

MUSIQUE ET FELDENKRAIS

Le champ des possibles

La Méthode Feldenkrais part de l'enseignement de la prise de conscience par le mouvement. Cela peut permettre aux musiciens d'améliorer la qualité et le confort de leur jeu instrumental, en éliminant tensions inutiles et postures inadaptées.

Le travail habituel des musiciens (technique et interprétation) peut être complété en affinant le sens kinesthésique, afin de vivre toujours davantage la musique de l'intérieur.

Il s'agira d'être présent à soi autrement, d'apprendre différemment, sans souci de satisfaire une attente extérieure, et d'apaiser ainsi toute source de stress.

Les expériences ci-dessous concernent la pratique du piano, et l'on fera facilement l'analogie avec la plupart des pratiques instrumentales. Comment se rendre disponible à diverses explorations de ressentis, sans pour autant remettre en question son fonctionnement habituel ?



Caricatures de Franz LISZT, (1811-1886)

I- DIFFÉRENCIER

D'abord en explorant cet essentiel aller-retour entre la conscience du mouvement et celle du son que l'on fabrique :

Cours de piano avec 2 élèves de 7 ans

«- Aujourd'hui nous allons faire des sons de cloches : levez un bras, sentez tout son poids, et laissez-le tomber sur le clavier, comme sur un matelas bien moelleux !

- Oh, mais, on s'écrase !
- Gonflez votre main comme un parachute ;
- Ça fait des fausses notes !
- Peu important les notes, l'essentiel est que ça tinte comme des cloches... Tiens, prends le bras de ton voisin, et vérifie qu'il te donne tout son

poids.

- Non, il ne donne pas tout poids, son bras est léger..

- *Imagine que tu dors; et toi, prends-le par le poignet... La main pend comme une poupée chiffon!* (Rires- Jeux)

- 1-2-3, je lâche !

- *Ecoute le beau son... Change de bras...*

- C'est comme lorsque l'on saute, et que l'on plie les genoux à l'atterrissage !

- *Oui, c'est pareil ! On arrive sur la touche avec le poignet haut, on sent la touche sous son doigt, et quand on l'enfoncé, le poignet se baisse, comme pour amortir la chute.*

- Ouh là... Mais ça a trop tapé, je me suis presque fait mal !

- *Amortis la chute, et écoute le son résonner : ça rebondit dans les oreilles, la main, le bras...*

- Ah oui, je commence à entendre la différence... Parfois ça fait un son dur, parfois un son rond... »

Moshé Feldenkrais écrit, dans Energie et bien-être par le mouvement : « Nous agissons en fonction de l'image que nous nous faisons de nous-même ».

L'analogie musicale pourrait être : « Nous faisons sonner notre instrument en fonction de l'écoute que l'on en a. »



II- PRISE DE CONSCIENCE DE LA RESPIRATION : UNE CLEF D'OR

Voici quelques situations où la respiration sert le musicien, sachant que dans ce domaine, les découvertes sont infinies...

La respiration du corps :

- Ecouter sa respiration lorsque l'on joue peut permettre entre autres de se distancier de toute forme de trac.

- Dans un morceau, repérer les endroits où l'on

perd conscience de sa respiration, pour prendre soin de s'y re-connecter quand on arrive dessus la fois suivante, ce qui permet de fluidifier le passage délicat.

- Jouer avec métronome : être limité dans sa liberté de phrasé, puis jouer sans métronome, et découvrir peu à peu l'agogique optimale du phrasé.

- Garder le ventre « long » pour faciliter la respiration, ou alors « retrécir » le tronc, mais ponctuellement, voire musicalement.

La respiration- transition :

Pour changer d'état expressif, de nuance, prendre le temps de respirer, afin de mieux préparer le passage d'une couleur à une autre. Accompagner, prendre le temps de ressentir le changement de tonus musculaire.

La respiration de la phrase :

L'élan d'une phrase peut se décomposer en une combinaison de temps forts et de temps faibles. Dans une mesure à 2 temps, expirer sur le temps fort, et inspirer pour soulever le 2^e temps... Mais on peut tout aussi bien faire le contraire, ou encore inspirer une mesure sur deux, ou tout autre type de combinaison nous rapprochant de notre perception respiratoire...

III- EXPLORER

John CAGE, compositeur, a écrit : « Je n'ai jamais écouté aucun son sans l'aimer. Le seul problème avec les sons, c'est la musique. »

Du point de vue du mouvement, nous pourrions dire: « Je n'ai jamais fait aucun mouvement sans l'aimer. Le seul problème avec les mouvements, c'est leur utilité . »

Si le « jeu » musical devient vraiment ludique, la volonté de performance s'efface alors devant la simple envie de saisir l'essence musicale d'une œuvre : on peut se laisser guider plus facilement par l'élan des phrasés notés...

C'est comme une esquisse sonore qui se précise progressivement, au hasard des découvertes.

Cette potentialité de lâcher-prise, prenant ici valeur de compétence, trouve dans la Méthode Feldenkrais un précieux soutien : il s'agit de travailler en s'amusant !

Le musicien est ainsi invité à laisser tomber le

« syndrome du bon élève ».

En se laissant la possibilité de se tromper, de découvrir d'autres sons/gestes, le mouvement optimal émerge peu à peu. Et la performance s'affine, parce-que l'on s'autorise l'imperfection nécessaire à la recherche.

Ainsi, comme plaisantait Myriam Pfeffer, grande praticienne de la Méthode Feldenkrais, on ne « travaille » plus, on « trouve » !

L'éternel apprenti-artiste peut alors aspirer à davantage de sérénité dans son cheminement, et affiner son interprétation.

CONCLUSION

Bien d'autres mouvements sont à explorer :

- Observer et varier les appuis de ses différentes postures,
- Travailler sur la mobilité du regard et les différentes mémoires, en jouant sur les mouvements de notre attention,
- Explorer les opposés, dans les gestes techniques, dans les nuances demandées par le compositeur,
- Faire et défaire : explorer la réversibilité du mouvement musical en passant par exemple par la pratique de l'improvisation, et gagner en liberté d'expression.
- Exagérer les mouvements parasites, afin de mieux comprendre pourquoi nous les avons mis en place...

Les champs d'application de la Méthode Feldenkrais sont larges, et dépassent le simple cadre de la performance musicale, pour s'orienter davantage vers une poétique du mouvement, applicable à toutes nos actions du quotidien.

Maguelonne DUMOULIN

Professeur de piano diplômée d'état

Praticienne certifiée Feldenkrais

- Tours, le 12/11/18-

maguelonnedumoulin.com

