

Table des matières

INTRODUCTION.....	2
CHAPITRE1 : LA RELATION DU CORPS AVEC LE VIOLON, UNE RELATION NATURELLE ?.....	4
1.1. LE CORPS DANS SA GLOBALITE	5
a) <i>Ce que le musicien doit savoir sur son corps</i>	5
b) <i>Comment conscientiser le corps dans sa verticalité</i>	8
c) <i>La respiration</i>	10
1.2. LE CORPS ET L'INSTRUMENT.....	12
a) <i>Rappel de la posture de base avec le violon</i>	13
b) <i>La tête et le cou</i>	13
c) <i>Les épaules</i>	14
d) <i>Le côté gauche (épaule, bras, mains, doigts)</i>	15
e) <i>Le côté droit (épaule, bras, poignet, main)</i>	18
f) <i>Interaction et synchronisation côté droit/côté gauche</i>	20
g) <i>Le problème du pupitre</i>	21
1.3. LES METHODES D'ANALYSE CORPORELLE	23
a) <i>La Méthode Mensendieck</i>	23
b) <i>La technique Alexander</i>	23
CHAPITRE 2 : COMMENT RELIER MUSIQUE, INSTRUMENT, CORPS ET ESPRIT	25
2.1. NEUTRALITE	25
2.2. LA MOTIVATION, UN MOTEUR D'ENERGIE	27
2.3. MUSIQUE ET KINESIOLOGIE.....	29
a) <i>Gestion du phénomène du stress</i>	29
b) <i>Le problème de la justesse</i>	31
2.4. SOPHROLOGIE, LA VISUALISATION POSITIVE DE LA MUSIQUE.....	34
2.5. LA METHODE RESSEGUIER, BIEN VIVRE LE MOMENT PRESENT.....	36
CONCLUSION.....	41
BIBLIOGRAPHIE	42
ANNEXES.....	43

Introduction

Le choix du sujet de ma recherche, « Bien-être avec le violon » s'est imposé très vite à moi. En effet, je pratique moi-même cet instrument depuis l'âge de cinq ans. Jouer du violon m'a procuré des grands moments de bonheur parce que cela m'a permis d'exprimer mes émotions, mes sentiments, mes pensées. Cependant, au cours de mon apprentissage du violon, j'ai connu aussi des moments de doute, d'inconfort et de malaise. Cela m'a amenée à réfléchir pendant ces périodes sur ce qui m'empêchait d'avoir des bonnes sensations et à chercher de l'aide auprès de mes professeurs, d'une part, et par moi-même d'autre part. Travailler sur ce thème de recherche m'a donné l'occasion de pousser encore plus loin mes propres questionnements et de collecter des informations dans des ouvrages généraux et spécifiques et aussi par le biais de rencontres avec des professionnels du violon. Cela m'a permis de faire des découvertes bénéfiques pour moi-même et me sentir encore mieux avec mon violon.

En traitant le sujet, j'ai tenu à accorder une place privilégiée à la relation pédagogique entre le professeur et l'élève. En effet, j'ai la conviction que le rôle du professeur est essentiel parce que c'est lui qui accompagne l'élève sur son chemin d'apprentissage : il va l'écouter, le guider, canaliser ses énergies mais surtout il va lui communiquer son amour de la musique en général et du violon en particulier. La pratique d'un instrument tel que le violon peut procurer beaucoup de plaisir et il peut devenir un compagnon de vie.

Dans un premier chapitre intitulé : « la relation du corps et du violon, une relation naturelle ? » il m'a semblé important d'analyser tous les aspects physiologiques : le corps dans sa globalité puis plus précisément, le corps dans sa relation avec l'instrument, afin d'apprendre au musicien à utiliser son corps de manière optimale pour qu'il se sente au mieux dans sa relation avec l'instrument.

Dans un deuxième chapitre intitulé : « comment harmoniser corps, esprit, instrument et musique ? » j'ai cherché à insister d'avantage sur les aspects psychopédagogiques que le professeur entretient avec l'élève pour lui permettre d'aborder l'étude du violon dans de bonnes conditions. L'enseignant veillera en effet à créer un climat favorable, en faisant preuve de « neutralité », en entretenant chez lui sa motivation, ce moteur d'énergie, en étant attentif à ce qui peut créer chez lui des

tensions et donc des sources de mal-être et essayer de proposer des solutions en faisant appel à différentes notions : kinésiologie, sophrologie, méthode Rességuier...

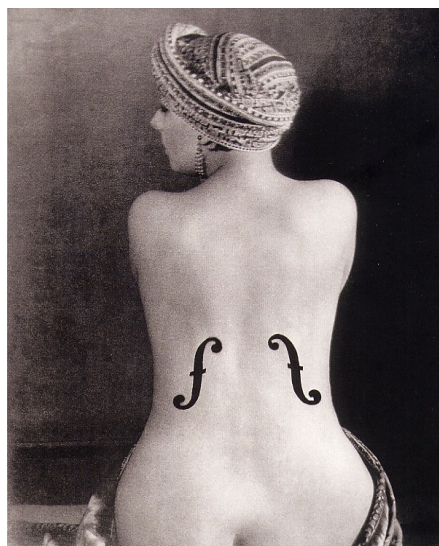
Ces apports d'informations concernant la relation du musicien avec son instrument, du professeur avec son élève, m'aident dans mes premières expériences de pédagogue et j'ai bien conscience que c'est une matière passionnante car vivante et qu'elle évoluera tout au long de ma vie.



B. Jansen donnant cours à une enfant

Chapitre1 : La relation du corps avec le violon, une relation naturelle ?

Le violon, par rapport à un autre instrument, présente un atout extraordinaire. Contrairement au piano, par exemple, qui est un objet lourd et encombrant et qui se situe comme à l'extérieur de celui qui en joue et donc demande à être apprivoisé, le violon se caractérise par sa petite taille qui peut mieux faire partie de l'univers proche de celui qui en joue. Pour l'enfant, c'est presque qu'un jouet, plus proche encore qu'une poupée, plus vivant puisqu'il recèle une voix qui lui parle et lui répond. L'enfant peut prendre son violon dans ses bras, l'emporter avec lui, ce qui serait évidemment impossible avec un piano. De plus le violon est plus proche des sens ; il est comme un prolongement du corps humain puisqu'il repose sur la clavicule et communique ses vibrations à tout le corps humain qui se met à résonner à son tour : Le squelette, la tête, les poumons entrent en vibration à l'unisson du violon. C'est ce qui le rend si vivant. Le violon devient alors pour celui qui en joue un compagnon parce que son anatomie et sa voix ressemblent à l'être humain. D'ailleurs en anglais on parle du « ventre » du violon « belly » pour désigner la table d'harmonie et du « dos » : « back » pour le fond. Ils appellent « cou » le manche, et « taille » : « waist » les échancrures. Enfin, le violon possède une « âme » ! (petite pièce en bois cylindrique placée dans la caisse du violon et qui a pour rôle essentiel de transmettre les vibrations à la table d'harmonie). Comme pour l'être humain, il lui faut être « alignée », un petit déplacement de l'âme peut suffire de créer un déséquilibre dans la transmission du son. De même, l'homme, s'il ne se sent pas en accord avec lui-même, sera incapable de traduire sa pensée, ses émotions, ses sentiments et il en sera profondément affecté ce qui conduira chez lui à un manque d'énergie et à des blocages importants. Le violon, pour sa part ne parviendra pas à traduire convenablement le message profond de celui qui en joue, faute de vibrations suffisantes.



Man Ray, violon d'Ingre, 1924

L'enseignant devra toujours se souvenir de ces caractéristiques et tenter de préserver à tout prix ce côté naturel et humain du violon en particulier et aussi du lien intime entre l'objet et le corps humain. En effet, il est courant que l'élève adopte des positions fausses qui provoqueront des crispations et empêcheront donc une bonne fluidité. Le professeur, quant à lui devra toujours être prêt à redécouvrir ses sensations premières avec l'instrument pour aider son élève à intégrer de la manière la plus naturelle et la plus agréable possible la façon d'être avec son violon.

1.1. Le corps dans sa globalité

a) Ce que le musicien doit savoir sur son corps

La grande erreur que l'on pourrait commettre dans l'enseignement du violon, c'est de ne s'occuper que des parties du corps qui semblent être les seules directement liées à l'instrument. C'est à dire principalement le haut du corps, voire seulement la main gauche sur la touche et le bras droit pour l'archet.

Il est regrettable que l'on commence à se poser des questions seulement lorsque des pathologies parfois sérieuses surgissent ou bien tout simplement parce que à un moment donné on n'arrive plus à progresser techniquement et musicalement. On arrive à une situation douloureuse de blocage. Le violon devient alors pour celui qui en joue, source de stress, de tensions, et de malaise. C'est un peu vite oublier que, « Depuis notre naissance, notre corps a dû s'adapter à toutes les situations imposées par la vie quotidienne. Par exemple, lors de l'apprentissage de la posture debout, puis de la marche, l'érection du corps dans l'espace s'est accompli au prix de nombreuses tensions musculaires. »¹ De même, lors de la rencontre de l'individu avec l'instrument, il y a forcément adaptation. C'est là qu'il faut être attentif pour qu'elle se passe au mieux et le plus naturellement possible. D'autant plus que le corps a une mémoire et enregistre les bonnes comme les mauvaises habitudes de posture, de gestes,... D'ailleurs, Kerstin Hoelen, professeur assistante de violon au Conservatoire Royal de Bruxelles estime que « les crispations, viennent beaucoup des habitudes, et pas seulement psychologiques. C'est une combinaison entre habitude corporelle et stress qui a un effet désastreux sur le muscle et qui est particulièrement difficile à corriger par la suite. »

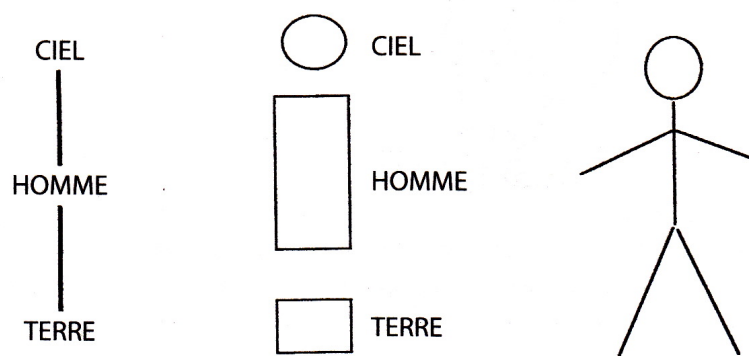
¹ G.LAMBERT, *Le corps-instrument*, ed. Van de Velde

Les pédagogues et les instrumentistes doivent absolument élargir leur vision de l'apprentissage du violon en prenant conscience que le corps doit être considéré dans son ensemble pour pouvoir l'utiliser avec un maximum d'efficacité. Par exemple le violoniste Olivier Parrot a réalisé avec l'aide d'une kinésithérapeute qu'une forte douleur au majeur était occasionnée par une tension dans les genoux ! Donc, en dépit des apparences (une douleur au doigt), tout est lié dans le corps puisque la cause se trouve dans une tension du genou « qui entraîne dans ce cas-ci une réaction en chaîne : le corps entier se fige, les muscles du dos se contractent, l'épaule compense alors par des tensions musculaires, ce qui engendre des crispations du bras et de la main. C'est pourquoi le majeur a plus de difficulté à travailler d'où la douleur.»¹

Peut-être faut-il se tourner vers les philosophies extrêmes orientales pour trouver la réponse à notre vision réductrice d'occidentaux qui pour la plupart dans le meilleur des cas n'ont aucune conscience du corps et dans le pire des cas le refusent.

Les textes chinois disent que « l'homme est semblable au Ciel et à la Terre ». Les chinois lui accordent une place au sein de l'univers : la vie de l'univers lui même étant un échange d'influx entre le Ciel et la Terre, l'homme couvé par le ciel est porté par la terre et se trouve donc dans cet espace médian, au centre.

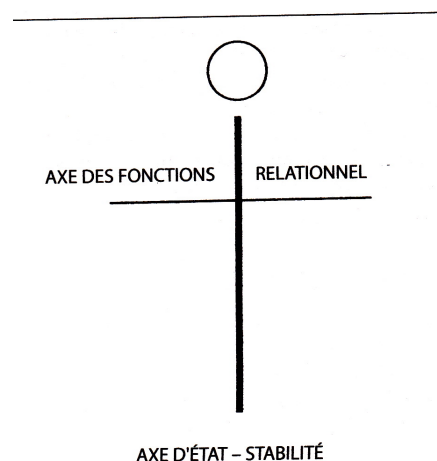
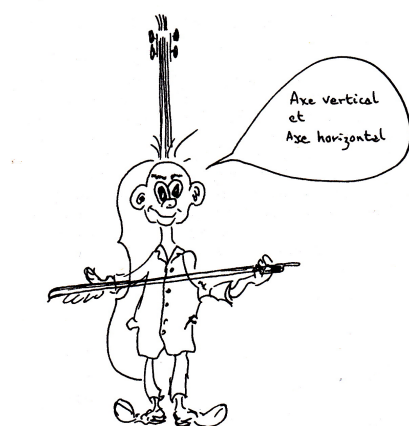
« Par analogie, la colonne est l'axe central du corps et devient, symboliquement, le trait d'union, véritable reflet de l'homme, puisque reliant la tête qui est ronde comme le ciel au bassin, « carré » (comme la terre, avec ses 4 points cardinaux) et formé de quatre os : les deux iliaques, le sacrum et le coccyx.



¹ O.PARROT, *Stop au mal du violon*, CEFEDM Rhône-Alpes

A l'image de l'homme, la colonne véhicule la vie, flux continu qui naît à tout instant de la rencontre des souffles du Ciel et de la Terre.

La colonne est donc comme l'axe vertical de la croix, sur lequel vient s'articuler l'axe horizontal, relationnel, représenté par la ceinture scapulaire et les bras et dont l'équilibre dépend exclusivement de la stabilité de l'axe vertical. »¹



L'équilibre corporel se crée à partir de la verticale du corps. Il est important pour le musicien de trouver sa stabilité corporelle dans l'axe vertébral servant de point d'ancrage à l'image de « l'arbre de vie ». La colonne vertébrale doit rester flexible pour pouvoir donner toute la fluidité aux mouvements des bras (de l'axe horizontal).

L'ancrage au sol est fondamental parce qu'il est source de stabilité.

« Les pieds, les jambes et le bassin assurent la stabilité du corps. Pour obtenir la liberté de mouvement des membres supérieurs, l'assise du bas du corps doit être ferme, les pieds en appui, bien en contact avec le sol. L'ancrage est ainsi source de stabilité. Cette stabilité, une fois acquise, permet au corps de se mouvoir sans contrainte, soit d'un point de vue strictement moteur (locomotion, gestes quotidiens), soit d'un point de vue expressif (musical, non figé). Puisque toutes les articulations corporelles subissent la loi de la pesanteur, un bon appui sur le sol permet de contrebalancer de façon efficace le poids du corps. « *Cette notion d'appui, de pression et de contre-pression est source d'équilibre* ». (Claire Rapin) La pesanteur est en elle-même source d'énergie que tous les membres inférieurs transmettent aux membres supérieurs : Les genoux sont donc ces conducteurs d'énergie qui doivent demeurer flexibles (ne pas les bloquer) pour une meilleure fluidité de l'axe vertical. Quant aux jambes, leur position parallèle permet de

¹ J.P. CHEREAU, *La colonne d'harmonie*, ed. Sully

répartir le poids de façon égale sur les deux pieds. « *Le fait de se sentir porté et même repoussé par le sol développe une conscience de tout son corps et donne au niveau psychologique un meilleur aplomb, important notamment, lors de prestations publiques* ». (Claire Rapin)

Posture équilibrée stable : les pieds sont placés sur une même ligne, écartés de la largeur du bassin, ouverts en avant de 30° par rapport à une ligne tangentielle au bord interne du talon. »¹

Les chevilles doivent être détendues, les genoux légèrement pliés, le bassin stable (il ne doit pas partir d'un côté ou d'un autre.

- Le dos :

Le rôle du dos est primordial dans l'appareil locomoteur. En effet, il porte les bras mais aussi l'instrument. L'énergie du mouvement prend sa source au niveau des reins et se propage jusqu'au bout de doigts. Cette conscience de la puissance d'énergie qui vient du dos (à partir du moment où il est dans le prolongement vertical) permettra au musicien une meilleure assurance et une liberté d'expression.

b) Comment conscientiser le corps dans sa verticalité

Pour rompre le cercle des mauvaises habitudes corporelles qui conduisent aux blocages et crispations, et trouver le bon placement du corps, l'enseignant peut aider l'enfant à prendre conscience du contact du sol avec les pieds en lui donnant l'image de l'arbre qui puise sa nourriture dans le sol. Il peut inciter l'enfant à s'imaginer être un arbre. L'image de l'arbre est très parlante. J'ai pu moi-même, lors de mes stages en académie, en faire l'expérience : j'avais remarqué que les élèves n'adoptaient pas d'emblée une posture optimale du corps en général. Il a suffi que je fasse cet exercice de « l'arbre », pour qu'ils prennent immédiatement conscience de leur corps, tout en ayant une attitude plus centrée. S'ils oubliaient de garder cette posture, il suffisait de leur rappeler l'image de l'arbre pour qu'ils retrouvent une attitude juste avec leur corps. Il est important de leur faire sentir que ce sont les pieds qui sont le premier contact du corps avec le sol ; ils sont les premiers à sentir, à bien placer, à rechercher leur appui

¹ O.PARROT, *Stop au mal du violon*, CEFEDM Rhône-Alpes

dans la terre. Ils sont légèrement écartés, respectant le même écartement que la largeur du bassin. Une fois que les pieds sont bien en contact avec le sol, on les « enfonce » dans le sol, comme un arbre enfonce ses racines dans la terre pour aller chercher la nourriture et la force qui le feront grandir. 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 et aux doigts.

Cette recherche du meilleur placement devrait être le préalable à toute pratique musicale. Faire ce travail avec les élèves permettra que le réflexe de se décontracter et de se placer devienne une priorité, une habitude, une nécessité. C'est seulement dans cet état de disponibilité corporel et de décontraction que l'instrument pourra venir s'inscrire comme partie intégrante du schéma corporel et non pas comme un intrus.

La deuxième étape consiste à faire sentir à l'élève que sa posture idéale n'est pas figée mais est source au contraire une mobilité extraordinaire. Pour laisser cette mobilité du corps s'épanouir, le professeur peut proposer à l'élève de marcher tranquillement tout en jouant du violon.

Dans certains cas, l'exercice de l'arbre ne sera pas toujours possible. Bernadette Jansen, professeur de violon, en effet a observé qu'un enfant fatigué ou qu'un adolescent en pleine croissance a des difficultés à tenir la position debout. Le but recherché étant d'être bien avec son violon, elle préfère dans ces cas précis les faire asseoir sur une chaise, le dos bien droit les pieds bien à plat sur le sol pour avoir des sensations proches de l'axe vertical sans en subir la fatigue liée aux transformations de leur corps ou leur état du moment.



c) La respiration

Dans le prolongement de la notion de verticalité, il y a la respiration qui est un paramètre important du musicien. Lorsqu'elle est naturelle, la respiration n'est pas un problème. A partir du moment où elle est perturbée, elle dérègle le rythme intérieur de l'individu, ce qui induit un état de malaise et de tension. Dans un état de détente, on constate une certaine dilatation de l'abdomen, alors que dans un état de stress (lié à une prestation en public mais aussi simplement à cause d'une concentration accrue sur les difficultés techniques de l'instrument ou de lecture de la partition), la respiration se situera d'avantage au niveau du thorax. En fait, plus le stress sera important, plus la respiration sera haute.

La respiration la plus adaptée au jeu instrumental est celle qualifiée d'abdominale, car elle favorise la détente et permet de prendre le maximum d'air dans un minimum de temps. Les chanteurs et les instrumentistes à vent sont obligés d'être conscients de ce type de respiration sinon aucun son correct ne sortira de leur bouche ou de leur instrument. Au violon, on oublie trop souvent cette notion et la qualité du jeu s'en ressent ainsi que l'expression de la musicalité. Si le violoniste « oublie » de respirer, il sera tendu, mal à l'aise ainsi que l'auditeur. Afin d'aider l'élève à garder sa respiration naturelle on peut reprendre l'image de l'arbre, fermer les yeux tout en imaginant l'air qui circule dans le tronc. Si cela ne suffit pas, on pourra proposer à l'élève l'exercice de respiration abdominale suivant : prendre une position allongée sur le dos, les jambes étendues.

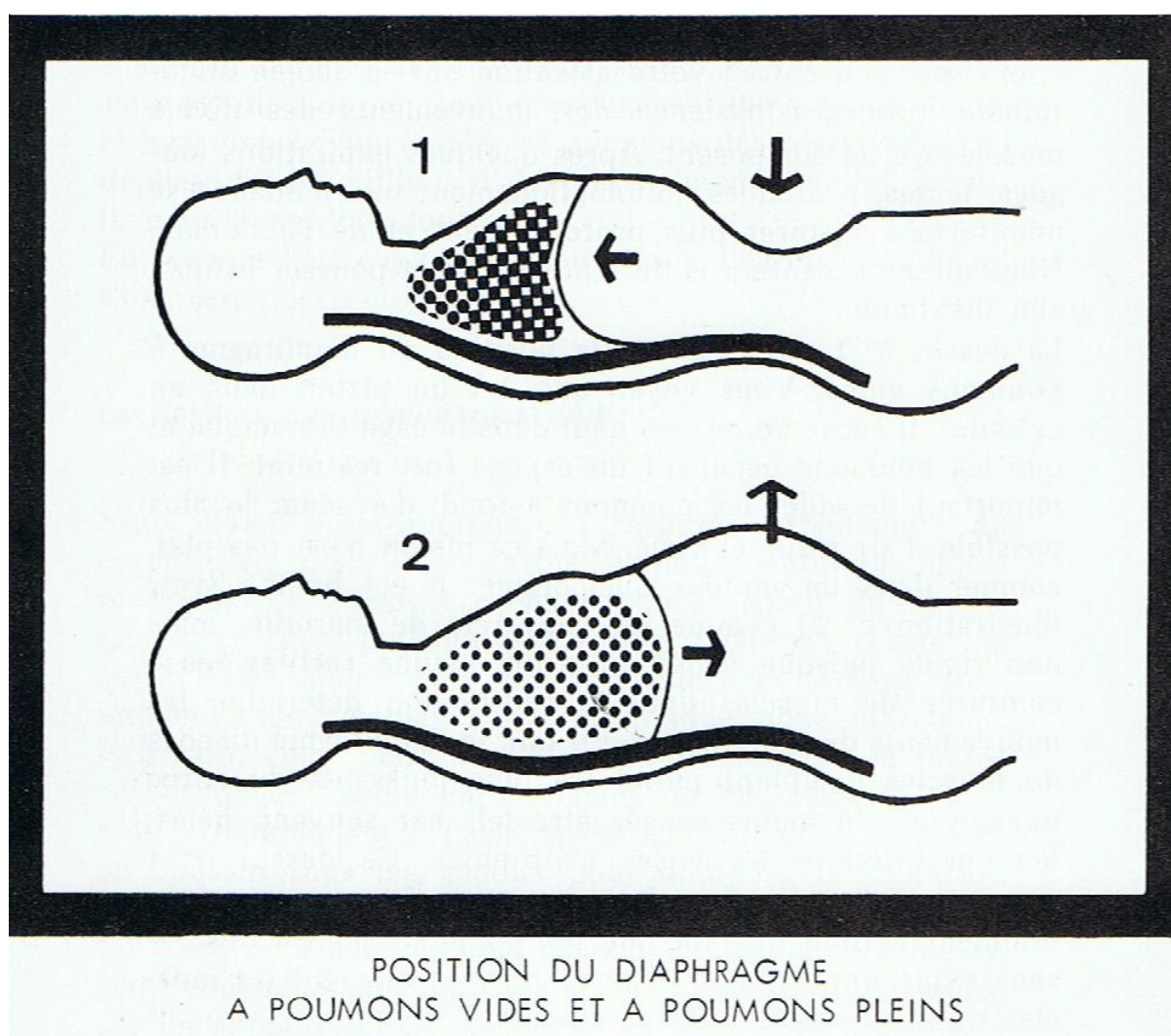
« Si nous posons les mains sur le ventre à la hauteur du nombril, nous pouvons observer qu'il se lève à l'inspiration et s'abaisse à l'expiration. Nous respirons de cette manière depuis notre naissance, sans y penser. C'est la respiration spontanée mais nous savons que nous pouvons la contrôler.

Essayons d'amplifier cette respiration très progressivement, en limitant le plus possible le mouvement du thorax. Pour ce faire, imaginons une « vague » d'air arrivant par les pieds et remontant le long des jambes pour gonfler le ventre comme un ballon lors de l'inspiration.

L'air repart ensuite vers les pieds et même au delà lors de l'expiration ; la « vague » se retire. Progressivement, laissons ce ballon augmenter de volume, sans forcer, inspiration et expiration se font par le nez.

Puis ramenons doucement les pieds près des fesses en pliant les genoux ; les reins se plaquant au sol. »¹

On ressent alors un bien être lié à une respiration naturelle, calme et profonde.



¹ G.LAMBERT, *Le corps-instrument*, p.22, ed. Van de Velde

1.2. Le corps et l'instrument

Quand on sait combien une mauvaise posture entraîne des effets nuisibles sur le jeu comme sur le corps : difficulté à produire un son harmonieux, blocages, crispations avec leur cortège de douleurs, il est souhaitable de connaître d'emblée les bases d'une posture au violon qui évitera ces désagréments qui nuisent au plaisir de jouer. Bien sûr, chaque morphologie est unique, d'ailleurs, Bernadette Jansen dit à propos d'un nouvel élève : « Pour chaque enfant, c'est une nouvelle expérience, une nouvelle aventure. Tu pars à zéro dans ta tête. » Cependant, il existe certains critères qui permettent une meilleure fluidité du jeu.

Pour mieux se rendre compte de cette harmonie entre le corps et l'instrument, on peut montrer aux élèves des vidéos des grands violonistes : Oistrakh, Heifetz,... et plus récemment Fischer, Baranov, ... et observer la simplicité et l'évidence avec lesquelles le violon et l'archet prolonge le corps.



D.Oistrakh



J.Fischer



A. Baranov

La posture sert de soutien au geste instrumental et c'est là que commence l'apprentissage du violon. La meilleure posture est celle qui favorise l'économie corporelle afin de rendre plus facile le geste instrumental. La position au violon est en fait beaucoup plus naturelle qu'on ne l'imagine, à partir du moment que l'on intègre certains critères « d'exactitude » d'attitude du corps et d'action des muscles ainsi que des lois d'équilibre utiles pour jouer du violon avec aisance et plaisir.

Au début, l'élève pourra se servir chez lui d'un miroir en pied pour vérifier sa posture. Il pourra par la suite s'en détacher pour mieux se fier à ses impressions dans l'espace.

a) Rappel de la posture de base avec le violon

Comme nous l'avons évoqué précédemment, on effectue d'abord le travail sans le violon pour bien ressentir la droiture de la posture : l'image de l'arbre bien enraciné mais qui peut bouger.

Ensuite, on se prête à l'exercice suivant pour prendre conscience à quel point la position au violon est naturelle. (Voir exercice ci contre).¹

J'ai pu moi-même expérimenter en stage cet exercice avec des enfants débutants. Au début, ils ne comprenaient pas où était le lien entre ce que je leur demandais de faire et le violon. C'est seulement à partir du moment où je leur ai déposé le violon dans les mains (figure, « e ») qu'ils ont réalisé que c'était « aussi simple que ça » ! Ils étaient alors parfaitement en position de jeu, le cou libre, la tête libre, le dos bien large et le buste bien ouvert. Donc dans une position de base agréable pour jouer.

b) La tête et le cou

Le violon repose en équilibre entre le menton et la clavicule : il n'est pas tenu. D'une façon générale, c'est l'idée d'équilibrer le violon et non pas de le tenir qui est primordiale. En effet, certains élèves qui craignent de laisser tomber leur instrument le tiennent fortement serré entre l'épaule et le menton ou avancent leur tête sur la mentonnière ce qui engendre une situation de tension musculaire inévitable et une pression sur les vertèbres ce qui handicape automatiquement la liberté de mouvement des mains. En revanche, lorsque le violon repose sur la clavicule et que l'on garde l'épaule basse, les vibrations naturelles ne sont pas étouffées. Quand on voit un violoniste même parfois très jeune serrer le cou, on a mal pour lui et on le plaint. En revanche quand le violoniste a le cou dégagé, il est, et donne l'image d'équilibre de bien être et d'allure avec son violon.

Afin de vérifier que l'on ne serre pas le violon avec le cou, on peut proposer l'exercice suivant : l'élève se positionne debout et joue un morceau qu'il connaît bien ou une gamme. Il doit être capable alors de tourner la tête par des petits mouvements souples comme pour dire « non » et d'autres comme pour dire « oui ». Puis il avance et recule le cou comme pour faire la tortue. Toujours en jouant, il renverse la tête en arrière et

¹ Reine-Brigitte Sulem, *Physiologie et art du violon*, p.12,13, ed. aleXitère

revient à la position de base. Le cou n'est pas crispé, le son est plus libre. On essaie maintenant des nuances : « fortissimo » et « pianissimo » et on essaie de maintenir la position détendue du cou (l'exécution des nuances perturbent parfois la bonne position) Le professeur doit aussi vérifier que la mentonnière/épaulière corresponde à la morphologie de l'élève. Celle – ci doit combler l'espace mâchoire-épaule quand la tête est placée dans l'axe du corps, le plus près possible de la droiture du cou et juste posée sur la mentonnière.

c) Les épaules

Il faut veiller à maintenir le buste droit, et les épaules à la même hauteur. Il faut se représenter que la ligne des épaules est parallèle au sol. Si l'épaule droite est trop en arrière, elle déséquilibre l'épaule gauche qui est alors trop basse. Les violonistes ont souvent le défaut inconscient de monter une ou l'autre épaule (cela n'arrive pas seulement quand on joue du violon, mais aussi quand on écrit par exemple). Mais il faut y prêter attention parce que cela engendre des pathologies parfois sérieuses dans le corps et que cela a un impact direct sur le son.



d) Le côté gauche (épaule, bras, mains, doigts)

Si la position du violon a la réputation d'être une position anti-naturelle, c'est en partie à cause de la torsion du bras et de la main gauche que l'on rencontre chez certain violoniste.

- L'Epaule, le bras

Du côté gauche, le « porter » du bras par les muscles du dos (muscles de soutien) dégage le bras, allège la main et procure la finesse du toucher au niveau des doigts de la main gauche : elle se place alors spontanément sur le manche dans l'angle qui lui correspond morphologiquement, sans tordre le poignet. Pour que la main atteigne toutes les cordes et soit libérée, il faut qu'il ait une légère rotation externe de l'épaule qui s'accompagne d'un léger mouvement du coude vers l'intérieur et d'une légère avancée de la pointe du coude (trop souvent les élèves serrent leur bras contre leur corps ce qui réduit considérablement la mobilité de la main et l'agilité des doigts. Le violon étant trop bas, cela a un effet néfaste sur le son). Libre et légère, la main ne « pend » pas au violon, elle ne lui rajoute aucun poids ce qui lui permet toutes sortes de déplacements le long du manche. Qui dit liberté de mouvement dit liberté d'expression, c'est le but recherché.

- Poignet

Plus le poignet est stable (placé le plus souvent naturellement dans le prolongement de l'avant-bras), plus les doigts auront de la précision. L'action des doigts ne doit pas déstabiliser le poignet. Toutefois, il ne doit pas devenir rigide sinon les doigts risqueraient de manquer de rapidité. Le principal défaut que l'on observe chez les enfants c'est de « casser » le poignet en arrière ce qui empêche toute mobilité des doigts

- Main

. Le Pouce

Contrairement aux autres doigts et parce qu'il ne produit pas directement un son, on oublie trop souvent le rôle du pouce. En effet, C'est le pouce qui, par son rôle d'opposition aux autres doigts, permet les transformations de la main (extensions inférieures et supérieures). A aucun moment, le pouce ne doit serrer le manche ce qui coïncerait le jeu, c'est à dire empêcherait la mobilité des autres doigts sur la touche et la

fluidité des démanchés. Il est en contact avec le manche par la pulpe de la dernière phalange sans se tordre et sans pression. Bien sûr, la place du pouce dépend de la morphologie de chaque main mais souvent, il se place entre le premier et le deuxième doigt. Comme exercice on peut proposer à l'élève de placer sa main au milieu du manche 3^{ème} / 4^{ème} position, les quatre doigts posés légèrement sur une corde. Faire glisser le pouce le long du manche en faisant partir le mouvement de la base du pouce.

. Les autres doigts

Il est important de veiller à conserver une belle « voûte palmaire » tonique pour donner aux doigts force et stabilité. Pour cela il faut placer la main sous forme d'accords aussi souvent que possible, prête à jouer plus d'une seule note à la fois. En effet, la main doit rester ouverte et ne pas se rétracter sur elle-même pour bien garder la même forme et donc maintenir les repères tactiles qui assurent en partie une bonne justesse. On retrouve cet aspect dans d'autres instruments où la main ne doit pas se rétracter sous peine de fausser le jeu et créer un côté laborieux dans l'approche de l'instrument (apprentissage de la justesse,)

Pour conscientiser cette « ouverture de la main » le professeur peut alors proposer l'exercice suivant : Au lieu de prendre le violon par le manche, on pose la voûte palmaire contre le bord de la table d'harmonie (à côté du manche) et on fait tomber en articulant l'un après l'autre chaque doigt sur la table d'harmonie. La voûte palmaire étant en contact tout le long de la table d'harmonie, elle est obligée de s'élargir. L'élève tentera par la suite de retrouver cette sensation sur le manche.

L'angle des doigts avec la corde varie selon le caractère du passage (passages lents, doigts plus allongés). En règle générale, il faut poser les doigts sur la partie palmaire de la pulpe parce que c'est là que se trouvent les récepteurs sensoriels et que la sensibilité est la plus grande. Par ailleurs, les doigts doivent tomber sur la corde sous leur poids naturel (sans forcer) avec une impression de ressort et pour une belle articulation, il faut surtout penser au lever des doigts. Le professeur peut proposer aux élèves l'exercice suivant : poser tous les doigts sur la corde et lever les doigts alternativement tout en maintenant les autres sur la touche. Cet exercice doit se faire lentement, le doigt levé se lève le plus haut possible et retombe sous son poids naturel.

Pour ce qui concerne les plus jeunes élèves qui ont du mal à intégrer toutes les notions dont on vient de parler, dont la main est affaissée, le coude serré, l'épaule

montée et le cou bloqué, Bernadette Jansen a remarqué qu'il suffit quelquefois simplement de leur parler du bout de leurs doigts qui doivent « être bien debout sur les cordes, avec les ongles qui te regardent » pour que tout se remette en place naturellement : c'est prendre le problème de la position par l'autre bout. A ce sujet, elle aborde le problème de manière toujours ludique (en inventant des histoires de soldats ou de grenouilles) bien adaptées aux enfants.

De plus, pour prévenir assez tôt des problèmes de crispations, Bernadette Jansen n'hésite pas « à faire vibrer assez rapidement pour obtenir une belle souplesse », (contrairement à d'autres pédagogues qui préconisent le vibrato beaucoup plus tard dans l'apprentissage du violon).



e) Le côté droit (épaule, bras, poignet, main)

L'apprentissage de la technique de l'archet est un sujet encore plus vaste et plus complexe que celui de la main gauche. Il suffit pour s'en rendre compte d'imaginer l'infinité de coups d'archets qui existent à partir des multiples possibilités de combinaisons rythmiques d'accents, d'articulations et de sonorités ! Cependant, il faut retenir que les mêmes principes de souplesse et de flexibilité s'appliquent aussi à la technique de l'archet. Il est important d'apprendre à exercer le poids du bras sur les cordes en ménageant son énergie. Ni le poignet ni la main, ni les doigts ne doivent forcer sur l'archet, sinon cela induit une tension et le son devient très vilain. En effet, ce n'est pas la force du bras mais bien le poids naturel de celui-ci qui doit intervenir. Il faut retenir trois critères importants qui interviennent afin de moduler l'intensité du son sans utiliser la force, soit : la place de l'archet par rapport au chevalet, la vitesse de l'archet et la différence de pression exercée sur celui-ci.

Il est indispensable que le maintien soit assuré par la musculature du dos. On ne peut pas tirer et pousser l'archet sans soutien du dos et de l'épaule, sinon le bras est trop près du corps. Le niveau du bras varie en fonction de la corde sur laquelle on joue.

Le bras droit doit gérer deux problèmes délicats. Chacun des segments : épaule, bras, avant-bras, poignet et bras se déplacent sur des trajectoires en arc de cercle alors que l'archet et sa course sont rectilignes. Il faut apprendre à équilibrer le tout pour tirer et pousser l'archet, parallèlement au chevalet, en suivant sa courbe.

Il est important aussi d'apprendre à conduire son geste sagement et justement. La plus part des enfants font « l'essuie glace » c'est à dire que leur coude part trop en arrière. Ce qui peut aider à avoir une bonne direction d'archet est de diviser le mouvement en trois : Milieu= quand le bras forme un angle droit, entre le milieu et la pointe, l'arrière bras reste fixe et l'avant-bras s'ouvre. Entre le milieu et talon, on maintient l'angle droit (formé entre l'arrière et l'avant bras). Si l'archet n'évolue pas parallèlement au chevalet, le son s'en trouve considérablement altéré et le violon devient alors pour l'élève un instrument ingrat. Pour ressentir la détente du bras, de l'épaule, du poignet et la hauteur du coude, le professeur peut proposer un exercice qui consiste à jouer une corde à vide tout en remuant son coude du haut vers le bas.

Dans le mouvement de l'archet, on doit veiller à économiser le travail des « petits muscles » (de la main) au profit des « gros muscles » (dos, épaule, bras) car si l'on fait

trop travailler les « petits muscles » c'est dangereux physiologiquement car le segment « surutilisé » se fatigue trop et peut aller jusqu'à l'inflammation des tissus et c'est la tendinite source de douleur et de frustration puisque le musicien est obligé d'arrêter toute pratique de l'instrument jusqu'à la guérison.

. Main et poignet

La prise de l'archet doit permettre à tout le système de ressorts : articulations, archet, cordes) de fonctionner harmonieusement. Elle doit être assez ferme pour tenir l'archet mais assez souple pour sentir au bout des doigts les vibrations de la corde et celles de l'archet. La main et le poignet doivent rester souples puisqu'ils vont devoir s'adapter au cours du jeu aux demandes de la musique (nuances, coups d'archet). La main, les doigts et le poignet doivent avoir la flexibilité nécessaire pour pouvoir s'adapter à la direction juste que l'on doit donner à l'archet. On peut par exemple, pour faciliter la compréhension du mouvement, utiliser pour les jeunes élèves l'image du poignet qui se dirige vers son nez dans les poussés.

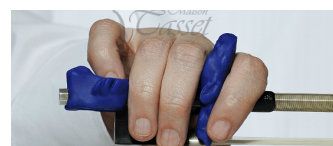
. Doigts

La position des doigts sur l'archet est idéale lorsqu'elle est naturelle et qu'elle permet aux vibrations de s'épanouir. Elle est la suivante :

Le pouce (flexible) forme un anneau avec le majeur. Les autres doigts se posent naturellement autour : l'annulaire (doigt de l'expression) touche presque la pastille, l'auriculaire est posé sur la baguette et contrebalance le poids de l'archet au talon (il nécessite un travail de musculation particulier pour le renforcer (cf. : ex¹), l'index assure le contact de l'archet à la corde surtout vers la pointe.

Pour aider l'enfant à bien positionner la main droite sur son violon il existe un « positionneur de mains Buddies pour archet » que madame Gilis (maitre de stage) m'a fait découvrir.

Positionneur de main Buddies



¹ C.FLESCHE, *Urstudien for violin*, p.9, ed. Ries & Erler/Berlin

Pour aider l'élève à intégrer le bon mouvement du côté droit (pour que l'archet reste bien parallèle au chevalet), le professeur tient l'archet dans la bonne position (sur les cordes par rapport au chevalet) à la pointe et l'élève fait glisser sa main le long de la baguette ce qui lui permet de sentir les mouvements corrects des doigts, main, poignet, bras, coude, dos,... qu'il devra exécuter pour que son archet reste parallèle au chevalet.



Position idéale de la prise d'archet

f) Interaction et synchronisation côté droit/côté gauche

Finalement, il est important de comprendre que les deux côtés n'agissent pas séparément mais qu'ils sont intimement liés.

Ainsi, la position du violon (côté gauche) est déterminée en fonction de la position de l'archet (côté droit) ; le violon sera bien placé à partir du moment où le violoniste n'aura pas de difficulté à positionner son archet parallèle au chevalet à l'extrême pointe.

De plus, après analyse, on s'aperçoit que le type de mouvements que l'on fait pour ce qui concerne le côté gauche est de même nature que celui qui concerne le côté droit (souplesse, flexibilité, tonicité, énergie,...) et que les deux côtés sont intimement liés. En effet, on constate que lorsque on « tend » un des deux côtés, cela aura une répercussion sur l'autre côté. Bernadette Jansen a constaté que « Si tu regardes la main gauche et la main droite c'est identique : tu as un mouvement de rotation à gauche, un mouvement de rotation à droite, la position naturelle de la main de chaque côté. Si tu fais des

staccatos, tu peux faire des glissandos. J'ai remarqué que tous les mouvements de poignet liés à l'archet que tu retrouves à droite, tu les retrouves à gauche ainsi que les vitesses. J'essaie d'avoir une belle détente de chaque côté, pour pouvoir synchroniser gauche et droite. »



Y. Menuhin

g) Le problème du pupitre

Pour préserver cette harmonie de la position dans son ensemble avec le violon, il faut aussi faire attention à la place du pupitre qui risque perturber cette position idéale et par conséquent le jeu violonistique.

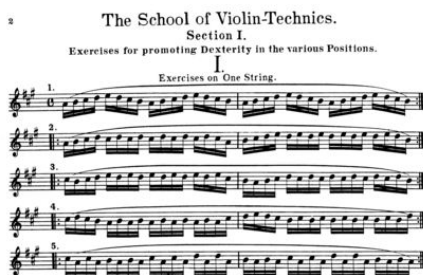
Lors de mes stages, j'ai constaté, pendant un cours que je donnais à une élève, qu'après sa phase d'échauffement (sans pupitre), quand je lui ai mis le pupitre devant elle, toute sa position s'est modifiée : ses bras se sont comme écartés pour laisser la place au pupitre et le son en a été immédiatement altéré. Une autre fois, avec une élève débutante, dont la position n'était pas juste et tout à fait déstructurée, j'ai expérimenté un exercice que Bernadette Jansen



avait évoqué concernant ce problème : avec de la pâte à fixe, on colle la partition réduite sur la crosse du violon et pour pouvoir regarder sa partition, l'élève repositionne directement correctement son violon et par conséquent tout son corps.

N.B.

Pour éviter les risques de pathologies corporelles, le professeur doit informer ses élèves de l'importance de la phase d'échauffement (sons filés, gammes, C.FLESCH, *Urstudien for violin*, Schradieck,...) et d'étirements, un peu comme lors des pratiques sportives. D'ailleurs, il est fortement conseillé d'avoir une activité sportive (natation, jogging, danse,...) parallèlement à la pratique instrumentale car cela permet de renforcer la tonicité du corps, la libération des tensions et la gestion de la respiration.



1.3. Les méthodes d'analyse corporelle

Nous venons d'analyser les éléments fondamentaux de position corporelle qui permettent à l'élève violoniste de se sentir à l'aise pour jouer.

Il existe des méthodes qui permettent une bonne conscientisation de son corps et offrent des moyens pour savoir décrypter ses propres habitudes corporelles, les bonnes comme les mauvaises.

Kerstin Hoelen, professeur assistante de violon au Conservatoire Royal de Bruxelles m'a parlé de deux d'entre elles : la « méthode Mensendieck » et la « technique Alexander ».

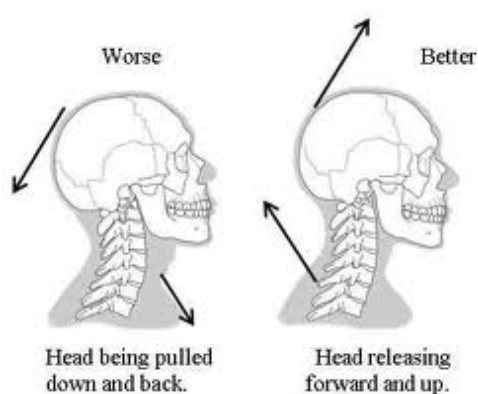
Souvent on commence à s'intéresser à ces méthodes un peu tard, quand on commence le conservatoire et que la charge de travail à l'instrument est plus importante et qu'on est confronté à des douleurs dues à des tensions.

a) La Méthode Mensendieck

La méthode Mensendieck, a été inventée par le Docteur Bess.M. Mensendieck. Cette méthode est une méthode thérapeutique active préventive et corrective des pathologies corporelles. Après analyse des mouvements corporels (en se regardant dans le miroir), et on voit comment il est possible d'économiser le corps en prenant conscience des tensions musculaires. On met alors en place une série d'exercices pour à la fois détendre et tonifier l'appareil locomoteur.

b) La technique Alexander

La Technique Alexander a été inventée par F.M. Alexander (comédien) après avoir constaté qu'il perdait la voix sur scène. Il a alors cherché à comprendre ce phénomène. Il a eu l'idée de s'observer dans un miroir pour voir ce qui se passait. Il a alors découvert



qu'à chaque fois qu'il disait quelque chose, il avançait sa tête, crispait le cou et détruisait la relation entre le dos, le cou et la tête. Sur cette base, il a élaboré une technique afin de stabiliser et de retrouver la relation dos, cou, tête : Crisper le

cou est un réflexe d'angoisse ou de stress. Comme le dit Kerstin Hoelen, « Le principe de sa méthode c'est de dire « stop », de réinstaller la relation dos, cou et tête et après de continuer mais avec cette bonne relation. Dire « stop » c'est la base et c'est la même chose quand on joue du violon. »

Bernadette Jansen utilise ce principe dans ses cours de violon chez les petits :

« Je dis - stop, tu bouges plus - puis je retire le violon pour voir si le bras ne reste pas un peu tordu, idem avec l'archet. -tu marches comme ça toi quand tu es dans la rue ? - (la main est tordue). Je fais cet exercice pour qu'ils se rendent compte de la position dans la quelle ils se sentent le plus confortable. »

Voici deux exemples de méthodes qui peuvent aider les violonistes à tous les âges. Il en existe d'autres, certainement très intéressantes. Cependant, l'essentiel c'est que l'élève comprenne très tôt et par lui-même ce qui est bien pour lui pour bien se sentir avec son violon.

Pour conclure ce chapitre et avant d'aborder le chapitre suivant, il semble important de mentionner que lorsqu'on se sent bien dans son corps, cela a un impact direct sur notre état psychique et donc la façon d'aborder la pratique instrumentale s'en trouve facilitée. Nous verrons dans le chapitre suivant que cette même assertion est valable en partant du psychique.



Chapitre 2 : Comment relier musique, instrument, corps et esprit

Le rôle du pédagogue est essentiel pour que l'élève se sente bien avec son instrument, en lui évitant des blocages, un manque d'énergie, une motivation défailante, un manque de confiance en lui, donc de prévenir le malaise qui peut naître de la relation entre l'élève et son instrument. D'autre part, le pédagogue doit être capable de s'adapter et de guider l'élève afin de l'aider à le libérer des problèmes qu'il rencontre avec son instrument en particulier en lien avec le monde qui l'entoure.

2.1. Neutralité

Pour mener à bien ce rôle, il est capital que l'enseignant face preuve de vigilance à l'égard de la neutralité, c'est à dire qu'il doit se considérer, ainsi que l'enseignement qu'il dispense, comme une notion corollaire de l'autonomie de l'enseigné.

« En effet, la finalité générale de tout enseignement se condense en général dans cette idée que l'apprenant doit être conduit à l'autonomie, à la fois dans le champ du savoir, de la technique ou de la pratique qu'il apprend à maîtriser, mais aussi à cette autonomie civile et morale, cette liberté responsable qui fait de chacun l'égal d'un autre, quelles que soient ses origines ethnique, géographique, sociale, culturelle et religieuse.

La neutralité peut alors se définir comme un engagement visant à préserver ou à conduire l'élève à l'autonomie, c'est-à-dire à la liberté, celle-ci étant indissociablement liée à la responsabilité. Il est certain que la notion d'autonomie concerne plusieurs sphères d'activité et d'existence : celle des convictions spirituelles, mais aussi celles de la morale, de la politique, des relations sociales, de la psychologie, voire de l'économie. L'autonomie est une condition à conquérir sur tous ces plans, et non un état qui pourrait être donné ou acquis une fois pour toutes. Il n'est pas étonnant, alors, de rencontrer cette notion d'autonomie chaque fois qu'il s'agit de définir la finalité d'un enseignement, quel qu'il soit.

La neutralité que l'on exige du « passeur » d'autonomie, l'enseignant, consiste alors en une attitude de vigilance et de combat incessant contre ce qui met le projet d'autonomisation de l'individu en danger ou en question. En effet, dans chacune des sphères évoquées plus haut, un nombre indéfini de menaces, de pressions, de forces

hostiles à la liberté surgissent à tout instant. Elles sont impossibles à éliminer et se présentent sous des formes sans cesse renouvelées. Mais, quand on enseigne, on fait le pari qu'il est possible d'armer les élèves contre ces dangers, à l'intérieur du cadre institutionnel et relationnel dans lequel intervient l'enseignant. »¹

En effet, certains facteurs extérieurs peuvent nuire à la bonne relation de l'élève avec son instrument et notamment certains problèmes d'éducation : trop souvent les jeunes sont éduqués dans un climat de concurrence et d'individualisme qui bloque l'énergie vitale et spirituelle et empêche l'exploration de l'essence profonde de la musique. Ainsi, on se trompe de but en plaçant son ambition à être parfait, infaillible et meilleur que l'autre tout en oubliant de faire de la musique pour elle-même.

Selon Bernadette Jansen, professeur de violon spécialisé dans l'enseignement des très jeunes enfants et de la méthode Suzuki, l'enseignant doit être à la fois perspicace concernant le milieu familial dans lequel évolue l'enfant, le prendre en compte mais aussi savoir amener l'enfant à s'en extraire pour pouvoir jouer sa propre musique et ne pas être soumis à des pressions parasites. Il peut y avoir plusieurs cas de figure : certains parents mettent leur enfant au cours de musique uniquement par souci de bonne conscience éducative et donc l'enfant sera bien souvent distrait et peu motivé, l'instrument lui sera étranger, il ne pourra jamais faire corps avec lui. D'autres parents au contraire soumettent leur enfant dès leur plus jeune âge à une pression terrible en voyant en leur enfant un « petit Mozart » et le meilleur de tous. L'enfant sera souvent crispé, et vivra sa musique non pas dans l'épanouissement personnel mais dans la peur de déplaire. Par exemple il est important que les parents comprennent qu'il est parfois de l'intérêt de l'enfant de ne pas être sous leur regard du car cela peut le déconcentrer ou brimer sa liberté d'expression et qu'il se sente mal à l'aise et contraint : le but n'est pas de faire plaisir aux parents mais d'apprendre et d'avoir du plaisir à jouer de la musique. Les parents peuvent retrouver leur enfant après le cours et avoir un rapport du cours avec le professeur, l'enfant et le parent.

¹ Séminaire de « Formation à la neutralité » (T. Ledoux)

2.2. La motivation, un moteur d'énergie



Il est important que l'enseignant incite et entretienne la motivation artistique de l'élève ; parce que être motivé dans son activité artistique, c'est pour l'artiste comme d' « avoir une batterie bien chargée ». Il doit pouvoir maintenir son énergie à un bon niveau ce qui aura un effet très stimulant sur sa personnalité et sur son art. L'enseignant doit bien avoir conscience qu'il existe de nombreux niveaux très valables dans lesquels on peut se réaliser par l'art. Un schéma de motivation uniquement intellectuel ou psychologique amène au surmenage. Beaucoup d'enfants en souffrent et vivent la musique comme un traumatisme parce qu'ils sont trop poussés par leur parents ou par leur professeur et qu'ils continuent ce système en se surmenant sans arrêt. La musique n'est plus l'expression du plaisir mais devient frustration. Il est important de respecter leur niveau de motivation à l'égard de leur instrument tout en essayant de les ouvrir aux trésors de la musique en général. Par exemple pour un enfant ou un adolescent dont le but est juste de se détendre en pratiquant un instrument, parce que ça lui permet d'échapper aux contraintes familiales et scolaires, il faut accéder à sa demande de jouer des musiques qui lui plaisent (cinéma, chansons actuelles,...) tout en l'incitant à découvrir la richesse de l'univers de la musique classique qui va lui permettre de progresser. Bernadette Jansen n'hésite pas à employer des moyens modernes comme youtube pour comparer des versions et développer ainsi leur esprit critique de manière ludique et lui leur envie de jouer aussi que l'interprète qui leur plait.

Il est important aussi de créer un climat propice à l'apprentissage de l'instrument, il faut faire en sorte que l'élève se sente bien dans son lieu d'apprentissage et qu'il ait envie d'y venir. En cours privé, Bernadette Jansen insiste sur l'importance de l'atmosphère qui entoure l'élève : «ici c'est un peu comme le temple du violon : l'ambiance est feutrée, il y a des tapis, des coussins, on se déchausse avant de jouer,... ». Selon les élèves, l'heure du cours est très importante : cela dépend beaucoup du rythme de chacun et le bon moment choisi influe sur la qualité de l'apprentissage ; un enfant que l'on interrompt au milieu de ses jeux un mercredi pour aller prendre son cours de violon peut éprouver de la colère et considérer le violon comme une contrainte et donc le rejeter. En académie, c'est plus compliqué pour créer une atmosphère « cosy » ; les cours ont lieu bien souvent

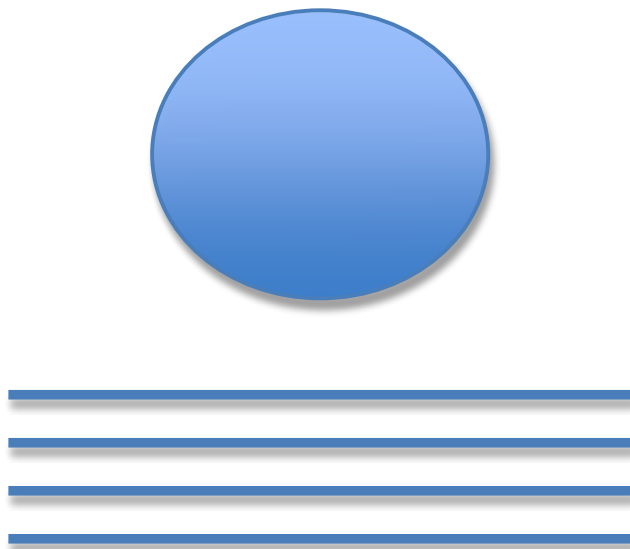
dans des écoles avec chaises, bureaux et tableau noir ! Dans nos cours de pédagogie, nous apprenons comment créer une atmosphère propice à l'étude du violon par le biais de la première étape du cours (étape de l'accueil) par exemple : « établir un contact avec l'élève, l'accueillir, le mettre en confiance : Etre souriant, être attentif à un timbre de voix agréable. Parler avec l'élève de choses qui ne sont pas forcément en lien avec la musique,... »

« temple du
violon » chez
B.Jansen



Plus rarement, il faut être prêt à accompagner, guider et mettre en valeur un talent que l'enfant aime cultiver par dessus tout. Ce type d'enfant vit souvent des tensions entre son activité artistique et sa vie quotidienne, c'est parfois le cas des « jeunes talents » au conservatoire qui travaillent leur instrument à un haut niveau mais qui ne bénéficient pas du tout en Wallonie notamment d'horaires aménagés. Ces jeunes se trouvent trop souvent en port à faux entre le monde artistique et le monde scolaire et s'épuisent à essayer de combiner les deux au risque de perdre leur motivation et leur énergie créatrice. Le professeur doit être à même, si nécessaire d'aider l'élève à se concentrer sur son art tout en produisant un travail court et efficace qui lui donneront satisfaction grâce à des résultats rapides et visibles (ex : méthodes de travail, outils, sensibilisation à la beauté,...). Les musiciens kinésilogues proposent aussi un exercice : « le cercle du quotidien » qui permet au jeune d'analyser sa vie et notamment la répartition de son temps de manière efficace. Il s'agit de dessiner un cercle puis d'inscrire dessous sur des lignes tout ce qui est déterminant dans sa journée et de répartir ses activités sur le cercle comme des « parts » en respectant les proportions de leur importance respective. On obtient ainsi une sorte d'instantané de la répartition de son énergie. On a alors devant les yeux un « état des lieux » de la crise que l'on traverse et on peut se mettre à réfléchir par exemple à notre équilibre de vie (travail scolaire,

manque de discipline dans le travail de l'instrument, sommeil, alimentation, sport,...) combien de temps de détente on s'accorde pour se refaire des réserves de force (vie sociale, cinéma...). L'étape suivante consiste à envisager ce que l'on souhaite changer dans la répartition de son énergie.



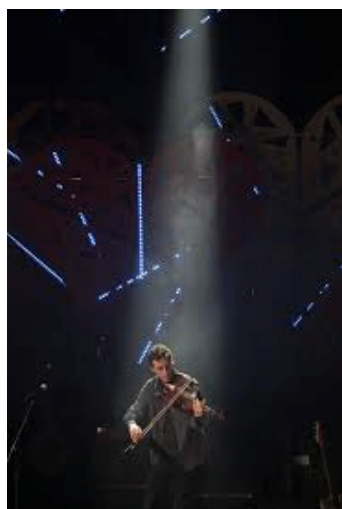
Cet exercice est intéressant dans la mesure où il aide le jeune à prendre conscience des difficultés qu'il rencontre dans sa trajectoire et l'amener à considérer cette crise non pas comme quelque chose d'écrasant mais au contraire la considérer positivement comme une nécessité de relancer l'énergie créatrice par des changements et des choix fondamentaux de vie.

2.3. Musique et kinésiologie

a) Gestion du phénomène du stress

Afin d'aider au mieux à établir un lien harmonieux entre l'esprit, le corps et l'instrument, l'enseignant devrait peut être aussi connaître les principes généraux de la kinésiologie. Kinésiologie vient du grec mouvement, plus précisément les processus corporels émotionnels et biochimiques qui sont l'expression globale du mouvement, c'est à dire, l'énergie vitale. Il s'agit de « tester » l'énergie des muscles pour repérer les blocages. Certains blocages peuvent apparaître à cause du stress : un état d'alarme du corps causé par une stimulation extérieure. Les manifestations du stress comme le trac par exemple sont nombreuses : douleurs et angoisses et son cortège de malaises. Les

répercussions du stress sur le corps et le psychisme sont nombreuses. Le stress négatif provoque un blocage d'énergie qui peut même se manifester sur scène comme une sorte d'engourdissement, de paralysie, une survie émotionnelle qui conduit à un état de confusion et de faiblesse. Selon Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss dans *le plaisir de jouer sans stress* le musicien devrait pouvoir transformer son stress négatif en stress positif qui est une tension vivante et créative, stimulante, orientée vers la curiosité ou vers l'action (résurgence du stress vital des hommes préhistoriques qui l'évacuent dans leur combat pour leur survie). Les auteurs du livre proposent plusieurs exercices de « kinésiologie musicale » pour contrer les effets du stress négatif. L'exercice « la prise de terre est très intéressant » parce que c'est le moyen, lors de situations où l'élève est exposé : concerts, auditions, examens, de faire baisser le niveau d'adrénaline et se concentrer intérieurement. Avant sa prestation, l'élève peut s'asseoir sur une chaise, fermer les yeux et imaginer au-dessus de sa tête une douche d'énergie qui coule sous forme de lumière ou d'eau blanche. A chaque expiration, cette énergie venue d'en haut coule à travers le corps : tête, épaules, poitrine, bras, doigts, ventre, bassin, hanches, cuisses, genoux, jambes, chevilles, pieds, orteils pour finir par s'enfoncer dans le sol. Cet exercice est très profitable aux musiciens qui souffrent par exemple d'avoir les mains et les pieds froids avant une prestation. Cet exercice permet de les réchauffer rapidement. On constate aussi souvent un blocage du flux d'énergie au niveau des hanches et des genoux. Il faut peut être alors faire un effort plus prononcé pour faire passer la lumière à travers ces deux articulations importantes. Cet exercice permet aussi de prendre pleinement conscience de l'expiration, au lieu de bloquer le flux respiratoire par trop d'inspiration sous l'effet du stress. Il est important que l'énergie s'écoule bien dans sol,



car c'est ainsi qu'on s'enracine. Cet exercice est particulièrement intéressant pour les violonistes qui, trop concentrés par leur violon et par conséquent la zone supérieure de leur corps en oublient l'ancrage au sol, la détente dans les jambes,... Avec l'exercice de la « prise de terre », nous sommes alors bien ancrés sur terre, solides comme une pyramide. C'est sur cette base que l'on peut se permettre de voler en haute altitude pendant la prestation et que l'on peut profiter pleinement.

b) Le problème de la justesse

- L'accord du violon

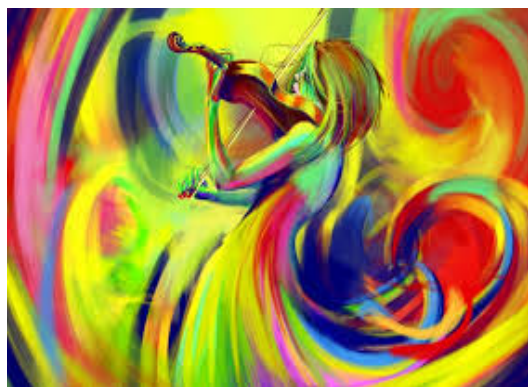


La question de l'accord du violon est primordiale et nécessite une préparation à la fois physique et psychique. Le problème de l'accord de l'instrument peut être purement physique, celui de l'oreille. Mais la plus part du temps s'y ajoute un problème psychique si nous ne sommes pas « accordés » nous même. L'enseignant doit faire comprendre à l'élève combien cette étape préalable est importante et qu'il faut prendre le temps nécessaire. Le professeur doit être attentif au fait que beaucoup de contractures musculaires du dos et des épaules interviennent chez les musiciens dès l'accord de l'instrument parce qu'ils ont une relation de stress avec leur instrument.

L'accord du violon doit être vécu comme un moment de prise de contact avec instrument et le monde qui l'entoure. Pour les plus jeunes qui ne savent pas encore accorder leur violon seul, l'enseignant doit donner l'image d'une sorte de recueillement pour leur montrer l'importance de ce moment qu'est l'accord du violon. Pour ceux qui éprouvent des difficultés à accorder leur violon eux même, le professeur peut peut-être les aider s'ils n'y parviennent pas parce qu'ils ont peur de ne pas y arriver, en suscitant chez eux des images mentales harmonieuses. Dans la formation musicale du nord de l'Inde, le musicien apprend à se concentrer, quand il s'accorde, sur les trois canaux d'énergie fine ascendant et descendant situés dans la moelle épinière. Le maître fait très attention à ce que le musicien ne se repose pas seulement sur ses habitudes d'oreille. Ecouter est un processus énergétique très valorisé en Inde car il associe le psychique et le physique. On dit là bas : « quand l'énergie de la colonne vertébrale est bloquée, l'accord de l'instrument est sans vie ».

- La justesse

Dans le prolongement de cette étape de l'accord de l'instrument, se pose bien souvent le problème de la justesse. Trop souvent l'élève se sent jugé et démuné par rapport aux problèmes de justesse. Le professeur doit bien sûr lui faire sentir l'importance de la justesse tout en évitant de lui mettre une pression qui conduirait à l'effet inverse souhaité, c'est à dire que l'élève se bloque et soit incapable d'entendre la



justesse. Là encore le professeur peut susciter l'imagination créatrice chez l'élève en l'incitant à corriger ses problèmes de justesse en établissant des rapports entre les couleurs et les sons : au lieu de dire « tu joues trop haut, tu joues trop bas, ... » le professeur demande à l'élève de visualiser une couleur qui lui convient et qui correspond selon lui à la note ou à l'intervalle joué.

- La pulsation

Autre paramètre indicateur de stress de l'élève qui doit attirer l'attention du professeur : la respiration du musicien se bloque et ne correspond plus à la pulsation de l'œuvre musicale. Cela a pour conséquence des tensions. La pulsation est fondamentale parce qu'elle est le mouvement intérieur de la musique, elle est basée sur une harmonie globale préétablie entre tension et détente. La respiration du musicien correspond à ce mouvement global. En cas de trac, le pouls du musicien s'accélère, il se met à jouer de plus en plus vite et il en résulte un malaise et une tension chez-lui mais aussi chez les auditeurs qui ressentent un manque de coordination. Pour pouvoir mieux gérer ce problème, le professeur peut conseiller à ses élèves instrumentistes de chanter l'œuvre qu'ils travaillent parce que l'inspiration et l'expiration donnent la sensation de la pulsation et du flux respiratoire de l'œuvre. Cela leur permet de prendre conscience des respirations, des points d'ancrage, et des phrases musicales. A propos encore de la pulsation, on constate souvent une disharmonie de la pensée et des mouvements du corps : en effet, l'élève, éprouvant des difficultés à respecter intellectuellement le rythme écrit sur sa partition en perd l'intégration et la sensation corporelle de la pulsation. Ce manque d'intégration se manifeste alors par un manque de mouvements corporels ou leur inadaptation à la musique. Là encore le professeur peut aider les jeunes musiciens en conseillant d'exécuter des mouvements sur la musique (ex. : marcher sur les temps) pour qu'ils perçoivent le lien entre leur musique et leur corps. Il est intéressant à ce propos d'ouvrir les jeunes occidentaux (en leur montrant



éventuellement des vidéos en cours) à d'autres cultures qui intègrent parfaitement musique et mouvement (culture africaine ou indienne) car cette idée de base manque malheureusement à notre culture musicale occidentale : la musique ne se trouve pas à l'extérieur de nous mais en nous. Les musiciens kinésiologues sont très attentifs d'ailleurs à préserver les flux entre le corps et l'esprit car « il ne suffit pas que la tête contrôle la musique. Chaque cellule doit vibrer avec la musique, le rayonnement énergétique s'en trouve renforcé et on supprime le conflit entre les cellules du corps et les cellules du cerveau. »¹

- L'expression de la musicalité

Le professeur devra aussi repérer les blocages qui empêchent l'élève d'exprimer sa musicalité. Ces blocages peuvent provenir de différentes sources : intellectuelles (ex. : l'élève, trop concentré sur le texte ou les difficultés techniques et en oublie de vivre la musique), psychologiques (particulièrement dans nos sociétés occidentales, on n'ose pas à exprimer des sentiments ou des émotions, ou encore, l'élève, complexé dans sa musique et/ ou dans la vie ne se sent pas le droit d'exprimer encore sa musicalité). Le professeur peut mettre alors en œuvre une batterie d'exercices afin de libérer « le flux d'énergie » de l'intérieur vers l'extérieur : cette faculté subtile qui dépasse l'explication et permet d'atteindre le public émotionnellement par l'expression musicale. Il peut par exemple proposer à l'élève de chanter une des phrases du morceau ou encore imaginer des histoires, des ambiances, des personnages qui lui viennent spontanément à l'esprit.



Janine Jansen en concert

¹ Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss, *Kinésiologie et musique, le plaisir de jouer sans stress*, ed. le souffle d'or

2.4. Sophrologie, la visualisation positive de la musique

Afin d'améliorer la qualité de l'apprentissage de la musique, la sophrologie est intéressante dans la mesure où c'est une technique de relaxation et de visualisation qui s'applique favorablement à la pratique d'un instrument. Le professeur peut alors proposer même à de très jeunes élèves « des outils progressifs et immédiatement praticables, qui développent la mémoire des partitions, facilitent l'aisance à l'instrument et leur permettent d'élaborer des stratégies de gestion du stress »¹ en public. Cette approche est capitale parce qu'elle permettra à l'élève de ne pas se laisser dépasser par à la fois les difficultés liées à la partition (intellectuelles), les difficultés techniques liées à l'instrument lui-même et les difficultés psychologiques et physiques liées au phénomène de stress qui empêchent l'expression musicale. Au contraire, cette approche lui permettra de le rendre progressivement acteur de sa démarche d'apprentissage et de ne pas se laisser dépasser par tous les paramètres qui entrent en jeu. En effet, l'élève saura alors mieux « se fixer des objectifs atteignables et développer plus de réalisme dans sa vie et ses projets »². Par exemple, selon ses besoins, il peut choisir un exercice en lien avec ses difficultés. Ainsi, dans son livre, *Sophrologie pour les musiciens*, François Joliat propose un « training sophro-musical » qui peut être utilisé par l'élève. Par exemple si l'élève éprouve des difficultés à mémoriser un texte musical, un des exercices de sophrologie peut l'aider à développer « l'audition intérieure d'une partition » et à renforcer sa mémoire du texte. Cette technique visera ainsi à conscientiser la mémoire auditive, ainsi que la mémoire gestuelle des doigts sur le manche ainsi que des mouvements d'archet et enfin la mémoire liée à la compréhension de la structure de l'œuvre, c'est à dire l'analyse stylistique. C'est donc une véritable représentation mentale de l'œuvre dans toute ses dimensions qui va aider l'élève aussi bien à la fois dans son travail personnel que dans une situation plus exceptionnelle : en public. Pour l'aider concrètement, l'élève pourra utiliser la technique de relaxation profonde couché centré sur la respiration et la sensation des points d'ancrage des parties du corps en contact avec le sol. Il pourra aussi susciter un écran visuel : l'image d'un paysage réel ou imaginaire serein, prendre conscience et s'ouvrir aux couleurs, odeurs, bruits de la

¹ F. JOLIAT, *Sophrologie pour les musiciens*, ed. alexitère

² Médecine des arts-Sophrologie pour les musiciens, chanteurs, danseurs,...
(<http://www.medecine-des-arts.com/Sophrologie-pour-les-musiciens.html>)



nature, chaleur, fraîcheur,...
qui le composent. Très importante,
l'étape de visualisation du
morceau permet d'anticiper sans
faillir l'apprentissage d'une
partition sans support matériel : il

s'agit d'un acte mental de représentation auditive d'une partition. Toujours dans le paysage, on se redresse mentalement en imaginant les sons, les harmonies du morceau... Toujours en état sophronique, et dans le paysage, on prend conscience de ses gestes en lien avec la partition et l'instrument. Ensuite, toujours dans le même paysage, on peut imaginer aussi clairement que possible la structure du morceau que l'on voit défiler. Lors de ces différentes étapes (l'audition intérieure, l'influx nerveux, et la structure, l'élève a pu rencontrer des difficultés à certains moments de sa visualisation. Il est important de les retenir parce que « il pourra alors annoter ces endroits de faiblesse dans sa partition. Ils seront retravaillés à l'instrument avec un soin tout particulier »¹. Ainsi, on le voit, une telle méthode permettra un gain de temps précieux dans l'apprentissage de la partition et un sentiment de maîtrise complète de celle-ci. Une telle méthode permet aussi de gommer les malaises dûs dans ce cas précis aux trous de mémoire. (bien d'autres problèmes peuvent être traités grâce à la sophrologie comme par exemple le trac, la motivation,...). En outre, l'entraînement sophrologique lui permettra d'apporter détente musculaire, sentiment de lâcher prise et apaisement mental, parce qu' « une écoute fine du corps se met en place et, avec elle, une meilleure conscience corporelle. La sophrologie amène de la sérénité dans les représentations mentales, qu'elles concernent le passé, le présent ou le futur. »² Cette technique améliore considérablement le sentiment de bien-être en général et avec son instrument de musique en particulier.

¹ F. JOLIAT, *Sophrologie pour les musiciens*, ed. aleXitère

² Médecine des arts-Sophrologie pour les musiciens, chanteurs, danseurs,...
(<http://www.medecine-des-arts.com/Sophrologie-pour-les-musiciens.html>)

2.5. La méthode Resseguier, bien vivre le moment présent

Le professeur a tout intérêt à s'intéresser à la méthode Resseguier pour enrichir sa pédagogie. Par là-même, l'échange entre le professeur et l'élève se fera plus aisément dans une meilleure compréhension mutuelle, évitant les crispations physiques et mentales de part et d'autre. L'avantage de cette méthode est qu'on voit des effets concrets et immédiats sur les capacités d'attention, la concentration, la gestion du stress, la posture, la musicalité,... Le professeur qui a pratiqué cette discipline est à même de faire bénéficier son élève par « une méthodologie précise de reconnaissance de la qualité d'être du moment, ce qui permet de générer un état de présence vigilante qui installe le musicien dans une posture à la fois tranquille et tonique. Cet état invalide les réponses émotionnelles négatives automatiques, source majeure de mal être, de stress et d'altération de la qualité technique et artistique de l'interprète. »¹

Le but du professeur serait aussi de faire acquérir à ses élèves la capacité d'engendrer cet état de pleine conscience de façon autonome et de le maintenir, ce qui lui permettrait de valoriser ses dispositions et de libérer ses facultés d'apprentissage et de liberté.

La méthode Resseguier s'inspire entre autre de la philosophie de Eckhart Tolle à travers son ouvrage *Le pouvoir du moment présent* dans lequel il décrit « la transformation de la conscience humaine » comme étant « quelque chose de disponible dans l'instant, peu importe où vous êtes et où vous vous trouvez ». On apprend alors à réaliser ce qui est en train de se passer à l'instant présent et à ne rien en faire pour vouloir le changer. C'est un état qui se rapproche d'une forme de pleine conscience et qui est basé sur la conscience du lien. Ce n'est pas seulement comme dans l'état de la pleine conscience où il y a ce retour sur soit et sentir ce qui se passe en soi, c'est plutôt le fait d'être conscient de ce qui se passe en soi chaque instant et en même temps en lien avec tout le contexte, en lien aussi avec les autres personnes présentes et le monde extérieur. C'est aussi une démarche qui apprend l'idée de rencontrer ce qui est, plutôt que l'idée de vouloir en faire quelque chose. Il n'y a pas d'objectifs, nous sommes dans le non objectif absolu : on ne va pas essayer de se détendre, d'être calme, d'être dans un état particulier de pleine conscience (comme dans la sophrologie), c'est juste essayer de

¹ <http://www.institutresseguier.com/class/62/belgique--la-methode-resseguier%26reg--integree-a-la-pratique-musicale.html>

se connecter avec l'instant présent, d'être à chaque instant avec le vivant qui est en nous, avec ce qui nous anime et que nous avons en commun avec les autres individus autour de nous. Cela a l'avantage que l'égo n'est pas du tout concerné parce qu'il s'agit juste de rencontrer le vivant dans les choses très basiques, très simples de notre physiologie, laisser les sensations corporelles s'exprimer, même si elles sont désagréables : douleurs, tension, inconfort, et ne pas vouloir être dans l'idée de les faire diminuer.

Cette conscience d'être au monde doit être développée pour pouvoir être utilisée dans le cadre de la profession d'enseignant. On ne va pas travailler alors ce que l'on va dire à l'enfant, mais plutôt ce que l'on va établir avec lui comme lien, ce qui va lui permettre de faire ce qu'il sait faire. On établit avec l'élève une sorte de contrat de confiance en créant un climat favorable pour que l'enseignement et l'apprentissage puissent se dérouler dans de bonnes conditions. En effet, trop souvent le professeur entend l'élève lui dire qu'il arrive mieux à jouer chez lui qu'au cours, ce qui est probablement vrai. Le professeur se sent alors démuni parce que il ne parvient pas à transmettre son enseignement et l'élève sent bien qu'il ne parvient pas à satisfaire la demande du professeur, ce qui crée un cercle d'incompétence.

Profiter de l'état de pleine conscience dans un climat de confiance permet au contraire à l'élève de retrouver les sensations positives et cela permet aussi au professeur d'éviter de lui répéter indéfiniment les mêmes conseils qu'en réalité l'élève a déjà assimilés mais qu'il est incapable, dans un climat qu'il sent moins favorable, de réaliser. Ce moment présent de pleine conscience est unique et mérite d'être vécu pleinement. On ne peut pas faire semblant, on parvient à être dans cet état ou on n'y parvient pas. En effet, l'impact de la communication non verbale est très important dans la relation professeur-élève. Elle est due notamment aux neurones miroirs qui créent une résonnance autour des êtres et qui informent directement sur l'autre (par exemple, le public sentira directement si le musicien est stressé même si celui-ci le cache ou encore l'élève ressentira l'impatience éventuelle de son professeur).

Cela implique une parfaite disponibilité de la part du professeur, une attention à ce qui se passe au moment présent sans forcément attendre ou prétendre à autre chose et surtout ne pas être dans le jugement, pour laisser s'exprimer chez l'élève le désir, l'envie d'apprendre et la joie de vivre. On peut travailler alors sur le désir de croissance et constater une réelle créativité chez l'élève. Ce désir n'a rien à voir avec la compétition. Par rapport à ce qu'il est en train de faire l'élève peut alors prendre conscience de tout

ce qu'il pourrait réaliser et c'est très stimulant à la fois pour l'élève et pour le professeur : comme le dit Yves Cortvrint, « c'est ce désir de connaissance, c'est cette envie d'apprendre, ce vivant qui nous anime depuis les premières cellules, depuis les premiers jours de notre vie et c'est sur cela que l'on va s'appuyer désormais pour vivre ainsi une expérience partagée très intense. Le travail du pédagogue serait alors de poser ce confort du lien qui permet à l'autre d'être pleinement dans ses compétences. »

Le travail de l'enseignant est donc de donner le ton puis de le tenir c'est créer et maintenir une atmosphère favorable pour que le processus d'apprentissage se passe au mieux. L'enfant sera beaucoup plus réceptif à la communication non verbale harmonieuse pour corriger un éventuel défaut technique par exemple. Dans la perception de l'élève, beaucoup se passe au niveau de l'intuition et de la relation. Un enfant que le professeur considère avec bienveillance, verra sa posture changer, sentira comme un redressement intérieur, éprouvera un sentiment nouveau de dignité et aura la joie de voir son jeu évoluer favorablement.

Pour utiliser cette méthode dans l'enseignement, il faut d'abord le travailler sur soi-même (on ne peut pas transmettre quelque chose que l'on ne connaît pas ; on peut alors travailler à travers beaucoup de lectures, de recherches, d'exercices...) Il faut passer dans un premier temps par un travail intérieur. Il est important de travailler sur cette disposition d'esprit et être bien conscient de nos propres enjeux, attentes, blessures, projection, jugement ... L'idée est donc de créer un confort de base et que le rôle qu'a l'enseignant est un rôle de « professionnel du lien » et qu'il doit travailler sur ses propres dispositions de l'esprit pour avoir accès à cette qualité là : non jugement, bienveillance, non attente, pas de projection. Ce n'est pas vraiment de la neutralité, mais plutôt de la « grande présence ».

A partir de là, le rôle de l'enseignant est alors passionnant et fondamental pour le développement artistique et humain de l'élève. Il ne s'agit plus de transmettre à l'élève des éléments de savoir mais comme disait Saint Augustin « je ne peux rien faire d'autre pour l'autre que d'éveiller en lui ce feu qui brûle en moi »

Le témoignage de Yves Cortvrint, altiste, enseignant et praticien de la méthode Resseguier dans le domaine musical, est particulièrement touchant et interpelant:

« J'ai toujours aimé enseigner et en plus j'ai toujours été fort intéressé par tout ce qui était développement personnel, recherche d'une certaine sérénité dans la vie si possible, une recherche spirituelle. Ce chemin se fait progressivement et est loin d'être

fini, ma vie n'y suffira pas ! Mais, c'est ce côté de transmettre le lien, ce travail sur le lien qui m'importe. J'ai beaucoup lu et rencontré des personnes. Le fait de rencontrer Jean-Paul Resseguier c'est quelque chose qui m'a fait faire un grand bond car ce que cette personne a réussi à mettre en place m'a interpellé. En enseignant, j'ai été confronté à mes limites (on ne m'avait rien appris sur l'enseignement). En donnant cours je ne trouvais pas toujours de solutions, alors j'ai commencé à chercher. J'ai d'abord beaucoup cherché pour moi, ne faisant pas réellement partie moi-même une école d'instrument (je me suis beaucoup formé moi-même). Quand j'ai découvert la méthode Resseguier, cela a été comme une révélation et j'ai tout de suite voulu transmettre à ceux qui veulent transmettre. (...) Je constate aussi tant de difficultés, de souffrances, d'éloignement de tous ces jeunes qui finissent par être tellement loin de ce qu'ils ont entrepris dans la joie et le désir d'apprendre. Je voudrais tirer une sonnette d'alarme ; où va t on ?! Au départ tous ces enfants qui ont envie de jouer de la musique, qui aiment la musique, dont le plaisir est complètement attaqué par des problèmes de jugement, comparaisons, dont le professeur est trop souvent responsable. Tout ce système d'éducation où le désir n'a pas la place me tracasse. Ce que j'essaie de faire, n'est peut être une petite goutte d'eau mais je sens que je suis maintenant en possession d'outils qui me permettent d'aider les gens. Cette démarche est un chemin de vie qui nous nourrit au quotidien parce qu'il nous permet d'être vrai. Voilà ce qui est important : l'enseignant doit apprendre à l'élève à être lui-même. Quand C. Kleiber arrive devant un orchestre il n'est pas esclave de la peur de décevoir, il est animé par l'envie de communiquer ce que cette partition lui inspire ! C'est uniquement dans cette mesure qu'il est à même de transmettre son propre élan vital aux musiciens de l'orchestre. Cet élan vital neutralise ce qui pourrait l'entraver : la peur, le ressentiment, le jugement,... Le cercle vertueux peut s'installer et instaurer un climat de confiance. Il faut bien se dire que si la peur est contagieuse, l'envie et le désir le sont tout autant et que le désir c'est notre vitalité, notre élan vital, tout simplement, et c'est cela l'essentiel : notre goût à être au monde ! »¹

Y.Cortvrint



¹ Entretien avec Yves Cortvrint, altiste, enseignant et praticien de la méthode Resseguier

Pour conclure ce deuxième chapitre, et la recherche en général, la vision de Kerstin Hoelen est très intéressante : « On peut travailler dans deux directions : commencer avec le corps, la détente du corps, l'utilisation du corps et cela va avoir un grand effet sur l'esprit. On peut aussi commencer par l'esprit, chercher la détente, le calme, l'efficacité dans l'esprit et cela va avoir un grand effet sur le corps. En fait, ça va dans deux directions. Le mieux serait d'utiliser toujours les deux, l'esprit et le corps. C'est un ensemble de paramètres : technique, corps, esprit, musicalité qui se nourrissent mutuellement. »



Conclusion

Tout au long de ma recherche, j'ai voulu mettre en lumière la relation entre le violoniste et son instrument. Cette relation est parfois complexe et peut être source de grandes joies, lorsqu'on se sent bien physiquement et moralement avec son violon, mais malheureusement aussi source ou réceptacle de tensions physiques et psychiques et de baisse d'énergie vitale. Le rôle du pédagogue est alors essentiel dans la mesure où il peut avoir une influence bénéfique sur la motivation à l'instrument en particulier et dans la vie en général en lui faisant découvrir toute la magie de la musique qui transcende le quotidien, mais aussi d'harmoniser par la pratique de l'instrument le corps et l'esprit afin de laisser s'exprimer, sans blocages de toute sorte, tout un monde émotionnel et spirituel qui est en nous.

« Malgré les années, malgré le travail et les répétitions, la même magie se renouvelle chaque fois dans cette caresse de l'archet sur les cordes, dans le mouvement des doigts sur la touche. La même voix s'élève comme un songe et les yeux se ferment pour mieux s'ouvrir à l'écoute intérieure : alors, ce qu'on entend en soi s'harmonise avec la perception venue de l'extérieur. Cette descente à l'intérieur de l'être permet de capter la voix originelle, l'idée la plus pure du son et de la couleur ; elle prend l'allure d'une prière qui entraîne le corps et les gestes du violoniste dans la houle de sa dévotion à la musique. »¹



Y. Menuhin

¹ Y.MENHUIN, *La légende du violon*, ed. Flammarion

Bibliographie

Ouvrages généraux et spécifiques :

J.P. CHEREAU, *La colonne d'harmonie*, ed. Sully
F. JOLIAT, *Sophrologie pour les musiciens*, ed. aleXitère
G.LAMBERT, *Le corps-instrument*, p.22, ed. Van de Velde
T.LEDOUX, Séminaire de « Formation à la neutralité »
Y.MENHUIN, *La légende du violon*, ed. Flammarion
O.PARROT, *Stop au mal du violon*, CEFEDM Rhône-Alpes
R. SONNENSCHMIDT et H.KNAUSS, *Kinésiologie et musique, le plaisir de jouer sans stress*, ed. le souffle d'or
R.B.SULEM, *Physiologie et art du violon*, ed. aleXitère

Sites net :

Médecine des arts-Sophrologie pour les musiciens, chanteurs, danseurs,...
(<http://www.medecine-des-arts.com/Sophrologie-pour-les-musiciens.html>)

Méthode Rességuier en Belgique
(<http://www.institutresseguier.com/class/62/belgique--la-methode-resseguier%26reg--integree-a-la-pratique-musicale.html>)

Sources orales

Yves Cortvrint, altiste, enseignant et praticien de la méthode Resseguier, notes prises par Mathilde de Jenlis
Kerstin Hoelen, assistante professeur de violon au Conservatoire Royale de Bruxelles, notes prises par Mathilde de Jenlis
Bernadette Jansen, professeur de violon spécialisée dans l'enseignement des très jeunes enfants et de la méthode Suzuki, notes prises par Mathilde de Jenlis

Annexes

O.PARROT, *Stop au mal du violon*, CEFEDM Rhône-Alpes
(les pathologies)