

CEFEDM Bretagne/Pays de la Loire

Charlotte Rabourdin

# ACCORD PERDU

Ou

Comment faire corps avec son instrument ?

Mémoire de D.E.  
sous la direction de Pierre Paillette.

# Comment faire corps avec son instrument ?

## SOMMAIRE

INTRODUCTION .....	3
<b>I. HISTORIQUE DE LA PLACE DU CORPS SUIVANT LE CONTEXTE CULTUREL ET SOCIÉTAL.....</b>	<b>4</b>
1) DANS LA SOCIÉTÉ ORIENTALE.....	4
2) DANS LA SOCIÉTÉ OCCIDENTALE.....	5
a. <i>Le déni du corps.</i> .....	5
b. <i>Un renouveau du corporel dans notre culture occidentale.</i> .....	6
<b>II. ÉVOLUTION DES APPRENTISSAGES : .....</b>	<b>8</b>
1) ÉVOLUTION DES SCIENCES COGNITIVES.....	8
a. <i>IDEALISME : Une pédagogie du sujet.</i> .....	8
b. <i>LE BEHAVIORISME : ou comportementalisme, 1913.</i> .....	8
c. <i>LE CONSTRUCTIVISME : le programme génétique et l'expérimentation individuelle.</i> .....	8
2) ÉVOLUTION DE LA PLACE DU CORPS EN MUSIQUE, ET PLUS PARTICULIÈREMENT CHEZ LES PIANISTES.....	9
A. <i>La musique liée à la danse:</i> .....	10
b. <i>Le XIX<sup>e</sup> siècle :</i> .....	10
c. <i>Les grands « compositeurs-pianistes-virtuoses »</i> .....	11
d. <i>Le XX<sup>e</sup> siècle :</i> .....	12
<b>III. COMMENT FAIRE EN SORTE QUE L'ÉLÈVE SOIT À L'AISE AVEC SON INSTRUMENT ?.....</b>	<b>14</b>
1) LA LIBERTÉ CORPORELLE PAR L'AISANCE.....	14
a. <i>Proposition d'un éveil commun aux danseurs et aux musiciens.</i> .....	14
b. <i>Eveil instrumental et expérimental.</i> .....	15
2) LE LIEN CORPS/SON ET L'EXPRESSIVITÉ MUSICALE PAR LA MAÎTRISE DE L'INSTRUMENT.....	16
a. <i>A la recherche d'une posture « naturelle ».</i> .....	16
b. <i>A la recherche du geste musical.</i> .....	19
3) LE CORPS À L'ÉPREUVE DU STRESS.....	21
a. <i>Équilibre corporel, équilibre mental.</i> .....	21
b. <i>La musique de chambre, une concentration à plusieurs</i> .....	23
CONCLUSION .....	26
ANNEXES.....	27
BIBLIOGRAPHIE.....	36

## INTRODUCTION

Le piano m'est apparu comme un instrument difficile à maîtriser. Il m'est souvent arrivé lors de concerts, d'examens, de cours ou même chez moi, de me demander comment j'allais pouvoir « dompter » cet instrument si imposant physiquement. Après plusieurs années de combat, il me semble que la réflexion m'a aidée à réaliser que cette opposition ne mènerait à rien, et que seule l'acceptation physique et corporelle de l'instrument, le piano, me permettrait d'être en symbiose avec la musique.

C'est l'observation en concert de l'unité assez naturelle que pouvait former un violoncelliste avec son instrument, qui a fait émerger en moi une volonté certaine de remise en question. En effet, je pense que l'importance du corps dans le jeu instrumental ne peut être perçue que si l'on reconnaît l'existence d'un malaise, technique, physique, ou même musical.

Aujourd'hui, le corps semble préoccuper de nombreux musiciens tant dans leur enseignement que dans leur pratique instrumentale. Pourquoi la relation corps/instrument est-elle si souvent conflictuelle ? Comment être à l'aise avec son instrument ? Est-il possible de faire corps avec cet objet, ici en l'occurrence, le piano ? Auparavant, l'élève ne devrait-il pas apprendre à connaître son propre corps, et son instrument ? Il semble qu'il y ait en effet tout un travail d'acceptation de cet élément extérieur pour arriver à un nouveau schéma corporel incluant l'instrument. Quelle utilisation du corps dans la pratique musicale et dans l'enseignement instrumental permet cette aisance ?

Nous verrons dans un premier temps quel rôle est donné au corps à travers différentes époques, dans les cultures occidentales et orientales. Nous nous intéresserons ensuite à l'évolution des sciences cognitives dans nos sociétés occidentales, parallèlement à une évolution des pédagogies en musique et du rôle accordé au corps. Enfin, nous proposerons divers processus pédagogiques à mettre en œuvre afin de développer une aisance corporelle chez le musicien, et une certaine confiance en son instrument.

## I. HISTORIQUE DE LA PLACE DU CORPS SUIVANT LE CONTEXTE CULTUREL ET SOCIÉTAL.

« Lorsque la verticale du corps est solidement fixée, l'esprit l'est également. C'est là que prennent leur essor le calme exempt de passion et la force intrépide. »<sup>1</sup>

### 1) Dans la société orientale.

Il semble que la culture d'Extrême-Orient soit basée sur la recherche d'une harmonie parfaite entre le corps et l'esprit, amenant progressivement à la sagesse et au zen. Cette idée se retrouve dans beaucoup de pratiques orientales, la cérémonie du thé, la maîtrise des arts martiaux, le yoga, le tir à l'arc, l'escrime, l'art floral, elle est d'ailleurs explicitée dans le livre *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* d'E. Herrigel :

« D.T. Suzuki en ses *essais sur le Bouddhisme Zen*, a pu fournir la preuve que la culture japonaise et le zen ont entre eux les plus étroits rapports, et pour cette raison, les arts du Japon, l'attitude mentale du samouraï, le mode de vie japonais, la vie mentale, esthétique et jusqu'à un certain point aussi, la vie intellectuelle des japonais, doivent leur originalité à ce fondement zen. »<sup>2</sup>

En effet, l'étude des arts (évoqués ci-dessus) n'a pour but que l'élévation spirituelle de l'être. Les exploits quels qu'ils soient n'ont de sens que s'ils témoignent d'une maîtrise intérieure.

Les asiatiques appréhendent le corps dans sa conception énergétique. Ils demeurent fidèles à leurs traditions en précédant chacune de leur pratique d'un rituel de concentration, d'absorption, et de détachement de soi. Ce dernier exécuté, ils sont alors totalement disponibles, en harmonie intérieure, emplis d'une énergie circulant librement dans leur corps. Cette mise en état de soi, est pour eux indispensable à la création artistique ; ils pensent ainsi que jamais une œuvre parfaite ne pourra naître sans ce recueillement et cette présence d'esprit.

---

<sup>1</sup> Précepte japonais

<sup>2</sup> E. Herrigel, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Dervy-livres, s.l., 1990, p.19.

## 2) Dans la société occidentale.

Notre société occidentale n'a eu de cesse de hiérarchiser les différentes parties du corps, plaçant ainsi la tête pensante en haut de l'échelle.

### a. Le déni du corps.

Notre culture occidentale fut longtemps marquée par les influences de nos racines judéo-chrétiennes. Le christianisme, prônant le spirituel au détriment d'un corps souvent refoulé. En effet, l'Eglise a mis en place une structure de pensée bâtie sur le mépris du matériel et l'élévation de l'esprit : le corps réduit à sa structure matérielle, ne devient plus que le support d'un esprit prisonnier. L'idéal est donc de s'évader de cette prison pour libérer l'esprit et atteindre les rives du paradis perdu. Voilà comment la dichotomie corps/esprit est devenue une donnée incontournable de notre société.

En effet, les plus grands philosophes se sont penchés sur cette question. Platon (428-348 avant J.-C.) pensait que le corps était prison de l'âme, Aristote (384-322 avant J.-C.) pensait que l'intelligence de l'homme ne pouvait pas être assimilée ni expliquée par son corps matériel, elle était donc immatérielle.

Quant à Descartes (1596-1650), il admet l'existence du monde matériel et celui de l'esprit, comme deux substances distinctes. Il assimile l'esprit à la conscience, et le distingue du cerveau, support de l'intelligence. Ce phénomène d'intellectualisation dans notre culture occidentale a eu tendance à supprimer le lien que nous pouvions avoir avec notre corps.

De plus, on ne voit l'utilité du corps et donc du geste que dans un but d'efficacité et de rapidité, comme en témoigne ce texte disciplinaire de Jean-Baptiste de La Salle sur la posture corporelle dans l'apprentissage de l'écriture :

« Il faut tenir le corps droit, un peu tourné et dégagé sur le côté gauche, et tant soit peu penché sur le devant, en sorte que le coude étant posé sur la table, le menton puisse être appuyé sur le point, à moins que la portée de la vue ne le permette pas ; la jambe gauche doit être un peu plus avancée sous la table que la

droite. Il faut laisser une distance de deux doigts du corps à la table ; car non seulement on écrit avec plus de promptitude, mais rien n'est plus nuisible à la santé que de contracter l'habitude d'appuyer l'estomac contre la table. Le bras droit doit être éloigné du corps d'environ trois doigts, et sortir un peu près de cinq doigts de la table, sur laquelle il doit porter légèrement. Le maître fera connaître aux écoliers la posture qu'ils doivent tenir en écrivant, et la redressera soit par signe ou autrement, lorsqu'ils s'en écarteront. [...] un corps discipliné est le soutien d'un geste efficace. »

De plus, la société a tendance à transformer le corps pour qu'il soit « normal », d'une tenue socialement correcte. Frédérique Pagès considère dans *Au vrai chic anatomique* que :

« Le XIX<sup>e</sup> siècle rêve à voix haute de ligne droite, de redressement, de correction, d'orthopédie, d'orthographe, etc. C'est le siècle « ortho ». Le dos n'y échappe pas [...] redressez-vous devient le mot d'ordre des éducateurs. Pas question à l'âge de la grande industrie et du colonialisme de se laisser aller. Même les poupées, autrefois molles, deviennent raides. »<sup>3</sup>

#### b. Un renouveau du corporel dans notre culture occidentale.

De nos jours, notre style de vie est commandé par un environnement stressant, trépidant, où la réussite occupe une place primordiale dans la reconnaissance d'un individu. Mais l'Homme semble avoir décidé de ne plus se laisser manipuler par ce qui l'entoure ou du moins, recherche de nouvelles sensations de bien-être corporel (et donc mental) à travers différentes activités. On assiste à une véritable réhabilitation du corps humain depuis quelques années. La thématique corporelle inspire les sciences humaines, le sport, les activités artistiques telles que la danse, le théâtre ou le mime. C'est ainsi qu'on a vu apparaître et se développer, toutes sortes de techniques de prise de conscience corporelle, telles que la relaxation, la Sophrologie, la Technique Alexander, la Méthode Feldenkrais, voire des techniques traditionnelles orientales tels que les Arts Martiaux, le Taï-chi-chuan ou encore le Yoga. Ces dernières font appel à la respiration et à la méditation pour assurer l'équilibre intérieur entre le physique et le mental. L'individu est alors en quête de cette harmonie bien connue en Orient,

---

<sup>3</sup> PAGES Frédéric, *Au vrai chic anatomique*, éditions du Seuil, in « le pianiste à la découverte de son corps », MESSINA Karine, *PIANO*, 2002-2003, n°16, p.102-103

banalisée chez nous par le dicton : « Bien dans mon corps, bien dans ma tête ! ». Ces influences orientales sont néanmoins surprenantes, car si la pratique de ces arts traditionnels manifeste un désir de changement chez certains occidentaux, elle reflète également une simple consommation de besoins chez d'autres. Il serait intéressant de se demander si sorties de leur contexte culturel, ces pratiques apportent les mêmes résultats.

## II. EVOLUTION DES APPRENTISSAGES :

### 1) Evolution des sciences cognitives.

#### a. IDEALISME : Une pédagogie du sujet.

D'après Platon, la connaissance nous viendrait d'idées innées dont nous serions porteurs. On apprendrait toujours ce que l'on sait déjà, il suffirait de faire revenir à la surface nos connaissances intérieures innées, par l'expérience sensorielle. C'est le maître accoucheur de savoirs.

#### b. LE BEHAVIORISME : ou comportementalisme, 1913.

##### ✓ **EMPIRISME** : Une pédagogie de l'expérience

D'après les pensées d'Aristote, la connaissance viendrait du monde extérieur, par l'expérience, et l'individu serait dénué de tout savoir.

##### ✓ **BEHAVIORISME** :

Le béhaviorisme peut être décrit comme une approche qui se concentre sur l'étude du comportement observable et du rôle de l'environnement en tant que déterminant du comportement. Les principaux penseurs du béhaviorisme radical sont John Watson (1878-1958), Burrhus F. Skinner (1904-1990), Clark Hull (1884-1952), Edward Tolman (1886-1959). La théorie béhavioriste par laquelle l'environnement est l'élément clé de la détermination et de l'explication des conduites humaines, fait du comportement observable l'objet même de la psychologie.

#### c. LE CONSTRUCTIVISME : le programme génétique et l'expérimentation individuelle.

Piaget est à l'origine de cette théorie. Pour lui, la connaissance nous vient du monde extérieur par l'expérience qui modifie nos schèmes innés. L'approche constructiviste met en avant l'activité et la capacité inhérentes à chaque sujet, ce qui lui permet d'appréhender la réalité qui l'entoure. La compréhension, constamment renouvelée, s'élabore à partir des représentations plus anciennes d'événements passés, que le sujet a d'ores et déjà emmagasinées dans son vécu.

En fait, le sujet restructure en interne, les informations reçues en regard de ses propres concepts : c'est le phénomène de restructuration conceptuelle à travers ses expériences (la construction de schèmes d'assimilation). Ainsi, nous passons par différents stades, des équilibres provisoires. Piaget situe le début de l'intelligence dans l'action, c'est-à-dire dans l'emprise du corps sur le monde des choses ; c'est le stade sensori-moteur. Piaget s'est surtout attaché à l'étude de la genèse des fonctions cognitives en les liant à l'action corporelle et à la confrontation à l'objet.

Wallon lie la connaissance aux conséquences de l'organisation du système émotionnel que l'on ne peut comprendre qu'à travers la relation à autrui.

Muchielli pense que ces deux dernières approches sont complémentaires.

Ajuriaguerra apporte des précisions sur l'évolution en quatre étapes du schéma corporel :

- ✓ Corps subi
- ✓ Corps vécu
- ✓ Corps perçu
- ✓ Corps représenté

A la lecture de cette évolution, l'importance du rôle du corps et de l'expérimentation dans l'apprentissage semble se dessiner avec l'apparition du constructivisme. Voyons maintenant quelle est la place du corps dans les apprentissages musicaux et plus particulièrement pianistiques.

## 2) Evolution de la place du corps en musique, et plus particulièrement chez les pianistes.

« Aux débuts de la technique pianistique, ne comptaient que les doigts, leur agilité, leur force, leur égalité... A partir de la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, le pianiste a commencé à s'approprier son cerveau, ses yeux ; progressivement, il a mobilisé tout son corps. Aujourd'hui, il a appris que pour jouer, il faut savoir aussi bouger ! »<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> MESSINA Karine, « le pianiste à la découverte de son corps », *PIANO*, 2002-2003, n°16, p.102-103.

a. La musique liée à la danse:

A l'époque baroque, la musique était principalement destinée à la danse, au style. La technique n'existait pas à proprement dit. De ce fait, les musiciens étaient davantage sensibles au corps, à son poids, aux mouvements créés ou engendrés par la musique.

b. Le XIX<sup>e</sup> siècle :

✓ **Le piano, héritier du clavecin.**

L'investissement corporel était moins important à l'époque du clavecin, pour une question de pression. En effet, la pression exercée sur une touche de clavecin est de 5 à 20g, alors qu'elle est de 70g sur une touche de piano, en ne produisant même qu'un son très faible. F. Couperin affirme dans *L'art de toucher le clavecin* :

« La belle exécution dépendant beaucoup plus de la souplesse et de la grande liberté des doigts, que de la force. »<sup>5</sup>

✓ **A la conquête de la virtuosité.**

La virtuosité, l'indépendance, la souplesse et l'égalité des doigts, l'entraînement technique comme processus purement mécanique de répétition, telles sont les grandes lignes définissant la pédagogie du piano chez Czerny, Adam, Hummel. Nous avons pour témoignage de cette époque, les exercices de Czerny dissociant la maîtrise technique de l'interprétation musicale, enfermant l'interprète dans une rigidité corporelle. J.J. Eigeldinger l'explique dans *Chopin vu par ses élèves* :

« On pensait au processus physique qui déclenche le son, non au fait que le désir de produire telle sonorité engendre le mouvement voulu... »<sup>6</sup>

A cette époque, on considérait la sensation de détente et de relâchement comme un but en soi, accessible par l'insistance, la répétition et l'acharnement. Le piano apparaît également au XIX<sup>e</sup> siècle comme l'instrument de musique souverain, représentant la bourgeoisie et portant ses valeurs d'éducation morale.

---

<sup>5</sup> COUPERIN François, *L'art de toucher le clavecin*, Paris, 1717, p.6.

<sup>6</sup> EIGELDINGER Jean-Jacques, *Chopin vu par ses élèves*, Fayard, France, 2006, p.26.

« Se tenir droit, ne pas bouger étaient les axes d'une technique naissante. Par le port du corset, nous supposons un dos limité dans ses mouvements.[...] Il est aussi vrai que l'anatomie du mouvement n'existait pas encore. »<sup>7</sup>

Cette rigidité corporelle amène ainsi le pianiste de l'époque à focaliser, encore une fois, son jeu uniquement sur le travail de ses dix doigts. Il est précisé dans la méthode de P.-J. G. Zimmermann (1785-1853), destinée au Conservatoire de Paris :

« Attaquez chaque note avec franchise avec la force du doigt seulement. »<sup>8</sup>

### c. Les grands « compositeurs-pianistes-virtuoses ».

Cependant, le XIX<sup>e</sup> siècle voit également apparaître de grands interprètes à la fois compositeurs et pianistes virtuoses, ayant une approche pianistique différente. C'est l'apogée d'une recherche de virtuosité expressive liée principalement à l'évolution de la facture instrumentale (création du double-échappement), mais aussi à la prise en compte du corps de l'interprète.

Liszt a participé à l'enrichissement de la technique pianistique par l'emploi des forces naturelles résidant dans le poids du bras, du buste :

« L'élargissement du jeu à tout le bras, avec participation active de l'épaule ; de là, la notion de poids, insoupçonnée à ce point, et ses déplacements massifs du bras charriant d'immenses blocs de sonorité d'une extrémité à l'autre du clavier. »<sup>9</sup>

Pour Chopin,

« Les deux corollaires indispensables à la création d'une sonorité de qualité : affinement de l'oreille d'une part, contrôle et détente musculaire d'autre part. »<sup>10</sup>

Chopin essayait d'obtenir de ses élèves le maximum de souplesse, et tentait de cultiver leur sensualité tactile et auditive, et ce dès les premières leçons, comme nous le prouvent les nombreux témoignages de ses élèves Czartoryski et Mikuli :

« Chopin ne se contente plus comme la plupart de ses contemporains de la seule articulation digitale, [...] Chez lui les doigts sont connectés à tout l'appareil

---

<sup>7</sup> MESSINA Karine, « le pianiste à la découverte de son corps », *PIANO*, 2002-2003, n°16, p.102-103.

<sup>8</sup> ZIMMERMANN Pierre-Joseph Guillaume, *Encyclopédie du pianiste compositeur*, Paris, 1840, in « le pianiste à la découverte de son corps », MESSINA Karine, *PIANO*, 2002-2003, n°16, p.102-103.

<sup>9</sup> EIGELDINGER Jean-Jacques, *Chopin vu par ses élèves, op.cit.*, p.31.

<sup>10</sup> *ibid.*, p.27.

brachial : la sensation d'une parfaite continuité de l'épaule jusqu'au bout des doigts. »<sup>11</sup>

« Ce à quoi Chopin tenait le plus, les premières leçons, était de libérer l'élève de toute raideur et de tout mouvement de la main convulsif et crispé, pour lui communiquer - condition première d'un beau jeu-la souplesse et avec elle l'indépendance des doigts. »<sup>12</sup>

« Ayez le corps souple jusqu'au bout des pieds »<sup>13</sup>

Les générations de pianistes suivantes ont fortement été influencées par ces virtuoses dans leur exploration du mouvement.

#### d. Le XX<sup>e</sup> siècle :

Le début du XX<sup>e</sup> siècle voit apparaître les prémices d'une science du mouvement, avec la parution d'écrits sur le piano critiquant sévèrement les aberrations de certaines pratiques. Edouard Bernard participe à ces écrits :

« Donc, au lieu du principe de l'indépendance des doigts, au nom duquel on a martyrisé tant de jeunes enfants, au lieu du principe d'agilité, au nom de laquelle on a raidi tant de bras et estropié bon nombre de pianistes [...], au lieu, dirons-nous, de ces principes, nous confesserons la vérité, à savoir que l'indépendance des doigts est inutile ; mieux encore, elle est nuisible. »<sup>14</sup>

C'est l'époque où des technologues comme Deppe ou Breithaupt s'intéressent et analysent le jeu des pianistes. Trois principes moteurs se dégagent alors de la technique pianistique :

- ✓ l'utilisation du bras entier depuis les épaules.
- ✓ la conception de la technique comme système de mouvements.
- ✓ l'explication des mouvements par la force de l'élan et de la pesanteur.

Blanche Selva suggère dans *L'enseignement musical de la technique du piano* :

« Le son est un effet dont le geste est la cause, et le geste c'est le mouvement, c'est la force. Donc pour jouer, il faut bouger. Si vous variez les sons, variez les gestes. »<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> EIGELDINGER Jean-Jacques, *Chopin vu par ses élèves, op.cit.*, p.28.

<sup>12</sup> *ibid.*, p.48.

<sup>13</sup> *ibid.*, p.47.

<sup>14</sup> BERNARD Edouard, *Essai pour la méthode rationnelle du jeu du piano*, Paris, F.Durdilly.Ch. Hayet successeur, 1916, p.8.

<sup>15</sup> SELVA Blanche, *L'enseignement musical de la technique du piano*, 1916.

Deppe pensait que la condition initiale au jeu instrumental était la détente. Il préconisait l'usage des « chutes libres » afin de prendre conscience de cette détente musculaire, d'en mémoriser les sensations, et de pouvoir la convoquer ultérieurement.

Debussy voyait la musique vivante par le corps de son interprète, « le rythme, un cœur qui bat, les phrasés, des poumons qui respirent ! »

La technique, la musique, et le corps semblent ainsi indissociables : notre corps génère la pulsation, la sonorité, le phrasé, le caractère, les couleurs. Les efforts du pianiste s'avéreront inutiles si son corps est absent de sa pratique.

Nous voyons aussi progressivement se développer les méthodes dites actives, ayant le souci de placer le sens corporel et musical avant la technique, et ce dès le début des apprentissages. Ainsi, Dalcroze pense que la conscience du rythme ne peut se développer que grâce aux expériences répétées des mouvements du corps tout entier, et il en déduit qu'en partant du principe que l'exécution doit précéder la perception, il affirme que dans l'ordre des études musicales élémentaires, la première place échoit à l'appareil musculaire.

Chez Willems le principe de base est de « musicaliser » l'enfant, avant d'aborder l'étude de l'instrument par trois années d'initiation musicale (écoute, chant, danse, éducation rythmique).

Ginette Martenot a créé sa propre méthode fondée sur l'écoute intérieure, la qualité de l'oreille, du toucher, du son, du geste, accordant une grande place à la relaxation, aux modes ludique et sensoriel de l'enseignement. Leur particularité à tous est de considérer le musicien débutant comme « l'humain » chargé de transmettre l'émotion musicale par son corps.

### III. COMMENT FAIRE EN SORTE QUE L'ÉLÈVE SOIT A L'aise AVEC SON INSTRUMENT ?

#### 1) La liberté corporelle par l'aisance.

« Le travail sur le geste avec les enfants a pour but de leur faire ressentir cette notion de son en mouvement dans le temps afin de leur faire acquérir des images internes de mouvements sonores. »<sup>16</sup>

##### a. Proposition d'un éveil corporel et musical.

Par la recherche de sensations physiques, l'enfant développe sa conscience corporelle et musicale. L'enfant est particulièrement sensible au mouvement, il mémorise essentiellement le geste qui a produit le son, pour imprimer à ce son une dynamique vivante et précise. Claire Renard déclare dans *Le geste musical* :

« Pour que l'enfant acquière le sens musical, il est important qu'il ait pu expérimenter avec sa voix et son propre geste toutes sortes de dynamiques sonores liées à ses émotions. Petit à petit, en l'aidant à remarquer les sons les plus intéressants qu'il produit, c'est à dire les plus vrais pour lui, il jouera des sons de qualité toujours plus musicale. Par son geste, il acquiert le sens de la durée, de la dynamique, du timbre, de l'attaque, c'est à dire de l'évolution de la sonorité dans le temps. Outre les notions musicales fondamentales ainsi abordées, ce travail gestuel prépare à l'apprentissage du jeu instrumental en général. »<sup>17</sup>

Le travail corporel en musique est particulièrement intéressant quand il s'agit d'apprentissages rythmiques, car la notion de poids est concrètement perceptible.

Laurence Commandeur cite Joy Kane dans son livre au sujet du ressenti de la mesure par le poids :

« En France, on dit " temps fort " et " temps levé " ; c'est-à-dire la crouse ou la notion de gravité, et l'anacrouse qui exprime la résistance à la gravité musicale. Le poids est un élément central à toute métrique. Pour l'intérioriser, il est nécessaire de

---

<sup>16</sup> RENARD Claire, *Le geste musical*, Hachette/ Van de Velde, 1982, p.23.

<sup>17</sup> RENARD Claire, *Le geste musical, op. cit.*, p.87.

vivre corporellement cette expérience gravitationnelle. [...] Ensuite, on peut se poser la question tout en dansant ou en écoutant simplement de la musique : y a-t-il anacrouse ou crouse ? [...] Le but, c'est de sentir que tous les temps n'ont pas du tout le même sens et qu'ils ne sont pas égaux selon leur place dans la mesure, et aussi selon le caractère de l'harmonie et de la mélodie. »<sup>18</sup>

Il semble évident qu'un éveil corporel et musical soit un travail préparatoire pertinent, et essentiel à la pratique instrumentale. L'enfant se construit alors une conscience de soi et se dessine un premier schéma corporel. (cf annexe 1)

#### b. Eveil instrumental et expérimental.

Les débutants (et même parfois grands débutants) ont souvent peur du piano ! Ils appréhendent cet instrument imposant à la mécanique impressionnante.

Le corps, après l'éveil musical-danse, est perçu par l'enfant dans sa globalité. Cette notion est importante, car la plupart des méthodes instrumentales, soit démantèlent le corps en fragments (par exemple : les doigts sont sollicités pour leur articulation, les poignets ne doivent pas être trop haut, les avant-bras souples) soit ne s'intéressent qu'à la posture générale. J.C. Lartigot affirme cette idée dans son livre *l'apprenti instrumentiste* :

« Le corps n'existe pas en tant que préoccupation autonome. Dans ce mouvement de spécialisation, c'est le corps de l'élève qui progressivement disparaît derrière l'instrument. »<sup>19</sup>

Il semble bon de plonger l'apprenant dans une phase d'éveil importante face à son instrument. Pour cela, la stimulation de son imaginaire est primordiale. En effet, l'improvisation, par exemple, permet cette recherche de timbres, de modes de jeux, de sensations. L'enfant se sent libre d'explorer son instrument sans contraintes techniques, telles que la posture générale, la position des poignets, la voûte de la main, et, dans la plupart des cas, adopte ces « bons » gestes, naturellement ou progressivement ! De plus, cette expérimentation permet

---

<sup>18</sup> COMMANDEUR Laurence, *la formation musicale des danseurs*, Cité de la musique, Paris, 1998, p.39-40.

<sup>19</sup> LARTIGOT J.C, *l'apprenti instrumentiste*, Van De Velde, Paris, 1999, p.146.

à l'apprenant de constituer un nouveau schéma corporel incluant cette fois l'objet « piano ».

Ces deux éveils couplés favorisent a priori l'aisance des enfants face à leur instrument, par cette prise de conscience corporelle et sensorielle, et non intellectuelle.

Claire Noisette considère que « Dans cet état de disponibilité corporelle et de décontraction, l'instrument peut venir s'inscrire comme partie intégrante du schéma corporel de l'enfant et non pas comme un intrus. »<sup>20</sup>

## **2) Le lien corps/son et l'expressivité musicale par la maîtrise de l'instrument.**

### **a. A la recherche d'une posture « naturelle ».**

Le pianiste débutant est comme tout débutant, dans une nouvelle position, exécutant de nouveaux gestes, il a tendance à se crispier, à manquer d'ancrage et cherche à rétablir son équilibre premier.

#### **✓ Posture corporelle**

G. Kaemper compare judicieusement les débuts de l'apprentissage du piano à ceux du patin. On commence par exécuter beaucoup de mouvements parasites, puis on cible ceux qui sont nécessaires, ils deviennent alors beaux et réguliers, enfin, ils sont adoptés et maîtrisés par l'apprenant. Ces mouvements sont alors naturels, comme tant d'autres.

Cet exemple est assez probant puisque la notion d'équilibre est sous-jacente, et primordiale au piano.

La posture du pianiste consiste principalement en la recherche d'une assise stable, par le ressenti du centre de gravité du corps, appelé *le Hara* (ventre) dans les cultures orientales, et d'une unité verticale en position assise.

Il est ainsi possible de demander à l'élève de sentir que le bas de son corps est ancré dans le sol, que ses pieds sont comme des racines, alors que le haut est aérien, sans tension parasite liée à des difficultés techniques, comme la crispation des membres supérieurs.

---

<sup>20</sup> NOISSETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son*, Cité de la musique, Paris, 2000, p.16.

Il peut être plus aisé de trouver son équilibre en position debout pour commencer, les jambes légèrement écartées, en effectuant de petites rotations du haut du corps.

L'énergie circule dans tout notre corps : les pieds constituent vraiment l'ancrage vivant, les fondations, témoins de notre appartenance au sol ; nos jambes les liens entre nos pieds et notre tronc ; le bassin unifie le corps tout entier ; les vertèbres empilées une à une dessinent notre colonne. Nos bras souples sont solidement attachés au dos par les épaules. (*cf* annexe 2) Cet exercice est à proposer idéalement lors des cours collectifs.

Claire Noisette confirme que « Cette recherche du meilleur placement devrait être le préalable à toute pratique musicale. »<sup>21</sup>

Les Japonais pratiquent le Hara à tout moment de la vie quotidienne. Il est le centre énergétique de l'homme. Son utilisation apporte dans la pratique instrumentale une assise, cette stabilité dont nous avons parlé, et amène une plus grande efficacité dans le travail, un mieux être. (*cf* annexe 3)

Il est possible de le ressentir dans la recherche d'une stabilité dynamique, en marchant « à la japonaise » (sans décoller les pieds du sol), en repoussant le poing fermé d'un autre qui appuie fortement le bas de son ventre. En exécutant cette forme de marche, on ressent réellement l'énergie se transposant d'un pied à l'autre. Il est important que cette stabilité corporelle soit assurée dès le début de l'apprentissage pour que cet équilibre soit naturel et spontané.

Cependant, la posture instrumentale est propre à chaque individu, suivant sa morphologie. Nous avons tous le souvenir d'un pianiste ayant une position peu conforme à la tradition, mais lui permettant d'obtenir une sonorité incroyable. L'image de Glenn Gould au piano n'avait rien d'académique avec sa chaise très basse, le menton au niveau du clavier. Malgré tout, sa personnalité musicale ne permettait aucun jugement sur sa position.

#### ✓ **Position de la main**

La position de la main doit être la plus naturelle possible, les sensations de détente et de relâchement étant primordiales. L'équilibre de la main est également

---

<sup>21</sup> NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son, op. cit.*, p.16.

présent et essentiel. Brigitte Bouthinon-Dumas déclare dans *Mémoire d'empreintes* :

« Le geste juste est inhérent à la notion d'équilibre. Il devient esthétiquement satisfaisant dès lors qu'il part d'un point d'équilibre - la note précédente - vers un autre point d'équilibre - la note suivante. »<sup>22</sup>

L'observation physique de la main par les élèves, leur permet de constater qu'elle est formée de trois doigts longs et de deux courts. Ainsi, il est intéressant de les laisser chercher le placement de la main qui serait, pour eux, le plus naturel au piano. Ils découvrent alors la position dite « de Chopin », *Mi Fa# Sol# La# Si*. Son utilisation est particulièrement intéressante en jeu non legato pour trouver cet équilibre de la main tout en respectant sa morphologie. H. Neuhaus dit de cette position qu'elle « permet à l'élève de se lier d'amitié avec l'instrument, de ne pas éprouver le sentiment que le piano et le clavier sont des machines étrangères, dangereuses et même hostiles. »<sup>23</sup>

Cette observation physique nous permet également de constater que les quatre doigts (sans le pouce) partent de l'intérieur de la paume, formant ainsi une voûte dont l'index et l'auriculaire en sont les piliers (*cf.* Annexe 4). La difficulté majeure dans la position de la main du pianiste, est qu'elle requiert là encore une solidité (la voûte), et une certaine souplesse (les doigts étant libres).

Pour constater l'ancrage des doigts dans le clavier et leur équilibre, le professeur peut faire jouer l'élève sur sa propre main. Ce dernier réalisera alors si cette solidité est présente et suffisante.

### ✓ **Respiration**

La respiration, c'est la vie. Elle ne cesse jamais du premier souffle du nouveau-né, jusqu'au dernier du mourant. Cependant, la respiration chez les pianistes est trop souvent négligée, pour une raison très simple : elle n'intervient pas directement sur l'émission du son ! Le plus difficile est de faire prendre conscience aux élèves qu'elle est primordiale dans la décontraction du corps.

---

<sup>22</sup> BOUTHINON-DUMAS B., *Mémoire d'empreintes*, Cité de la musique, Paris, 1993, 2003, p.70.

<sup>23</sup> NEUHAUS Heinrich, *L'art du piano*, traduit du russe par Olga Pavlov et Paul Kalinine, Van De Velde, Paris, 2002, p.91.

En effet,

« Plus intensément l'on se concentre sur l'acte respiratoire, plus s'atténuent les excitations venues de l'extérieur. »<sup>24</sup>

Pourtant cet acte si naturel, réflexe même, peut être complètement occulté par l'instrumentiste. Sans même s'en apercevoir, sa respiration peut être comme l'explique Dominique Hoppenot :

« [...] courte, mal placée ou inhibée, elle perturbe le métabolisme, paralyse le mouvement, bloque la relation entre le bas et le haut du corps et nous prive donc d'une communication réelle avec la richesse créative de notre inconscient. »<sup>25</sup>

Effectivement, une mauvaise respiration peut participer à un mal-être, engendrant tensions et crispations, empêchant tout relâchement musculaire. L'élève doit essayer de trouver une respiration calme, ample et détendue, la plus basse et profonde possible : une respiration abdominale. Il doit inspirer lentement par le nez et sentir une sorte de ballon qui se gonfle au niveau de l'abdomen (il peut d'ailleurs placer ses mains sur les côtes flottantes), puis expirer longuement, toujours par le nez, et sentir ce ballon se vider. Ainsi, l'élève est calme, centré, bien dans sa peau, disponible à ce qu'il entreprend. Il est important de garder cette mise en état de soi en jouant, le chant peut-être un moyen musical d'y revenir.

b. A la recherche du geste musical.

« Le geste est l'ensemble d'un mouvement réalisant une action [...] c'est la pleine possession de ce geste qui constitue toute la technique. »<sup>26</sup>

✓ **La tension juste**

Schubert disait que toute tension musculaire devait naître de la détente pour y retourner ensuite. Pour atteindre la technique, il faut mettre à contribution toutes les possibilités anatomiques et motrices du corps humain. Dans notre pratique instrumentale nous recherchons sans cesse la détente corporelle, cela ne veut pas dire qu'il faut être mou pour jouer d'un instrument (il n'y a pas de tension zéro). Bien au contraire, une dynamique est nécessaire, car elle résulte

---

<sup>24</sup> HERRIGEL E., *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, op.cit., p.51.

<sup>25</sup> HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Van De Velde, Paris, 1981, p.165.

<sup>26</sup> SELVA Blanche, *L'enseignement musical de la technique du piano*, Vol.1, Paris, 1922, p.43.

d'une tonicité corporelle : c'est ce que l'on appelle « l'effort juste ». L'élève doit apprendre à ne solliciter que les muscles nécessaires au mouvement lui-même, sans en faire intervenir d'autres, en concentrant son tonus sur les parties du corps concernées. Il évite ainsi les tensions inutiles, et économise son énergie. Sur un piano, une fois la corde frappée, rien ne peut plus modifier le son. Cette logique démontre que tout mouvement produit après l'attaque est superflu, même s'il démontre une volonté de détendre, comme la rotation d'un poignet.

Un geste économe et sobre est souvent synonyme de jeu efficace, épuré de tout artifice ; il est juste, répondant à l'intention musicale de l'exécutant tout en respectant son corps.

#### ✓ **Les chutes libres**

Les chutes libres peuvent être un bon moyen de faire prendre conscience à l'élève que ses articulations vides de toute tension produisent un son ample, sans agressivité. En effet, le poids du bras étant libéré, il suffit de laisser la pesanteur exercer sa force.

Il est intéressant de commencer le travail des chutes libres sur une hauteur de note approximative, laissant la main se placer naturellement. Ainsi, l'apprenant prend peu à peu confiance en lui et en l'instrument. Par la suite, ce même travail peut se faire sur un doigt, permettant ainsi la solidification de la main tout en gardant la souplesse des bras. Enfin, les expériences de chutes peuvent varier en quintes, en tierces, sur la position « Chopin », et se décliner suivant l'imagination de l'élève et de son professeur, développant ainsi la stabilité de la voûte de la main.

Ce travail sur les chutes permet également à l'élève de sentir qu'il peut prendre ancrage dans le clavier du piano. En effet, cette notion est importante pour lui car elle est une nouvelle marque de confiance en son instrument.

#### ✓ **Être dans le clavier**

Le malaise de certains élèves face au piano est parfois remarquable par leur manque de laisser-aller dans le clavier. Il arrive, en effet, de constater que les débutants survolent le clavier du bout des doigts, angoissés par la peur du vide. Il semble alors nécessaire de leur faire prendre conscience qu'ils seront plus en

sécurité au fond du clavier, les doigts comme ancrés au fond des touches par le poids de leur corps tout entier.

Il paraît alors important de faire prendre conscience aux élèves de toutes ces sensations corporelles, afin qu'une confiance s'instaure entre leur instrument et eux-mêmes. Tous ces ressentis renforceront ce lien et les prépareront aux épreuves des musiciens : les concerts.

### 3) Le corps à l'épreuve du stress.

#### a. Equilibre corporel, équilibre mental.

Michel Ricquier tente d'expliquer ce qu'est le trac dans son *Traité méthodique de pédagogie instrumentale* :

« Le trac est un état d'émotivité créé originellement par un manque de confiance en soi et un manque de maîtrise de soi. Ensuite, il devient un réflexe conditionnel, provoqué par la vue du public ou par l'ambiance pré-concert ou pré-spectacle. La pratique du Hara, associé à la respiration, à la relaxation et à la sophronisation vous aidera à vous débarrasser du trac tout en gardant votre lucidité et sans pour cela annihiler la sensibilité indispensable à tout artiste. »<sup>27</sup>

En effet, dans ces situations de stress telles que le concert, l'examen ou l'audition, le trac peut faire perdre aux musiciens tous leurs moyens. Les mains deviennent moites, la respiration s'accélère, de mauvaises pensées viennent alors troubler la concentration. Il faut réagir avant d'être submergé au point de ne plus pouvoir exprimer ses intentions musicales !

La sophrologie peut être un apport très positif pour les musiciens sujets au trac, au moins pour deux aspects : le travail sur l'évacuation des tensions par la respiration et celui de la visualisation.

#### ✓ **Evacuer les tensions : proposition d'un petit exercice de respiration.**

Debout, après avoir expiré, la personne inspire fortement ; une inspiration abdominale enchaînée à une inspiration costale puis claviculaire (la respiration

---

<sup>27</sup> RICQUIER Michel, *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*, Gérard Billaudot, Paris, 1982, 1990, p.81.

complète, cf. annexe 5). Elle bloque maintenant sa respiration et contracte fortement tous les muscles de son corps. Puis elle expire d'un coup en relâchant tous ses muscles. Cet exercice est à répéter trois fois de suite. Il a pour but d'évacuer les tensions parasites auxquelles est soumis le corps avant une représentation publique.

✓ **La visualisation : « Le concert mental ».**

Il est intéressant de faire ce travail de visualisation, c'est-à-dire de se représenter à l'avance une situation stressante, afin de ne pas se laisser paralyser le moment venu. L'idéal est de s'imaginer dans la salle de concert, d'en visualiser tous les détails : la scène, l'emplacement du public souriant, l'entrée des artistes, et bien entendu, le piano. Il est possible d'évoluer physiquement dans ce lieu, d'en sentir les odeurs, d'entendre l'acoustique. Il faut ensuite s'imaginer en coulisse, détendu, serein, voire essayer de ressentir cet état de bien-être. C'est le moment de rentrer en scène ; présente à elle-même et pour les autres, la personne s' imagine en train de jouer sa pièce d'un bout à l'autre sans le moindre doute...

Cet exercice de visualisation est très bénéfique chez les musiciens, débutants comme confirmés ; il fait partie de la préparation mentale nécessaire à toute épreuve. Par cette anticipation positive de l'événement, le trac semblera moins présent, et fera ainsi place à l'expression musicale de l'interprète.

✓ **La respiration : par la pratique du Tai-chi-chuan.**

En situation de stress, la respiration a tendance à se situer trop haut, c'est une respiration thoracique voire claviculaire (la respiration du noyé) : les épaules suivent le mouvement, montent, et créent de nouvelles tensions. La respiration est un moyen bénéfique d'accroissement de la détente et de l'équilibre, permettant une meilleure disponibilité physique et psychique, à condition qu'elle soit encore une fois contrôlée et la plus basse possible.

C'est pourquoi la pratique du Tai-chi-chuan apporte un bien-être par la concentration importante liée à la respiration. Un mouvement très simple déclenché par la respiration permet de sentir le calme venir progressivement. En position stable debout, les bras, coudes pliés, montent doucement sur l'inspiration comme tirés par les fils d'une marionnette. Les poignets puis les mains se lèvent, enfin, les bras redescendent sur l'expiration comme si les mains repoussaient l'air

vers l'avant. Le mouvement doit être continu, sans à-coup, tout comme la respiration. La concentration se fait ainsi peu à peu.

✓ **Confiance en soi, en l'instrument.**

La difficulté du pianiste est qu'il est souvent confronté en concert à un instrument qu'il ne connaît pas, et par conséquent, qu'il est amené à le dompter simultanément à sa prestation. C'est l'un des éléments perturbateurs de la vie musicale du pianiste. Ce dernier doit donc être dans les meilleures dispositions mentales pour être réactif à ce nouvel instrument. Les pratiques japonaises telles que les arts martiaux ou le Tai-chi-chuan peuvent aider à former un Mental, susceptible de se mettre en conditions pour les concerts, les examens, et les moments de la vie de tous les jours. D. Hoppenot affirme :

« La pratique du "tir à l'arc" dans le Bouddhisme Zen n'a pas pour but d'entraîner le disciple à obtenir une puissance sans la mettre en pratique mais, bien plus, de l'engager à acquérir une puissance toujours supérieure à la réalisation du moment. Une telle école de conquête de soi-même résulte d'un idéal généralement fort éloigné de notre mentalité occidentale. Elle mérite cependant d'inspirer profondément notre attitude intérieure face à la grande aventure que nous propose le violon. »<sup>28</sup>

Il est primordial que les professeurs préparent leurs élèves à ces situations stressantes, en osant, pour commencer, aborder le sujet. Ces propositions d'exercices de respiration, d'évacuation des tensions, de concentration, ne sont que quelques exemples parmi tant d'autres. Il serait même pertinent d'en imaginer de nouveaux avec ses élèves, le but étant principalement de les libérer du stress afin qu'ils puissent exprimer leur sensibilité musicale sans contrainte.

b. La musique de chambre, une concentration à plusieurs.

La pratique de la musique de chambre est une opportunité d'entraide pour les différents membres du groupe, certains étant moins sujets au trac que d'autres. Les précédents exercices peuvent évidemment être adaptés à ces situations de représentation collective. Cependant, il est important de préciser que la musique de chambre nécessite une harmonisation, non plus de soi et de son instrument

---

<sup>28</sup> HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur, op. cit.*, p.27.

uniquement, mais également avec les autres, par une respiration commune, des gestes accordés, et une stabilité de tous les musiciens.

✓ **Relaxation à deux, respiration-tempo**

La base de la musique de chambre est le *tempo* commun à tous les musiciens. Or, l'une des premières conséquences du stress est souvent la prise d'un tempo inapproprié, trop rapide ou trop lent, pouvant déstabiliser tout le groupe.

Avant une représentation publique, il est intéressant, afin de retrouver le bon mouvement, que chacun joue le début de sa partie pendant que les autres marchent sur son tempo, en essayant d'obtenir une même respiration (par exemple, inspiration sur un temps, expiration sur deux temps).

Cet exercice a deux objectifs : d'une part, s'accorder sur la vitesse d'exécution de la pièce évitant ainsi les mauvais départs, d'autre part, anticiper sur le concert en se préparant ensemble, concentrés sur cette recherche de respiration commune.

✓ **Miroirs à deux**

La musique de chambre est aussi le moment où l'on accorde ses gestes. Le jeu des miroirs est alors particulièrement adapté à ce contexte.

Face à face, toujours dans une respiration commune, un musicien est le guide qui exécute des gestes lents, fluides et contrôlés, reproduits quasiment simultanément et en miroir par l'autre (ou les autres). Les rôles sont ensuite inversés. Pour finir, tous les participants sont des guides, à l'écoute des gestes des uns et des autres.

✓ **Stabilité à deux**

La stabilité semble être la capacité à absorber une charge sans être déstabilisé, et de s'en resservir. En effet, lors d'un concert, on peut sentir un déséquilibre tel que l'oubli de la main gauche sur deux mesures ; la stabilité permet alors de ne pas se laisser submerger et de continuer sans panique. Les arts martiaux travaillent beaucoup sur cette idée de stabilité, toujours liée au Hara. L'exercice de stabilité statique suivant se pratiquant à deux, en est issu. Il faut dans un premier temps que l'une des deux personnes trouve sa position

équilibrée : debout, les jambes légèrement écartées, les genoux déverrouillés, avec la sensation que les pieds s'étalent sur le sol. La personne est concentrée sur son axe intérieur, sur son centre de gravité : le Hara. L'autre musicien vient placer sa main sur le haut du buste et exerce une pression plus ou moins importante, à l'écoute de l'autre. La personne centrée doit alors absorber l'énergie reçue, l'accepter et l'utiliser pour améliorer davantage sa stabilité. C'est un peu le principe de l'Aïkido ; si la personne est centrée sur son Hara, l'adversaire, quelque soit sa puissance, ne peut pas la faire bouger, car celle-ci retourne sa force contre lui-même.

Ces quelques propositions d'exercices peuvent être des idées utiles avant des épreuves stressantes ; elles permettent à un groupe de musiciens chambristes de s'accorder mentalement, de se détendre en se reposant les uns sur les autres, afin de présenter ensemble leur travail de musique de chambre dans les meilleures conditions.

## CONCLUSION

Il est certain que les structures musicales ont beaucoup évolué en France quant à l'importance donnée au corps dans les pratiques instrumentales. Cependant, nous aurions beaucoup à apprendre de certaines cultures assez éloignées de la nôtre, telles que la culture indienne, où tous les musiciens sont aussi des danseurs et ont donc une approche plus sensorielle de la musique ; la culture japonisante quant à elle, apporte une grande réflexion sur l'harmonisation du corps et de l'esprit, dans une mise à disposition de l'être tout entier. Paradoxalement, l'enseignement prodigué là-bas est d'une rigidité qui laisse penser que l'épanouissement psychique et corporel est impossible : la vénération du maître tout puissant comme un modèle absolu exclut toute liberté.

Le lien entre l'instrumentiste et son instrument doit être favorisé dès les débuts de l'apprentissage, afin que cette relation ne devienne pas conflictuelle avec les années. Le professeur peut inciter l'élève à apprivoiser son instrument, par la découverte et l'expérimentation de ce dernier, susciter sa curiosité des sonorités liées aux gestes musicaux. Ainsi, l'élève se laissera aller, gagnera en aisance, favorisant alors son expressivité musicale par la confiance qu'il accordera à son couple piano/pianiste. Il serait intéressant de se questionner sur le rapport qu'entretiennent les instrumentistes autodidactes avec leurs instruments ; est-il aussi souvent conflictuel ?

Personnellement, la pratique de plusieurs instruments m'a permis de résoudre quelques problèmes liés directement au piano. Les percussions m'ont apporté une certaine aisance corporelle, quant au violoncelle, il m'a incité à la recherche d'une symbiose entre mon instrument (quel qu'il soit) et moi-même. L'étude de l'apport que pourrait représenter l'apprentissage de plusieurs instruments permettrait d'affiner ce sujet.

## ANNEXES

### Annexe 1

#### Le musicien et son corps, Claire Noisette, p.14-15.

Le musicien ne joue pas du bout des doigts ni du bout des lèvres. La musique ne s'écoute pas du bout des oreilles. Le corps est tout entier sollicité, dans le jeu instrumental comme dans l'écoute. Il est donc nécessaire pour le musicien d'apprendre à connaître son corps, à se placer, à rechercher la meilleure attitude corporelle. Ce doit être un souci constant. [...] Découvrir son corps et mieux connaître son fonctionnement améliore le jeu et les capacités d'expression du musicien, à condition que cette approche soit globale, qu'elle allie la technique, l'expression et la recherche de musicalité. Les professeurs d'instrument qui intègrent un travail corporel à leur enseignement sont encore peu nombreux. Les chanteurs ont beaucoup plus conscience de cette priorité. Leur instrument c'est le corps, de façon très directe et immédiate. Mais les instrumentistes sont également concernés, quels que soient l'instrument et la position dans laquelle ils jouent. Cette recherche de placement préalable met en lumière les ombres existant dans la conscience que l'enfant a de son corps. Le professeur sait ainsi mieux comment adapter son enseignement. [...]

La disponibilité corporelle est indissociable de la capacité à se décontracter, à chercher à relâcher les parties du corps particulièrement sollicitées par le jeu; il est donc indispensable d'en avoir une conscience la plus précise possible.

### Annexe 2

#### La posture, Claire Noisette, p.15-16 et p.21.

La force de gravité et la posture de l'homme font de la terre le support du corps, mais aussi la source de sa force. Pour sauter plus haut, le danseur puise sa force dans le sol comme l'arbre en tire sa nourriture. Les pieds, sont le premier contact du corps avec le sol ; ils sont les premiers à sentir, à bien placer, à rechercher leur appui dans la terre. La force puisée dans le sol monte petit à petit ; elle passe par les lieux essentiels du corps - le bassin, la colonne, et enfin le crâne. L'image de l'arbre qui pousse est ici très parlante. Cette sensation de force, de montée, doit s'accompagner d'un état de relâchement, que l'on vérifie constamment, particulièrement aux épaules, aux bras, aux mains et aux doigts. [...] Cette recherche du meilleur placement devrait être le préalable à toute pratique musicale. Faire ce travail avec les enfants en initiation

permettra que le réflexe de se décontracter et de se placer devienne une priorité, une habitude et une nécessité. [...] Sa propre présentation et celle d'une musique à un public impose au musicien une disponibilité particulière, une ouverture et un don de soi qui représente un véritable risque personnel. [...] Cette attitude se traduit notamment par la solidité du placement et par l'ouverture du haut du corps, le plexus étant dégagé, en signe de disponibilité et d'implication de soi. [...] Il est donc essentiel de communiquer à l'enfant, dès ses premiers pas de musiciens, le goût de donner, à l'autre, de partager, de "savourer" ensemble.

### Annexe 3

RICQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures dans votre activité instrumentale, artistique, sportive...*, p.22-23.

#### Le centre énergétique de l'homme : le Hara.

Le centre de gravité d'un corps est le point d'application du poids. Pour que le corps humain se tienne en équilibre il faut que la verticale passant par son centre de gravité se situe dans le polygone de sustentation constitué par la position des pieds. [...] La pratique du Hara permet donc de se situer au niveau de son centre de gravité, c'est-à-dire dans le bas-ventre et non plus dans le thorax.

Si l'individu n'est pas centré physiquement, il ne le sera pas mentalement ou psychologiquement. Ses rapports avec lui-même seront forcément faussés puisqu'il y a distorsion entre son Être essentiel et son Être existentiel, ce qui engendrera la sensation d'être mal dans sa peau, de se chercher sans cesse sans pouvoir se trouver, d'où instabilité, angoisses, névroses..., etc. Par là-même, ses rapports avec autrui seront également faussés.

« Mais s'il a appris à placer son centre de gravité à la base du torse, il y trouve la source d'une force extraordinaire, la garantie d'un équilibre inébranlable et un terrain favorable au développement des contacts avec autrui exempts de toute inhibition. Cela vient de ce qu'une attitude qui manifeste une solide installation dans le bas du torse fait disparaître la prédominance du " petit moi " mise en évidence par une position fautive du centre de gravité. Une bonne position du centre de gravité constitue également condition fondamentale de l'ouverture de l'individu à son Être essentiel, ouverture indispensable au progrès sur la voie de l'initiation du vrai soi »<sup>29</sup>.

« L'acquisition et le maintien du centre de gravité dans le bas du torse est, en Extrême-Orient, non seulement le préalable à l'existence d'une puissance, d'une

<sup>29</sup> K.G Durkheim, *Exercices initiatiques dans la psychothérapie*.

capacité manifeste dans quelque domaine que ce soit, mais aussi reconnue depuis longtemps comme permettant la progression d'une voie intérieure. Dans la langue japonaise, ce centre est appelé Hara ce qui littéralement veut dire " ventre ". Mais au sens figuré, cela signifie l'attitude générale de l'homme qui lui permet, s'il est bien ancré dans le centre vital d'appréhender une nouvelle dimension qui dépasse les limites de sa perception habituelle, le libère de l'emprise du Moi toujours inquiet et lui garantit la disponibilité, quelle que soit la situation, des forces et des capacités qui sont cachées en lui. »<sup>30</sup>

« Chez l'homme solidement ancré dans son centre vital, il y a élimination ou en tout cas réduction du facteur qui, d'une part limite la force qui lui permet de vivre et de s'imposer dans le monde et, d'autre part, gêne sa progression sur la voie intérieure. Ce facteur est précisément le Moi, qui craint la souffrance et ne se préoccupe que de sa position, de sa valeur et de sa sécurité, qui n'a pas confiance dans les forces dont l'homme dispose sans le savoir, et qui, par conséquent, croit devoir tout appréhender et tout faire rationnellement. L'homme ancré dans le hara se trouve toujours dans un état qui lui permet de disposer pleinement de toutes ses connaissances et capacités au moment décisif, par exemple lors d'un examen ; alors que l'homme qui ne possède pas le hara perd ses moyens car, n'étant plus en contact avec les forces profondes de son Être, il lui manque la confiance élémentaire dans la vie. »<sup>31</sup>

#### Annexe 4

##### "La main des musiciens", Docteur A. J. Kapandji, chirurgien de la main.

La main fait le plus souvent partie intégrante du geste. Tout instrumentiste a besoin de ses mains pour jouer. En général, les mains assurent le contact entre le corps et l'instrument. Voici quelques renseignements sur ce membre du corps si souvent sollicité dans le jeu instrumental. Une main ne peut être virtuose par nature : l'anatomie des mains de musiciens n'a rien de particulier ; ce sont des mains en tous points semblables à celles des autres hommes. Leur différence réside dans leurs capacités fonctionnelles, la manière de s'en servir : en effet, la main des musiciens illustre toutes les possibilités fonctionnelles de la main humaine. Il est important que les musiciens eux-mêmes connaissent le fonctionnement de l'anatomie de leur main et plus encore les professeurs d'instrument pour pouvoir guider les gestes de leurs élèves et les préserver des défauts et des mauvaises habitudes si rapidement acquises !

Chez les instrumentistes, la main sert essentiellement à "jouer les notes". Son rôle est variable suivant les instruments : sur les claviers, les doigts jouent des notes déjà

---

<sup>30</sup> *Ibid.*

<sup>31</sup> *Ibid.*

prêtes en enfonçant les touches correspondantes avec une certaine force en fonction de l'interprétation ; l'instrumentiste à vent se sert de ses doigts pour boucher les trous qui correspondent à la hauteur des notes, ainsi que de ses lèvres pour créer les sons. En ce qui concerne les instruments à cordes, main droite et main gauche peuvent être responsables de la qualité du son car toutes deux sont sollicitées pour créer les notes : les doigts de la main gauche déterminent essentiellement la hauteur et la main gauche, le son. Par conséquent, l'apprentissage des instruments à cordes, pour lesquels les notes ne sont pas prédéterminées, serait le plus difficile. Cependant, apprendre à jouer d'un instrument, quel qu'il soit, signifie apprendre à trouver les gestes appropriés à l'interprétation musicale et adaptés à l'instrument : en effet, la recherche gestuelle est requise quel que soit le jeu instrumental considéré. Par contre, la pratique de certains instruments requiert des gestes qui correspondent à des mouvements plus naturels c'est-à-dire plus habituels que d'autres : par exemple, la position symétrique d'un clarinettiste ou d'un hautboïste, par rapport à l'axe vertical de son centre de gravité, semble plus "naturelle" que celle d'un violoniste, d'un altiste, ou d'un flûtiste. D'autre part, bien que certaines positions semblent présenter très peu de similitudes à première vue, il s'avère qu'un simple mouvement permet de les rendre semblables : en effet, la position du bras gauche d'un violoniste, par exemple, correspond à celle du bras gauche d'un pianiste ayant subi une rotation du coude et de l'avant-bras ; de même, la position de son bras droit correspond à celle du bras droit d'un pianiste ayant subi une rotation au niveau de l'épaule. C'est la raison pour laquelle des rapprochements au sujet des diverses techniques instrumentales devraient pouvoir s'opérer. Il serait notamment intéressant pour les enseignants de comparer les exercices proposés dans d'autres pratiques instrumentales pour travailler un certain mouvement afin d'envisager l'apprentissage d'un geste particulier sous un autre angle. Cette recherche permettrait également aux professeurs d'enrichir leur méthode d'enseignement en variant les possibilités d'approche d'une certaine technique instrumentale.

La main dispose d'une anatomie et de mécanismes fonctionnels très perfectionnés. De par son architecture, la main est une structure transformable car elle est capable de s'adapter à la forme des objets. Quinze articulations sont contenues dans les cinq chaînes digitales de la main qui comportent en tout vingt-deux degrés de liberté, si l'on considère que l'articulation métacarpo-phalangienne du pouce en possède trois. Ce nombre élevé de degrés de liberté explique à la fois la complexité de la main et l'étendue de ses possibilités. D'autre part, les divers mécanismes fonctionnels de la main lui permettent de se mouvoir tel que le souhaite son possesseur.

Le pouce réalise le plus grand mécanisme en assurant la fonction d'opposition. Il est doté d'une plus grande mobilité par rapport aux autres doigts car il possède trois articulations : l'inter phalangienne, articulation à un seul axe permettant seulement la flexion-extension de la dernière phalange ; la métacarpo-phalangienne, articulation à

deux axes, associant flexion extension et latéralité cubitale ou radiale ; la trapézo-métacarpienne, articulation de la base du pouce, permettant de l'orienter vers les autres doigts lors de l'opposition, qui associe non seulement un mouvement de flexion et de rapprochement vers la pulpe des autres doigts, mais encore une rotation sur son axe longitudinal dans le sens de la pronation, qui met la pulpe du pouce face à celle des autres doigts. Chez les violonistes, l'opposition s'effectue suivant la grande course d'opposition, où le pouce s'élève vers sa position d'apogée avant d'aller à la rencontre d'un des doigts longs, créant avec lui un anneau, visible lorsque le violoniste plaque une corde sur la touche, le pouce servant de contre-appui. Chez le pianiste, le pouce effectue une petite course d'opposition en restant dans le plan de la paume lorsqu'il se déplace : il s'agit du mouvement appelé passage du pouce. Là encore, il est souhaitable pour les professeurs de se renseigner sur les mouvements utilisés dans d'autres pratiques instrumentales : en effet, le fait de pratiquer d'un autre instrument par exemple, peut permettre de mieux comprendre les mécanismes possibles des doigts de la main et d'autres membres également car leur fonctionnement diffère par rapport au jeu que requiert chaque instrument.

Les muscles, par leur pouvoir extenseur et fléchisseur, permettent le fonctionnement des différentes articulations osseuses et la mise en mouvement des membres correspondants. Intéressons-nous aux muscles des doigts longs :

- *les extenseurs* : l'extenseur commun des doigts, qui, avec quatre tendons, étend simultanément les doigts longs ; l'extenseur propre de l'index et l'extenseur propre de l'auriculaire, qui peuvent étendre isolément leur doigt respectif, ce qui leur donne une indépendance. Cependant, les tendons extenseurs communs sont souvent reliés entre eux par des bandelettes obliques qui assurent la solidarité fonctionnelle de deux tendons voisins, si bien que l'extension isolée de l'annulaire est de ce fait impossible quand ses deux voisins sont fléchis. Ce phénomène du "Quadrige de Verdan", qui a beaucoup préoccupé Robert Schumann, n'empêche pas l'extension isolée du majeur. Ces extenseurs n'étendent que la première phalange. Le système qui permet d'étendre les deux dernières phalanges est encore plus complexe ! Retenons simplement que les interosseux et le lombrical sont à la fois des muscles fléchisseurs de la première phalange et extenseurs des deux dernières. Ce mouvement est couramment utilisé par les doigts de la main gauche sur les instruments à cordes et par les deux mains des pianistes. Pour une extension harmonieuse et globale des doigts, l'action de deux systèmes diagonaux couplés entre eux est nécessaire : celui du lombrical, muscle inséré sur deux tendons, si bien que lorsqu'il se contracte, il détend le fléchisseur commun profond et tend l'extenseur des deux dernières phalanges (il s'agit d'un système actif) ; celui du ligament réticulaire, système distal et passif, qui introduit une extension automatique de la dernière phalange lorsqu'on étend la

deuxième. Ces dispositifs sont indispensables à une extension normale des doigts sur un clavier ou sur une touche d'instrument à cordes.

- *les fléchisseurs* : la flexion des doigts est assurée par les interosseux et les lombricaux pour la première phalange et par deux muscles extrinsèques, c'est-à-dire logés dans l'avant-bras et transmettant leur force par de longs tendons. Ce double système extrinsèque-intrinsèque assure trois types de flexion : la flexion "harmonieuse" que l'on peut observer sur les mains du violoniste ou sur celles des instrumentistes à vent ; la flexion "en volet" qui peut être observée chez le violoncelliste lorsque l'annulaire ou l'auriculaire gauches cherchent à atteindre une note dans les positions aiguës sur la quatrième corde (grave) ; la flexion "en crochet" qui s'observe dans l'utilisation normale de la main gauche du violoniste. L'indépendance des fléchisseurs est variable suivant les doigts. Le pouce est le doigt le plus indépendant en raison de la richesse de ses moteurs musculaires. L'index lui succède en ce qui concerne l'indépendance, grâce à un corps musculaire bien individualisé au niveau du fléchisseur superficiel, et assez nettement séparé pour le fléchisseur profond. L'annulaire et l'auriculaire possèdent chacun un corps musculaire individualisé sur le fléchisseur profond, innervé par le nerf cubital. Le majeur est le doigt le moins indépendant car ses corps musculaires sont moins bien séparés.

Il existe également des muscles qui interviennent pour permettre le mouvement des doigts mais qui ne se situent pas dans les doigts :

- *les intrinsèques*, qui correspondent aux interosseux et aux lombricaux, sont de petits muscles situés dans la main. Ils assurent le réglage des attitudes par le déplacement d'équilibre entre les actions des extenseurs et des fléchisseurs. Leur action de précision est indispensable à la régularité de l'arche longitudinale des doigts longs. Les interosseux déterminent l'écartement des doigts ; ils sont donc indispensables aussi bien sur un clavier que sur une touche d'instrument à cordes.

- *les extrinsèques*, qui se répartissent en extenseurs et fléchisseurs, sont logés dans l'avant-bras en raison de leur volume. Cette disposition, favorisant la grande course tendineuse et la puissance, impose deux servitudes : d'une part, la transmission de la force se fait par de longs tendons qui, à la suite d'une infection, risquent de ne plus pouvoir glisser et compromettre alors la flexion des doigts ; d'autre part, les tendons "enjambent" l'articulation du poignet, dont la position induit des variations de tension. Par exemple, la flexion du poignet détend les fléchisseurs, et son extension les rend plus efficaces, ce qui est bien connu des pianistes : la frappe sur le clavier est plus puissante lorsque le poignet est "relevé".

Le rôle de la pulpe est déterminant, que ce soit pour le toucher du clavier ou pour la création des notes sur la touche des instruments à cordes. En effet, lorsqu'un violoniste joue une note avec sa main gauche, la partie palmaire "matelassée" de la

phalange terminale, appuyée sur la phalangette (os) et sur l'ongle qui vient s'appliquer avec une précision d'un centième de millimètre sur la corde à jouer ; elle doit donc avoir des qualités mécaniques de souplesse et de résistance et une sensibilité très affinée. Celle-ci dépend d'une part de la vascularisation par un réseau artériel provenant de deux artères collatérales, un système veineux dorsal, et d'autre part, d'une très riche innervation, avec une haute densité de capteurs sensitifs, envoyant leurs informations par deux nerfs collatéraux très finement divisés dans la pulpe. Les qualités mécaniques de la pulpe sont dues à sa structure aréolaire. De plus, de plus, les sillons dermiques, qui forment les empreintes digitales, accroissent les qualités d'adhérence de la peau pulpaire, toujours légèrement humidifiée par les glandes sudoripares. Pour un musicien, chacune de ses dix pulpes est un trésor.

### **L'intégration de la main au corps.**

#### **Le rattachement au membre supérieur :**

La main n'est rien sans le membre supérieur, soutien logistique avec l'épaule, le coude et le poignet, qui s'intègrent dans des chaînes articulaires fermées. La main est orientée dans l'espace et est soutenue par l'épaule. Le coude, par sa flexion et son extension, permet l'éloignement et le rapprochement de la main par rapport au tronc ou à l'instrument. Enfin, la souplesse du poignet, aussi bien en flexion-extension qu'en inclinaison latérale, est indispensable pour la tenue de l'instrument, la frappe sur le clavier ou la conduite de l'archet.

#### **Le rôle de l'ensemble du corps :**

Les musiciens jouent avec leur corps : la masse du corps sert en effet d'appui pour la frappe des mains sur le clavier. L'équilibre du corps, le rythme et les impulsions aboutissent à la note jouée. Celui qui joue le plus avec son corps est le chef d'orchestre car il n'est pas confronté aux contraintes liées à la matérialité d'un instrument.

#### **La commande nerveuse :**

Les nerfs qui assurent la sensibilité, sont l'un des constituants du sens du toucher. La main est innervée par trois nerfs, aussi importants l'un que l'autre : le nerf médian commande la flexion des doigts et l'opposition du pouce ; le nerf cubital détermine l'écartement et le rapprochement des doigts, la flexion des métacarpo-phalangiennes et la force de frappe de l'annulaire et de l'auriculaire ; le nerf radial est indispensable à l'extension des doigts, en particulier du pouce et du poignet. Mais, là encore, l'essentiel se passe dans l'ensemble du système nerveux. La "musique intérieure", évoquée par le cerveau frontal se traduit en ordres qui mettent en jeu le cortex moteur où sont "éclatés" les ordres élémentaires, ensuite coordonnés et ajustés par les centres sous-corticaux et le cervelet, avant d'atteindre le tronc cérébral où s'ajuste la posture, et la moelle d'où par le moto-neurone effecteur. Toutes ces actions élémentaires corroborent les retours d'informations provenant de la main et des doigts

- position des doigts et contact avec les cordes ou les touches - pour constituer une véritable stéréognosie reliée à l'oreille : les écarts réglés par l'allongement relatif du doigt sont créés automatiquement à un dixième de millimètre près, après des centaines d'heures d'apprentissage, pendant lesquelles s'est inscrit un programme. Les exercices quotidiens sont en effet indispensables car ils réactivent un programme qui n'a que trop tendance à s'effacer. Cette labilité qui pourrait sembler être un inconvénient constitue en réalité un avantage, car la réactivation permanente permet la modification, l'amélioration du programme. L'entraînement permanent est le prix à payer du perfectionnement...

En effet, la main du musicien n'est que l'instrument fidèle de l'expression des sentiments ressentis par l'exécutant et qu'il traduit dans son jeu. Le travail du musicien consiste à construire la sensibilité de ses mains, la développer pour parvenir à s'exprimer à travers elles. Bien évidemment, à ce stade, la main "s'efface" complètement devant la spontanéité du jeu du musicien qui parvient à traduire directement sur son instrument ce qu'il ressent en lui-même...

Par conséquent, les mains des musiciens constituant des instruments de précision, elles doivent être soignées et entretenues en parfait état de marche. Voici quelques conseils d'entretien : jamais de bricolage qui coupe les tendons, écrase les pulpes ; pas de sports de ballon qui luxent les articulations inter-phalangiennes ; méfiance pour le ski, grand luxeur de pouces ; même ouvrir les huîtres est une entreprise risquée...

## Annexe 5

*Traité méthodique de pédagogie instrumentale, Michel Ricquier,*  
p.102

### La respiration complète :

La respiration complète, comme son nom l'indique, est l'enchaînement naturel et souple de ces trois respirations ( abdominale, costale et claviculaire). Après avoir expiré à fond, on commence par faire une inspiration abdominale, puis on enchaîne avec une inspiration costale, et on termine par une inspiration claviculaire (il est normal qu'à ce moment l'abdomen rentre légèrement). Ensuite, on expire lentement en rejetant l'air pris en premier lieu, c'est-à-dire qu'on expire l'air se trouvant dans l'abdomen en remettant lentement le diaphragme dans sa position initiale, puis on referme les côtes et on vide ainsi l'air se trouvant dans la partie médiane des poumons et enfin on abaisse les clavicules afin d'évacuer les dernières parcelles d'air.

Cet exercice s'appelle également « respiration revigorante ». Elle permet au sang de se charger d'une grande quantité d'oxygène, chaque organe du corps n'en est que mieux nourri. Le système nerveux se calme, les mouvements cardiaques se régularisent, les muscles inspireurs et expirateurs sont fortifiés et les poumons sont totalement aérés.

Les bienfaits thérapeutiques de cette respiration complète sont trop nombreux pour être notés ici. Les personnes intéressées par les techniques et les bénéfices du prânâyâma se reporteront aux ouvrages spécialisés.

## BIBLIOGRAPHIE

### Livres :

- BOUTHINON-DUMAS Brigitte, *Mémoire d'empreintes*, Cité de la musique, Paris, 1993, 2003, 126 p.
- CHAMAGNE Philippe, *Education physique préventive pour les musiciens*, Alexitère, Onet-le-Château, 1998, 123 p.
- DE ALCANTARA Pedro, *Technique Alexander pour les musiciens*, traduit de l'anglais par Marie-Françoise Scarlett et Huguette Arcier, Alexitère, Montauban, 2000, 363 p. ; trad. De *Indirect Procedures*, Oxford University Press, 1997.
- DESCHAUSSEES Monique, *L'homme et le piano*, Van De Velde, Fondettes, 1982, 116 p.
- EIGELDINGER Jean-Jacques, *Chopin vu par ses élèves*, Fayard, France, 2006, 449 p.
- HERRIGEL E., *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Editions P.Derain, Lyon, Dervy-livres, 1990
- HOPPENOT Dominique, *Le violon intérieur*, Van De Velde, Paris, 1981, 255 p.
- JOLIAT François, *Sophrologie pour les musiciens*, Alexitère, Montauban, 1999, 103 p.
- KAEMPER Gerd, *Techniques pianistiques, l'évolution de la technologie pianistique*, Editions A.Leduc, Paris, 1968, 200 p.
- LE BOULCH Jean, *Mouvement et développement de la personne*, Vigot, Paris, 1995, 309 p
- NEUHAUS Heinrich, *L'art du piano*, traduit du russe par Olga Pavlov et Paul Kalinine, Van De Velde, Paris, 2002, 239 p.
- NOISETTE Claire, *L'enfant, le geste et le son*, Cité de la musique, Paris, 2000, 126 p.
- PEREZ Tizou et THOMAS Annie, *Danser les arts*, CRPD des Pays de la Loire, Nantes, 2000, 208 p.
- RICQUIER Michel, *L'utilisation de vos ressources intérieures dans votre activité instrumentale, artistique, sportive...*, 1984, 1999, 148 p.
- RICQUIER Michel, *Traité méthodique de pédagogie instrumentale*, Gérard Billaudot, Paris, 1982, 1990, 134 p.

### REVUES :

- *Médecine des arts*, « Spécial piano », trimestriel n°48, Juin 2004.
- *Médecine des Arts*, « La main des musiciens », Docteur A. I. Kapandji, n° 12-13, 1995.
- *Piano*, « Le pianiste et la mémoire, Technique et naturel », n°8, 1994-1995.
- *Piano*, « Etre pianiste de danse pour quelques pas », « Le pianiste à la découverte de son corps », n°16, 2002-2003.