

PAPULINO Damien

CEFEDM
Bretagne / Pays de la Loire
2006

MEMOIRE

« LE CORPS INSTRUMENT DU VIOLONISTE »

Directeur de mémoire : **Maurice COURCHAY**

Sommaire

I) LE CORPS

A La place du corps dans notre société

- a) au quotidien
- b) à l'école
- c) au cours de violon

II) LA CONSCIENCE CORPORELLE

A Définition

B Relation corps esprit

C Différentes approches

D Le schéma corporel

E Le réflexe de redressement

F L'équilibre

- a) se mettre à l'écoute
- b) position debout
- c) position assise

III) EN PEDAGOGIE

A Les outils

- a) l'instrument
- b) miroir, vidéo
- c) partition
- d) le toucher
- e) les méthodes
- f) le cours collectif

B Répertoire

C Le rapprochement musique danse

Introduction

Que signifie faire corps avec son instrument ?

Nous avons tous pu entendre un jour ces paroles lors d'un cours d'instrument. Mais lancée de but en blanc à un élève, cette phrase peut-elle toucher véritablement l'étudiant sans avoir préalablement préparé un terrain propice à ce genre de prise de conscience ?

Les institutions musicales en France, en général, ne font pas encore du corps un maillon fondamental de l'apprentissage de la musique, mais plutôt un « plus » apporté à des élèves déjà désireux d'y prêter attention, via une prise de conscience posturale, pour se libérer de certains « maux » ou comme de simples méthodes de relaxation.

Au cours de mon apprentissage et de mes expériences professionnelles, j'ai pu observer beaucoup d'auditions ou de représentations d'élèves. J'ai rarement été vraiment convaincu, bluffé par la prestation d'un élève d'un point de vue de maîtrise de l'instrument. Combien d'entre eux, même si l'exécution technique est sans fautes, paraissent subir le poids de l'instrument ou semblent gênés par cet outil qui nous a été « rajouté » ?

En tant qu'élèves, nous ne savons pas quoi faire de notre corps qui nous gêne au lieu de nous servir. Or, tout notre être physique doit s'impliquer dans notre gestique malgré les apparences, pour optimiser notre implication musicale.

Par exemple un martelé ou un accent au talon qui demande une grande vitesse d'archet ne peut être convainquant et bien maîtrisé, c'est-à-dire ce que l'instrumentiste souhaiterait entendre, que si le corps est en bon équilibre afin de parvenir à un geste juste, sans forcer.

Cette prise de conscience personnelle au cours de mes études et de ma vie d'instrumentiste m'a amené à inclure dans mon enseignement cette donnée primordiale qu'est le corps.

Au long de ce mémoire nous verrons quelle relation nous entretenons avec notre corps. En premier lieu je m'attarderai sur la manière dont est inscrite notre entité physique dans le monde qui nous entoure. En seconde partie, je m'attacherai à définir la conscience corporelle et pour la dernière partie, comment inclure le corps en pédagogie.

I) LE CORPS

A) LA PLACE DU CORPS DANS NOTRE SOCIÉTÉ

a) Au quotidien

Le mode de vie à l'occidentale, aujourd'hui, est un désastre pour le tonus musculaire. Même si depuis plusieurs années on tend à un bien-être physique, à un certain confort, les efforts du corps sont spécifiques à une activité sportive (ou autres) et les gestes quotidiens ne sont pas considérés comme activité consciencisée par la population, mais seulement mécaniques. Tous nos actes sont englobés dans une visée du moindre effort permise par un abus des avancées technologiques telles que les moyens de transports (voitures, métro etc.), télévision, ordinateur avec internet.

b) A l'école

Dans l'éducation générale, les apprentissages dissocient le corps de l'esprit à l'avantage de ce dernier. Dès l'école primaire, les enfants sont habitués, (pour apprendre), à rester assis et immobiles pendant la majeure partie de la journée. Cette position fixe assise ne me semble pas la plus indiquée pour leur équilibre tête-cou-dos, car ils se fatiguent forcément au long de la journée et compensent une posture en s'habituant à de mauvaises positions.

Au sein de l'école de musique, le cours de formation musicale traditionnel ressemble, du point de vue de l'occupation de l'espace, à l'enseignement général : le corps est souvent délaissé. Aujourd'hui un travail corporel est mené dans les classes d'éveil musical mais n'est généralement que peu poursuivi dans les années supérieures. Une grande évolution s'est faite depuis les 15 dernières années afin de sortir des exigences de la tradition écrite de notre société occidentale.

La pratique d'orchestre oblige également les étudiants à maintenir la même position assise pendant une durée à laquelle ils ne sont pas habitués. En effet, le cours d'orchestre dure beaucoup plus longtemps qu'un cours individuel et la position assise n'est généralement pas expliquée aux musiciens.

c) Au cours de violon

Soutiens ton violon Marion, ne couche pas ta main gauche, ne serre pas le pouce, le coude pas au plafond. « Et quelques minutes plus tard » : *Ne crispe pas, respire, détend toi.* « Facile à dire ! D’où nous viennent ces désaccords entre notre corps et le violon qui empêchent la musique de jaillir simplement ? »

Cet extrait d’un article d’Hélène Sanglier, publié dans le bulletin d’octobre 2000 de l’Association l’AmiRésol montre bien ce que l’on peut entendre au cours de violon. On s’attaque généralement aux terminaisons du corps pour régler un problème, c’est-à-dire au doigt, à la main, aux bras et on s’arrête la plupart du temps aux épaules. Pour un soucis de pose de doigts de la main gauche, si on ne prête pas attention au corps dans sa globalité, l’élève pourra corriger ce défaut juste un déplaçant le problème un peu plus loin, au niveau de la main ou du bras, ce qui n’est pas souhaitable. Le problème se situera probablement au niveau de l’équilibre général et du maintien de l’instrument.

Kurt Goldstein affirme que « l’organisme tout entier participe de différentes façons à une excitation donnée. Par exemple si l’on pique quelqu’un à la plante des pieds, il retire sa jambe de manière réflexe, il éprouvera une sensation de douleur et l’on voit apparaître, sur tout le corps, divers phénomènes qui intéressent le système musculaire, le système nerveux et même le système oculaire. Chaque réaction à une excitation est donc en relation avec la totalité de l’organisme, même si les mouvements sont imperceptibles. »

Toutes les structures fréquentées par les musiciens ne permettent pas encore véritablement d’inclure le corps comme élément fondamental de l’apprentissage. C’est pourquoi il me semble important de développer une conscience corporelle tout au long des études musicales.

II) LA CONSCIENCE CORPORELLE

A) Définition

La conscience corporelle est un moyen d'appréhender le monde extérieur tout autant que le monde intérieur que représentent notre corps et leurs interconnexions. C'est avant tout avoir une conscience éveillée et active de notre être physique. Car il faut bien différencier conscience et prise de conscience. Par exemple, on peut effectuer une action, un geste presque mécaniquement et faire ce même geste en l'écoutant avec un esprit aussi acteur que le corps.

Moshé Feldenkrais l'illustre ainsi : « je peux en toute conscience monter l'escalier de ma maison sans savoir combien de marches j'ai gravies. Pour découvrir combien il y en a, je vais, par exemple, monter l'escalier une seconde fois, en portant mon attention à ce que je fais. Je m'écouterai faire et compterai les marches. La prise de conscience, c'est la conscience et la reconnaissance de ce qui se passe dans la conscience, ou de ce qui se passe en nous, pendant que nous sommes conscients. »

Cette conscience physique est en chacun de nous car elle permet à tout être vivant de réagir en interaction avec le monde qui nous entoure. Les cinq sens que nous possédons, la vue, l'ouïe, le goût, le toucher, et l'odorat, sont nos outils de réception d'informations. Mais sans un centre de traitement, ce flot de données n'aurait pas de raison d'être. Ces outils sont également un moyen, autre que la parole, de communiquer (un regard significatif, le langage des signes etc.).

B) Relation corps / esprit

Depuis longtemps, cette question occupa les esprits de grands penseurs, en occident, tel que Aristote, Platon, Descartes et en orient, le docteur Suzuki.

De ces réflexions ont vu naître différentes pensées :

- L'épiphénoménisme.
Certains matérialistes pensent que la conscience ne serait qu'un épiphénomène par rapport aux processus nerveux. C'est-à-dire que la conscience ne serait qu'un phénomène secondaire résultant du processus nerveux
- Le dualisme
Les dualistes conçoivent dans l'univers les deux principes premiers et irréductibles tel que le corps et l'esprit. Ils font coexister une thèse et sont antithèse comme la notion de Bien et de Mal.
- Le parallélisme
Il consiste à penser que tout phénomène physique correspond à un phénomène psychique et que tout phénomène psychique correspond à un phénomène physique.
- Le dyânabouddhisme (le Zen)
Cette doctrine vise à globaliser le corps et la pensée. Le zen est « l'esprit de tous les jours ». Il tend à l'art sans artifice, que le mental se mette au diapason de l'Inconscient ; c'est l'art de l'oubli de soi. Dès que nous réfléchissons, délibérons ou conceptualisons, l'inconscience originelle se perd car une pensée s'interpose.

Le monde qui nous entoure est lié à notre être physique, notre corps est relié à notre esprit. Nous ressentons le monde extérieur par notre corps, nous ressentons notre corps par notre cerveau. On peut dire que notre cerveau est le siège de notre pensée et de notre esprit mais que c'est bien notre cerveau qui dirige notre corps dans nos actions.

C) DIFFERENTES APPROCHES

F.M. Matthias Alexander, à la fin du XIXème siècle, a élaboré une méthode exposant une rééducation physique et mentale. Il s'appuie sur son expérience de jeune comédien cherchant des solutions à ses problèmes de fatigue de voix. La base de sa méthode est le contrôle primaire cou-tête-dos et sur l'éveil à la conscience globale du corps. Il s'auto corrige et met en garde aux fausses sensations du corps dues à la force des habitudes. Il prône le « non faire » dans

gestes pour les écouter et décrit l'idée de direction juste et non de position correcte.

Gerda Alexander a créé l'Eutonie : « traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre. » EU en grec veut dire « bon, juste », TONOS « tonus », tension des muscles donc Eutonie signifie « tonus juste ». Cette méthode se base sur la prise de conscience de l'état général du corps (état tonique, unité d'ensemble), le développement du sens tactile et l'enrichissement de l'image du corps. Le travail sur la structure osseuse et la stimulation du réflexe de redressement occupent une place centrale car le squelette constitue l'élément le plus tangible et immédiat dans la prise de conscience du corps. Le travail sur le transport osseux a une action équilibrante qui tonifie et détend à la fois. L'équilibre postural se définit comme l'agencement cohérent des os et des articulations.

« Penser, c'est trouver de nouveaux moyens pour agir » : Moshe Feldenkrais. Sa méthode se base sur la prise de conscience du corps par le mouvement. La conscience est conviée à prendre connaissance du processus de son organisation pendant qu'elle se mobilise pour l'action. L'objet est moins important que la qualité de l'attention que l'on porte au moment présent. Il rend compte de l'interrelation dynamique du système nerveux (qu'il nomme la centrale), la musculature, le squelette (l'enveloppe) et l'environnement par le non verbal. Il passe par le vécu, le ressenti personnel de l'élève.

Toutes ces méthodes, en général, ont pour point de départ une nécessaire redécouverte de notre corps en profondeur et ont pour but de mettre en accord notre être physique et mental. Je pense qu'il est en effet indispensable, pour un enseignant de musique, de connaître un minimum l'outil premier, commun à tous, que l'on utilise pour jouer de la musique ou pour tout autre art. Il est intéressant de voir que déjà, dans les années 1751 à 1762 avec *l'Encyclopédie*, Diderot, d'Alembert, Rousseau et d'autres penseurs et scientifiques réfléchissaient à la bonne utilisation du corps et de l'esprit dans les arts. Cet ouvrage, qui était une volonté d'exhaustivité des connaissances humaine, montre que pour l'art d'écrire, par exemple, il faut avoir un matériel adéquat : tout y est très détaillé, en texte comme en planches, de la lumière à la pointe de la plume et la position du corps.

Même s'ils ne s'attaquent pas encore à la source, ils posent néanmoins l'idée d'une tenue « aisée », « une attitude gracieuse du corps et une facilité de l'exécution. »

D) LE SCHEMA CORPOREL

Le schéma corporel est l'image mentale, donc subjective, que chacun se fait de son propre corps en tant que volume dans l'espace, par le biais de schèmes de base. Le schème de base est un rapport spatio-temporel et dynamique entre différents éléments propre à la motricité (les os, les muscles et les articulations).

Lorsque un enfant vient au monde, il n'a pas conscience d'être en tant qu'individu physique propre mais toujours rattaché à sa mère. Les schèmes de base (ensemble d'images ou de sensations kinesthésiques), agissent dès les premières semaines de la vie pour leur propre compte d'une manière fragmentée et se coordonnent entre eux progressivement jusqu'à la synthèse du sixième mois.

La maturation du système nerveux central entraîne progressivement la disparition de la réflexibilité motrice, l'harmonisation des tensions et la synthèse tonique du corps. Les parties du Moi vont se rassembler et s'organiser dans une unité.

Vers l'âge de six mois, le tonus des muscles s'équilibre et l'harmonisation des tensions permet à l'enfant, pour la première fois, de regrouper son corps dans une globalité active. Durant toute cette période, l'enfant va prendre conscience de son corps par les expériences d'ordre kinesthésiques (tactiles), visuelles, gustatives, auditives et olfactives qui lui seront proposées par son entourage. Les structures nerveuses vont terminer leur croissance lentement (jusqu'à environ dix ans) et la motricité fine et volontaire sera déjà mature vers l'âge de trois ans. Les connections du cerveau liées aux apprentissages sont quand à elles toujours en évolutions à l'âge adulte. C'est pourquoi il me semble pertinent d'activer en permanence tous nos sens qui sont autant de portes d'entrées pour apprendre à tout âge.

E) LE PRINCIPE DU REFLEXE DE REDRESSEMENT

Le squelette est une des structures fondamentales de l'appareil de locomotion. Il porte le poids du corps à partir des appuis qu'il trouve dans l'espace extérieur. Il est la charpente mobile sur laquelle s'insèrent les muscles, les tendons, les ligaments, et il crée les espaces qui contiennent les organes. La colonne vertébrale est le siège de la moelle épinière qui assure la transmission de l'influx nerveux entre le cerveau, les organes du tronc et les membres ainsi que la transmission de certains réflexes. Le squelette contient aussi la moelle osseuse ; il est vascularisé, donc bien vivant.

Le principe de redressement est aussi appelé réflexe d'étirement. Comme tous les réflexes, il est inné. Il est la réponse de l'organisme à la force de la pesanteur, qui attire tous les corps vers le centre de la terre. Cela permet à toute personne normalement constituée d'être, dans n'importe quelle situation, statique ou en mouvement, sans effort.

Ce réflexe est facilement observable chez les bébés. Pour s'assurer de leur bonne santé, à la naissance, ce réflexe est testé. Il suffit de donner une légère pression sous la pointe des pieds et, immédiatement, il pousse contre les mains, provoquant l'extension de tout son corps. Bien que ce principe soit inné, nous avons la possibilité de le déclencher et de l'observer se propager dans notre corps. Il permet d'utiliser les bons muscles (à contraction lente, proche des os) pour le maintien et de ne pas mobiliser les muscles à contraction rapide qui ne devraient être utilisés juste pour les flexions, extensions et les mouvements coordonnés. De plus, on gagne une grande économie d'énergie à utiliser les muscles adéquats.

Nous allons voir maintenant comment il est possible en situation pratique de stimuler ce réflexe et comment rétablir un contact avec son corps afin que les échanges soient possibles.

F) L'EQUILIBRE

a) Se mettre à l'écoute

En premier lieu, on peut, par exemple, s'allonger sur le sol et faire un inventaire de toutes les parties du corps des pieds à la tête. Au cours de cet exercice, on essaiera de se représenter les formes, les volumes, le poids ainsi que les sensations de chaud, de froid, le battement du sang dans les veines, etc. On peut également développer la sensation des zones de contact avec le sol. La position allongée est la plus favorable pour avoir un premier regard sur notre corps. En effet, dans la mesure où l'on fait confiance au sol qui nous porte, on peut s'abandonner totalement à lui.

En second lieu, on peut pratiquer des exercices, des mouvements bien précis qui vont faire ressentir aux élèves chaque partie du corps et leur indépendance. Cela afin de rendre compte des possibilités du mouvement physiologique de chaque articulation localisée clairement.

b) La position debout

Dans l'idéal, les os du squelette devraient s'empiler les uns sur les autres sans effort musculaire conscient. Cette recherche de l'équilibre structurée autour du squelette, avec le concours des muscles proches des os stimule le réflexe de redressement. Ainsi, les muscles extérieurs sont rendus libres de toute contraction inutile. Une position ainsi trouvée ramène ou procure un sentiment de confiance en soi et la sensation d'une force intérieure.

Voici un exemple de position stable : les pieds sont placés sur une même ligne, écartés de la largeur du bassin, ouverts en avant de trente degrés, les genoux déverrouillés (cette position s'apparente à la posture de l'escrimeur), le poids également réparti sur les deux pieds.

c) La position assise

On doit tenter de retrouver le même équilibre que dans la position debout. Il faut trouver les deux points d'appui que sont les ischions (ces os sont faciles à localiser, ce sont les deux pointes dures que nous sentons sur le fond d'une chaise rigide). Quand le poids du corps repose sur les ischions le bassin peut rester ouvert et le réflexe de redressement toujours en œuvre.

On peut considérer qu'une chaise est ergonomique à partir du moment où elle est assez haute pour que les hanches ne soient pas plus basses que les genoux et où il n'y a pas de rebords surélevés compressant la circulation dans les cuisses.

Je pense que la meilleure position est une position modulable avec le maximum d'aisance et de vitesse. Il est plus difficile de bouger vers l'avant, l'arrière, sur les côtés ou de se lever si on est assis au fond de sa chaise. Les articulations de la hanche doivent se mouvoir en toute liberté afin de permettre au torse de se pencher en avant ou en arrière facilement, sans incidence sur la position de la colonne vertébrale. Cette harmonie est souvent difficile à obtenir car les élèves ont tendance à se raidir au niveau des articulations pour assurer la stabilité du dos ou à s'affaisser pour décontracter les articulations.

Lorsqu'on demande à un violoniste d'où il puise son énergie en position assise, les réponses sont souvent floues ; peu arrivent à formuler l'idée que l'on tire cette force des quatre points d'appuis pieds et ischions.

Après cet exposé des éléments fondamentaux du corps, de son fonctionnement comme de sa prise de conscience, il convient de nous attacher aux éléments spécifiques à la pédagogie du violon qui permettent un respect, une rentabilité maximale et une appropriation de notre enveloppe charnelle.

III) EN PEDAGOGIE

Il me semble important d'étudier le matériel que nous avons tous à notre disposition et de quelle manière nous pouvons l'utiliser pour permettre à la musique de se développer chez les élèves en accord avec leur corps et leur conscience.

1) Les outils matériels

a) L'instrument

Le violon est le premier objet sur lequel nous pouvons agir. Il est bien évident qu'il faut prendre en compte la morphologie de chacun. Le choix de la taille de l'instrument, qui incombe au professeur, est très important.

Le violon est un corps immuable, le violoniste devra s'y adapter, l'accueillir tel qu'il est.

« La principale cause de l'élévation excessive de l'épaule gauche et de l'inclinaison de la tête est le fait que la mentonnière et le coussin ne comble pas l'espace entre l'épaule et l'angle de la mâchoire quand la tête est en position neutre. »

Il est possible d'agir sur ce problème de différentes manières. Pour ma part je préconise une mentonnière la plus plate possible, surtout sans rebord trop surélevé. Il sera plus facile de régler la hauteur en modifiant le coussin.

J'aime utiliser des carrés de mousse, placés à l'endroit habituel, que l'on peut couper, agencer au plus adapté, pour et avec l'élève. Je place le violon de telle sorte que le fond de caisse soit en contact avec la clavicule, le squelette qui pourra résonner, vibrer avec l'instrument.

b) Le miroir, la vidéo

La vidéo est un excellent moyen pour que l'élève, filmé lors d'auditions, de concerts, puisse se voir tel qu'il est réellement sans les déformations que les mots peuvent parfois provoquer. Il se voit a posteriori et lors du visionnage il peut convoquer ses sensations kinesthésiques et les relier à cette confrontation directe.

Le miroir est à utiliser avec plus de précaution quand son utilisation se fait seul sans le professeur à cause d'une éventuelle déformation de posture pour bien se voir sous un bon angle. L'avantage est que l'on peut modifier, sur le moment présent, un mouvement vu et ressenti.

c) La partition

Les yeux rivés sur un écrit implique toute une mobilisation musculaire et une activité intellectuelle. Lorsque nous voulons travailler sur l'attitude corporelle d'un élève, il est très intéressant de jouer sans support visuel. Cela permet d'avoir tout le système oculaire et les muscles permettant cette attention complètement libres et donc de simplifier et d'améliorer la concentration sur le corps. L'improvisation, l'imitation, le par cœur sont des moments où l'on peut prêter une attention plus profonde au corps.

d) Le toucher

La peau est l'organe le plus grand, en surface, que nous possédons et est la dernière frontière avec le monde extérieur.

Le toucher me semble un outil fondamental dans l'apprentissage de la conscience corporelle. Ce sens permet au professeur de constater, ou d'affirmer ce qu'il croit observer, et de le faire ressentir au musicien afin qu'il se l'approprie à son tour.

Il est nécessaire que toute gêne, de la part du professeur, soit absente du contact car il peut aussi provoquer des gênes chez l'élève qui se traduiront par d'éventuelles crispations alors que l'objectif principal est de les faire disparaître.

Il est important de pouvoir dialoguer ouvertement sur ce sujet avec l'élève, en lui posant des questions simples sur ce qu'il ressent par exemple, afin de le mettre en situation d'échange pour que les contacts soient le plus spontanés et naturels.

Ce sens est un bon guide pour accompagner la personne dans sa recherche d'équilibre avec instrument. Il n'est pas forcément utile de toucher directement la partie du corps incriminée. Si l'on prend l'exemple d'une position générale trop relâchée, les genoux bloqués, le dos avachi, on peut stimuler le réflexe de redressement en posant la main sur le sommet du crâne ou en faisant imaginer un fil qui nous tirerait, par le même point, vers le plafond.

e) Les méthodes

Un grand nombre de méthodes pour apprendre à jouer du violon ont vu le jour en Europe dès le XVIIIème siècle. Elles sont les premiers fondements de l'instrument et de la technique du violon que nous connaissons aujourd'hui.

Léopold Mozart créa, en 1756, *La méthode raisonnée pour apprendre à jouer du violon*. Dans sa méthode, il propose sa vision de l'instrument mais surtout une explication pratique de la musique de son époque. Il est intéressant de voir que déjà Mozart avait conscience que pour former un bon musicien violoniste, il fallait appréhender la musique dans sa globalité. Pour lui, un bon musicien est un bon joueur de sonates et un bon musicien d'orchestre, car ce dernier doit avoir une pénétration entière de la musique.

Il pose les notions d'aisance et de facilité dans le jeu instrumental en expliquant des positions fixes et en montrant, à l'aide de gravures, la bonne et la mauvaise posture.

On retrouve ce genre de pensée en 1925 chez Léopold Auer qui fixe lui d'autres positions immuables. On y parle « vraie position de l'instrument » et on l'affiche à l'aide de photos prises, sous plusieurs angles, du maître en action. Ces méthodes étaient surtout représentatives d'une école de violon, c'est-à-dire le point de vue et les préceptes d'instrumentistes reconnus tel que Campagnoli et d'autres. Ils pensaient que leur propre technique était applicable pour tout le monde. Même si Léopold Mozart avait conscience que pour former un bon musicien violoniste, il fallait appréhender la musique dans sa globalité et ne pas uniquement faire un travail technique, ses successeurs poussèrent le décorticage d'une position correcte qu'ils pensaient universelle.

Aujourd'hui, grâce à tous ces pédagogues, maîtres et les recherches scientifiques, nous pouvons admettre qu'il n'existe pas un placement idéal ni deux placements identiques car chaque être possède un corps et un vécu qui lui est propre. Le but étant de faire trouver au musicien sa position qui lui permettra de jouer « juste ».

« En approfondissant la question du placement on constate que les formes d'adaptation à l'instrument sont très diverses et que ces approches, différentes en apparence, donnent dans la pratique des résultats de qualité égale. Cependant on peut conclure, comme cela se fait parfois, que le placement est exempt de normes générales et que, par conséquent, il n'a nul besoin d'obéir à des règles concrètes, est sans fondement et nuit à la méthode d'enseignement du violon. Les normes et

les règles générales de la position des mains et des bras du violoniste existent bel et bien. Elles s'appuient sur des considérations objectives de physiologie, d'anatomie et de mécanique. » *Yuri Yankélévitch et L'Ecole russe du Violon.*

D'un point de vue corporel, beaucoup d'ouvrages sont muets. Cet aspect de la formation du musicien est peu abordé, le plus souvent de façon péremptoire en posant d'emblée un placement univoque. Il faut là différencier les différents types de méthodes disponibles.

Il existe des ouvrages qui sont essentiellement des recueils de répertoire de thèmes populaires. Exemple : *Sur la montagne On joue bien du violon* d'Istvan Nagy publié en 1986 regroupe des chansons populaires françaises et suisses, *Früher Anfang auf der Geige* 1976 des chansons allemandes.

De manière générale, ces écrits n'abordent pas le thème du corps et de la posture. « Du côté technique, on se base sur les positions de doigts pratiquées en certain pays depuis fort longtemps. Les positions stéréotypes permettent le développement rapide des automatismes moteurs. » Istvan Nagy

Les autres méthodes « classiques » comme *L'abc du jeune violoniste* de Doukan, *Le petit Paganini etc.*, proposent une position générale simplement en l'expliquant par des mots ou des représentations.

Certaines méthodes vont plus loin et parlent d'équilibre. *Mon premier violon* d'Alexandre Ténaud (1992) propose des dessins d'une tenue globale du musicien et intègre des exercices de prise de conscience d'équilibre et de sa recherche et du poids de l'archet.

Francis-Paul Demillac dans sa méthode *Le violoniste* dit « Les conseils de tenue semblent superflus puisque les techniques tendent de plus en plus à s'uniformiser sur des bases rationnelles et que cet ouvrage suppose un professeur. » Il ne propose donc pas de placement mais une gymnastique du jeune violoniste. Par exemple pour l'assouplissement de la main droite, il utilise ou figure des objets en situation commune pour exagérer des futurs gestes violonistiques. Le mouvement dit pile ou face « se tenir debout, bras plié en avant, paume de la main au dessus, doigts arrondis, dans la position de celui qui réclame sa monnaie. Retourne la main paume en dessous ; revenir à la position de départ et recommencer plusieurs fois. »

Toutes ces méthodes sont intéressantes mais ne proposent jamais une vision globale de ce que je pense bon d'aborder avec un élève débutant sans avoir recours à un nombre incalculable de partitions.

Je pense qu'il serait possible de trouver dans une méthode à la fois un exposé du placement du corps avec l'instrument, de son équilibre et de décrire ou de montrer à quoi ressemble la tenue sans la confiner seulement dans une représentation. On peut également y présenter un ensemble d'exercices destinés à manier l'instrument dans d'autres contextes que celui de la tenue finale. Par exemple, pour faire sentir l'énergie qu'il faut mettre au niveau de la main droite pour diriger l'archet, on peut utiliser une balle de tennis que l'on fera rebondir au sol ou de se serrer la main comme pour se saluer et variant la pression exercée par le professeur et par l'élève à tour de rôle initiateur du mouvement. Tout ce genre d'exercices convoqués lors de réalisations musicales permet aux élèves de passer par leurs propres souvenirs kinesthésiques.

« Le processus d'acquisition, mimésis (ou mimétisme), pratique qui, en tant que faire semblant, impliquant un rapport global d'identification, n'a rien d'une imitation supposant l'effort conscient pour reproduire un acte, une parole ou un objet explicitement constitué en tant que réactivation pratique, s'oppose aussi bien à un souvenir qu'à un savoir, tentent à s'accomplir en deçà de la conscience de l'expression, donc de la distance réflexive qu'elles supposent. [...] Le corps croit en ce qu'il joue. [...] Ce qui est appris par le corps n'est pas quelque chose que l'on a mais que l'on est. Jamais détaché du corps qui le porte, il ne peut être restitué qu'au prix d'une sorte de gymnastique destinée à l'évoquer, mimésis qui, Platon le notait déjà, implique un investissement total et une profonde implication émotionnelle. » Pierre Bourdieu *Le sens pratique*.

f) Le cours collectif

L'intérêt du groupe, du point de vue corporel, est pour les élèves de se voir jouer en temps réel. Ils peuvent confronter leurs idées et se rendre compte du physique de chacun. Ils peuvent exprimer, échanger leur ressenti des sensations physiques et de leur vision musicale. Ils pourront se parler avec leur propre vocabulaire et leurs propres représentations, images. On peut leur faire jouer le rôle de l'élève mais aussi les responsabiliser en tenant le rôle de l'enseignant.

En discutant, ils apprennent à découvrir le corps d'autrui mais aussi à l'écouter, le

respecter et entendre un autre regard sur eux que celui du professeur.

Lors de travail de musique d'ensemble, ils pourront découvrir concrètement la construction du morceau, les autres parties qui sont indispensables à la cohérence de l'œuvre entière. Le groupe permet également la motivation des élèves et de ne laisser personne dans l'incompréhension. Les problèmes et les différences de chacun serviront à la réflexion et l'avancée de tout le groupe.

B) LE REPERTOIRE

Je pense qu'il est très important de pouvoir proposer aux élèves des musiques les plus diversifiées possible. Il ne faut pas réserver un style de répertoire pour un niveau. Il est possible de la musique de la Renaissance jusqu'à la musique contemporaine, sans omettre les musiques traditionnelles, dès les premières années de violon comme en fin de second cycle.

Les styles de musique sont des portes d'entrées pour chaque élève qui possède déjà sa propre culture musicale avant d'intégrer une école de musique. Selon son entourage, son vécu, l'élève est déjà empli de sensations kinesthésiques, en rapport avec les musiques qu'il apprécie et ses expériences.

Il est essentiel de montrer aux élèves que le violon a beaucoup évolué depuis sa création en parallèle de la musique. En effet, même si la notation musicale n'a pas beaucoup changée, on ne peut jouer de la même manière un détaché simple chez Mozart qui sera léger et aéré dans les reprises d'archet alors que chez Brahms le détaché sera beaucoup plus dans la corde, avec une vitesse d'archet différente, et plus lié, plus pesant. Ces différences sont de l'ordre de la production sonore et gestuelle. Pour jouer aujourd'hui les musiques baroques par exemple, on ne peut pas faire les mêmes gestes sur l'instrument qu'à l'époque. Le fait que l'instrument ait évolué, le rendu sonore serait bien éloigné de la pensée première du compositeur. On peut ainsi faire prendre conscience à l'élève qu'il y a un très grand nombre de palettes sonores, de caractères possible et de relier un geste instrumental au geste musical.

L'utilisation du répertoire qui fait directement référence à la danse, est très adaptée aux musiciens afin de ressentir corporellement le discours musical. Au XVIIème siècle, les maîtres à danser savaient jouer du violon (ou plus probablement de la pochette) et il n'était pas rare que les violonistes soient aussi de bons danseurs, à l'image de Jean Marie Leclair. Les premiers traités du XVIIIème pour apprendre à jouer du violon insistent tous sur la bonne manière de jouer les danses. « Il n'y a point de musique plus propre à former le goût et à faire sentir les différents mouvements que les airs à danser. »(Montclair Méthode de violon 1711).

L'éloignement de ces deux pratiques (musique et danse) débute vers 1662 lorsqu'il eut scission entre la Grande Bande et l'Académie Royale de Danse. La création du conservatoire en 1795, puis l'ère industrielle du XIXème vont accentuer la tendance à la spécialisation.

Hélène Sanglier dans son article parut en 2002 dans le journal de l'association L'AmiRéSol explique que « Le violon doit sa destination première de propre à danser, à la vivacité de ses coups d'archets et à sa sonorité brillante (traditionnellement opposée à la douceur de la viole), ce qui en fait un instrument de plein air au même titre que fifres et tambours, destiné au folklore et à ses réjouissances (bals, mascarades). Elle démontre la relation entre l'archet du violoniste et le pied du danseur.

Par exemple, dans une mesure à trois temps elle explique : « On peut imaginer, lorsque le danseur lève le pied, le violoniste lève l'archet, et leurs talons se posent sur le premier temps...Le danseur fait un pas glissé comme les crins sur la corde, puis le troisième temps, léger, s'exécute en soulevant la pointe du pied et en revenant de la pointe de l'archet avec légèreté. Ce pas de deux sur une mesure à trois temps explique bien le pourquoi de cette battue ternaire. On peut d'ailleurs regretter qu'on lui préfère aujourd'hui une pulsation métronomique dénuée de toute idée circulaire. »

Elle pousse la ressemblance jusqu'aux termes utilisés pour décrire le pied et l'archet : le talon, pointe, cambrure. D'ailleurs, ces deux éléments subissent les mêmes contraintes comme la pesanteur, les appuis, les transferts de poids...

C) LE RAPPROCHEMENT MUSIQUE DANSE

Claire Noisette expose dans son livre *L'enfant, le geste et le son*, ses expériences en tant qu'enseignante d'éveil musical et d'éveil à la danse. Elle décrit comment elle a fini par faire rejoindre ces deux pratiques en un seul cours commun d'initiation à tous les élèves de cinq à sept ans. Voici les objectifs qu'elle atteint au terme des deux années du cycle d'initiation :

- « placement du corps : recherche et découverte du meilleur placement adapté à l'objectif, prise de conscience de sa respiration ;

- orientation dans un espace donné, appréhension de cet espace à l'aide de repères sensoriels, précision dans la direction : rôle du regard et du plexus dans le déplacement, sensation de la vitesse du déplacement, notion du poids ;

- première prise de conscience de son corps : immobile et en mouvement ; organisation dans l'espace, en fonction des autres ;

- pulsation régulière, et son intériorisation ;

- premiers rythmes simples, leur durée et leur 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. »

Toutes ces notions me semblent importantes pour la formation d'un musicien. « Il faut valoriser et exploiter *la part de danseur* présente en chaque musicien. L'implication corporelle peut alors être le point de départ d'une recherche sur son propre corps, sur le plaisir du mouvement éprouvé en jouant de son instrument. Le musicien qui n'a pas bénéficié d'une formation corporelle préalable peut se réapproprier corporellement des notions acquises intellectuellement et vécues musicalement. » (Claire Noisette)

Si cette recherche de transversalité est abordée dès le début des études musicales, il sera plus simple et cohérent de la poursuivre sans se réduire uniquement à des stages de rencontres musiciens danseurs. En tant qu'enseignant de musique, en violon, mon travail sur le corps en violon serait favorisé par ce genre d'initiative et être une certaine continuité de ce travail.

Conclusion

Cet écrit est pour moi une synthèse d'un travail que j'ai entrepris avant mon arrivée au CEFEDM. Lors de mon troisième cycle instrumental, je me suis retrouvé comme « coincé » sur mon instrument physiquement et musicalement. Je n'arrivais pas à transcrire gestuellement les conseils musicaux de mon professeur. En lisant *le violon* intérieur de Dominique Hoppenot, je pris conscience de la notion du corps, de l'équilibre.

Durant ma formation, j'ai eu l'occasion d'approfondir mes recherches au contact d'intervenants venant d'horizons très différents (professeur de danse, professeur de respiration, ancien entraîneur de karaté) se basant sur des idées, approches très différentes mais dont le but est d'apprendre à connaître son corps, à se connaître. Apprendre à jouer d'un instrument en harmonie avec son enveloppe charnelle est pour moi indispensable afin d'éviter toute crispations physiques et tensions inutiles pour permettre au musicien de laisser transparaître ses émotions et sa pensée dans son instrumental.

C'est pourquoi il me semble important d'inclure le corps comme fondamentale dans l'enseignement musical et de pouvoir solliciter et enrichir ce premier instrument tout au long du cursus musical des élèves.

Bibliographie

Pierre BOURDIEU : *Le sens pratique* aux éditions de minuit

DIDEROT et D'ALEMBERT : *L'Encyclopédie* éditions Bibliothèque de l'Image

Moshé FELDENKRAIS : *La conscience du corps* aux éditions Marabout

Xavier GAGNEPAIN : *Du musicien en général ... au violoncelliste en particulier.*
Cité de la musique

Dominique HOPPENOT : *Le violon intérieur* aux éditions Van de Velde

Eugen HERRIGEL : *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* aux éditions
Dervy

Claire NOISETTE : *L'enfant, le geste et le son* cité de la musique

Paul ROLLAND : *L'enseignement du mouvement dans le jeu de cordes* les
presses de l'Université Laval

Reine-Brigitte SULEM : *Physiologie et art du violon* aux éditions aleXitère

Yuri YANKELEVITCH *et l'Ecole russe du violon* aux éditions suoni e colori

Articles de la revue *Médecine des arts* de 1995 à 2000

Bulletins de *l'association l'AmiRéSol* de 2000 et 2002

Vidéos de Paul ROLLAND de *l'enseignement du mouvement dans le jeu de
cordes*

Vidéo *Un violon dans la tête* de Claude EDELMANN les films du levant