de stress extrême (cause de nombreux troubles physiques) pour les élèves qui veulent devenir de plus en plus performants, compétitifs au regard d'un « niveau » absolu ! Mais quel niveau ? Par qui est il établi ? Par l'Institution ? Avec quels critères, ceux du Conservatoire ?

Afin d'enrichir les constats précédents, par une recherche personnelle², j'ai proposé aux enseignants présents dans mes structures, des questions. Celles-ci étaient d'ordre personnel (vécu, ressenti de leur apprentissage, douleurs éventuelles), des attitudes et méthodes adoptées (pour remédier à ces douleurs), et les conséquences sur leur enseignement actuel. L'analyse de cette recherche montre que ce « ***moyen disciplinaire*** » a été mal ressenti à une certaine période de leur apprentissage, lors des études supérieures à orientation professionnelle dans les C.N.R. et C.N.S.M. C'est à ce moment précis, où les examens sont un enjeu pour la vie du futur enseignant (encore élève) et pour le professeur, que les douleurs apparaissent et font partie du quotidien. L'élève doit jouer plusieurs heures par jour, dans une certaine position (pas forcément la plus adaptée à l'élève). La fatigue et l'hygiène de vie entraînent une aggravation des douleurs déjà présentes. Il apparaît donc, que l'organisation de l'enseignement de la musique engendre des troubles, nés de cette organisation et de la pratique lors de l'apprentissage. En conséquence, certains enseignants ou personnes proches du milieu musical, ont cherché à éviter ces troubles et améliorer la pratique musicale pour l'apprenant. Le chapitre suivant va parcourir les diverses méthodes, techniques et apprentissages mis au point par ces différents « chercheurs ».

¹ Michel Foucault, op.cit., p.217

² Annexe 2

CHAPITRE II

Une redécouverte corporelle pour une connaissance de soi

1) Présentation de trois méthodes de conscience corporelle :

Devant la nécessité d'une approche corporelle dans l'enseignement musical, trois praticiens ont élaboré des méthodes différentes de conscience corporelle liée aux problèmes physiques rencontrés lors de la pratique musicale.

a) La méthode Feldenkrais (1904-1984)

• Genèse :

Moshe Feldenkrais fut docteur des sciences en physique (il fut également assistant de Joliot-Curie et Paul Langevin). Il devint l'un des pionniers de l'école de judo en France et en Angleterre (ceinture noire). Grâce à un intérêt particulier pour le corps, il se plonge dans la neurophysiologie et la psychologie afin d'établir un lien entre nos gestes et l'adaptation du cerveau pour créer ces gestes.

M.Feldenkrais se blessa gravement au genou ; il s'adressa à plusieurs spécialistes mais en vain. Sa souffrance dura pratiquement 20 ans. A partir de cet instant, il essaya de trouver un moyen, une méthode pour s'en sortir, et fit des expériences en se servant lui-même de cobaye. Après maintes réflexions sur son environnement et sur lui-même, il vit le monde différemment, et conclut : « *l'activité d'un organisme s'exerce avant tout dans un contexte d'expérience, d'action, et de réaction avec un environnement.* »¹

Pour pouvoir aider les gens ayant des symptômes identiques, M.Feldenkrais conçut une éducation nouvelle qui fit appel à la conscience perpétuelle de l'individu ; en lui demandant d'effectuer des mouvements faciles, inhabituels afin que chaque personne se redécouvre. Globalement, il souhaitait que l'individu sache utiliser son système nerveux d'une façon réfléchie et plus adaptée. Sa conception est la suivante : « *la découverte de soi articule pensée, action, prise de conscience et expérience.* »²

¹ Médecine des Arts 1995-14, p.13

² Médecine des Arts 1995-14, p.14

- **Mise en œuvre :**

- ***L'Intégration fonctionnelle :***

Il s'agit ici d'une communication par le toucher, uniquement entre un praticien Feldenkrais et un individu, afin que ce dernier intègre des mouvements nouveaux par rapport à son fonctionnement habituel et qu'il le vive d'une façon immédiate. Le système nerveux de l'individu répond alors au questionnement (par le toucher) du praticien.

- ***Prise de Conscience par le Mouvement (PCM) :***

Cette pédagogie développée par M.Feldenkrais consiste à ce qu'une personne qui effectue un certain nombre de mouvements s'observe et qu'elle ait une prise de conscience du processus de mobilisation de ses gestes pour une action précise. Comme le souligne Myriam Pfeffer (formateur de la méthode Feldenkrais) : « *c'est la prise de conscience qui libère [...] va créer de nouveaux schémas de fonctionnement. Il ne s'agit pas d'intervenir dans une posture [...] c'est le processus de la mobilisation de soi, c'est-à-dire le processus d'organisation de la pensée, des émotions, de l'écoute, de l'exploration et de la prise de conscience, qui est en jeu.* »¹

- ***Intention et Action :***

M.Feldenkrais oriente son attention sur le côté psychologique de l'individu. Le mouvement est contrôlé par le cerveau, par nos intentions (chargées de pensées positives ou négatives), celles-ci influencent donc nos actions. On comprend alors qu'une meilleure connaissance de soi, une meilleure image de soi (et donc plus de confiance en soi), entraînent une amélioration du mouvement effectué. Celui-ci sera plus précis, plus adapté à l'individu, car un travail de réflexion sur le mouvement à faire aura été pensé en amont.

- **Bienfait de cette méthode :**

La méthode Feldenkrais est très largement répandue dans le monde, particulièrement en Allemagne, et en Amérique du Nord. Certains praticiens se trouvent en France, notamment en Bretagne comme Michel Vilain, Jackie Berthome, ou Anne-Marie Paquette. J'ai eu la chance de rencontrer Anne-Marie Paquette lors d'un stage au Cefedem Bretagne/Pays de la Loire. Ce stage avait pour thème « *les gestes et postures des musiciens* ». Pendant ces 3 jours, elle nous a proposé divers exercices corporels², afin de prendre conscience de notre posture lors de notre pratique instrumentale.

Personnellement, ce stage m'a permis de redécouvrir les diverses parties de mon corps, de prendre conscience de leur existence, de leur importance dans mes mouvements, ainsi que l'importance du lien qu'il y a entre eux. Actuellement, cette prise de conscience me permet de faire plus attention à ma posture lors de ma pratique, d'être plus détendue et plus à l'écoute de moi-même.

¹ Médecine des Arts 1995-14, p.14

² Annexe 3

b) La technique Frédéric Matthias Alexander (1869-1955)

• Genèse :

F.M.Alexander était, à l'origine, un comédien qui aimait dire des poèmes et déclamer. Il avait tout juste 20 ans quand des troubles apparurent au niveau de sa gorge et de ses cordes vocales. Plus il déclamait, plus les symptômes s'aggravaient. Se refusant à stopper sa carrière, il rechercha les causes de ses symptômes. Tout en déclamant, il s'observa à l'aide de miroirs, en déduisit progressivement les causes, et chercha un moyen de les résoudre. Grâce à ces diverses étapes, il réussit à guérir ses symptômes et à déclamer à nouveau ; mais seulement au bout de dix longues années.

• Principes de la technique Alexander :

• *Le contrôle primaire tête, cou, dos* :

Grâce à l'observation de sa façon de déclamer (à l'aide de miroirs), F.M.Alexander remarqua un rejet de sa tête lié à un rétrécissement du cou et du dos. Il en conclut qu'en établissant un lien entre la pensée et le corps, en se donnant des directions et en apportant une attention précise à ce lien, cela rétablirait son fonctionnement corporel. Il nomma cette relation « **le contrôle primaire** ». Guy-Vincent Aknin (professeur de la technique Alexander) précise : « *on ne recherche pas une bonne position, mais une bonne attention, une bonne direction. Une position correcte n'existe pas, une direction juste, oui.* »¹ La tension musculaire est liée au corps tout entier, une pensée active et consciente de notre corps, et à l'endroit précis de la tension, peut libérer celle-ci et donc améliorer notre fonctionnement.

• *Les sensations et mauvaises habitudes* :

F.M.Alexander se rendit compte que lorsqu'il déclamait à nouveau, ses anciennes habitudes reprenaient le dessus ; sa sensation corporelle, celle où on se « sent bien », était fautive, nuisible au travail effectué en amont, car elle ne rendait pas compte de la réalité. Il en conclut qu'il fallait s'obliger à rechercher une autre sensation, qui ne serait peut-être pas celle du bien-être, mais qui permettrait une nouvelle utilisation du corps pour une remédiation des symptômes et le retour de sa voix.

• *L'inhibition ou le non-faire* :

Pour s'obliger à déclamer d'une toute autre façon et ne pas revenir sur ses mauvaises habitudes, F.M.Alexander inhibait son envie de déclamer et se focalisait sur les endroits physiques à corriger (cou, tête, dos) ; il appela cette inhibition le « **non-faire** ». Finalement, lors de ces déclamations, il fixa sa pensée sur certains endroits du corps, il inhibait cette envie qui lui donnait de mauvaises habitudes ; et ensuite, il se donnait des

¹ Médecine des Arts 1995-14, p.22

directions (se fixait des étapes dans l'art de déclamer), pour atteindre son but : celui de pouvoir déclamer librement, sans tensions ni gênes corporelles, en ayant une conscience permanente de ses gestes et de ce qu'ils représentent.

• **Bienfait de cette technique :**

Pour Guy-Vincent Aknin, la technique F.M.Alexander : « *n'est pas un travail corporel, mais un travail de la pensée liée au corps, une constante recherche de l'unité de l'esprit et du corps.* »¹

La technique F.M.Alexander permet au musicien de développer une réflexion sur sa façon de jouer, comment ?, quelle position ?, et ainsi de rééduquer son corps par la pensée. Par exemple, le « non-faire » aide :

- les chanteurs à avoir une respiration plus profonde et régulière, un relâchement des épaules.
- les musiciens à détendre les tensions situées au niveau du cou, du dos, de la mâchoire.
- les artistes (en général) à gérer les effets néfastes du trac.

Une fondation d'artistes (ex : Sir Colin Davis, Sir Yehudi Menuhin, Simon Rattle...) qui a reconnu les bienfaits de cette méthode, s'est créée en Grande-Bretagne, pour que des étudiants en musique puissent bénéficier de cette technique et qu'une prévention existe au sein des Institutions Musicales.

c) **L'Eutonie de Gerda Alexander (1908-1994)**

• **Genèse :**

Gerda Alexander (d'origine Allemande) était rythmicienne et musicienne au Danemark. Du jour au lendemain, elle tomba gravement malade, atteinte de rhumatismes articulaires aigus et d'endocardite. Pour soulager ces douleurs, elle fit des recherches sur des moyens de relaxation, de mouvements adaptés à chaque individu, et prit conscience de l'importance d'une meilleure connaissance corporelle. Ces recherches ont eu un véritable effet bénéfique sur sa santé.

Vers 1940, elle ouvre une école à Copenhague ; et ce n'est qu'en 1957 (par diverses expériences et rencontres) qu'elle nomme sa pratique « ***Eutonie = bon tonus*** ». G.Alexander fut également amenée à collaborer avec l'orchestre de la Radio Diffusion Danoise, ou l'orchestre de Paris, où elle fit un travail de formation corporelle sous forme de stages ponctuels. G.Alexander a eu un réel impact sur le monde musical.

¹ Médecine des Arts 1995-14, p.24

• Principes de l'Eutonie :

• *La Relaxation* :

G.Alexander observa lors d'un voyage en Inde, que certains indigènes portant de lourdes charges, s'arrêtaient et s'allongeaient sur le sol quelques instants, puis repartaient. Elle en déduisit que ce repos favorisait la récupération, décrispait les muscles douloureux, desserrait ou allongeait certains muscles. Globalement c'était un phénomène de « relaxation ». Elle intégra ces notions dans la pratique d'Eutonie, en gardant principalement de cette découverte, l'importance d'une conscience corporelle pour une meilleure détente, grâce à une observation et une attention particulière sur les zones douloureuses de notre corps.

• *Le contact* :

L'eutonie met en évidence l'environnement de l'individu et une recherche de perception qui se nomme « *contact* » (avec le sol, l'instrument, un autre individu...). Cette recherche de contact permet l'apparition d'une détente, d'une diminution de la fatigue, du stress, donc d'un état idéal pour affronter « le trac » (très présent chez les artistes). Le contact permet une meilleure organisation musculaire (réorganisation de la posture, tenue de l'instrument), une libération des muscles, de la circulation, ainsi que de la respiration.

• *La posture* :

Grâce au contact, l'Eutonie permet à chaque individu de prendre conscience de ses appuis, et de réadapter sa posture en fonction de soi. L'Eutonie contient divers exercices d'anatomie sur soi, dont : « *le réflexe de redressement* » qui, par le moyen d'étirements et d'appuis, permet à l'individu de se redresser, sans se crispier et de retrouver un tonus musculaire. Une posture tonique et adaptée redonne une image positive de soi, renforce notre confiance en nous.

• *Le mouvement* :

Comme le souligne Dominique Duliège (professeur d'Eutonie à Lyon) sur le phénomène d'exploration du corps pour le mouvement : « *Cette attitude manque aux musiciens qui, trop vite, croient leur doigts, ou leur poignets fautifs, alors qu'ils ne souffrent là que d'un mauvais emploi de leur corps.* »¹

3 exercices de l'Eutonie :

- le « *dessin* » : bouger une partie du corps, pour entraîner l'ensemble. Avec les étirements, cette pratique délie les articulations, et permet aux musiciens d'adapter leurs gestes.

¹ Médecine des Arts 2000-33, p.32

- le « **repousser** » : se servir des points d'appuis de son corps pour donner de la force à ses gestes. Le repousser permet de mieux connaître ses ancrages, et de mieux s'en servir.
- la « **passivité** » : s'entraîner consciemment à ne rien faire.

Grâce à ces exercices, le musicien aurait une meilleure connaissance de soi, une conscience de l'emploi de ses gestes qui lui permettrait une plus grande liberté de mouvement.

• **Le Tonus :**

Le tonus est l'activité de tension des muscles. G.Alexander s'est employée à démontrer que le tonus est au service de l'action de l'individu. Le musicien doit être capable d'adapter son tonus en fonction du caractère des œuvres interprétées. (ex : mouvement lent, mouvement vif). L'interprétation n'en est que plus compréhensible pour l'auditeur, car l'aspect tonique du musicien est en relation directe avec ce qu'il exprime.

• **Bienfait de l'Eutonie :**

Le bienfait de cette méthode, précisément pour les musiciens, permet une plus grande disponibilité par rapport à leur pratique.

L'eutonie offre des possibilités d'expression, grâce à des improvisations libres, ou avec des thèmes précis. Le but étant de s'exprimer librement, de rechercher en soi une ouverture, une envie de création sans limites, sans cadres, et surtout sans jugement

L'eutonie donne l'occasion d'expérimenter ce travail sur soi lors de prestations, car le musicien doit « donner à l'extérieur » c'est-à-dire qu'il doit être capable d'offrir son interprétation au public. Grâce à un travail en amont (trouver ses appuis, trouver un contact avec l'instrument, le son, développer la notion de présence dans l'espace et aussi par rapport au public) le musicien apprivoise mieux l'apparition du « trac » qui est très fréquente en musique.

L'eutonie est reconnue pour ses bienfaits en musique, mais aussi pour beaucoup d'autres personnes qui le pratique régulièrement. Voici un témoignage des bienfaits que l'eutonie peut apporter : *« Quand j'ai découvert l'eutonie en 1993, j'étais complètement en dehors de mon corps physique, mais je ne le savais pas. J'étais alors gelé de la tête aux pieds et je mourais à petit feu, sans que personne ne puisse m'aider. Lors de cette première séance (stage d'une semaine), j'ai fait un modelage ; je n'ai compris que des mois plus tard, qu'il représentait très clairement des démons en moi. Pendant les premières années, le travail en eutonie a consisté, pour moi, à revenir dans mes limites corporelles, et à lâcher sur la bûche, les balles, etc, tout ce qui m'en faisait sortir :les pulsions, les envies, les ras le bol, la haine, le pouvoir. Peu à peu, à travers des exercices durs et parfois magnifiques, j'ai repris possession de mon corps, et mes limites devenaient chaque jour plus claires. Mon quotidien s'améliorait aussi :famille, enfants, relation, travail.[...]Je me suis peu à peu sorti du plus gros, du mal qui se cachait en moi, sous forme de grosses tensions, et en même temps apparaissaient gentillesse, douceur, amour, tendresse, et aussi chance, argent ! J'ai choisi librement de continuer ce travail de rencontre avec moi-même, avec l'autre, que je trouvais au fond de mon corps et à l'intérieur de mes limites. »¹*

¹ **Eutonie de M.H.Giraudeau** (site Internet), témoignages de C. en Mars 2005

Ces trois méthodes, M.Feldenkrais, F.M.Alexander, G.Alexander ont certains points en commun. Leurs origines viennent du fait d'une recherche, précisément de trois personnes ayant subi des troubles physiques, et qui, par persévérance, par volonté de guérir, ont recherché une méthode, une technique qui puisse les aider à vaincre leurs maux.

Par la suite, ces méthodes ont conquis d'autres individus. Elles sont maintenant reconnues et pratiquées dans le monde entier.

Elles mettent en avant le rapport du corps et de la pensée de soi ; une observation attentive, une écoute de soi, permettent une plus grande efficacité de réadaptation de certains gestes, mouvements, ou posture. Ces divers éléments amène l'individu à se redécouvrir, à comprendre ses besoins corporels et à avoir une intention de prévention pour aider les autres individus subissant des maux corporels.

La prévention est un élément primordial pour éviter tout risque éventuel (ex : tendinites). Celle-ci peut-être pratiquée dans la vie de tous les jours, ou grâce à des événements ponctuels (stage corporel, journée d'information sur l'audition...) jusqu'à ce que soient acquis des gestes, des attitudes efficaces pour que disparaisse à jamais la douleur quotidienne.

2) Quelques pistes de prévention :

Comme le souligne Philippe Chamagne lorsqu'il évoque la prévention : « *La prévention doit être conçue comme une « hygiène de vie » et un comportement visant, par différents moyens, à construire l'attitude la moins fatigante et la plus efficace possible à l'instrument.* »¹

La prévention doit être considérée comme une éducation physique du musicien qui lui permet d'avoir les clefs d'une nouvelle conscience de soi, d'un nouveau comportement fonctionnel.

a) A qui s'adresse la prévention ?

Voici les trois catégories d'instrumentistes les plus touchés par des troubles physiques :

- **aux élèves** : ils doivent être les premiers à bénéficier d'une prévention lors des prémices de leur apprentissage. Une éducation physique spécifique pourrait être proposée et encadrée par leurs professeurs, un spécialiste médical, leurs parents...
- **aux enseignants** : ils peuvent avoir recours à des notions d'anatomie dans leur cours, notamment, s'ils veulent revoir une position plus adaptée à un élève. La prévention doit être primordiale pour les enseignants, car ils sont les principaux acteurs d'une prise de conscience des élèves face à leur apprentissage instrumental. Les enseignants doivent eux-mêmes prendre conscience de risques éventuels, de ce qu'une sensibilisation peut éviter, et le retransmettre aux élèves.

¹ Philippe Chamagne, op.cit., p.39

· **aux instrumentistes d'orchestres, aux professionnels :**

ils sont confrontés à des emplois du temps assez chargés, et des contraintes matérielles assez handicapantes pour jouer aisément (salle de concert étroite, chaises inadéquates). Une meilleure connaissance corporelle, liée à une connaissance d'éducation physique spécifique aux musiciens d'orchestre peuvent leur convenir, afin d'adapter leurs positions (économie des gestes) à divers environnements.

b) Avoir conscience de sa posture :

Comme l'explique Coralie Cousin (kinésithérapeute pour musiciens) : « *Eviter d'avoir mal, c'est primordial. Pour cela, il faut se sentir à l'aise avec son corps, et ne pas commencer à jouer d'un instrument avec des défauts de position. Avant tout, être bien placé : voilà ce qui compte !* »¹

Une posture non adaptée peut altérer le son, et provoquer divers traumatismes plus ou moins graves. L'essentiel dans une « bonne » posture est l'équilibre, la répartition de son poids en fonction de l'instrument (il faut être « ancré » au sol, avoir des appuis stables), une verticalité souple, et une respiration adaptée à l'effort.

Ce qu'il faut retenir avant tout est que chaque musicien doit être conscient de son équilibre (corporel et psychologique), essayer de le maintenir, et qu'une posture est différente et unique chez chacun d'entre nous.

c) Organiser son emploi du temps :

Certains troubles physiques peuvent être aggravés par une mauvaise gestion du temps de répétition, et de pauses. Certains instrumentistes s'entraînent plusieurs heures sans temps de repos, par peur de perdre leur concentration, leur motivation ainsi que leur salle ! Attention, car le corps a besoin de repos, les temps de répétition ne devraient pas dépasser 1h30 sans pause; au-delà, et à long terme, des douleurs musculaires peuvent survenir.

Quel que soit l'objectif, « chauffe » à l'instrument, préparation d'un concert ou d'un examen, organiser des temps de pause (adaptés à chacun) est vital pour l'organisme. L'instrumentiste évitera des douleurs, repoussera l'apparition de la fatigue, il obtiendra une efficacité et une concentration supérieure par la suite.

La pause est un moment de détente où l'individu peut s'étirer, marcher, rééquilibrer son corps, boire de l'eau pour s'hydrater. L'individu doit organiser son emploi du temps en s'octroyant des moments de pause ; inconsciemment, il y gagnera en bien-être corporel, mais aussi en qualité de son.

¹ Coralie Cousin, « Le musicien, un sportif de haut niveau », édition Ad Hoc, 2005, p.19

d) Avoir une hygiène de vie :

Les instrumentistes professionnels, après avoir passé une journée harassante se terminant souvent vers 22 heures, n'ont pas le courage de se cuisiner un plat diététique, mais plutôt de se jeter sur des plats préparés à chauffer rapidement au micro ondes. Organiser son emploi du temps, se laisser des temps de repos dans la journée, peut leur permettre de préparer leur repas en avance, avec des produits plus sains, qui permettent aux muscles de récupérer (ex : féculents, légumes, fruits, céréales...).

Le musicien est un « sportif », et donc se déshydrate. Il ne faut pas oublier de boire beaucoup d'eau, autant pendant les repas, que pendant les répétitions.

Etre bien alimenté et hydraté se complète par une activité sportive. Pour se délasser d'une position figée à l'instrument, le musicien a besoin de se rééquilibrer, d'évacuer certaines tensions musculaires. Une pratique sportive lui permettra de se détendre (ex : nager, courir, se masser...) et en même temps de se muscler, de régénérer son équilibre corporel.

Une meilleure connaissance de soi (techniques Alexander, Feldenkrais...), liées à des notions préventives (hygiène de vie, amélioration de la posture, gestion de l'emploi du temps...) peut permettre à un musicien de retrouver une sensation de bien-être, et une reconstruction de soi par rapport à sa pratique.

Une prévention, plus spécifique aux élèves, peut être élaborée lors de l'apprentissage. Ce dernier mêlerait le corps, l'instrument, et la gestion de l'environnement. L'enfant, dans cet apprentissage, aurait-il plus de clefs pour son futur de musicien que les autres enfants ? Ces clefs lui permettraient-elles d'avoir une meilleure prévention de soi, des autres, de ce qui l'entoure ? Se construira-t-il d'une façon plus harmonieuse ? Plus équilibrée ?

CHAPITRE III

Un apprentissage instrumental lié au corporel

1) La Rythmique Jaques Dalcroze :

Cette question d'un apprentissage instrumental où le corps aurait toute son importance, a déjà été soulevé au début du siècle par un grand pédagogue : Emile Jaques Dalcroze.

Emile Jaques Dalcroze (1865-1950) était compositeur, pianiste, chansonnier, professeur d'harmonie et de formation musicale, un musicien complet ! Musicien, mais également passionné de pédagogie, et passionné par les diverses possibilités de l'être humain. E.J.Dalcroze fondera sa conception pédagogique sur 2 idées maîtresses :

- 1-la *musique* reste un modèle d'inspiration, une aide pour ses recherches et pour ses créations de méthodes pédagogiques.
- 2-le *corps* devient l'objet d'apprentissage, on va se servir du corps pour apprendre à jouer, pour apprendre la musique.

a) La musique, source d'inspiration rythmique :

E.J.Dalcroze s'est servi, inspiré de la musique afin de pouvoir créer « *une rythmique corporelle basée sur une rythmique musicale* »¹
La musique exige au musicien d'avoir un équilibre entre interprétation et mouvements. Ceux-ci complètent et font vivre l'expression musicale. Les mouvements se conçoivent naturellement en musique et se perfectionnent au fil du temps. Le rythme fait partie intégrante de ce perfectionnement musical et est naturellement lié au mouvement comme E.J.Dalcroze cherche à le démontrer.

E.J.Dalcroze constata que ces élèves avaient des lacunes au niveau de la conscience du son et de la sensation rythmique. C'est à partir de ces constatations qu'il développa l'idée d'un apprentissage rythmique basée sur le mouvement et l'écoute. Il développa des exercices (auditifs et vocaux) adaptés à ces difficultés, et en tira des conclusions. Les résultats n'étaient pas totalement satisfaisants, car les élèves n'arrivaient pas à chanter juste et en rythme. Grâce à cela, il fit des recherches plus approfondies et en déduisit : « *Ce n'est donc pas seulement l'oreille et la voix de l'enfant qu'il conviendrait d'exercer, c'est encore tout ce qui, dans son corps, coopère aux mouvements rythmés...* »²

Il peaufina ses exercices en insistant sur la compréhension et la capacité des élèves à réagir corporellement par rapport à l'écoute, à l'exploration de leurs mouvements dans l'espace, à les mesurer, à évaluer une durée de mouvement dans l'espace. Dans ses recherches, il mit en avant deux notions importantes :

- *le rythme* : produit des capacités et de la spontanéité chez l'individu.
- *la métrique* : produit du contrôle et de la raison chez l'individu.

¹ Emile Jaques Dalcroze, « Devoirs et savoir du maître de rythmique », 1922, p.7

² Emile Jaques Dalcroze, « Les études musicales et l'éducation de l'oreille », 1898, p.11

b) Un apprentissage par le corps :

E.J.Dalcroze savait que la musique inclut la conscience corporelle dans ces notions de métrique, de mouvance, et d'écoute. La musique se ressent et se crée par le corps dans son entier et non avec certaines parties du corps exclusivement. La maîtrise de l'expression musicale demande l'emploi du corps, par la respiration, les appuis, la posture, la coordination des mouvements, l'équilibre corporel (ischions), les sensations corporelles...

Il en conclut même que les sensations musicales étaient amplifiées par le mouvement quand il est effectué par une grande partie du corps et se mit à réfléchir sur l'importance de l'emploi du corps dans l'apprentissage : « *Si l'on veut bien réfléchir un moment à cette question, l'on trouvera aussi ridicule de voir un enfant entreprendre des études instrumentales sans une éducation préparatoire des centres moteurs, que de se figurer un médecin spécialiste se passant de médecine générale ou un mathématicien ne possédant pas à fond l'arithmétique.* »¹

· *L'arythmie* :

En s'intéressant à l'emploi du corps dans son enseignement, E.J.Dalcroze observa le fonctionnement moteur de ses élèves et en releva les défauts. Il en répertoria un certain nombre durant l'activité des élèves (instrumentales, vocales, rythmiques) dont ces quelques exemples : - presser ou retarder un mouvement quand il doit rester uniforme.

- commencer (ou terminer) un mouvement trop tôt, ou trop tard.
- être incapable d'exécuter simultanément plusieurs mouvements contraires.

Ce sont ces réflexions sur l'arythmie qui poussèrent E.J.Dalcroze à inventer un apprentissage qui ferait le lien entre l'esprit et le corps. Il créa des exercices spécifiques à chaque problèmes et fit des catégories², afin :

- d'améliorer la souplesse musculaire et la juste sensation des mouvements corporels.
- d'améliorer les représentations et la rapidité de compréhension.
- de diminuer la durée des temps de réaction à divers types de stimulation.
- de faire progresser la qualité du contrôle exercé sur les différents membres, de permettre d'éliminer les gestes inutiles, et d'instaurer une meilleure économie de mouvements.

C'est ainsi qu'est née la **Rythmique**, système pédagogique alliant la musique au corps comme élément fondamental de l'apprentissage. Précurseur de son temps, et malheureusement très peu reconnu pour ses divers travaux, E.J.Dalcroze influença le milieu musical, mais aussi celui de la danse, des arts plastiques et de l'enseignement général, jusqu'à aujourd'hui.

¹ **Emile Jaques Dalcroze**, « Réflexion sur l'arythmie », 1942, p.72-73

² **Emile Jaques Dalcroze**, « L'éducation par le rythme et pour le rythme », 1910, p.21-22

2) L'éveil musique et danse :

a) Un cursus unique :

En 1989, Claire Noisette, enseignante au conservatoire municipal agréé de musique et de danse de Houilles (Yvelines), crée un cursus d'*initiation musique et danse*. Le premiers cursus comprenant une formation musicale et corporelle au sein d'une école de musique et de danse. Elle édita un livre en 1997 « L'enfant, le geste et le son », où elle relate son expérience et explique sa démarche pédagogique.

Claire Noisette a reçu une formation artistique assez atypique, qui lui a permis d'avoir une grande ouverture et d'avoir par la suite l'initiative d'un tel projet. Elle se forma dans plusieurs domaines :

- diplômée d'état en danse et en animation
- cycle de formation de formateurs
- cours particuliers de musique
- ateliers d'expression corporelle proche du yoga
- professorat de dessin et de peinture à l'Ecole d'art Martenot (pédagogie fondée sur le mouvement)

Grâce à une formation variée et à une remise en question de son enseignement, elle en déduisit qu'un travail corporel semblait indispensable pendant ses cours d'initiation à la musique ; et qu'un travail d'écoute, d'appréhension rythmique et spatial était nécessaire en initiation danse. Elle remarqua que l'apprentissage de ces deux spécialités comprenait certaines notions semblables, et ainsi décida de mettre en place un apprentissage commun (cursus en 2 ans) qu'elle appela : « *initiation musique et danse* ».

A la fin de ce cursus, l'enfant doit avoir acquis :¹

- placement du corps* : recherche et découverte du meilleur placement adapté à l'objectif, prise de conscience de sa respiration.
- orientation, appréhension, précision dans l'espace* : rôle du regard et du plexus dans le déplacement, sensation de la vitesse du déplacement, notion de poids.
- première prise de conscience de son corps* : immobile et en mouvement ; organisation dans l'espace, en fonction des autres.
- pulsion régulière* : intériorisation.
- premiers rythmes simples* : durée et notation.
- sur le plan mélodique* : mouvements ascendants et descendants, vécus corporellement, chantés et représentés graphiquement, notion de phrasé.
- qualités du son* : timbre, intensité, durée, continuité, grain.
- représentation graphique de chaque notion abordée*.

Lorsque l'enfant arrive à la fin de ce cursus et que son choix est défini sur son orientation en danse ou en musique, une passerelle est mise en place avec le professeur chargé de son futur apprentissage (rencontre, premières notions...).

¹ Claire Noisette, « L'enfant, le geste et le son », 1997, p.57

b) L'éveil musical par le corps :

Observons plus précisément la notion corporelle dans cet apprentissage :

· Association corporelle et musicale :

« Comprendre, percevoir la musique à l'aide de sensations corporelles, est l'un des objectifs de mon travail. »¹

Claire Noisette estime qu'à long terme, l'enfant, s'il est sensibilisé à un travail corporel fondé sur une conscience de l'espace, une intériorisation et une écoute de soi (travail de concentration), une approche du silence...fera le lien entre le ressenti musical (notamment avec l'écoute), et le ressenti corporel, ce qui lui permettra d'avoir une plus grande facilité d'expression et de compréhension musicale.

· L'écoute corporelle :

La qualité du mouvement, du son dépend beaucoup d'une préparation en amont. L'instrument doit être accordé, soigné, entretenu, mais qu'en est-il du musicien ? De son état corporel ? Le musicien est souvent à l'écoute de son instrument qu'il met en avant lors des concerts, il se cache derrière cet instrument, mais pourtant il est autant acteur que lui !

Claire Noisette met en avant ce problème, et pense qu'il doit être souligné très tôt dans l'apprentissage. Le musicien doit comprendre qu'une conscience et une écoute de son corps permettent une meilleure approche musicale. Ecouter son corps, c'est penser à sa respiration, à sa position, à ses appuis, son placement par rapport à l'instrument et à l'espace et surtout éviter de futures douleurs physiques. Cette prise de conscience est initiée dès le début des cours d'initiation musique et danse.

· Quelques exercices d'approche corporelle :²

Debout-détendu : les enfants choisissent une place dans l'espace, ils regardent autour d'eux afin de situer leur place dans l'espace et de la reconnaître par rapport aux autres. Le but de l'exercice est de trouver le bon placement du corps, pour être dans une situation optimale. Les enfants prennent conscience du contact du sol avec les pieds, avec toute la surface du pied, du talon jusqu'aux orteils. Une fois qu'ils sont bien en contact avec le sol, on les enfonce dans le sol, comme un arbre puisant ses forces aux racines. Cette force monte le long des jambes, s'arrête au bassin pour le placer correctement (équilibré au dessus des pieds), puis continue le long du ventre, du dos et va jusqu'au sommet du crâne. Dès qu'on sent tout son corps, on écoute sa respiration. La prise de conscience de la respiration permet de la ralentir. On relâche alors les épaules, les bras, les mains et les doigts.

Cet exercice permet à l'enfant de découvrir son corps et de prendre conscience de son fonctionnement.

¹ Claire Noisette, op.cit., p.41

² Claire Noisette, op.cit., p.62-63

Evolution/ Découverte de l'espace : Après la position « debout-détendu », on conserve le placement du haut du corps. On se promène dans la salle. Chacun choisit son chemin, en explorant les divers endroits de la salle ; on regarde le chemin des autres et on fait attention de ne pas se retrouver regroupés. L'objectif de cet exercice est de canaliser les mouvements et les gérer dans l'espace.

Le cursus d'initiation musique et danse est fondé sur une réflexion pertinente, une mise en commun d'un apprentissage liant la musique et la danse. Les notions d'écoute, de respiration, de conscience corporelle, d'appréhension rythmique et d'espace sont acquises à la fin du cursus. Le problème est que le lien établi entre ces deux disciplines va être rompu dans la suite de leurs études. L'idéal serait de continuer un cursus musique/danse dans les autres cycles d'apprentissages ; ce qui permettrait d'approfondir les notions acquises et d'avoir plus de passerelles entre la musique et la danse. Cette « utopie » éviterait aux musiciens d'ignorer leur corps et de ne pas prendre en compte l'incidence qu'il peut avoir sur leur vie.

CONCLUSION

Les recherches et réflexions menées pour ce mémoire m'ont permis d'enrichir ma culture personnelle sur des notions qui étaient encore floues, comme les techniques de conscience corporelle, les apprentissages musicaux alliant le corporels, etc...

Ces recherches m'ont fait prendre conscience d'une réelle importance du corps dans l'apprentissage musical. Actuellement, je prends en compte ces nouvelles connaissances pour les appliquer dans la vie de tous les jours. D'une part en pensant à ma posture, à mon hygiène de vie... ; et d'autre part dans ma pédagogie, par la réalisation d'une prévention qui me semble nécessaire à tout enseignement.

J'ai voulu, grâce à ce mémoire, mettre en avant un réel problème de l'enseignement musical. La place réservée au corps dans l'apprentissage musical est extrêmement limitée. Pourtant, le corps me semble être un des piliers fondamental de la pratique et de l'expression musical. Beaucoup de pathologies pourraient être évitées, si l'objectif principal d'une pratique instrumentale n'était pas basé uniquement sur des prouesses techniques et sur un jugement de résultats parfaits, mais plutôt un objectif axé sur un apprentissage préventif et adapté à chaque élève.

Pour parvenir à cela, il faut un changement des mentalités au niveau de l'enseignement de la musique. Ne plus penser qu'une souffrance physique où une pathologie soit le prix à payer pour arriver à la « perfection musicale » qui, à mon sens, n'existe pas... Trop de musiciens souffrent encore de leur pratique, cela fait de nombreuses années que ce problème subsiste et aucune solution, réflexion n'est mise en place au niveau de l'Institution musicale. Des médecins se sont penchés sur ce cas et se sont spécialisés pour aider les musiciens. Certains enseignants ont réadapté leurs méthodes d'enseignement pour mettre un travail corporel en évidence ! Des efforts ont été fait. Pourquoi ces efforts ne sont pas pris en compte et mis en place dans certains conservatoires ? Pourquoi n'y a-t-il pas plus de prévention dans ces structures ? Pourquoi cela reste un sujet dont on ne souligne pas l'envergure ? Ma pédagogie restera axée sur la prévention et la conscience corporelle, mais si le corps enseignant veut résoudre cette situation, il faudra entreprendre une modification de nos représentations symboliques sur la Musique...

BIBLIOGRAPHIE

Mémoires :

LAVERGNE Philippe, « Stop au mal du violon ! Prévenir les pathologies du violoniste », Cefedem Rhône Alpes 2002.

PALOYAN Olivia, « Comprendre l'esprit et le corps au piano », Cefedem Rhône Alpes 2000.

MANIN Virginie, « Vers la construction d'un geste musical... », Cefedem Rhône Alpes 2001.

Ouvrages :

CHAMAGNE Philippe, « Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens », édition aleXitère, 1996.

NOISETTE Claire, « L'enfant, le geste et le son », édité par la Cité de la Musique, 1997.

LARTIGOT Jean-Claude, « L'apprenti instrumentiste », édition Van de Velde, 1999.

HOPPENOT Dominique, « Le violon intérieur », édition Van de Velde, 1981.

RENARD Claire, « Le geste musical », édition Hachette/Van de Velde, 1982.

FOUCAULT Michel, « Surveiller et punir », édition Gallimard, 1993.

COUSIN Coralie, « Le Musicien, un Sportif de haut niveau », édition Ad Hoc, 2005.

Revue :

« Le nouveau musicien », (Halte aux tendinites !), Février 2007.

« Médecine des Arts » n°29 (l'enfant et la musique), Septembre 1999.

« Médecine des Arts » n°27 (spécial dystonies de fonction du musicien), Mars 1999.

« Médecine des Arts » n°55 (spécial troubles physiques en percussions), Mars 2006.

« Médecine des Arts » n°14 (techniques corporelles), Décembre 1995.

Site Internet :

www.eutonie.fr : site du groupe de recherche en eutonie Gerda Alexander.

www.eutonie-giraudeau/temoignages.htm.

www.feldenkrais-leon.com

ANNEXES

- **Enquête au CNR de Toulon et à la faculté d'Aix en Provence.**
- **Enquête auprès de musiciens professionnels.**
- **Résumé de l'intervention du stage Cefedem sur « les gestes et postures des musiciens ».**

ANNEXE 1

Précisions sur l'enquête :

Les instruments :

Piano(84), guitare(33), violon(22), saxophone(16), flûte(15), harpe(7), cor(6), violoncelle(5), trompette(5), chant(4), basson(4), contrebasse(3), trombone(3), clarinette(3), tuba(3), percussion(3), orgue(3), hautbois(2), clavecin(2), accordéon(1), synthétiseur(1). 97 sujets sur 220 évoquent un problème nécessitant une aide médicale.

Les habitudes de vie :

En moyenne, l'apprentissage commençait à l'âge de 10 ans, la durée de pratique instrumentale était de 8 ans. Le choix de faire de la musique était personnel dans 85% des cas, et voulu par les parents dans 18% des cas.

63% des étudiants passe plus d'une heure par jour dans les transports, et 43% s'en plaignent.

Au niveau du sommeil, la moyenne est de 8 heures par jour.

42% ont une pratique sportive (3 heures/semaine), et 13% ont une autre activité comme le yoga ou la relaxation.

22% des étudiants fument depuis 4 ans (un ½ paquet /jour).

Les habitudes de travail :

Durée de travail par jour sur l'instrument :-moins d'1 heure (20%)

-1 à 2 heures (50%)

-plus de 2 heures (30%)

Pauses pendant le travail :-2/3 des musiciens font en moyenne 2 pauses de 5-10 minutes pendant la séance de travail (pauses dues à une baisse de concentration (45%), à une douleur (35%)).

-1/3 des musiciens ne font jamais de pauses.

Exemples de questions :

Dix groupes de symptômes, reconnus dans le monde musical, ont été proposés dans le questionnaire (trac, mal de dos, problèmes de concentration, troubles de la vue, troubles de l'audition, tendinites, crampes, céphalées, fourmillements, blocages à l'exécution).

-Avez-vous déjà rencontré ce problème dans la pratique de votre instrument ?

-Est-ce pour vous un problème fréquent ou très fréquent ?

-Est-ce pour vous un problème important justifiant un traitement adapté ou un changement dans les méthodes de travail ?

-Est-ce pour vous le problème n°1 ?

-Ce problème justifie –t-il pour vous un avis médical ?

Bilan de l'enquête :

Si on veut préciser ces troubles physiques, les plus fréquents sont :

- 1) les douleurs rachidiennes
- 2) les blocages à l'exécution
- 3) les tendinites

Tableau de répartition des problèmes par groupe d'âge :

	< de 15 ans	15-20ans	> de 20 ans
<i>Rachialgie</i>	51%	76%	70%
<i>Concentration</i>	53%	64%	77%
<i>Audition</i>	18%	18%	23%
<i>Tendons</i>	27%	53%	58%
<i>Crampes</i>	23%	38%	32%
<i>Céphalée</i>	33%	42%	29%
<i>Blocage</i>	41%	60%	59%
<i>Fourmillements</i>	8%	17%	19%

ANNEXE 2

Enquête :

Il s'agit ici de questions sur les troubles physiques, posées à des enseignants en musique.

1) Expérience personnelle :

- a) Avez-vous ressenti certaines tensions, douleurs physiques lors de votre apprentissage musical ?
- b) Si oui, ressentez-vous encore ces douleurs dans votre pratique, en tant que professionnel ?
- c) Est-ce que certains de vos élèves ressentent des symptômes similaires ?

2) Attitudes adoptées ou Méthodes appliquées :

- a) Avez-vous consulté des spécialistes médicaux (kinésithérapeute, ostéopathe), ou pratiqué des méthodes corporelles pour remédier à ces douleurs ?
- b) Comment organisez-vous votre journée ? (temps de répétition, temps de cours, temps de pauses, temps de loisirs, alimentation...).

3) Prévention :

- a) Avez-vous été sensibilisé à ce genre de risque lors de votre apprentissage ?
- b) Avez-vous entendu parler des méthodes de conscience corporelle (Feldenkrais, Alexander...). Si oui, comment ?
- c) Incluez-vous une place à la prévention dans votre enseignement ?

Réponses

Questions	Enseignant X	Enseignant Y	Enseignant Z
1a	Tendinites lors des études au C.N.R.	Quelques tensions musculaires	Tendinites lors des études supérieures
1b	non	non	oui
1c	Certains en période d'examens	Oui, quelques tensions musculaires	Crispations pendant les cours, tendinites pour les grands niveaux
2a	Ostéopathe, médecine douce (argile)	non	Kiné, ostéopathie régulièrement
2b	Temps de répétition (1h30 par jour) Temps de pause (assez régulier) Temps de cours (mercredi=10 heures) Temps de loisirs (pas de sports) Alimentation (cuisine rapide, sandwichs le midi)	Temps de répétition (1h30 par jour) Temps de pause (assez régulier) Temps de cours (3 à 5 heures par jour) Temps de loisirs (vélo, 1 à 2 fois par semaine) Alimentation (légumes, féculents, adore cuisiner)	Temps de répétition (4h00 par jour) Temps de pause (assez régulier) Temps de cours (3 à 8 heures par jour) Temps de loisirs (pas le temps) Alimentation (légumes, sandwichs le midi, cuisine quand on peut !)
3a	non	oui	non
3b	Oui, recherche personnelle	De noms, mais sans plus.	Par des stages, et en formation.
3c	Oui, position, respiration	Oui, position, respiration	Oui, position

ANNEXE 3

Résumé de l'intervention sur les " gestes et postures des musiciens" CEFEDM Brest 24-25-26 Octobre 2005

Pour pouvoir bouger il faut que notre corps puisse construire une posture, c'est à dire un point fixe, sur lequel s'appuient nos gestes; Cette posture nous allons la faire avec des muscles posturaux, les gestes vont être faits à l'aide des muscles de la dynamique. C'est donc en construisant une bonne posture, celle qui respecte la physiologie du corps que nous préparons les bons gestes, à la fois efficaces et économiques.

Sur le plan physiologique, tout oppose ces deux types de muscles.

Les muscles posturaux peuvent travailler longtemps sans fatigue, nos points fixes sont disponibles longtemps. A l'inverse nos muscles dynamiques ont besoins d'alterner régulièrement des phases de travail et repos, il peuvent travailler en force mais pas dans la durée.

Si la physiologie des muscles n'est pas respectée on voit apparaître, tensions, douleurs, fatigue, pathologies.

Construire une bonne posture.

Prendre conscience de ses appuis au sol

*Commencer allongé pour mettre l'accent sur les parties du corps qui sont en contact avec le sol et celles qui sont à distance.

*Debout, observation, sommes nous en appui sur nos 2 pieds, de façon égale ? sur quelles parties du pied sommes nous en appui ? sur les bords internes, les bords externes, l'avant pied, l'arrière pied.
Prendre conscience de la façon dont reposent les orteils, sont-ils tous en contact ?

*Faire varier volontairement les appuis.

*Griffer le sol avec les orteils.

*Écarter les orteils et les resserrer.

*Relever le gros orteil seul, puis les 4 autres orteils, seuls.

Alternativement

*Marche sur un manche à balai, dans le sens transversal en faisant des petits aller et retour pour travailler toute la surface du pied.

*Allongé sur le dos, plier les genoux, mettre le mollet droit sur le genou gauche, faire des flexion extension de la cheville droite, dans l'axe du tibia. Puis griffer les orteils pendant la flexion de la cheville, et ensuite étendre et écarter les orteils pendant l'extension. Ensuite on inverse le mouvement.

*Debout, mettre le talon au sol et l'avant-pied sur une balle de tennis sans griffer les orteils, laisser venir l'étirement, puis passer la jambe arrière devant en fléchissant légèrement le genou. Laisser venir l'étirement. Ensuite on étire le bras vers le plafond du côté où se trouve la balle. Le faire de l'autre côté.

*Debout, mettre une balle assez dure sous l'articulation de P1, (sous l'articulation du pied avec le 1^{er} orteil). faire des cercles dans un sens dans l'autre, puis mettre la petite balle sous l'articulation de P5, (articulation du pied avec le petit orteil) faire des cercles, puis ensuite la balle sous le talon en dessinant des U. Sentir puis passer à l'autre pied.

Les mouvements du bassin

Pour faire bouger le bassin, il existe 2 articulations

- les articulations lombaires

- les articulations des hanches

*Debout mettre un bâton contre la colonne vertébrale, et se pencher en avant, le mouvement se passe dans les hanches

*Faire cette expérience en position assise par 2.

*allongé, genoux pliés pieds à plat
prendre conscience des appuis au sol
étude de tous les mouvements du bassin
enroulement /dérroulement du bassin et de la région lombaire
rouler à gauche /à droite - en laissant tomber les jambes,
- en mettant les genoux et pieds écartés, sans
laisser tomber les genoux à droite et à gauche
Les jambes tendues remonter une hanche descendre l'autre pour réaliser
une inclinaison/droite gauche du bassin

*assis
mains en arrière du bassin, enrouler dérouler le bassin, prendre conscience
des appuis sur le bassin et associer au mouvement du bassin le mouvement du
thorax et de la tête.

*assis sur une chaise, pieds posés sur le sol
Assis sur une chaise, observer si on est assis plus
sur un ischion que sur l'autre mettre un doigt sur chaque
genou et essayer de savoir si une jambe est plus longue
que l'autre. Mettre une main sur chaque genou et
avancer un genou puis l'autre pour tester la mobilité.
Faire bouger le bassin sur un cadran imaginaire sur
lequel on serait assis. Faire varier les appuis du bassin
sur 6h /12h revenir au centre du cadran faire varier les
appuis sur 3h /9h etc...

*Auto grandissement

Assis jambes tendues, mettre un bâton dans l'entre
jambes , mettre les 2 mains en haut du bâton. s'étirer
lentement sur une inspiration, le nez remonte le long du
bâton, expirer lentement sans s'affaisser, penser à la
campure et à l'enroulement des épaules.

La colonne le thorax et les côtes.

Le diaphragme: agit sur la régulation du débit.

*Comment le sentir? Allongé sur le dos faire une courte apnée et sortir et rentrer le ventre rapidement Ce mouvement est dû au diaphragme.

Le transverse agit lui sur la puissance du souffle.

Le transverse,(les abdominaux) muscle antagoniste du diaphragme, agit lui sur la puissance du souffle.

*Comment le faire travailler : Placer entre les lèvres, un ballon de baudruche et le gonfler avec la seule action du transverse, sans tension du cou ni des joues

*Gonfler un ballon en jouant pour les "non soufflants" exercice ridicule mais redoutable pour se concentrer sur sa respiration, corriger sa posture, retrouver ses sensations.

*Puis, prendre appui sur les pieds et enrouler la colonne puis une vertèbre, à chaque passage enrouler une vertèbre supplémentaire, et ce jusqu'où c'est possible dans la colonne..

Allongé sur le dos, soulever le bassin en appuyant coté droit du thorax, puis redescendre en appuyant coté gauche recommencer, faire l'inverse.

*Allongé sur le dos, mettre les doigts sous les cotes à chaque expiration.

*Saisir la peau du sternum et la décoller sur l'inspiration et maintenir à l'expiration.

*Assis mettre les mains latéralement sur le thorax et repousser les cotes, d'une main vers l'autre en changeant la hauteur des mains.

*Assis sur une chaise, les pieds bien posés au sol, observer comment on est posé sur les ischions, comment est aligné le dos.

Puis incliner la tête à droite et à gauche et observer le changement d'appui sur les ischions. Mettre la main droite sur le sommet du crâne de façon à ce que les doigts soient orientés en direction de l'oreille gauche. Incliner la tête à droite avec la main, sans faire pencher le reste du corps. Poser, observer?. Puis refaire la même chose en en menant le coude droit vers le plancher puis vers le plafond. Poser, observer .
Même processus du côté gauche. Penser à orienter le regard. et penser à laisser jouer les côtes
Mettre les 2 mains entrecroisées au sommet du crâne et laisser la tête s'incliner à droite et à gauche rapidement pour sentir varier les appuis au niveau du bassin.

La main et le membre supérieur

** replacer les épaules*

Debout, étirer les deux bras en V vers le plafond , et abaisser les épaules, mettre les bras tendus à l'horizontale et lâcher les poignets, abaisser les épaules, mettre les 2 mains à plat sur les fessiers, étirer les coudes vers l'arrière, abaisser les épaules, mettre la tête en extension, respirer..

*Allongé sur le côté: le bras tendu vers le plafond sans effort, garder le coude tendu et allonger et raccourcir le bras ce qui revient à rapprocher ou éloigner l'omoplate de la colonne vertébrale . Faire ce mouvement en plaçant la main dans différentes positions .Puis changer de côté.

*Allongé sur le dos, les bras en chandelier.(position de "haut les mains !")le dos des mains en appui sur le sol si possible.In verser cette position en chandelier vers le bas , paume des mains sur le sol. Puis passer d'une position à l'autre pour "huiler

les épaules "

Mettre un bras dans une position, un bras dans l'autre position, puis inverser , aller regarder dans un premier temps du coté où se trouve la main, puis dans un deuxième temps du coté où il n'y a pas la main.

Pour terminer ce module il restera à étudier deux points essentiels:

-les exercices spécifiques de la main , des doigts, du poignet.

- la relation bassin, épaules.

Et donner des éléments pédagogiques pour introduire le travail corporel dans une classe d'instrument.

