

Céline Therry

CEFEDM Bretagne - Pays de la Loire

Discipline : Flûte traversière

Mémoire de fin d'études

La conscience du corps dans le jeu instrumental

Promotion 2002/2004

Directeur de mémoire : Georges Lambert

SOMMAIRE

INTRODUCTION

1^{ère} PARTIE : EXPOSITION ET ORIGINE DES TROUBLES PHYSIQUES

1.1 Constat d'un malaise physique chez certains musiciens

1.1.a Cas personnel

1.1.b Résultats d'une enquête réalisée auprès de musiciens

1.2 Origine des troubles : causes générales

1.2.a Notre style de vie

1.2.b Notre mode d'éducation

1.2.c Un facteur générateur de tensions : le stress

1.3 Origine des tensions inhérentes à la pratique instrumentale

1.3.a L'instrument

1.3.b Les modalités de la pratique instrumentale

1.3.c Des facteurs individuels

2^{NDE} PARTIE : LA CONSCIENCE DU CORPS EN GENERAL

2.1 Le lien Corps–Esprit

2.1.a Les doctrines traitant de la relation corps / esprit

2.1.b Exemples de l'inter-dépendance de l'esprit et du corps

2.1.c L'intelligence du corps

2.2 Des concepts qui ont réhabilité le CORPS

2.2.a La méthode FM Alexander

2.2.b La méthode Feldenkrais

2.2.c L'Eutonie

3^{ème} PARTIE : LA PRISE DE CONSCIENCE DU CORPS DANS L'ENSEIGNEMENT DE LA FLUTE TRAVERSIERE

3.1. Du développement des sensations proprioceptives

3.2. De la conscience :

- 3.2.a Conscience de la posture
- 3.2.b Conscience du juste tonus musculaire
- 3.2.c Conscience du centre de gravité
- 3.2.d Conscience du rythme
- 3.2.e Conscience de la respiration
- 3.2.f Conscience du corps comme instrument « vibrant »

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

ANNEXES

INTRODUCTION

Ce mémoire est pour moi l'occasion de faire la synthèse d'un travail que j'ai commencé à effectuer dès mon entrée au CEFEDM Bretagne / Pays de la Loire. C'est en effet au contact de plusieurs intervenants de la formation, qu'ils soient musiciens ou non, des élèves, que j'ai commencé à réfléchir sur la place du corps dans la pratique instrumentale.

Pendant de longues années, j'avais une approche « inconsciente » de mon instrument : je comptais essentiellement sur mon instinct, puisque la flûte ne me posait pas de problèmes particuliers : « ça marchait ».

Puis est arrivé un jour à partir duquel je me suis bloquée sur certains passages et où j'ai éprouvé des difficultés à jouer de longues phrases musicales.

Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait.

Heureusement, mes professeurs m'ont aidé à comprendre l'origine des blocages : il s'est avéré qu'une mauvaise gestion du corps était responsable des difficultés techniques rencontrées. C'est alors qu'il m'est apparu nécessaire d'adopter une démarche plus consciente, et d'entreprendre un travail corporel.

Cette problématique du corps englobe une multitude de questions :

Quelle est la place du corps dans notre société ?

Sommes-nous suffisamment à son écoute ?

Pourquoi la relation corps / instrument est-elle pour beaucoup de musiciens conflictuelle ?

D'où proviennent ces tensions parasites qui sont une entrave à l'expression musicale ?

Comment parvenir à éliminer ces tensions qui peuvent donner naissance à des pathologies, susceptibles de mettre un terme à une carrière ?

N'est-il pas temps de réunifier le corps et l'esprit, d'avoir une approche consciente de l'instrument joué ?

Existe-t-il des méthodes de prise de conscience du corps ? si oui, sont-elles connues du corps enseignant ?

Pour tenter de répondre à toutes ces questions, j'exposerai dans un premier temps l'existence de troubles physiques chez les musiciens et en dégagerai les principales causes.

Dans une seconde partie, je parlerai de la relation entre le corps et l'esprit et de trois méthodes de conscience corporelle.

Enfin, j'essaierai de poser de nouveaux jalons en suggérant au lecteur de réfléchir à une nouvelle approche de la pratique instrumentale.

Cette dernière ne serait plus uniquement basée sur son aspect purement « technique », mais s'appuierait davantage sur les richesses intrinsèques du corps dans sa globalité.

1ère PARTIE : EXPOSITION ET ORIGINE DES TROUBLES PHYSIQUES

1.1 Constat d'un malaise physique chez certains musiciens

1.1.a Cas personnel

Il y a maintenant trois années s'est produit un incident de parcours dû à un mauvais usage global de mon corps ; en effet, alors que je préparais d'une manière intensive le concours d'entrée au CNSM de Paris, j'ai commencé à ressentir de fortes douleurs qui se manifestaient dans le bras droit.

La douleur était si intense qu'elle me mit dans l'incapacité de jouer ; et cela, à une semaine de l'échéance !

Pendant plusieurs années, mon corps avait accumulé des tensions restées silencieuses jusque-là. Toutefois, ces tensions étaient décelables à travers la nervosité de mon jeu instrumental, mes respirations souvent bruyantes et oppressées; les œuvres nécessitant une grande résistance physique me causaient un malaise général et entravaient l'expressivité musicale.

La pièce préparée pour le concours (6^{ème} Solo de concert de Jules Demersseman) appartient au répertoire de la flûte « virtuose », en vogue à l'époque où le mécanisme BOEHM fut inventé, c'est-à-dire au cours du XIX^{ème} siècle. L'acharnement sur les « traits » difficiles des heures durant, répétés d'une manière mécanique, me causèrent un préjudice considérable ; de plus, d'autres facteurs concoururent à accentuer les tensions : stress lié au désir intense de réussir, impression d'un manque de temps...

Cette obstination à vouloir dépasser les limites de l'instrument est très prégnant dans la société occidentale.

En revanche, dans certaines sociétés, cette manière de faire est totalement exclue.

La musique carnatique, par exemple essentiellement spirituelle, a d'autres aspirations : chez les musiciens qui la pratiquent, le rapport au corps est prépondérant ; ils laissent la musique agir sur eux, privilégiant ainsi la résonance intérieure.

1.1.b Résultats d'une enquête réalisée auprès de musiciens

J'ai réalisé une enquête (voir en annexes) auprès de vingt-cinq musiciens qui m'a permis de faire le constat suivant : un nombre assez considérable de musiciens entretiennent une relation doloriste avec leur instrument !

L'enquête montre des chiffres assez significatifs quant aux différents troubles auxquels les instrumentistes sont astreints.

La moyenne d'âge des sujets interrogés est de 25 ans.

- 88 % d'entre eux sont des musiciens professionnels.

Les instrumentistes étaient répartis comme tel :

2 clarinettes, 3 flûtistes, 4 pianistes, 1 harpiste, 2 contrebassistes, 1 tubiste, 2 trompettistes, 3 saxophonistes, 2 guitaristes, 1 percussionniste, 1 altiste, 1 chanteur, 1 joueur de viole de gambe, 1 hautboïste.

Les habitudes de travail :

L'instrument était travaillé cinq jours par semaine en moyenne, pour une durée journalière :

- inférieure à deux heures dans 16 % des cas,
- supérieure à deux heures dans 60 % des cas,
- supérieure à quatre heures dans 24 % des cas.

68 % des personnes disent effectuer des pauses dans leurs séances de travail.

L'hygiène de vie :

48 % pratiquent une activité physique et 32 % une activité relaxante (yoga, taï-chi, sophrologie...).

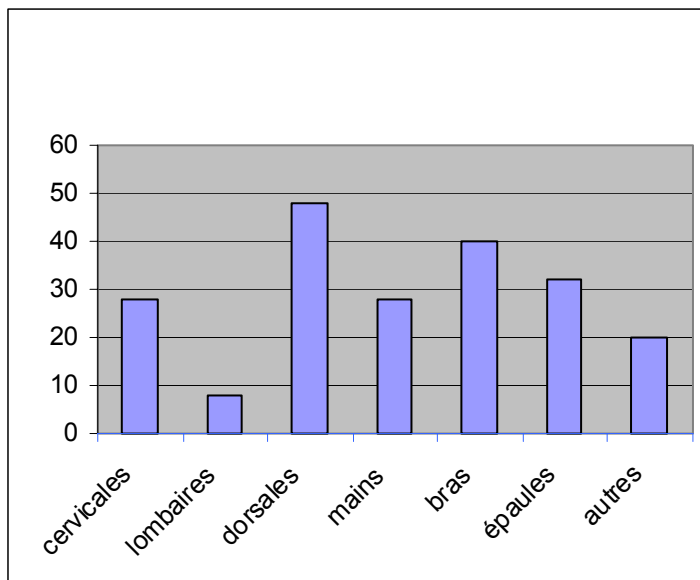
Les douleurs :

96 % des musiciens interrogés ont déclaré ressentir, ou avoir déjà senti des douleurs liées à leur pratique instrumentale :

- dans 36 % des cas, les douleurs surviennent /ont survécu pendant le jeu,
 - dans 20 % des cas, les douleurs surviennent /ont survécu après le jeu,
 - 44 % déclarent avoir/avoir eu des douleurs pendant et après les phases de travail.
- 40 % des personnes souffrantes ont développé des pathologies diverses (tendinites, entorses...).

Afin de soulager la douleur, la majorité des musiciens préfèrent s'arrêter de jouer et en profitent pour s'étirer, se faire masser, prendre des antalgiques (oraux ou sous forme de pommades), ou encore faire des bandages...

La répartition du siège des douleurs se fait de la manière suivante :



Quelles causes peuvent bien être à l'origine de telles tensions ?

Une mauvaise utilisation du corps n'est-elle pas responsable de ces malaises ?

Mais au fait, quelle place est réservée au corps dans la société actuelle ?

1.2 Origine des troubles : causes générales

1.2.a Notre style de vie

L'Homme d'aujourd'hui a une vie essentiellement sédentaire. La société dans laquelle il évolue l'amène à fournir de moins en moins d'efforts physiques (voiture, télévision...). De plus, certaines activités quotidiennes mal gérées s'avèrent néfastes au corps : celles qui exigent la position assise, (au volant

de notre véhicule, à l'école ou au bureau) entraînent des tensions dans le cou et les épaules, mais aussi une certaine torsion de la colonne vertébrale. Il nous arrive même, en cherchant à nous installer confortablement dans notre canapé, d'adopter de mauvaises postures.

D'autre part, l'immobilité prolongée peut aussi être une entrave au développement de la perception du corps : certaines zones, inactives, peuvent alors devenir insensibles.

1.2.b Notre éducation

Notre civilisation a hiérarchisé les différentes parties du corps : la tête est plutôt considérée comme une partie « noble », tandis que d'autres parties comme le ventre et les organes sexuels sont reniés.

Certaines remarques telles que « tiens-toi comme ceci », « ne touche pas cela », provenant de certains éducateurs (parents, professeurs...) sont en partie responsables de notre manière de ré-agir.

Afin de nous con-former, notre corps s'est dé-formé. Certaines inhibitions sont nées et ont pu engendrer l'ignorance d'une partie de soi.

Ces pressions sociales, morales et familiales peuvent à la longue perturber les sensations et l'image que l'on a de soi.

Difficile alors d'éveiller et d'aiguiser nos perceptions sensorielles.

Ce corps nous devient étranger. Thérèse Bertherat, dans son livre intitulé *Le corps a ses raisons*, parle du corps comme étant notre première demeure : à nous de trouver les clés afin de l'habiter.

1.2.c Un facteur générateur de tensions : le stress

Notre civilisation est en constante évolution. Nous vivons dans un environnement quelque peu bruyant et trépidant ; la pression sociale, la course à la réussite engendrent un stress quasi-permanent qui peut se manifester par des douleurs, des maux de tête, des tensions parasites de certaines parties du corps.

1.2 Origine des tensions inhérentes à la pratique d'un instrument

Voyons quels facteurs, liés à la pratique instrumentale sont à l'origine de l'apparition de troubles. Nous pouvons regrouper ces facteurs selon trois critères principaux : l'instrument joué, les modalités de pratique et enfin les caractéristiques, propres à chaque individu, d'ordre morphologique, psychologique, dans différents stades de la croissance.

1.3.a L'instrument

L'apprentissage de l'instrument commençant de plus en plus tôt (il est courant de voir débiter des enfants dès l'âge de cinq ans), le choix de l'instrument est très souvent influencé par le désir des parents. Cependant, ce choix ne tient en général pas compte des capacités physiques du musicien en herbe.

Exemple de deux instruments posant des contraintes physiques :

▪ le violon

Les positions prises lors de la pratique du violon sont loin d'épouser les dispositions naturelles du corps humain : suspension et rotation du bras gauche, entraînant une certaine torsion de la main qui, de plus, doit s'adapter aux déplacements difficiles dans les passages du registre aigus ou rapides ; l'inclinaison de la tête du côté gauche, qui entraîne la fatigue des muscles du cou, ainsi qu'une hypothétique élévation de l'épaule qui déséquilibre la ceinture scapulaire. Le bras droit n'est pas épargné ; il tient l'archet qui accompagne chaque note avec plus ou moins de force musculaire. Sa position varie en fonction du mode de jeu employé : staccato, nuances forte, rapidité d'exécution....

▪ la flûte traversière

La position asymétrique des deux bras n'est pas naturelle. Si le flûtiste les positionne trop haut, cela entraînera probablement des crispations dans la partie supérieure du tronc.

De plus, des douleurs cervicales peuvent apparaître si l'angle d'inclinaison de la tête est trop grand.

La posture générale a également une grande influence. Le professeur doit veiller à ce qu'il y ait un bon alignement de la tête, de la colonne vertébrale, du bassin et des pieds, ce qui n'est pas évident chez les petits élèves.

D'autre part, une bonne répartition du poids sur les deux pieds est nécessaire pour l'équilibre général du corps.

Chacun des instruments possède ses propres caractéristiques (forme, poids, encombrement), et, est en conséquence susceptible de provoquer des tensions et des déformations à des niveaux différents du corps.

1.3.b Les modalités de la pratique instrumentale

Le musicien est généralement quelqu'un d'assez perfectionniste : travailler des heures entières afin d'atteindre la sonorité rêvée ou de parvenir à exécuter un « trait » difficile ne lui fait pas peur.

Cette volonté de bien faire qui est, certes, une qualité majeure, peut aussi être un défaut. Elle peut générer un surmenage, de la nervosité et probablement des douleurs à plus long terme.

Quel musicien ne s'est jamais « acharné » sur un passage lui résistant ? Danielle Hoppenot, dans son livre intitulé *le violon intérieur*, parle d'une « relation triste et doloriste avec son instrument ».

Lors de la préparation d'un examen, d'un concert, la durée ainsi que l'intensité de la pratique musicale journalière s'accroissent, alors que les périodes de repos sont souvent négligées. Ces changements de rythme de travail ont des répercussions sur la santé du musicien.

Le surmenage entraîne la fatigue intellectuelle et physique : cela se traduit par des troubles de la posture : mauvaise tenue du dos, projection en avant de la tête et du cou.

Pour les instruments nécessitant une posture assise, la hauteur de la chaise ou du tabouret utilisé est aussi très importante. A ce propos, Gerda Alexander, qui est à l'origine de l'Eutonie, avait fait une expérience avec l'orchestre de Copenhague : elle avait réglé la hauteur des chaises en fonction de la taille des musiciens et la sonorité de l'orchestre s'en était trouvée transformée.

1.3.c Des facteurs individuels

Il est important de tenir compte des différents stades de croissance au cours desquels les aspects physiologiques, morphologiques et psychologiques varient.

Ces critères conditionnent les rapports physiques du musicien avec l'instrument. On peut distinguer trois phases dans l'évolution de l'homme.

▪ L'enfance

A ce stade de l'évolution humaine, l'enfant est un être généralement souple. D'autre part, sa faiblesse musculaire rend difficile la résistance à l'effort.

Pour ces raisons, l'enfant pourra être amené à adopter une position de jeu mettant en péril son équilibre postural.

▪ L'adolescence

Pendant cette période, si cet équilibre postural n'a pas été trouvé, les douleurs absentes jusque-là commencent à apparaître. Elles sont situées dans la majorité des cas au niveau du dos et peuvent se propager jusqu'aux bras, voire jusqu'aux doigts. Sur le plan morphologique, le squelette grandit d'une manière brutale et a tendance à s'avachir. La colonne vertébrale et les ligaments sont fragilisés et les courbures s'accroissent. Soulignons que les longues heures en position assise à l'école contribuent à aggraver les problèmes posturaux, perturbant l'équilibre entre tête, cou et dos.

▪ L'âge adulte

Prenons l'exemple du musicien d'un niveau instrumental déjà avancé : la pratique s'intensifiant, elle demande de plus en plus de résistance physique. Les troubles constatés se situent essentiellement au niveau des muscles, des tendons des avant-bras et des bras, et peuvent se propager à d'autres parties du corps (effet boule de neige).

Sur le plan psychologique, deux comportements extrêmes sont à distinguer :

- l'attitude nonchalante entraînant un tonus musculaire trop faible ;

- l'attitude trop volontaire et engagée qui a pour conséquence un dépassement des capacités physiques.

Tous ces problèmes évoqués sont aggravés par le fait que bien souvent, le musicien exécute ses gestes de manière inconsciente : impossible alors de remédier aux douleurs.

Il faut donc absolument établir une unité psycho-corporelle, permettant au musicien d'agir sur son comportement.

Même si cette unité n'est plus à démontrer à l'heure actuelle, qu'en pensaient nos ancêtres ?

2^{ème} PARTIE

LA CONSCIENCE DU CORPS EN GENERAL

2.1 LE LIEN CORPS / ESPRIT

Depuis toujours, l'homme s'est interrogé sur les rapports entre la conscience, siège de la pensée, et le corps.

Ce que pensaient quelques philosophes...

Platon, (428-348 avant J-C), philosophe de l'Antiquité, pensait que le cerveau était le siège de l'âme et que cette dernière se séparait de sa demeure au moment de la mort.

Selon Aristote (384-322 avant J-C), l'âme habite le cœur, tandis que le cerveau n'est qu'une « machine » intelligente ; c'est l'âme qui le commande.

Descartes (1596-1650), mathématicien, physicien et philosophe, établit clairement l'existence de deux entités bien distinctes l'une de l'autre : d'un côté le corps et de l'autre l'esprit.

Cette séparation s'explique en partie par le fait que pendant longtemps, les théories du monde occidental étaient fondées sur des dichotomies telles que Dieu / l'Homme, la raison / l'émotion, le bien / le mal.

2.1.a Les doctrines traitant de la relation Corps–Esprit :

La « Conscience » est un terme désignant avant tout un état : celui de la vigilance.

« Conscience » s'oppose à « inconscience » tout comme la vigilance est à l'opposé du sommeil.

Une question me vient à l'esprit : *comment pouvons-nous définir le corps et l'esprit ?*

Le corps est dans l'ordre du concret, de la chose, de l'objet, alors que l'esprit est une entité immatérielle et impalpable.

▪ Doctrine selon laquelle l'esprit est produit par le corps : l'épiphénoménisme

Ici, la conscience est accessoire, par rapport au fonctionnement du corps.

Seule la matière compte.

CORPS → ESPRIT

Le corps fonctionnerait donc sans l'intervention de la conscience, cette dernière étant un sous-produit du mécanisme corporel. Chaque événement physique se produisant dans le corps, peut ou non, être accompagné d'un phénomène conscient, mais c'est sans importance, sans nécessité ni efficacité. Autrement dit, si la conscience n'existait pas, cela ne changerait rien aux événements.

L'Homme est réduit à être une machine, dépourvue de conscience. Engels, qui professait un certain matérialisme, disait : « Notre conscience, notre pensée, si transcendantes qu'elles paraissent, ne sont que le produit d'un organe corporel : le cerveau ».

▪ Autre doctrine : le dualisme

Elle soutient l'existence de deux substances distinctes : l'esprit et la matière.

Selon Descartes, l'âme est un être spirituel et le corps une réalité matérielle.

Le corps n'est pas uniquement un objet de la biologie, ni un objet inerte car il est un corps sensible.

Il dit : « Il ne suffit pas que l'âme soit logée dans le corps humain, ainsi qu'un pilote en son navire, mais il est besoin qu'elle soit jointe et unie plus étroitement avec lui pour avoir des sentiments semblables aux nôtres ».

Le corps n'a de réalité vivante que parce qu'il est un corps sensible. En posant ces deux substances comme distinctes, il est difficile de les réunir ; il faudrait inventer une troisième substance qui serait l'union des deux.

CORPS ↔ **ESPRIT**

- On appelle « parallélisme » une doctrine qui soutient l'idée qu'il n'existe pas de relation réelle entre le corps et l'esprit, mais que tout événement se produisant dans le corps - physique, se produit de façon simultanée au niveau de l'esprit.

CORPS **ESPRIT**
↓ ↓
CORPS **ESPRIT**

- La dernière doctrine se situe à l'antipode de la première. Il n'est plus question ici de matérialisme, mais de spiritualisme. Elle considère que le corps est comme une sorte de manifestation de l'esprit qui devient alors la seule réalité qui soit.
Pour Plotin, « le corps est un filet jeté sur l'océan de l'esprit ».

CORPS ← **ESPRIT**

Chaque doctrine possède sa propre vérité et il est toujours possible d'argumenter pour ou contre.

Ce n'est qu'au cours du XXème siècle que « psyché » (l'esprit) et « soma » (le corps), seront considérées comme une unité.

Comment faisons-nous l'expérience de la relation « Corps-Esprit » ?

Un point essentiel est à considérer : nous ne pouvons prendre conscience du corps - physique que dans l'état de veille. Le monde onirique, aussi vivant qu'il puisse paraître, (rêve dans lequel je me vois courir après quelqu'un et je me casse une jambe...), ne donne pas de conscience réelle du corps en tant qu'objet vivant. Ainsi, pouvons-nous dire que chacun incarne son propre corps uniquement dans l'état de veille.

2.1.b Exemples de l'inter-dépendance de l'esprit et du corps

▪ *influence de la conscience sur le corps*

Le fait pour le malade de se savoir incurable provoque un sentiment de fatalisme qui est défavorable à la guérison. Cette croyance agit dans la conscience et incite le malade à s'avouer vaincu face à la maladie.

En revanche, la pensée « positive », aura une influence bénéfique et renforcera les effets du traitement. Ainsi, certains malades atteints du cancer, jugés incurables, ont réussi à guérir de manière spontanée.

▪ *influence du corps sur la conscience*

Nous savons tous que les états de fatigue intense après des veilles prolongées, des prises d'alcool ou de médicaments, ont une influence sur notre conscience des choses.

Puisqu'il existe une corrélation entre le corps et l'esprit, toute action sur l'un aura des conséquences sur l'autre.

2.1.c l'intelligence du corps

Nous pouvons attribuer au corps une certaine intelligence. Le corps est en perpétuelle évolution : la peau se renouvelle tous les mois, la paroi de l'estomac change tous les quatre jours, et les cellules se renouvellent par cycle de sept ans. D'autre part, le corps sait comment cicatrifier une blessure et se défendre contre les agressions. (système immunitaire, cuirasse musculaire...).

Il convient donc de le considérer comme une entité digne de respect et non plus comme l'esclave d'un « moi » prépondérant.

On assiste dans la seconde moitié du XXème siècle à un courant de recherche sur cette unité « esprit-corps »

Trois pédagogues ont notamment retenu mon attention : FM ALEXANDER, Mosche FELDENKRAIS et de Gerda ALEXANDER.

Ces trois méthodes sont basées sur la prise de conscience, par la pensée « active », du corps dans sa globalité : il s'agit d'utiliser nos facultés d'observer et d'accompagner nos mouvements, non seulement au niveau moteur mais aussi au niveau sensitif.

Elles sont particulièrement bien adaptées aux artistes quelles que soient leurs disciplines.

2.2 Concepts qui ont réhabilité le corps

2.2.a La méthode de FM Alexander

Elle fut créée par un jeune comédien australien F. Matthias Alexander (1869-1955). Il fut un jour atteint de troubles au niveau de la gorge et des cordes vocales. Lorsqu'il déclamaient, il haletait et s'enrouait au point de devenir aphone.

Il entama une longue série de recherches, utilisa trois miroirs pour observer son attitude lorsqu'il déclamaient et fit les observations suivantes :

Il rejetait la tête en arrière et vers le bas ; ceci s'accompagnait de contractions du cou et du rétrécissement du dos en largeur comme en longueur ;

Il abaissait le larynx et aspirait de l'air par la bouche en produisant un son haletant ;

Ses recherches furent à l'origine d'une technique particulière de rééducation physique et mentale qui lui permit de retrouver le plein usage de sa voix.

Sa technique est fondée sur le contrôle primaire qui consiste à garder toute son attention, sa pensée au niveau du cou, de la tête et du dos, pendant la phase d'élaboration d'un mouvement : autrement dit d'établir une unité entre sa pensée et son corps.

2.2.b La méthode Feldenkrais

En jouant au football, Moshe Feldenkrais (1904-1955) se blessa au genou. Après vingt années de souffrance, il essaya de s'en sortir par lui-même, face à l'incapacité de la médecine à le guérir.

Docteur en sciences physiques, il se plongea dans la neurophysiologie et la psychologie afin de comprendre comment notre cerveau apprend, intègre et s'adapte.

Il développa la prise de conscience par le mouvement (PCM).

Dans cette pédagogie, la personne est invitée à s'observer elle-même et à prendre conscience des cheminements permettant d'aboutir à l'action ; le mouvement est considéré dans sa phase d'élaboration : autrement dit ce n'est pas le résultat qui compte, mais la façon d'y parvenir.

Deux thèmes principaux s'articulent autour de cette pédagogie : « intégration fonctionnelle » et « prise de conscience par le mouvement ».

2.2.c L'Eutonie

Gerda Alexander (1908-1994), d'origine allemande, créa l'eutonie. Elle était professeur de rythmique Dalcroze mais aussi musicienne ; elle passa une bonne partie de sa vie à Copenhague.

A l'âge de seize ans, elle fit une endocardite après diverses crises de rhumatisme articulaire qui l'empêchèrent de se mouvoir. C'est alors qu'elle apprit à économiser ses gestes dans son quotidien.

Le terme « Eutonie » signifie littéralement « tonus juste ». L'Eutonie vise donc à parvenir à un tonus qui soit en adéquation avec l'action menée; L'eutonie me semble être une excellente méthode d'éducation corporelle pouvant s'inscrire dans le cadre de l'apprentissage instrumental : Gerda Alexander a travaillé avec de nombreux musiciens. Elle leur a appris notamment à développer les sensations permettant de contrôler davantage les défauts de posture, de contact, de force et de mouvement.

L'Eutonie a pour but principal une nouvelle connaissance du corps, pour une meilleure maîtrise des gestes dans l'action.

3^{ème} PARTIE : LA CONSCIENCE DU CORPS DANS L'ENSEIGNEMENT DE LA FLUTE TRAVERSIERE

En tant que future enseignante, je me suis interrogée sur la nécessité d'inclure le travail corporel dans deux buts :

- Préventif et rééducatif : j'entends par là éviter la déformation du corps et donc de minimiser les douleurs inhérentes à la pratique instrumentale
- Purement musical : c'est en utilisant toutes ses ressources intérieures et en développant la conscience du mouvement que le musicien va pouvoir élaborer un geste musical juste.

3.1 Du développement des sensations « proprioceptives* »

Le premier instrument du musicien est son propre corps; il est indispensable pour l'instrumentiste d'en avoir pleinement conscience.

Au lieu de le percevoir comme un obstacle dans le jeu instrumental, il serait préférable de faire de son corps un véritable allié afin de pouvoir s'exprimer librement. L'instrument deviendrait alors son prolongement naturel.

Peut-être parce qu'ils ont rarement éprouvé la sensation de détente, même sans l'instrument, la plupart des élèves n'ont pas conscience de leurs tensions.

Voici une définition du terme « détente » : « état dans lequel l'individu ne fournit pas d'effort superflu ».

** qui concerne la perception de soi par la sensibilité musculaire, osseuse...*

L'exercice qui suit, que j'ai moi-même pratiqué, permet de prendre conscience de chacune des parties du corps et de les détendre.

Il consiste à déterminer toutes les zones de contact du corps avec le sol, puis de ressentir toutes ses parties, des orteils jusqu'à la tête, en incluant les notions de forme, de volume et de poids. On peut ensuite affiner la perception des parties les moins sensibles et déceler les tensions afin de les résoudre de l'intérieur.

Ces sensations nouvelles de « détente » devront ensuite être retrouvées instrument en main.

J'aimerais maintenant mettre en avant quatre aspects fondamentaux auxquels le professeur doit, à mon sens, être attentif :

- La posture,
- La respiration,
- Le vécu du rythme,
- La recherche de sensations permettant un jeu « facile ».

3.1.a Conscience de la posture

Pour obtenir une tenue correcte, dire « tiens-toi droit » ne suffit pas, d'autant plus que cela ne signifie pas grand chose. Le résultat espéré est de courte durée.

Rappelons-nous une phrase prononcée par Jean-Jacques ROUSSEAU : « chassez le naturel, il revient au galop ».

Effectivement, les sensations d'équilibre, de posture « juste » ne sont pas les mêmes chez tout le monde; les enfants agissent principalement par mimétisme ; c'est-à-dire qu'ils reproduisent inconsciemment l'attitude de leurs proches.

Dans la relation professeur / élève, ce procédé d'imitation ne permet pas forcément l'intégration personnelle des sensations, les morphologies de ces deux personnes étant forcément différentes.

Le professeur devrait pouvoir accompagner son élève dans la construction de sa propre verticalité. La posture debout est une posture d'équilibre.

Elle consiste en un empilement judicieux des différentes parties du squelette qui est soumis aux lois de la pesanteur, et ce avec le minimum de tension musculaire.

La posture d'équilibre est également le fruit d'un bon équilibre du tonus musculaire.

3.1.b Conscience du juste tonus musculaire

Le tonus est la tension de base de l'organisme ; il est le reflet de l'état psychophysique de la personne à l'instant donné : il s'élève lorsqu'on désire entreprendre une action et baisse dans l'état de repos. De plus, les sentiments, les émotions, peuvent le modifier (joie, tristesse, colère...).

Les conséquences des états « hyper » et « hypotoniques »:

L'état hypotonique se traduit par une certaine « mollesse » dans l'attitude corporelle et dans les mouvements.

L'état hypertonique en revanche, peut provoquer des tensions excessives voire même des crispations parasitant l'exécution d'une œuvre.

Le style de musique joué peut avoir également une incidence sur le tonus de l'interprète. En effet, « interpréter » une œuvre, c'est faire vivre le corps au rythme de celle-ci. Le tempo et le caractère requis détermineront le tonus nécessaire à son exécution.

Comparons deux oeuvres aux caractères différents :

L' Andante KV 315 en ut Majeur de W. A MOZART pour flûte et piano.

Dans cette pièce, les phrases musicales sont simples, fluides.

L'interprète n'a pas besoin d'un tonus important. Il doit pouvoir se laisser « porter » par la musique, se laisser « agir » par le phrasé qui « coule de source ».

Le 2nd mouvement « Allegro » de la Sonate en la Majeur de César FRANCK, est extrait d'une pièce romantique du répertoire violonistique, transcrite pour la flûte.

Ce mouvement plein d'emphase, d'un lyrisme exubérant, nécessite par conséquent une grande énergie physique ainsi qu' une plus grande implication émotionnelle.

Les différences de tonus, d'énergie, seront également ressenties au niveau du centre de gravité.

3.1.c Conscience du centre de gravité

Dans notre jargon musical, on entend souvent dire : « centre-toi » ; mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? On dit également d'un musicien ou d'un comédien qui touche son public qu'il « joue avec ses tripes » ; quant à dire de quelqu'un qu'il n'a rien dans le ventre, on entend par là qu'il n'est pas courageux.

Ces locutions ne sont pas, à mon sens, anodines. Elles sont bien la preuve que les hommes ont ressenti l'existence d'un point très important situé au niveau du bas-ventre.

Qu'appelle-t-on centre de gravité ?

On appelle « centre de gravité » le point sur lequel un corps se tient en équilibre dans toutes les positions. Chez l'être humain, ce point d'équilibre se situe un peu en dessous du nombril.

En Extrême-Orient, ce centre vital est appelé « HARA » : c'est la traduction Japonaise du mot « ventre ». Les arts martiaux l'utilisent comme appui fondamental. L'homme qui a trouvé son centre a une meilleure assise, une stabilité du corps inébranlable. On pourra ainsi le comparer à un roc.

De plus, cette stabilité trouvée grâce au hara donnera une impression de sécurité, de bien-être.

De quelle manière pouvons-nous sentir notre hara ?

Je vous propose un exercice que j'ai moi-même pratiqué : demandez à un de vos proches de placer son poing au niveau de votre nombril et éventuellement mettez-vous à marcher tout en repoussant son poing : vous sentirez une force considérable venant de l'intérieur.

Cette force provient de l'ancrage dans votre « hara ».

Cet exercice m'a permis de trouver un meilleur équilibre et de combattre la mauvaise habitude que j'avais prise de me balancer d'un pied sur l'autre, ce qui affectait considérablement ma technique respiratoire.

Depuis, j'ai acquis une plus grande maîtrise de mon instrument : une plus grande présence, une ampleur de son accrue et une plus grande facilité de jeu.

Nous avons vu le lien existant entre le corps et l'esprit. Cette nouvelle manière de se « centrer » aura incontestablement des conséquences sur le comportement psychique. Et dès lors que le musicien aura trouvé son « assise », il lui sera plus facile de « vivre » corporellement le rythme de la musique.

3.1.d Le vécu du rythme

Le rythme est à la musique ce que le cœur est à la vie. En effet, la musique ne peut exister sans cet élément fondamental.

Il est donc indispensable que le musicien, à l'instar du danseur, le ressente pleinement dans son corps.

Le siège du rythme est dans le bassin. En effet, c'est ce dernier qui entre en résonance dans la marche ou la danse.

Ainsi, les pulsations correspondant aux temps devront être ressenties au niveau du centre de gravité.

D'autre part, l'apprentissage des différents rythmes se fera d'autant plus facilement s'ils auront été « vécus » en marchant.

3.1.e Conscience de la respiration

En temps normal, nous respirons sans y penser : c'est un automatisme, un acte naturel commençant à la naissance et finissant avec la mort.

Chez tous les instrumentistes et en particulier chez les instrumentistes à vents, la respiration est capitale car c'est le souffle qui produit le son ; aussi, il me paraît essentiel d'en avoir conscience afin de mieux la contrôler.

Le professeur aura alors pour mission d'aider l'élève à acquérir la respiration dite « abdomino-diaphragmatique », cette dernière permettant de prendre le maximum d'air dans le minimum de temps et de l'exprimer avec une juste tension.

L'image d'un ballon se gonflant autour du centre de gravité (encore lui !), facilitera le ressenti de ce phénomène.

Je ne souhaite pas entrer dans les détails, ce sujet pouvant faire l'objet d'un autre mémoire.

3.1.f Conscience du corps « vibrant »

Lorsque l'on produit un son avec la voix, certaines zones du corps entrent en vibration, selon la fréquence et la couleur du son émis.

Le premier instrument du musicien est son propre corps, dans le sens où il constitue à lui seul une véritable caisse de résonance.

Si l'on chante des voyelles différentes, les zones de résonance varieront. Elles ne seront pas les mêmes non plus si l'on passe du grave à l'aigu.

Ainsi, le flûtiste pourra trouver de nouvelles couleurs de son en ressentant dans son corps les zones vibratoires lors de l'émission des sons « o », « a », « ou », « é »...et en les transposant à son instrument.

CONCLUSION

Le travail poursuivi au cours de ces deux années m'a fait prendre conscience de l'importance capitale d'avoir une bonne connaissance de notre instrument premier : le corps.

L'étude des désordres somatiques invite à réfléchir sur les moyens à mettre en œuvre pour parvenir à les résoudre.

A l'heure où la médecine des arts occupe une place de plus en plus importante, je pense que l'enseignant se doit d'adopter au sein de sa pédagogie instrumentale une pédagogie préventive ; seulement a-t-il les moyens et les compétences pour remplir cette tâche ?

Ne faudrait-il pas développer, au sein de nos écoles de musique, des départements qui seraient axés sur le développement de la conscience corporelle comme il en existe dans les *CNSM* de Paris ou de Lyon ?

Le fait est que dans notre pays, trop peu de structures offrent ce type de cours.

On peut confier une partie de cette tâche aux professionnels de la santé : médecins, kinésithérapeutes... **mais l'enseignant actuel n'est-il pas, au-delà d'un « transmetteur » de connaissances, un éducateur chargé de participer à la construction d'un être dans sa globalité ?**

BIBLIOGRAPHIE

Traité méthodique de pédagogie instrumentale de Michel Ricquier, éd. Billaudot

Eutonie et relaxation, détente corporelle et mentale de G.Brieghel-Muller éd.
Delachaux et Niestlé

Le violon intérieur de Dominique Hoppenot, éditions Van de Velde, Paris

Exercices journaliers progressifs pour la flûte de Georges Lambert, éd. Lemoine,
Paris

Revue Médecine des arts, approche médicale et scientifique des pratiques artistiques, éd. Alexitère

L'art chevaleresque du tir-à-l'arc de Herrigel, éd. Dervy

Le corps a ses raisons de Marie-Thérèse Bertherat, éd. Points

Entretiens avec Gerda Alexander de Violeta Hemsy de Gainza, éd. Dervy

Technique Alexander pour les musiciens de Pedro Alcantara, éd. Alexitère

Education physique préventive pour les musiciens de Philippe Chamagne, éd.
Alexitère

Energie et bien-être par le mouvement de Mosche Feldenkrais, éd. Dangles,
collection psycho-soma

Petite enquête auprès des musiciens...

Quel âge avez-vous ?

De quel instrument jouez-vous ?

Depuis combien de temps ?

Combien de jours par semaine pratiquez-vous votre instrument et pendant combien de temps en moyenne ?

Effectuez-vous des pauses lors de vos séances de travail ?

Si oui, ces temps de repos sont motivés par :

- une baisse de la concentration

- une douleur, une gêne

- un besoin de relaxation

Pratiquez-vous un sport ?

Faites-vous de l'aïkido, tai-chi, relaxation, yoga ?...

Avez-vous déjà ressenti des douleurs quelconques, causées par une mauvaise posture, des répétitions trop intensives...lors de la pratique instrumentale ? Précisez :

- pendant l'activité

- après l'activité

- les deux

Que faites-vous pour remédier à ces douleurs ?

Vous a-t'on déjà diagnostiqué une pathologie ? (dystonie de fonction, tendinite ...)

- Quelle(s) région(s) de votre corps est/sont affectée(s) ?

** région lombaire*

** région cervicale*

** région dorsale*

** épaules*

** mains*

** bras*

** autre*

*MERCI à Georges Lambert,
Justine et Régis Therry,
Aurore,
Mme Dubois,
Quelques musiciens pour leur participation à mon enquête...*