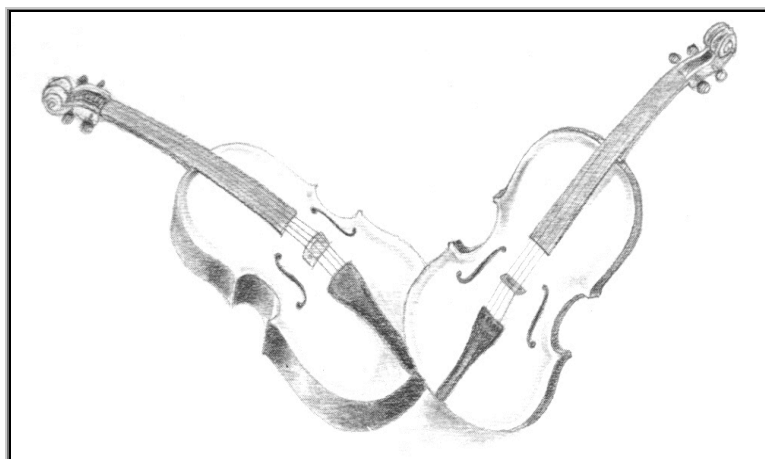


**CEFEDM Rhône-Alpes**

# **Stop au mal du violon !**

**Prévenir les pathologies du violoniste**



**Olivier PARROT**

**Promotion : 2000 / 2002**  
**(Drôme – Ardèche – Isère)**

**Discipline : violon**

**Tuteur : Philippe LAVERGNE**

## Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>p. 3</b>
<b>Chapitre I : Un fondement inévitable : la conscience du corps dans sa globalité</b>	<b>p. 4</b>
1) Pour un respect de l'équilibre corporel général	p. 4
2) Principes fondamentaux pour trouver un bon équilibre corporel	p. 5
a) Notion de verticalité et d'empilement du corps	p. 5
b) Ancrage au sol	p. 5
c) Un dos actif	p. 6
3) La sensation corporelle du geste musical	p. 6
a) Le geste doit répondre à l'intention musicale	p. 7
b) Etre conforme à la physiologie du musicien	p. 7
c) Viser à réaliser une économie des moyens	p. 7
d) Etre tonique et décontracté	p. 8
4) La relation corps-instrument	p. 8
<b>Chapitre II : Survol des principaux troubles fonctionnels rencontrés chez les instrumentistes à cordes</b>	<b>p. 10</b>
1) Les membres supérieurs	p. 10
a) Les crispations	p. 10
b) Les tendinites et les ténosynovites	p. 11
c) Le syndrome de compression vasculo-nerveux	p. 11
d) Le syndrome de surmenage bénin	p. 11
e) Le syndrome de surmenage grave	p. 13
f) La dystonie de fonction	p. 13
2) Les douleurs rachidiennes	p. 15
3) Les blocages à l'exécution : trac et stress	p. 16
<b>Chapitre III : Facteurs déclenchant les troubles fonctionnels</b>	<b>p. 19</b>
1) Facteurs internes	p. 19
2) Facteurs externes	p. 20
<b>Chapitre IV : Pour une prévention efficace dans ma pédagogie</b>	<b>p. 23</b>
1) La posture et le placement du violon : une bonne position dès le départ	p. 23
2) La respiration	p. 24
3) La concentration	p. 25
4) Quelques exercices d'échauffement des membres supérieurs	p. 25
5) L'apport des méthodes de rééquilibration corporelle	p. 26
6) L'hygiène de vie	p. 27
<b>Conclusion</b>	<b>p. 28</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>p. 29</b>
<b>Annexes</b>	<b>p. 31</b>

## Introduction

Faits divers :

« **Musique** : encore un corps retrouvé,  
victime du fléau violonistique.  
*La mauvaise posture court toujours...* »

Tel pourrait être le titre d'un fait divers me concernant dans le journal ! L'été dernier, après quelques répétitions pour préparer un concert de violon, une douleur au majeur de ma main gauche se fit ressentir de plus en plus intensément en jouant de mon instrument. Jamais auparavant je n'avais eu de problème de ce genre dans mon cursus d'études où je jouais parfois jusqu'à cinq heures de violon par jour. Cette douleur m'inquiéta tellement que je décidai de suivre un stage sur les gestes et postures du musicien à Grenoble. Pendant trois jours une kinésithérapeute spécialisée dans les problèmes que rencontrent les musiciens observait les stagiaires instrumentistes et leur donnait quelques conseils posturaux. Quand vint mon tour, je lui jouai un morceau, et au bout de cinq minutes elle me dit : « Détends tes genoux en jouant ! ». Pour moi, ce conseil n'avait aucun rapport avec mon problème, jusqu'à ce qu'elle m'explique : « Quand les genoux sont tendus vers l'arrière, 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. » Je suivis son conseil, et m'aperçus dans un premier temps que le fait de détendre les genoux par des mouvements du corps de haut en bas me relaxait. Je fus ensuite agréablement surpris par la disparition totale de la douleur dans les trois jours qui suivirent !

Cette expérience me fit prendre conscience plus que jamais que le corps doit être considéré dans son ensemble pour pouvoir l'utiliser avec un maximum d'efficacité. C'est pourquoi mon travail consistera à examiner d'abord le corps dans sa globalité, puis à déterminer les causes de crispations chez le violoniste en prenant appui sur des observations anatomiques, enfin à aborder la prévention de tels dysfonctionnements dans la pratique pédagogique, afin d'éviter aux élèves cette sorte de désagrément. Il m'a, en effet, semblé important de partir d'une problématique personnelle telle qu'elle a été vécue, pour appréhender les difficultés d'ordre fonctionnel sur un plan concret, plutôt que d'engager une réflexion abstraite qui risquerait d'aboutir à des notions trop générales ; mon but étant de trouver des procédures de comportement précises pour ne pas poser au départ d'un enseignement des problèmes qui pourront être par la suite difficilement solubles.

# Chapitre I

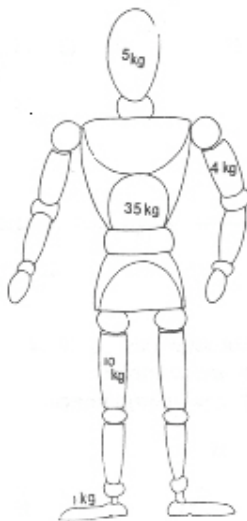
## Un fondement inévitable :

### la conscience du corps dans sa globalité

#### 1) Pour un respect de l'équilibre corporel général

*« Le grand absent dans l'enseignement des instruments à cordes, c'est le corps. »*  
(Dominique Hoppenot)

Il est tentant en pédagogie instrumentale de considérer l'élève comme « deux bras qui jouent de la musique », sans prendre en compte l'aspect général de la posture, se focalisant ainsi sur tel ou tel aspect technique et oubliant que l'instrument n'est autre que le prolongement du corps dans sa globalité. Le corps pourrait être représenté par un ensemble de cubes superposés en équilibre. Si, à un endroit donné de la pile survient un déséquilibre, c'est l'ensemble des cubes qui sera modifié, faisant ainsi tomber le cube d'en haut. La modification d'un élément quelconque de l'ensemble perturbe l'équilibre général et trouble, de façon infime, l'aboutissement qui est le geste. La notion d'instrument et de geste musical est moins directement évidente pour le musicien, qui, tellement préoccupé par la note ou le son, ne va pas toujours s'intéresser au mécanisme qui réalise son geste, c'est-à-dire, avant tout, son corps tout entier.



K. Goldstein développe cette notion primordiale dans son ouvrage<sup>1</sup>, affirmant que l'organisme tout entier participe de différentes façons à une excitation donnée. Par exemple, si l'on pique quelqu'un à la plante des pieds, il retire sa jambe de manière réflexe ; il éprouve une sensation de douleur et l'on voit en même temps apparaître, sur tout son corps, divers phénomènes qui intéressent le système musculaire, les nerfs, et même les pupilles. Chaque réaction à une excitation est donc en relation avec la totalité de l'organisme.

(Illustration du corps dans sa globalité d'après « Anatomie pour le mouvement »)<sup>2</sup>

Il en est de même dans le jeu instrumental. Puisque le corps, unité indissoluble, est un tout, il est important que le musicien l'observe afin de prendre conscience de l'équilibre corporel général. On oublie trop souvent que la musique s'exprime avant tout par le corps dans son ensemble et que la qualité du jeu musical ne dépend pas uniquement de l'agilité des doigts. *« L'action musicale se traduit ponctuellement par l'action des doigts, mais que sont-ils eux-mêmes sinon l'achèvement, la terminaison tactile d'une totalité physique qui est le*

<sup>1</sup> Kurt GOLDSTEIN, « La structure de l'organisme », éditions Gallimard, 1951, p.173.

<sup>2</sup> Blandine Calais-Germain, « Anatomie pour le mouvement », Tome 1, éditions Désiris, 1989, p. 12.

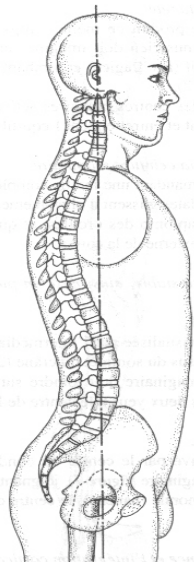
*corps lui-même ?* ».<sup>3</sup> En prenant l'exemple du violoniste, nous nous rendons compte que ses mains et ses bras sont les acteurs principaux de son exécution. Mais ils ne peuvent être considérés en eux-mêmes, indépendamment des autres éléments du corps qu'ils prolongent : les épaules, le tronc même, le dos, la tête et le cou.

Lorsqu'un bon équilibre corporel est réalisé, il est possible de remédier à beaucoup de problèmes instrumentaux. Pour T. Bertherat<sup>4</sup>, prendre conscience de son corps, c'est se donner accès à son être tout entier, car corps et esprit représentent non pas la dualité de l'être, mais son unité. C'est sans aucun doute cette notion de base que l'instrumentiste doit avant tout aborder et comprendre pour exprimer librement son art sans aucune contrainte physique.

## 2) Principes fondamentaux pour trouver un bon équilibre corporel

D. Hoppenot développe dès les premiers chapitres de son ouvrage quelques principes fondamentaux qui nous aident à trouver cet équilibre corporel essentiel au jeu instrumental :

### a) Notion de verticalité et d'empilement du corps



L'équilibre corporel se crée d'abord à partir de la verticale du corps. Il est important pour le musicien de trouver sa stabilité corporelle dans l'axe vertébral, servant « d'arbre de vie », car le corps fonctionne en équilibre par empilement de ses segments ; un corps en déséquilibre compense par des tensions musculaires auxquelles il faut remédier dans l'apprentissage postural. Il en résulte une fatigue inutile, aisément évitable si l'on prend soin d'organiser sa posture suivant le principe d'un minimum d'effort tensionnel.

P. Chamagne considère la colonne vertébrale comme un mât flexible qui donne toute la fluidité au déplacement du bras tout en gardant un aspect solide sur lequel viennent prendre appui les racines du bras (illustration ci-contre)<sup>5</sup>. Par exemple, tous les mouvements du rachis s'amplifient du bas vers le haut grâce à la mobilité de chaque vertèbre et à la musculature dorso-lombaire. C'est le rôle de la colonne vertébrale que de propager chaque mouvement en le rendant suffisamment fluide.

### b) Ancrage au sol

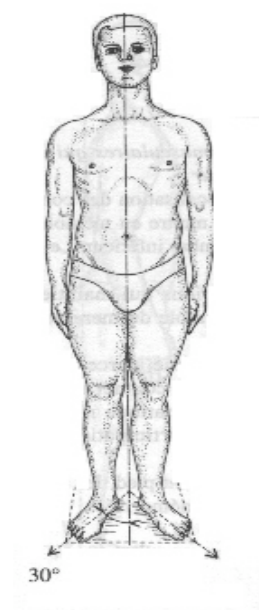
Les pieds, les jambes et le bassin assurent la stabilité du corps. Pour obtenir la liberté de mouvement des membres supérieurs, l'assise du bas du corps doit être ferme, les pieds en appui, bien en contact avec le sol. L'ancrage est ainsi source de stabilité. Cette stabilité, une fois acquise, permet 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*

<sup>3</sup> Dominique HOPPENOT, « Le violon intérieur », éditions Van de Velde, 1981, p. 29.

<sup>4</sup> Thérèse BERTHERAT, « Le corps a ses raisons », éditions du Seuil, 1976, p. 10.

<sup>5</sup> Philippe CHAMAGNE, « Education physique préventive pour les musiciens », éditions Alexitère, 1998, p. 31.

*pression et de contre-pression est source d'équilibre* ». <sup>6</sup> 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 ne doivent être ni trop souples ni trop raides. Trop de souplesse empêcherait le corps d'être suffisamment tonique, tandis que trop de raideur entraverait la souplesse générale du corps. Quant aux jambes, leur position parallèle permet de 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* ». <sup>7</sup>



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. (Illustration d'après P. Chamagne) <sup>8</sup>.

### **c) un dos actif**

Le système dorsal étant le plus fort de tout notre corps, il est essentiel de le rendre aussi présent, vivant, et souple que le reste du corps car il porte non seulement nos bras, nos mains, mais aussi l'instrument. Les points d'appui les plus toniques s'y trouvent, particulièrement au niveau des reins. L'énergie y est alors propulsée jusque dans nos bras et nos mains, qui ne sont que de simples transmetteurs d'énergie venue du dos. Une posture consciemment fortifiée par cette notion soutient l'équilibre psychique du musicien, renforce son tonus vital et lui permet d'aborder les difficultés la tête haute, l'esprit d'autant plus libre que le corps appartient plus solidement à la terre.

### **3) La sensation corporelle du geste musical**

En musique, le travail du geste correspond à une recherche de tonicité et de détente musculaire en fonction du son que l'on veut obtenir. Le corps est toujours en mouvement lors du jeu instrumental. Tout geste exige la coordination en harmonie de plusieurs éléments du corps : les muscles, les ligaments, les articulations, les nerfs, la respiration, et même la

<sup>6</sup> Claire RAPIN : « Approche anatomo-physiologique en liaison avec la posture et la technique du violoniste », C.N.S.M. de Paris, 1996, p.9.

<sup>7</sup> Claire RAPIN, op. cit. , p.9.

<sup>8</sup> Philippe CHAMAGNE, op. cit., p. 25.

circulation artérielle. Le geste est l'éloquence du musicien ; c'est l'écriture qui permet de traduire le discours musical. Il doit combiner trois critères :

**a) Le geste doit répondre à l'intention musicale**

Le geste du musicien est à l'origine du son qu'il désire avoir. L'objectif est de créer le geste pour qu'il corresponde à une conception que l'on a du son en tant que phénomène physique et musical. Ce travail est réalisé par le cerveau, qui est responsable de la construction des réflexes qui nous permettent de jouer. Grâce à l'analyse qu'il opère au départ de la partition, le cerveau prend en compte les données physiques pour que le geste soit adapté au son. Tout se passe comme si le cerveau engrangeait un certain stock de gestes possibles, dans lequel il puiserait celui qui semblerait le mieux convenir au contexte musical envisagé. Pour concilier geste et intention musicale, il faut considérer l'aspect technique et l'aspect spontané du geste, puis analyser chaque partie du geste considéré dans son aspect physique, tout en ayant conscience de son inscription dans une finalité musicale. Ce n'est qu'à cette condition que le geste reflétera le plus exactement possible la pensée musicale. L'artiste ressaisit tout d'abord la sensation juste à partir de l'image et de l'idée mentale créées par sa sensibilité musicale, puis il exécute dans la réalité extérieure le message qui était déjà en lui. Grâce à ce travail conscient qui permet le rétablissement de l'unité intérieure de l'instrumentiste, le violon peut devenir le moyen d'expression de son être tout entier. Le geste est donc de la plus haute importance dans l'émission du son puisqu'il véhicule la pensée musicale même de l'instrumentiste : la qualité du son dépendra de la qualité du geste.

**b) Etre conforme à la physiologie du musicien**

Le geste doit faire jouer les organes adéquats en libérant son fonctionnement spontané. Imaginons une marche qui résulterait d'une succession de pas exécutés pour eux-mêmes indépendamment les uns des autres : nous aurions alors une motricité stéréotypée d'aspect robotique, alors que la marche véritable est le fruit d'une chute différée du corps qui rebondit de pas en pas en un mouvement intégré. Il en est de même pour le geste musicalement efficace : non pas une succession de petits mouvements ajointés les uns aux autres, mais une mélodie motrice éliminant les "gestes parasites".

**c) Viser à réaliser une économie des moyens**

Le musicien doit travailler à faire fonctionner les bons muscles. On fait trop travailler les petits muscles au détriment des grands. Lorsqu'on s'éloigne du centre du corps, les muscles s'affinent, deviennent de plus en plus minces. Les muscles des membres sont destinés à diriger les mouvements de façon précise. Les muscles les plus petits et faibles sont dans les doigts.

K. Goldstein rappelle une notion très intéressante : « *nous nous grattons suivant la topographie de l'endroit qui nous démange avec des membres différents, de telle sorte que l'acte de gratter s'accomplit toujours de la manière la plus simple au point de vue mécanique, avec la plus petite dépense de forces, en empruntant le chemin le plus court. C'est aussi le cas lorsque le mouvement de certains membres est entravé. Dans ce cas, sans que nous le remarquions, un autre membre exécute le mouvement de grattage avec la même promptitude*

*en employant le chemin le plus court malgré les circonstances tout à fait nouvelles par rapport aux circonstances habituelles* ».<sup>9</sup>

De plus, R. B. Sulem affirme que si la posture sert de soutien au geste instrumental, la meilleure tenue est celle qui favorise l'économie corporelle afin de rendre plus facile le geste instrumental. Un geste trop grand ou trop petit dénaturera la musique. En effet, toute expression, toute décision se traduira par un geste qui la précède, la porte et l'achève, lui donnant dans l'espace une dimension qui facilite la communication avec le public.

#### **d) Etre tonique et décontracté**

Aucun équilibre corporel véritable n'est acquis tant que le musicien reste contracté. Le corps crispé est alors prisonnier des tensions causées par cette crispation. Celle-ci bloque en conséquence le jeu instrumental avec toute son expression et sa sensibilité. La décontraction idéale n'est pas un état de passivité ou de mollesse, mais un état parfaitement dynamique issu d'une tonicité posturale appropriée, qui rendra toute action fluide et harmonieuse. Pour être tonique et décontracté, il est nécessaire que l'opposition correcte des masses musculaires qui donne le tonus lié à la détente, permette l'absence de serrage et de crispation. Le musicien doit donc concilier harmonieusement tonicité et détente, en réalisant d'abord l'état de contraction souvent inconscient qui générerait l'expression de son art.

#### **4) La relation corps-instrument**

V. Prost analyse dans son mémoire la relation corps-instrument à travers deux courants pédagogiques, l'un étant axé davantage sur l'instrument, tandis que l'autre sur le corps.

Pour le premier, pragmatique et rationnel, le dressage du corps guide l'artiste vers la perfection technique. Il ne fait confiance qu'en la réalité du geste et ne voit dans le corps que le danger du naturel (schéma 1).

Le deuxième courant pédagogique propose, au contraire, un travail axé sur « *un état idéal dans lequel le corps du musicien fusionnera avec l'instrument. Cette union crée un accès direct entre l'idée musicale et sa réalisation.* »<sup>10</sup> (schéma 2).

L'auteur propose enfin une combinaison des deux courants (schéma 3) :

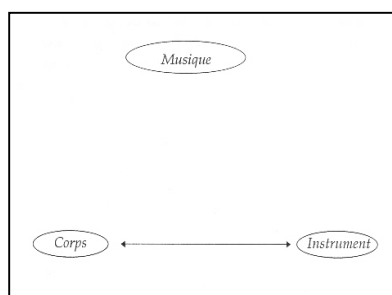


Schéma 1

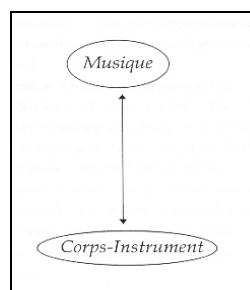


Schéma 2

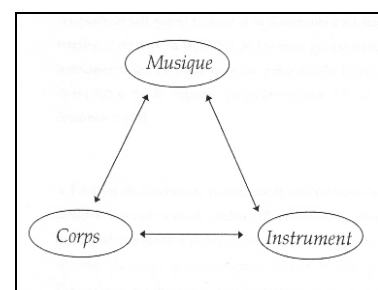


Schéma 3

<sup>9</sup> Kurt GOLDSTEIN, op. cit. , p. 181.

<sup>10</sup> Vincent PROST, « La relation corps-instrument à travers deux courants pédagogiques », Cefedem 1997, p. 21.



Le violon n'ayant aucun appui avec le sol, « nous devons le maintenir en équilibre, étroitement lié à notre personne, sur une surface portante minime, sans qu'il en résulte aucune gêne dans l'exécution musicale qui met en jeu d'innombrables et subtiles opérations de précision. (...) Le violon et l'archet ont avec le corps un contact d'une telle intimité que toute tension, toute crispation corporelle se ressent immédiatement dans le jeu ».<sup>11</sup>

I. Galamian<sup>12</sup> rejoint cette pensée en affirmant que le rapport entre l'instrument et le corps doit permettre une exécution confortable et efficace de tous les mouvements nécessaires pour jouer. C'est selon lui le principal critère « d'exactitude » de toute attitude du corps et de toute action des muscles pour jouer du violon.

La position du violoniste n'est donc pas « contre nature » dans la mesure où on l'envisage à partir du corps de l'instrumentiste et non de l'instrument. Il faut pour cela considérer le couple corps-instrument non plus comme étant seulement déductible du fonctionnement de l'instrument, mais en considérant le corps comme l'instrument à connaître. L'équilibre du couple corps-instrument n'a aucun caractère normatif ; il doit être adapté à chacun tout en s'affirmant cependant comme une réalité à laquelle on ne peut échapper, puisqu'il découle logiquement du fonctionnement de l'instrument.

---

<sup>11</sup> Dominique HOPPENOT, op. cit. , p. 133.

<sup>12</sup> Ivan Galamian, « Enseignement et technique du violon », éditions Van de Velde, 1993, p. 23.

## Chapitre II

### Survol des principaux troubles fonctionnels rencontrés chez les instrumentistes à cordes

D'après une enquête du service de Chirurgie orthopédique et Chirurgie de la main de Montpellier, les violonistes travaillent dans une position difficile et souvent antiphysiologique. Cela entraîne des troubles importants des axes de travail articulaire. Par exemple, les centres de rotation de l'épaule ne sont plus respectés, ceci dans le seul but d'entendre la note, qui doit être obtenue à n'importe quel prix, quelle que soit l'énergie musculaire dépensée, quel que soit l'effort musculaire utilisé et quelle que soit la douleur engendrée. Malheureusement les critères de sélection au sein d'un orchestre sont bien souvent basés sur le rendu d'un instrument, la sonorité ou la note produite, en tenant si peu compte de la morphologie ou de la position académique de l'instrumentiste. En conséquence, 88% d'un échantillon de 80 musiciens jouant dans des orchestres à cordes souffrent de phénomènes douloureux, qui ont interféré sur leur vie professionnelle et leur capacité technique, depuis 4 à 15 ans pour certains. Ces douleurs ont imposé un arrêt de travail à 48% d'entre eux, avec des interruptions variant d'une semaine à deux ans.<sup>13</sup> Quels sont donc ces différents troubles fonctionnels que les musiciens peuvent rencontrer ?

#### 1) Les membres supérieurs

Nous énumérerons ci-dessous les troubles des membres supérieurs les plus courants par progression, en allant de la pathologie la moins grave à la plus grave et difficilement curable.

##### a) Les crispations

Un nombre inimaginable d'instrumentistes sont contractés au point que certains sont parfois même incapables de jouer. La décontraction pour l'artiste est une notion primordiale. Quand le musicien vit une crispation, il ne peut plus s'exprimer, son jeu est bloqué, et son corps prisonnier est fermé à toute perception sensorielle. Un seul muscle contracté suffit pour dérégler les facultés de l'artiste comme la sensibilité.

*« Bien des instrumentistes, ne se rendant pas compte de leur état de contraction, attribuent leur handicap instrumental à une somme de problèmes techniques qui, au regard de la réalité, en sont bien éloignés (...) Quels que soient les tendances, il est nécessaire, au départ, de se déconditionner de toute approche partielle, crispée, et de toute précipitation à agir ».*<sup>14</sup>

Pour remédier à toutes ces crispations dont les musiciens sont victimes, la pratique sérieuse d'une relaxation bien conduite sera d'un puissant secours, en mettant l'accent sur une bonne maîtrise de la respiration.

---

<sup>13</sup> « Médecine des arts » n°12-13, éditions Alexitère, 1995, p. 49-50.

<sup>14</sup> Dominique HOPPENOT, op. cit., p. 155.

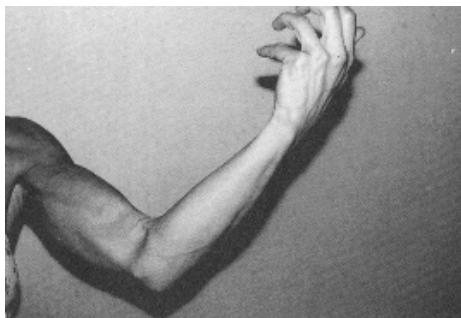
### **b) Les tendinites et les ténosynovites**

Les tendinites (inflammation du tendon) et ténosynovites (inflammation du tendon accompagnée d'une inflammation de la membrane synoviale) du musicien peuvent être assimilées à celles du sportif, car elles sont dues à de micro-traumatismes liés aux efforts trop intenses, trop raides, trop répétés, qui dépassent les limites physiologiques. Le violoniste peut rencontrer des tendinites des extenseurs ou des fléchisseurs des doigts, de la partie externe du coude, ou encore de l'épaule. Celles-ci sont caractérisées, essentiellement, par une douleur le long du trajet du tendon concerné.

Devant une tendinite déclarée, on conseille un traitement médical par anti-inflammatoires, des injections locales de dérivés cortisoniques, avec correction du geste et repos total de la partie du corps concernée. Il est parfois nécessaire d'immobiliser le membre avec une attelle. En général, l'opération est inutile s'il n'y a pas de complication. La reprise de l'instrument doit être progressive selon un programme bien établi.

### **c) Le syndrome de compression vasculo-nerveux (ou syndrome du canal carpien)**

Le musicien ressent des fourmillements ou picotements au niveau des doigts. Il s'agit d'un manque de sensibilité digitale et par conséquent, un manque de renseignement au niveau de la pression exercée par les doigts sur les cordes. Le canal carpien, gaine située dans la face intérieure de la main, renferme les tendons fléchisseurs des doigts et le nerf qui leur permet d'être sensibles. Quand le canal est comprimé par une flexion exagérée du poignet, les doigts s'engourdissent et les fourmillements apparaissent dans la main, le plus souvent la nuit lorsque les membres sont immobiles.



Position du bras gauche du violoniste<sup>15</sup> :  
Epaule en rotation externe, flexion du coude, et flexion du poignet pouvant entraîner un syndrome du canal carpien

Les compressions vasculo-nerveuses se traitent généralement par le repos, la correction de l'attitude, et l'application d'anti-inflammatoires. Lorsque le syndrome du canal carpien persiste, on procède à deux infiltrations de corticoïdes rapprochées qui doivent permettre de calmer la douleur pendant un an. Cependant, dans certains cas, l'opération est envisagée si le traitement médical a échoué.

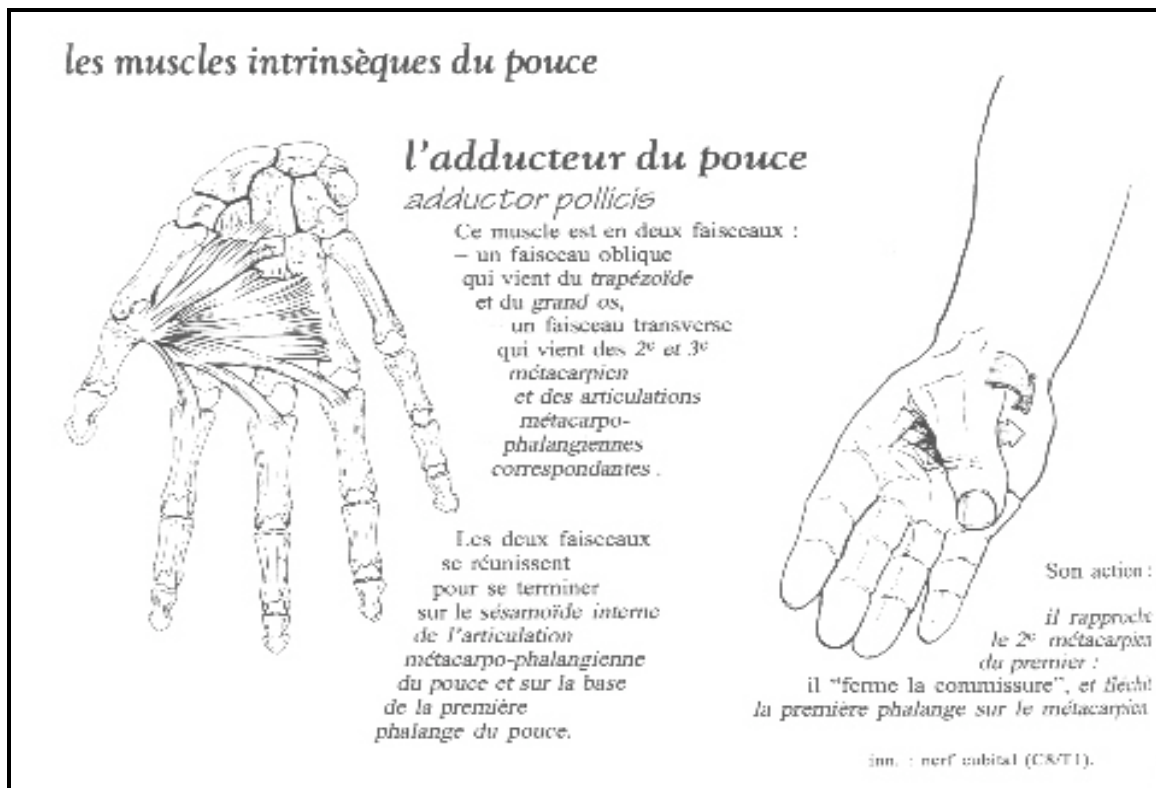
### **d) Le syndrome de surmenage bénin**

Il s'agit d'une douleur localisée qui survient pendant le jeu instrumental et qui disparaît dès son arrêt. Elle se reproduit dès que le jeu reprend, même après un repos de

---

<sup>15</sup> « Médecine des arts », op. cit., p.6.

plusieurs jours. C'est la pathologie la plus fréquente chez les musiciens. La douleur, due généralement à une tension musculaire constante, se ressent généralement à l'avant-bras, au poignet, sur le dos de la main, ou en encore dans la paume de la main, en plein centre de la musculature intrinsèque du pouce.



(Illustration d'après « Anatomie pour le mouvement »<sup>16</sup>)

Un travail réalisé à Montpellier sur douze instrumentistes à cordes en cours de traitement montre que cette tension musculaire qui engendre la douleur est supérieure du côté droit, quelle que soit la latéralité de l'instrumentiste (l'instrument est toujours tenu de la même façon, l'archet étant dans la main droite, l'instrument du côté gauche, que le musicien soit gaucher ou droitier). En effet, le bras droit est toujours en suspension pour pouvoir maintenir l'archet et attaquer les cordes graves ou aiguës, d'où la douleur.

Le traitement du syndrome de surmenage bénin commence par un arrêt de la pratique instrumentale de dix jours à trois semaines avec, si besoin, la mise en place d'une orthèse, en élaborant un système fonctionnel définissant les gestes à éviter. Il faut aussi corriger l'attitude et le geste hors instrument pour retrouver un usage des membres sans tension, et les adapter à l'instrument. Le musicien doit observer minutieusement les nouveaux gestes pour qu'ils deviennent automatiques dans sa pratique instrumentale. P. Chamagne a mis en place une échelle permettant de quantifier la progression du musicien au cours du traitement :

0. Aucune possibilité de jouer plusieurs notes de suite.
1. Peut jouer quelques notes de suite, mais finit par s'arrêter, sous l'effet de la douleur ou de l'incapacité fonctionnelle ou bien encore sous l'effet des deux.
2. Joue sans rapidité, et en changeant les doigtés ; aucune possibilité d'enchaînement.

<sup>16</sup> Blandine Calais-Germain, op. cit. , p. 188.

3. Joue des morceaux, mais ne peut arriver à exécuter certains éléments techniques.
4. Joue, mais manque de rapidité, se fatigue très vite.
5. Reprise des concerts.<sup>17</sup>

#### e) **Le syndrome de surmenage grave**

Le musicien ressent des douleurs localisées dans de nombreux endroits en même temps dès qu'il commence à jouer, ce qui le conduit progressivement vers une incapacité fonctionnelle partielle. Parfois les douleurs disparaissent au bout d'un certain temps de jeu, mais réapparaissent aussitôt. La douleur typique du syndrome de surmenage grave persiste tellement après le jeu que l'instrumentiste n'arrive pas à la faire cesser par l'inactivité. On parle alors de contractures musculaires et de synovite articulaire, créant chez le musicien un manque de rapidité dans l'exécution et une fatigue générale du membre supérieur.

Une chef de chœur en région parisienne m'a raconté que son bras gauche lui fit tellement souffrir au point de ne plus pouvoir opérer de mouvement vers le haut en dirigeant sa chorale pour monter un projet de concert. Même en stoppant la direction pendant un temps, la douleur demeurait tellement aiguë qu'elle l'empêchait de poursuivre le travail en cours. Il a fallu un temps de repos, une prise de conscience des contractions musculaires, et de la kinésithérapie pour retrouver l'usage fonctionnel de son bras au bout d'une année.

Le traitement du syndrome de surmenage grave commence par l'arrêt complet du jeu pendant au moins trois semaines à un mois. Pour les contractures musculaires, P. Chamagne préconise l'application de chaleur sous forme de compresses chauffantes, puis le port d'une attelle ou orthèse permettant la décontraction totale de la musculature conditionnée à des efforts répétitifs. L'orthèse est maintenue un mois jour et nuit, puis six mois de nuit selon la fatigue ressentie par le musicien. Ensuite, la prescription d'un traitement rééducatif est nécessaire pour rééquilibrer l'économie optimale du geste professionnel, en travaillant sur les articulations, sur les muscles et sur chaque segment du squelette. Le traitement s'effectue sur plusieurs mois.

#### f) **La dystonie de fonction**

Le musicien n'arrive plus à contrôler le mouvement d'un ou de plusieurs doigts. Le trouble s'installe progressivement et survient lors de la répétition de traits rapides demandant une grande précision. Le professeur R. Tubiana diagnostique comme suit cette pathologie : *« le diagnostic de dystonie de fonction vient tout naturellement à l'esprit devant un instrumentiste confirmé qui, après des années de performance, présente des contractions musculaires passagères, involontaires, non douloureuses, entraînant une incoordination de ses mouvements, uniquement lors d'un passage musical bien déterminé, troubles qui persistent malgré l'effort qu'il fait pour les corriger »*.<sup>18</sup> C'est pour le musicien la pathologie la plus grave, car elle peut aller jusqu'à couper court à toute carrière instrumentale.

Ce trouble du contrôle de la motricité a plusieurs particularités :

- Il ne se manifeste que lors du jeu instrumental. Dès que le musicien arrête de jouer il retrouve l'usage normal de ses mains.

---

<sup>17</sup> Philippe Chamagne, « Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens », éditions Alexitère, 1996, p. 36.

<sup>18</sup> « Médecine des arts » n°36, éditions Alexitère, 2001, p.12.

- En général, il se caractérise par des contractions musculaires et ne s'accompagne d'aucune douleur. La force musculaire et la sensibilité cutanée de la main sont conservées.
- Il prédomine chez le musicien de sexe masculin âgé généralement de 35 à 40 ans (sur 145 dystonies examinées chez les musiciens depuis 1993 par le professeur R. Tubiana, on comptait 105 hommes, soit environ les deux tiers).



Dystonie de fonction chez un violoniste  
Au niveau des 4<sup>ème</sup> et 5<sup>ème</sup> doigts.<sup>19</sup>

Le musicien n'arrive pas à positionner son  
5<sup>ème</sup> doigt, qui, mal placé, chevauche le  
4<sup>ème</sup>

Un concertiste allemand témoigne : « *Je me souviens très bien. C'était la dernière répétition avec l'orchestre. Nous jouions le concerto pour piano en ré mineur de Mozart. J'adore ce morceau et je l'ai joué plus de vingt fois avec des chefs d'orchestre différents. Au tout début de mon premier solo dans le premier mouvement, j'ai réalisé que quelque chose avait changé dans ma main droite. Mon petit doigt est entré en contact avec deux touches lorsque j'ai joué le premier intervalle, une octave. Cela ne m'était jamais arrivé auparavant. Pour les doubles croches suivantes, j'ai senti un manque de contrôle de mon annulaire et de mon auriculaire. J'avais l'impression que ces doigts vivaient en quelque sorte leur propre vie. En faisant beaucoup d'effort, j'ai terminé la répétition. Je pensais que cela était en relation avec le vol et le décalage horaire. Après tout, selon mon biorythme, il était 4 heures du matin. Dans l'après-midi, j'ai joué le passage lentement et forte sans difficulté. A mon grand soulagement ! Mais dès que j'essayais d'accélérer et de jouer avec le tempo voulu, l'annulaire et l'auriculaire de ma main droite s'enroulaient vers l'intérieur, comme si les extrémités de ces doigts étaient attirées vers la paume par d'irrésistibles aimants. J'étais désespéré. Dans la panique, je changeais les doigtés et j'essayais de jouer les passages difficiles seulement avec les trois premiers doigts. Tant bien que mal, j'ai survécu à ce concert mais j'avais fait les premiers pas vers mon calvaire* ». <sup>20</sup>

Le traitement de ce dysfonctionnement, considéré comme incurable par les neurologues, consiste à établir une nouvelle programmation sensorimotrice à base de rééducation. Le musicien doit alors prendre conscience de ses mauvaises attitudes, déprogrammer les mouvements nocifs, puis réapprendre un mouvement qui respecte la physiologie normale. Cette rééducation s'adresse à l'ensemble du corps. Les médecins parlent « d'adaptation mentale à une nouvelle situation ». Le professeur E. Altenmuller propose également de changer la posture du violoniste avec la main gauche à l'archet ou de modifier la position des clés sur un instrument de la famille des bois. En général, la récupération fonctionnelle à un haut niveau technique n'est qu'exceptionnelle, et la guérison totale n'est pas possible. Enfin, le neurologue A. Yakovleff propose en dernier recours d'injecter localement une toxine botulique qui agit au niveau de la plaque motrice dans le muscle de la main. Cette injection provoque une paralysie partielle et contrôlée des muscles anormalement

<sup>19</sup> « Médecine des arts », n°12-13, op. cit. , p. 8.

<sup>20</sup> « Médecine des arts », n°36, op. cit. , p. 19.

actifs, et peut constituer une thérapie complémentaire d'une kinésithérapie spécialisée dans le cadre d'une stratégie pluridisciplinaire. L'effet clinique apparaît entre le deuxième et le quinzième jour après l'injection. La dose de toxine est adaptée en fonction du muscle injecté et à chaque patient en fonction de la réponse obtenue.

## 2) Les douleurs rachidiennes

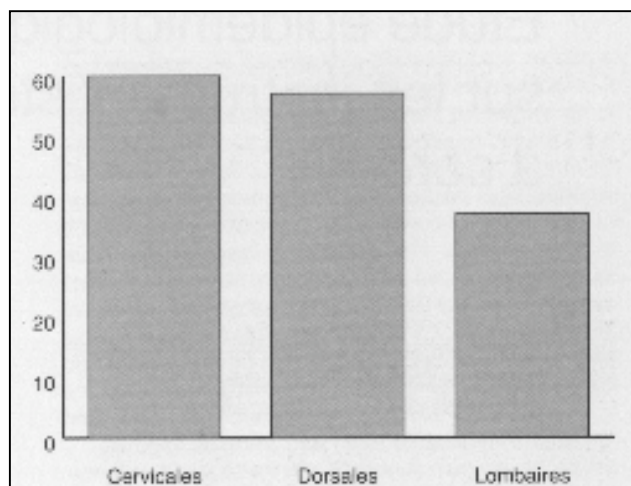


Figure 1 - Répartition des douleurs rachidiennes.

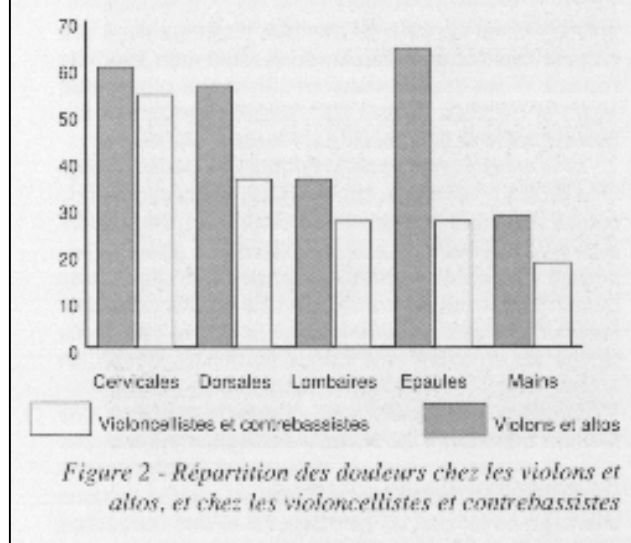


Figure 2 - Répartition des douleurs chez les violons et altos, et chez les violoncellistes et contrebassistes

Les douleurs rachidiennes se situent au niveau de la colonne vertébrale. Le docteur Michel TILL, généraliste, a relevé au sein de l'Orchestre National de Lyon que 60 % des violonistes étaient gênés par ces douleurs. 19% des cas souffraient même de blocages rachidiens aigus.

Les douleurs rachidiennes liées à l'activité professionnelle peuvent se manifester chez les musiciens de différentes manières. La douleur peut se manifester soit en haut, soit en bas de la colonne ; elle peut être aiguë ou chronique ; elle peut être principalement structurelle, musculaire, ligamentaire, neurogène ou irradiante.

L'étude épidémiologique ci-contre porte sur 80 musiciens de l'orchestre philharmonique de Montpellier.<sup>21</sup> Elle répartit les douleurs rachidiennes comme suit :

- **La cervicalgie** : douleur au niveau du cou, de la nuque.
- **La dorsalgie** : douleur localisée dans la région du dos, plus particulièrement entre la 1<sup>ère</sup> vertèbre dorsale et la 1<sup>ère</sup> vertèbre lombaire (partie inférieure de la colonne vertébrale).
- **La lombalgie** : douleur au niveau des lombaires (partie inférieure de la colonne vertébrale).
- **Le blocage rachidien** : blocage au niveau du rachis, sorte de paralysie (torticolis).

<sup>21</sup> « Médecine des arts », n° 12-13, op. cit. , p. 50.

- **Névralgie cervico-brachiale** : irritation des nerfs rachidiens par blocage mécanique vertébral.<sup>22</sup>

La position assise est la position la plus inconfortable pour les personnes qui ont des douleurs lombaires discales ou ligamentaires. En position assise relâchée, la ligne de gravité du tronc est projetée en avant, ce qui augmente le bras de levier exercé par le tronc sur la colonne lombaire. Le mal de dos provoqué par la position assise a plusieurs causes : conception inadaptée du siège, mauvaise posture, conception corporelle erronée, tension physique et émotionnelle, ou mauvaise condition physique. Rester assis pendant trois ou quatre heures ou plus cause des douleurs, gonflements, varicosités dans les jambes et les pieds, autant que des douleurs lombaires. Un siège correctement conçu ne remplace pas une bonne condition physique, pas plus que prendre des vitamines ne remplace une bonne alimentation ! Grâce à un bon programme d'entraînement portant sur la force et la souplesse, des pauses fréquentes pour changer de position durant la pratique, l'apprentissage de postures corporelles correctes et de techniques de relaxation, le musicien peut être libéré de l'inconfort physique qui lui ôte souvent le plaisir de jouer.

Le traitement de telles douleurs se fait par application locale d'anti-inflammatoires, prise d'antalgiques de façon ponctuelle, et rééducation chez un kinésithérapeute. Un programme approprié d'exercices thérapeutiques ne propose pas seulement force et souplesse des muscles supérieurs et inférieurs du rachis, mais il comprend aussi des exercices d'étirements, des exercices de renforcement des muscles abdominaux et des quadriceps. De plus, exercer de manière dynamique la stabilisation lombaire s'est révélée très bénéfique pour les patients qui souffraient du bas du dos.

### **3) Les blocages à l'exécution : trac et stress**

*« La nervosité et le trac ne m'ont jamais quitté tout au long de ma carrière. »  
(Pablo Casals)*

Du verbe « tracasser », le trac est une peur ou une angoisse irraisonnée que l'on ressent avant d'affronter une épreuve, d'exécuter une résolution, et que l'action dissipe généralement. Les médecins spécialistes le classent comme une phobie sociale et le qualifient de peur persistante d'une ou plusieurs situations dans lesquelles la personne est exposée à l'éventuelle observation attentive d'autrui, et a peur d'avoir des comportements ou des manifestations de symptômes d'anxiété qui seront humiliants ou embarrassants.

C'est le problème médical le plus souvent mentionné chez les musiciens. Une enquête aux Etats-Unis a révélé que 24% des instrumentistes d'orchestre le considèrent comme un problème de santé et 16% comme un problème de santé sévère.

Le trac, ou l'anxiété de performance, altère l'habileté motrice et l'interprétation musicale s'il est mal géré (mains froides, tremblements, manque de concentration, etc.). Il a deux versants : le versant positif qui permet de se dépasser, nourrir son émotion, faciliter l'attention, jouer d'un instrument devant un public ; et le versant négatif qui met le corps en état d'alerte générale tel un orage s'abattant sur l'organisme, et devient une entrave, une souffrance qui va entraîner divers troubles. Pour gérer son trac, l'artiste développe un certain

---

<sup>22</sup> Nathalie BERGER : « Réflexion sur la conscience du corps dans l'apprentissage instrumental », Cefedem 2001, p.7.



nombre de moyens plus ou moins efficaces, mais les échecs sont nombreux. Que se passe-t-il exactement ? Le Docteur A. F. Arcier définit le mécanisme du trac autour de quatre axes<sup>23</sup> :

- **L'axe cognitif** représente la manière dont le cerveau traite l'information : pour bien exécuter une œuvre musicale, il est nécessaire que les paramètres indispensables à l'exécution motrice et à l'interprétation musicale soient bien perçus. Le trac intervient précisément sur cette perception, ce qui va probablement entraîner une altération de la qualité du jeu musical (diminution de la capacité d'anticipation du geste, moins bonne appréciation de la situation entraînant une moins bonne adaptation, expression musicale appauvrie, mémoire plus limitée, etc.).
- **L'axe comportemental** définit les différentes manières dont le musicien fait face à la situation scénique et s'y adapte. Le trac désorganise les plans d'action de l'artiste, au point que ce dernier doit réorganiser ses comportements pour réaliser correctement son geste musical.
- **L'axe neurovégétatif** met en place les différentes manifestations physiques du trac provoquées par l'action de l'adrénaline (accélération du rythme cardiaque, respiratoire, transpiration des mains, tremblements, etc.). Dans une situation de stress, le corps réagit automatiquement comme face à un danger vital par le système neurovégétatif, ce qui entraîne par exemple une diminution de la température et de la sensibilité des doigts dans le but de stopper une éventuelle hémorragie et de faciliter la cicatrisation. Ce mécanisme devient un réel handicap pour certains musiciens. Cependant, l'étude d'un échantillon d'étudiants passant un examen montre qu'un certain niveau d'anxiété permet d'obtenir de meilleurs niveaux de performance grâce au côté stimulant : tous les sens sont en alerte !
- **Le psychisme**, dimension qui interagit avec les autres. Le cerveau ne peut pas se réduire simplement à une machine qui traite les informations, qui met en place des comportements ou qui se manifeste par une excitation du système hormonal. Le psychisme est essentiel à la performance artistique. Par exemple, au cours de son apprentissage, le musicien a indexé telle ou telle situation à des valeurs affectives : sensations agréables ou désagréables. Ainsi les peurs les plus anciennes peuvent resurgir dans le cadre même de l'action ou du mouvement présents, et entraîner un certain type de posture, une attitude, une émotion agréable ou désagréable, ou encore des difficultés motrices allant du simple évitement aux fautes ou erreurs techniques. Ceci doit nous faire réfléchir à ce qui se passe pendant et autour des apprentissages techniques : chaque fois que l'on apprend quelque chose de formel, on apprend à côté autre chose de plus subtil, qui est de l'ordre affectif. Tout cela sans que l'émetteur (le professeur), ni le récepteur (l'élève), ne s'en rendent compte. Le psychisme est donc un paramètre qui joue sur tous les autres.

Il n'existe pas de « traitement-miracle », ni de « recette instantanée » qui permette de gérer efficacement son trac : chaque instrumentiste devra définir sa propre stratégie thérapeutique. La médecine propose cependant l'utilisation de Béta-Bloquants pour lutter contre le trac, en rendant les effets de l'adrénaline inefficaces. Mais il est préférable de trouver une solution dans une approche comportementale visant à modifier le contenu cognitif face au stress, en ramenant la confiance du musicien en lui-même et en lui donnant une approche positive de la performance en public. La peur se nourrit d'elle-même, le succès

---

<sup>23</sup> « Médecine des arts », n° 37, op. cit. , p. 8-12.

aussi ! On peut aussi considérer le trac comme une réalité que nous devons apprivoiser : « *C'est en transformant son approche de travail et de la musique, c'est-à-dire en se transformant lui-même, que l'interprète pourra réduire son trac à des dimensions raisonnables. (...) Bien souvent, lorsqu'un violoniste traverse une période de prise de conscience, lorsqu'il reconsidère son attitude vis-à-vis du violon, le trac se manifeste avec plus d'acuité dans les concerts qu'il peut donner à ce moment. Mais au fur et à mesure que s'installe une nouvelle sécurité plus lucide et authentique, le trac disparaît définitivement, remplacé par une capacité permanente d'agir indépendamment de tous les aléas de la forme.* »<sup>24</sup> Ainsi un travail sur l'équilibre corporel dans un état de décontraction permanente, une maturité suffisante dans l'assimilation de l'œuvre, et une concentration basée sur la musique en elle-même, aideront l'artiste à connaître un calme intérieur qui le rendra maître du trac, pour faire place à l'expression authentique de sa sensibilité.

Ces différents troubles fonctionnels sont déclenchés par certains éléments que nous allons développer dans le chapitre suivant.

---

<sup>24</sup> Dominique HOPPENOT, op. cit. , p. 236.

## Chapitre III

### Facteurs déclenchant les troubles fonctionnels

L'analyse des facteurs de risque nous permettra d'éviter les troubles cités précédemment, en établissant des mesures préventives dans le chapitre suivant. Les facteurs favorisant les pathologies de l'instrumentiste sont inhérents à l'individu ou viennent du milieu extérieur, mais parfois les deux à la fois chez certains musiciens. La fatigue et le surmenage sont en général les principaux facteurs de ces troubles.

#### 1) Facteurs internes

Ce sont les facteurs liés à l'individu, d'ordre physique et mental. Les plus souvent rencontrés sont : une pratique intensive, des postures et une gestuelle peu physiologiques, une prédisposition psychologique, des antécédents traumatiques ou pathologiques. Cette diversité de facteurs, inégalement répartis, explique d'une part que certains instrumentistes rencontrent des problèmes alors que d'autres pratiquant le même instrument sont indemnes, et d'autre part que des mesures prophylactiques utiles chez certains sont inefficaces chez d'autres. Les facteurs internes sont liés à l'âge, au sexe, à des caractéristiques anatomiques, à des antécédents pathologiques, et au psychisme.

Le Professeur R. Tubiana explique que la morphologie de l'individu ne doit pas être négligée : sa taille, l'écartement des doigts, l'envergure de la main. « *La plupart des musiciens s'accommodent bien du handicap créé par une main petite. Par contre, l'hyperlaxité articulaire à tous les niveaux du membre peut entraîner des troubles importants. En particulier, les instabilités avec mouvements de latéralité au niveau des articulations métacarpo-phalangiennes du pouce ou interphalangiennes proximales des doigts sont beaucoup plus difficiles à contrôler que l'hyperextension. L'instrumentiste peut être obligé de modifier l'angle d'attaque pour compenser la déviation, d'où la possibilité de crispations et de douleur.* »<sup>25</sup>

Aussi les statistiques montrent que les risques encourus par les femmes sont plus élevés que pour les hommes (différence de longueur des membres, de force musculaire, de stabilité articulaire...). La prédominance féminine est nette quant aux affections musculo-squelettiques, tandis que la prédominance masculine l'est dans les dystonies de fonction principalement.

Les antécédents traumatiques ont également tendance à déclencher ces troubles, tels que des accidents graves avec fracture ou des traumatismes plus légers comme des brûlures ou des coupures... Pour éviter la douleur, le musicien modifiera la position de son doigt ou sa façon de tenir l'instrument, ce qui pourra engendrer des déséquilibres qui persisteront longtemps après que la blessure initiale soit cicatrisée.

Enfin, les musiciens sont des êtres d'une grande richesse émotionnelle qui les rend particulièrement vulnérables. « *Leur quête passionnée de perfection entretient chez eux un état de tension difficile à supporter lorsque surviennent des difficultés d'ordre socio-économique ou sentimental. Leur carrière est souvent conflictuelle dans un environnement de*

---

<sup>25</sup> « Médecine des arts » n°37, op. cit. , p. 14.

*plus en plus compétitif, impitoyable. Chez ces sujets, rendus anxieux, l'apparition d'une gêne perturbant leur jeu ne fera qu'accroître leurs problèmes psychologiques, d'où l'installation d'un cercle vicieux difficile à rompre.* »<sup>26</sup>

## 2) Facteurs externes

Ce sont les facteurs provenant du matériel employé, du lieu, de l'instrument, des circonstances, et de la pratique instrumentale. Selon le Professeur R. Tubiana, tous les instruments peuvent provoquer des troubles, et chaque instrument peut entraîner une pathologie particulière. Les facteurs de risque provoqués par les instruments dépendent de plusieurs données :

**La forme de l'instrument** est standardisée. Ce n'est pas l'instrument qui s'adapte à l'instrumentiste mais bien l'instrumentiste qui s'adapte à l'instrument, ce qui entraîne des postures qui ne sont pas forcément physiologiques. De plus, la plupart des instruments ont été conçus pour des droitiers, ce qui ne rend pas la tâche facile aux instrumentistes gauchers. Des études ergonomiques ont été lancées pour permettre d'adapter le mieux possible le travail de l'artiste à ses capacités humaines, mais le fait d'altérer la forme d'un instrument avec le risque d'en modifier la sonorité pose des problèmes conflictuels.



Figure 1.  
La modification de l'alto Erdesz permet à la main gauche un accès plus facile aux positions aiguës avec une flexion minimale du poignet.

Selon de R. N. Norris et J. Dommerholt, de nombreux instruments peuvent nécessiter d'être modifiés afin d'en rendre l'utilisation plus facile et par là même diminuer les pathologies. Les modifications sont souvent faites au cas par cas. L'alto, par exemple, a été conçu de manière à permettre un accès plus aisé de la main gauche aux notes aiguës. « *La diminution de la flexion du poignet gauche qui en résulte permet de diminuer les pressions importantes associées au syndrome du canal carpien et diminue le frottement des tendons des muscles fléchisseurs contre le ligament transverse du carpe.* »<sup>27</sup> Quelques violons électriques évitent ce problème en éliminant presque le corps de l'instrument.

(Illustration d'après « Médecine des arts »)

**La taille de l'instrument** peut aussi provoquer des déséquilibres si elle n'est pas adaptée à l'instrumentiste. En ce qui concerne le violon, il est conseillé d'adapter la taille de l'instrument aux mesures anthropométriques du musicien. L'échelle des tailles des violons et archets varie du 32<sup>ème</sup> à l'entier pour permettre aux élèves de tout âge de jouer convenablement. Le rôle du professeur est primordial dans le choix de la taille du violon afin d'éviter toute pathologie liée à la taille de l'instrument.

<sup>26</sup> « Médecine des arts » n° 37, op. cit. , p. 18.

<sup>27</sup> Idem.

**Le poids de l'instrument** est également un facteur de risque lorsque le musicien doit supporter l'instrument, de même lorsqu'il doit le transporter quand il est lourd et encombrant.

Notons aussi que **la position requise** pour utiliser le violon, les points de pression en contact avec le corps, et les efforts qu'il nécessite pour l'émission du son peuvent être des facteurs de risque pour certains violonistes. Si nous remontons aux origines du violon, nous constatons qu'à la Renaissance, comme la vielle, il était porté verticalement devant le joueur, sur les cuisses, comme un petit violoncelle. Aujourd'hui, le violon est porté entre l'épaule gauche et la mâchoire, ce qui permet d'accroître la dextérité de la main gauche. Cependant les postures inadéquates et non physiologiques sont fréquentes, avec élévation et enroulement de l'épaule gauche, inclinaison vers la gauche et rotation de la tête. Cette posture inadéquate, combinée à une mentonnière et un coussin inadaptes, peut engendrer des douleurs musculaires du trapèze, une tension des muscles cervicaux ou encore des problèmes d'articulation cités dans le chapitre précédent. *« La principale cause de l'élévation excessive de l'épaule gauche et de l'inclinaison de la tête est le fait que la mentonnière et le coussin ne combrent pas l'espace entre l'épaule gauche relâchée et l'angle de la mâchoire quand la tête est en position neutre. C'est comme écrire tout en maintenant de la tête le combiné de téléphone. La solution est de surélever la mentonnière, avec un accessoire en liège entre l'instrument et la mentonnière ou de demander au luthier d'en faire une plus épaisse ».*<sup>28</sup>

En Allemagne, un dispositif utilisant trois coussinets a été mis en place pour porter l'instrument sans utiliser la main gauche ni élever l'épaule gauche. Deux coussinets sont disposés en haut de la poitrine à gauche et un troisième entre les omoplates. Le problème réside dans l'aspect esthétique de ce genre de dispositif en concert, pas assez discret, mais pourtant efficace pour prévenir les pathologies du violoniste.

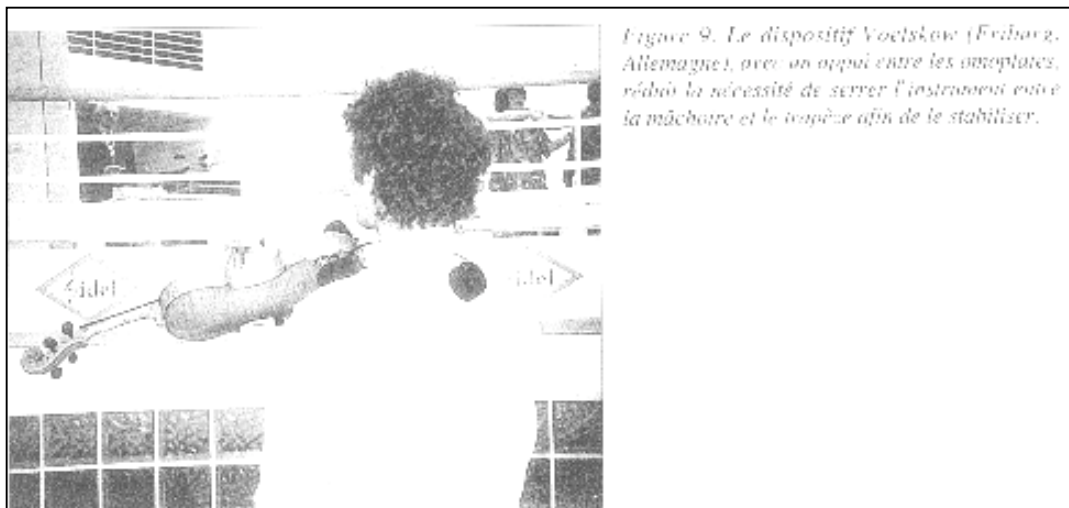


Figure 9. Le dispositif Voetskow (Fribourg, Allemagne), avec un coussin entre les omoplates, réduit la nécessité de serrer l'instrument entre la mâchoire et le trapèze afin de le stabiliser.

(Illustration d'après « Médecine des arts »<sup>28</sup>)

Enfin, **la pratique instrumentale** peut également déclencher des troubles fonctionnels quelque soit l'instrument utilisé, aussi bien chez les professionnels que chez les amateurs, les autodidactes ou les élèves. Ils prédominent nettement chez ceux qui ont une pratique intensive. Tout le corps est affecté par la manière dont l'instrument est joué, c'est pourquoi il

<sup>28</sup> « Médecine des arts » n°37, p.24.

est important d'insister sur la nécessité d'une « posture correcte » pendant le jeu instrumental, ce qui permettra la répétition des mouvements avec un minimum de tension. Lors de la pratique instrumentale, le musicien doit veiller à ne laisser s'établir aucun déséquilibre postural qui serait difficile à corriger par la suite. Car tout changement d'habitude peut affecter le jeu du musicien et entraîner des tensions inaccoutumées lorsqu'il change de technique, d'instrument, de répertoire ou accélère sans transition suffisante le rythme de sa pratique. De plus, comme l'affirme le Professeur R. Tubiana, « *totale­ment accaparés par leur pratique instrumentale, beaucoup de musiciens négligent les règles élémentaires d'hygiène de vie : régularité des repas, respect des heures de sommeil, nécessité d'autres activités physiques et intellectuelles. Les risques sont accrus par l'absorption d'alcool et de drogue. On peut dire qu'une pratique intensive, l'ignorance de la physiologie et des règles d'hygiène de vie constituent les principaux risques chez les musiciens professionnels.* »<sup>29</sup> Les troubles débutent souvent lors de la préparation d'un examen, d'un concert, où les instrumentistes ne respectent plus les périodes de repos nécessaires. Constamment insatisfaits, ils répètent sans cesse le même passage pour parfaire leur phrasé. Sous l'effet de la fatigue, la position se relâche et devient peu à peu anti-physiologique. Le surmenage est d'autant plus nocif qu'il s'accompagne de positions défectueuses des membres, du tronc et des épaules. L'installation habituelle pendant le jeu de ces positions peut avoir de graves conséquences, et devenir la source d'une pathologie citée dans le chapitre précédent. Plusieurs musiciens situent le début de leurs problèmes lors de la reprise d'une pratique intensive après une période de repos ou lors d'un changement d'instrument, ou de l'arrivée d'un nouveau professeur.

Concernant la pratique instrumentale, les facteurs externes tels que l'environnement (salle inadaptée), le matériel (sièges incurvés ou de mauvaise hauteur), et la pression des auditions ou examens sont des éléments à ne pas négliger dans le déclenchement des pathologies fonctionnelles : par exemple, les musiciens, comme les étudiants et autres employés de bureau, sont souvent les victimes de sièges mal conçus. Plus de 51% des musiciens d'orchestre ne sont pas satisfaits de leur siège. Selon R.N. Norris, la chaise telle que nous la connaissons semble provenir de l'ancien trône, conçu pour gouverner et non pour travailler ou pour jouer d'un instrument de musique. Un siège réglable devrait être utilisé dans les orchestres pour prévenir les problèmes pathologiques des instrumentistes.

Ainsi que nous venons de le voir, les facteurs susceptibles de déclencher des pathologies chez les musiciens sont d'origines très diverses. Comme le rappelle très justement Nathalie Berger dans son mémoire<sup>30</sup>, l'instrumentiste n'a finalement pas d'autre choix que de s'adapter à la forme, à la taille et au poids de son instrument. Le danger est de s'adapter « à tout prix », malgré les crispations que cela peut engendrer. Pour que cette adaptation se passe le mieux possible, il est important de faire en sorte que le minimum de tension soit présente. Pour cela nous allons tenter d'établir dans le chapitre suivant des mesures préventives dès l'apprentissage de l'instrument.

---

<sup>29</sup> « Médecine des arts », op. cit. , p. 14.

<sup>30</sup> Nathalie BERGER, op. cit. , p.17.

## Chapitre IV

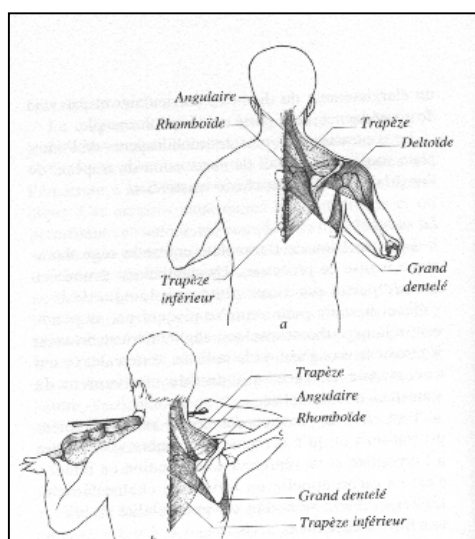
### Pour une prévention efficace dans ma pédagogie

La prévention est le moyen d'éviter les pathologies des personnes instrumentistes que nous avons pu définir précédemment, en tenant compte des facteurs de risque qui sont susceptibles de les déclencher. Mon objectif est d'établir dans ce chapitre des mesures préventives, à l'appui de différents ouvrages, afin de les appliquer de manière concrète à mes élèves violonistes de 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> Cycles de Die.

Pour situer le contexte de mon environnement professionnel, Die est une ville d'environ 5000 habitants. L'Ecole Municipale de Musique compte actuellement 120 élèves, répartis en cinq classes d'instrument (piano, guitare, saxophone, flûte traversière et violon). Ma classe comprend une vingtaine de violonistes de 5 à 17 ans, et trois adultes. Enseignant à Die depuis bientôt six ans, je travaille avec l'objectif de leur donner une posture adéquate dès le début de l'apprentissage. Cependant, certains souffrent encore de crispations... Il est donc important de développer une logique de prévention afin d'éviter ces troubles.

#### 1) La posture et le placement du violon : une bonne position dès le départ

Dès le début de l'apprentissage instrumental, il est important pour l'élève d'adopter une bonne posture basée sur la notion d'équilibre corporel général que nous avons développée dans le 1<sup>er</sup> chapitre. Pour cela, l'apprenti violoniste doit tout d'abord veiller à ce que l'attitude de son corps soit stable de façon générale dans toutes ses activités quotidiennes. En effet, la stabilité corporelle lui permettra d'être mobile et libre dans ses gestes pour jouer du violon sans contrainte. Il pourra ensuite travailler sa posture sans violon pour se placer confortablement en position debout, tel un arbre enraciné mais qui peut bouger. En prenant son instrument, l'élève gardera son équilibre postural, expérimentant la verticalité de son corps dans le jeu instrumental.



R. B. Sulem développe dans son ouvrage les mécanismes fonctionnels de la technique de base du violon, détaillant les différentes fonctions de chaque partie du corps dans l'apprentissage du violon (ci-contre). Elle propose une série de questions très intéressantes que l'élève pourra se poser concernant sa posture pendant l'entraînement :

*« Suis-je bien en équilibre ? Puis-je gagner un peu en longueur et me redresser, en largeur et ouvrir ma position ? Est-ce que je suis figé ou disponible dans une position transformable et souple ? Suis-je en train de jouer en apnée ? Est-ce que je fixe la partition ? Le pupitre est-il à la bonne hauteur ? Suis-je en train de coincer mon violon ? de serrer les dents ? de faire des grimaces ? Est-ce que ma tête est libre ? S'écrase-t-elle sur la mentonnière ? Mon dos est-il bien large et soutient-il ma position ? Comment se présentent mes épaules ? Sont-elles à la même hauteur ? Est-ce que je crispe le pouce sur le manche ? Est-ce que je serre mon*

*archet ? Est-ce que je sens dans mes doigts les vibrations de la corde ? L'archet prolonge-t-il mon bras ? Comment se présente « l'effet poids » ? Est-ce que je me sens bien en jouant ? Est-ce que je peux rendre mon jeu plus facile ? Est-ce que j'utilise tout mon espace ? »*<sup>31</sup>

Je propose à mes élèves de se poser ces différentes questions de manière systématique pour acquérir ce réflexe postural dans le but de ne connaître aucun trouble fonctionnel.

## 2) **La respiration**

La respiration est réellement travaillée par les instrumentistes à vent, et cependant souvent oubliée chez les instrumentistes à cordes. Pourtant elle est nécessaire au confort et à l'aisance du jeu instrumental. Un travail respiratoire de base ne peut être que bénéfique à la réalisation du geste instrumental. L'élève doit prendre conscience que la respiration s'enchaîne en trois étapes : respiration abdominale ou respiration de base, respiration costale et respiration sternale. Pour cela, C. Rapin<sup>32</sup> propose quelques exercices concrets liés à chaque respiration :

### **La respiration abdominale :**

1. Poser les 2 mains sur le ventre.
2. Expirer : la fin de l'expiration peut être accompagnée d'une légère contraction abdominale pour un meilleur maintien de la région lombaire.
3. L'inspiration s'installe spontanément à la fin de l'expiration. L'abdomen est détendu.

### **La respiration costale :**

1. Poser les mains autour de la cage thoracique (les mains sur les côtés).
2. Lors de l'inspiration, repousser les côtes légèrement de façon latérale.
3. Sans l'aide des mains, ressentir cette ouverture suivant le rythme respiratoire, en veillant à ne pas lever les épaules ; l'énergie reste au niveau des côtes.

### **La respiration sternale :**

1. Poser une main sur le sternum.
2. Inspirer en imaginant que le sternum se dirige vers le menton.
3. Expirer en expulsant l'air rapidement, comme pour un soupir de soulagement.

Grâce à la respiration sternale, la posture est meilleure car elle permet d'ouvrir cette partie du corps souvent sujette à renfermement. Aussi le déroulement des épaules et de la tête favorise cette ouverture.

### **La respiration globale :**

1. Sur des cordes à vide, expérimenter une inspiration sur un tiré en utilisant la respiration abdominale, expirer en poussant, les respirations peuvent être inversées par rapport aux coups d'archet.
2. Même exercice en utilisant la respiration costale.
3. Allier les trois étages respiratoires, partant de la respiration abdominale pour l'inspiration et en remontant à l'image d'une vague, jusqu'à la respiration sternale.

---

<sup>31</sup> Reine-Brigitte SULEM, « Physiologie et art du violon », éditions Alexitère, 2002, p. 45.

<sup>32</sup> Claire RAPIN, op. cit. , pp. 25-28.



L'exercice permet de vérifier s'il y a adéquation naturelle entre la respiration et le geste. La respiration permet de rétablir l'équilibre entre la partie haute et la partie basse du corps dans l'activité constante des bras.

### **La respiration et le redressement du corps :**

1. Trouver un angle mural ou la tranche d'une porte et placer la colonne vertébrale et la tête le long de cette paroi, les jambes légèrement avancées et les genoux souples.
2. Expirer, puis, sur l'inspiration, chercher à étendre la colonne en imaginant que la tête est comme étirée vers le haut. L'inspiration est souvent synonyme de dynamisme et de poussée vers le haut, elle est en soi une ressource d'énergie.
3. Sur l'expiration, garder l'ouverture et la poussée vers le haut ressentie lors de l'inspiration et imaginer que la musculature se relâche autour d'un centre imaginaire, traversant le corps. Ce même exercice peut être utilisé en inversant les respirations.

L'étirement que procure cet exercice est excellent pour la posture. Il peut aussi se réaliser sur des cordes à vide ou une phrase musicale simple.

L'élève qui prend ainsi conscience de l'importance de la respiration sera « bien placé » corporellement, libre de toute tension et crispation pour interpréter son morceau avec aisance et décontraction.

### **3) La concentration**

En cours comme à la maison, l'élève doit veiller à garder l'esprit concentré sur son travail sans se laisser distraire. Son esprit est alors constamment éveillé pour corriger sa posture, être à l'écoute de son corps et de ce qu'il joue, et appliquer les solutions données dans le cours pour progresser. C'est une attitude mentale de vigilance intérieure qui s'acquiert tout au long du travail instrumental. L'apprentissage de la concentration permet à l'élève de se retrouver lui-même, et d'acquérir la capacité de faire abstraction des événements et des situations pour vivre pleinement sa musique.

M. Ricquier parle dans son ouvrage de plusieurs sortes de concentration : la concentration visuelle, auditive, tactile et sensitive<sup>33</sup>. L'apprenti musicien doit, selon lui, utiliser la visualisation et l'audition intérieure de façon simultanée, avec en plus la sensation tactile et les sensations intérieures.

### **4) Quelques exercices d'échauffement des membres supérieurs**

R.B. Sulem propose dans son ouvrage toute une série d'exercices de gymnastique instrumentale pour faire comprendre et ressentir le lien entre la mécanique corporelle et le geste instrumental du musicien. Je citerai un exemple pour la main gauche et un pour la main droite :

#### **Echauffement de la main gauche :**

*« Placez les quatre doigts sur une corde à intervalles de demi-tons. Levez tous les doigts ensemble, tendus et en extension. La main s'ouvre complètement : les doigts s'écartent au*

---

<sup>33</sup> Michel RICQUIER, « L'utilisation de vos ressources intérieures », éditions Billaudot, 1984, p. 94.

*maximum. La main se ferme : les doigts se rapprochent en flexion, harmonieusement arrondis, et retrouvent leur place à intervalles de demi-tons. Les doigts sont en contact par leur extrémité seulement, les premières phalanges ne se touchent pas. Cela est indispensable pour que chaque doigt reste autonome. Répétez l'exercice une dizaine de fois. »<sup>34</sup>*

### **Echauffement de la main droite :**

*« Poussez légèrement l'archet vers l'avant avec l'auriculaire (au départ, l'auriculaire est fléchi, en contact avec l'archet par l'extrémité du doigt, posée sur le bord octogonal intérieur de la baguette) jusqu'à extension complète. Résistez avec l'index à ce mouvement horizontal pour sentir la relation d'équilibre qui existe entre ces deux doigts sur un plan horizontal. Revenez à la position de départ lentement en insistant toujours sur le travail contraire et équilibrant des deux doigts. »<sup>35</sup>*

## **5) L'apport des méthodes de rééquilibration corporelle**

Il existe d'autre part différentes méthodes qui permettent de mieux connaître son corps afin de mieux l'utiliser pour le mouvement. Dans ce paragraphe, j'en choisirai trois pour pouvoir permettre aux élèves qui rencontrent certains troubles de se diriger vers les spécialistes formés spécifiquement aux pathologies que connaissent les musiciens : l'Eutonie Gerda Alexander, la méthode Feldenkrais, et la technique F.M. Alexander.

### **L'Eutonie Gerda Alexander (voir Annexes 1 et 2) :**

Cette méthode est basée sur la connaissance et la conscience du corps pour le mouvement et pour la relaxation. Elle emploie des exercices d'anatomie sur soi qui mènent à trouver et ressentir le contact avec le sol, l'instrument, et l'environnement de l'instrumentiste. Ainsi chacun se repère pour établir un équilibre qui aille de soi, mobile et qui dure sans fatiguer. Les exercices d'Eutonie portent à observer le geste en fonction du comportement de tout l'ensemble du corps, et à garder un tonus musculaire libéré de toute crispation.

J'ai personnellement été sensibilisé à cette méthode lors d'une intervention dans le cadre du CEFEDM à Valence il y a deux ans (voir Annexe 2). Dans un premier temps, des exercices utilisant des balles de tennis m'ont fait prendre conscience des tensions musculaires qui pouvaient exister dans mon corps, surtout au niveau du dos. J'ai ensuite retiré beaucoup de bénéfices en terme de détente musculaire des étirements qui m'ont permis de sentir une meilleure élasticité de mes bras pour le geste musical. En pédagogie, ces exercices d'Eutonie peuvent être utilisés pour que l'élève se sente bien dans son corps et qu'il connaisse une aisance gestuelle dans son jeu musical.

### **La méthode Feldenkrais (voir Annexe 3) :**

Cette seconde méthode encourage à explorer les mouvements de l'individu en tenant compte de son contexte d'expérience, et de ses réactions à l'environnement. La personne est considérée dans sa totalité corps-esprit-émotions et vécu, en relation avec son environnement. La méthode Feldenkrais a comme objectif d'améliorer l'efficacité et la qualité du mouvement, en tentant d'abandonner l'automatisme habituel par une prise de conscience corporelle précise du mouvement en question. En fait, le musicien est invité à s'observer en s'incluant lui-même

<sup>34</sup> Reine-Brigitte SULEM, op. cit. , p. 52.

<sup>35</sup> Idem p. 58.

dans l'observation et à prendre conscience du processus de son organisation pendant qu'il se mobilise pour l'action. On parle alors de « Prise de Conscience par le Mouvement », pédagogie qui consiste en des séquences de mouvements exploratoires organisés autour d'une fonction humaine spécifique (déployer l'archet par exemple) ; ces séquences ont pour visée d'augmenter la prise de conscience des multiples possibilités d'agir.

#### **La technique F.M. Alexander (voir Annexe 4) :**

La troisième méthode considère que l'individu doit prendre conscience de ses erreurs et de ses habitudes pour apprendre à les arrêter lui-même, ce qui demande un développement très actif de la pensée dans ses activités. Il s'agit de ramener au niveau de la conscience des habitudes néfastes inconscientes, afin de supprimer dans le geste les habitudes de tensions inutiles. Pour F.M. Alexander, les informations que nous recevons de notre propre corps sont déformées par les habitudes et tensions défectueuses : en fait, ce que nous ressentons dans notre corps peut différer de ce que nous faisons réellement avec lui. A cause de ces mauvaises habitudes, il faut refuser l'action au départ chaque fois qu'elle se présente, afin de ne pas faire le geste de la même manière. On prend alors conscience des tensions qu'entraîne un geste automatique pour pouvoir ensuite reproduire ce même geste en éliminant les tensions superflues.

D'autres méthodes de rééquilibration corporelle existent, à savoir les techniques de relaxation et du yoga, la sophrologie, la méthode Mézières, etc. Toutes ces techniques peuvent nous aider à globaliser notre vision du corps et à trouver notre équilibre corporel.

#### **6) L'hygiène de vie**

Chaque élève doit respecter son propre rythme biologique et ne pas « forcer » sur son corps. Comme pour le sportif, les conditions pour rester en forme physiquement aideront l'élève à garder un bon équilibre pour jouer son instrument. En effet, une alimentation saine prise à heure régulière, un temps de repos suffisant, et la pratique d'une activité sportive (marche, natation...) sont des critères qui peuvent assurément améliorer les performances instrumentales de l'apprenti violoniste. Pour Yehudi Menuhin, le violoniste doit aussi apprendre à aménager son emploi du temps et à travailler efficacement. Il doit savoir à quel moment jouer, dormir, lire, et se reposer.

Ces mesures préventives devraient permettre à l'apprenti violoniste d'éviter tout trouble fonctionnel lié à sa pratique de l'instrument, et de combattre les défauts tels qu'un geste étriqué, un manque de liberté dans le jeu, une insécurité dans la justesse, une mauvaise articulation, un démanché maladroit, ou encore une mauvaise direction de l'archet...

## Conclusion

Les recherches effectuées sur la conscience du corps dans son ensemble m'ont aidé à obtenir, de façon systématique dans le travail musical, le réflexe d'un examen de la posture la plus physiologique possible, dans un premier temps sur moi-même, puis sur mes élèves. Les principes fondamentaux qui aident à trouver cet équilibre corporel devraient impérativement être transmis en pédagogie instrumentale à chaque élève, musicien d'orchestre, soliste, en amont d'éventuels troubles fonctionnels déclarés par la douleur. Cette anticipation permettrait ainsi d'éviter un certain nombre de pathologies développées précédemment, en prenant soin d'analyser les facteurs de risques liés à chaque individu.

Un an après l'expérience citée en introduction, je constate pour ma part qu'aucune douleur fonctionnelle n'est actuellement revenue. De plus, je réalise combien cette prise de conscience du corps dans la globalité se répercute dans la vie de tous les jours concernant les gestes quotidiens. Il en résulte un bien-être général. Seulement il aurait été préférable que l'on me parle de ces notions beaucoup plus tôt, dans mon cursus de formation instrumentale au Conservatoire par exemple. Effectivement, où en serais-je actuellement si je n'avais pas suivi ce stage sur la posture du musicien ? Ferais-je partie de ceux qui ont abandonné leur pratique instrumentale, ou bien aurais-je subi inutilement une intervention chirurgicale ?

Trop de violonistes, amateurs, élèves ou professionnels, trop d'instrumentistes connaissent encore malheureusement des troubles fonctionnels liés à leur pratique instrumentale. Stop ! Il est temps d'établir des mesures préventives dans les structures d'enseignement spécialisé de la musique, par la formation des enseignants, ou par des interventions de spécialistes au sein des écoles de musique. Si des efforts sont actuellement fait dans les C.N.S.M. où des méthodes de rééquilibration corporelle sont enseignées, pourquoi ne pas inculquer systématiquement ces notions fondamentales aux élèves et aux professeurs dans chaque école de musique ? Ma pédagogie ira dans ce sens à Die pour que l'enfant qui apprend le violon aie dès le départ un geste instrumental incluant le corps dans la globalité.

Faits divers :

« **Musique** : La mauvaise posture enfin arrêtée, elle s'attaquait aux violonistes non conscients de la globalité de leur corps. Les musiciens sont soulagés. En avant la musique ! »

## **Bibliographie**

### **Mémoires :**

BERGER Nathalie: « Réflexion sur la conscience du corps dans l'apprentissage instrumental », Cefedem 2001.

BRUNIER Caroline: « Approche posturale de la pratique instrumentale », Cefedem 1999.

MORESCO Emmanuelle: « Culte du geste, culture des gestes », Cefedem 1999.

PROST Vincent: « La relation corps-instrument », Cefedem 1997.

RAPIN Claire: « Approche anatomo-physiologique en liaison avec la posture et la technique du violoniste », C.N.S.M. de Paris, 1996.

### **Ouvrages :**

BERTHERAT Thérèse: « Le corps a ses raisons », éditions du Seuil, 1976.

CALAIS-GERMAIN Blandine: « Anatomie pour le mouvement », Tome 1, éditions Désiris, 1989.

CALAIS-GERMAIN Blandine: « Anatomie pour le mouvement », Tome 2, éditions Désiris, 1990.

CHAMAGNE Philippe: « Education physique préventive pour les musiciens », éditions Alexitère, 1998.

CHAMAGNE Philippe: « Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens », éditions Alexitère, 1996.

GALAMIAN Ivan: « Enseignement et technique du violon », éditions Van de Velde, 1993.

GOLDSTEIN Kurt: « La structure de l'organisme », éditions Gallimard, 1951.

HOPPENOT Dominique: « Le violon intérieur », éditions Van de Velde, 1981.

SULEM Reine-Brigitte: « Physiologie et art du violon », éditions Alexitère, 2002.

RICQUIER Michel : « L'utilisation de vos ressources intérieures », éditions Billaudot, 1984.

RENARD Claire: « Le geste musical », éditions Hachette, 1982.

**Reuves :**

« Médecine des arts » n°12-13 (numéro spécial sur la main du musicien), éditions Alexitère, 1995.

« Médecine des arts » n°36-37 (la main des artistes, actes du symposium de Paris), éditions Alexitère, 2001

« Marsyas », revue de l'IPMC, n°11 (la crampe), septembre 1989.

« Marsyas », revue de l'IPMC, n°16 (le corps qui pense), décembre 1990.

## **Annexes**

- **L'Eutonie Gerda Alexander : accorder son corps pour la musique et pour le chant.**
- **Séances d'Eutonie Gerda Alexander le 28 octobre 2000 à Valence.**
- **La méthode Feldenkrais : un silence éloquent.**
- **Une approche de la technique de F. Matthias Alexander.**

# *L'Eutonie Gerda Alexander®*

## *Accorder son corps pour la musique et pour le chant*

Dominique DULIEGE  
Professeur d'Eutonie Gerda Alexander, Lyon

**L'**Eutonie est une méthode de connaissance et de conscience du corps pour le mouvement et pour la relaxation.

### GERDA ALEXANDER

Gerda Alexander, une Allemande fixée au Danemark, est la créatrice de l'Eutonie. Rythmicienne et musicienne, elle se voit confier la tâche de trouver une préparation corporelle pour ses jeunes collègues. Indépendamment et peu après, elle tombe gravement malade, atteinte de rhumatisme articulaire aigu et d'endocardite. Dépasser ses douleurs et son insuffisance cardiaque lui interdira de tricher dans sa recherche amorcée. Déjà très critique envers les idées de son époque, cela la conduira à admettre que pour parvenir à bouger de façon juste, économique, légère et facile, il est indispensable de bouger en respectant les structures et les fonctions du corps humain, qu'il faut utilement chercher à connaître. Cela lui fera aussi évaluer l'intérêt exact de la relaxation.

Cette recherche pragmatique aura un effet considérable pour le confort de la vie de tous les jours de cette jeune femme qui bouge pour illustrer la musique et aime la danse. Enfin, cela dissipera les séquelles de sa maladie.

### L'EUTONIE DE GERDA ALEXANDER

En 1940, ce qu'elle aura trouvé sera suffisant pour qu'elle ouvre à Copenhague une école de formation professionnelle sur la base de ses propres idées. C'est en 1957 qu'elle appellera sa méthode *Eutonie*, « pour traduire l'idée d'une tonicité harmonieusement équilibrée et en adaptation constante, en rapport juste avec la situation ou l'action à vivre<sup>1</sup> ». *Eu* en grec voulant dire bon, juste, *Tonos* tonus, tension des muscles, *Eutonie* signifie bon tonus.

Cependant, c'est jusqu'en 1980 qu'avec ses étudiants, en formation, lors de ses cours et stages en Europe, en Israël, en Amérique du Nord et en Amérique du Sud pour des groupes « tout public », des groupes d'artistes ou de sportifs et leurs professeurs, des groupes de malades ou de handicapés et des médecins ou soignants, que Gerda Alexander dégage tous les principes qui feront de l'Eutonie une méthode riche, rigoureuse, à certains égards originale et d'une grande cohérence.

Sur le plan musical, citons à titre d'exemple sa longue collaboration avec l'Orchestre de la Radio-Diffusion Danoise, son travail de formation corporelle de base, poursuivi ensuite par d'autres eutonistes au

Théâtre Royal de Copenhague (théâtre, opéra, conservatoire), des stages plus ponctuels mais souvent renouvelés hors de son pays d'adoption, comme avec l'Orchestre de Paris ou à Annecy lors du cours international des jeunes virtuoses, et l'impact durable en fonction des ouvrages suscités sur l'Eutonie en Allemagne, en France, à Bruxelles, à Genève, à Québec et à Buenos-Aires.

Née en 1908, Gerda Alexander décède en 1994, à l'âge de 86 ans. L'Eutonie se propage par les écoles professionnelles et les professeurs d'Eutonie ainsi formés.

### EUTONIE : RELAXATION SENTIR SON CORPS POUR SE DETENDRE

D'une conférence sur un voyage en Inde, Gerda Alexander retient que les montagnards indigènes, portant de lourdes charges, par moments s'arrêtent et s'allongent sur le sol dix minutes, pour repartir frais et dispos. Cela aussi orientera sa recherche, jusqu'à ce qu'elle trouve ce que faisaient ces montagnards.

Bien que « l'Eutonie ne soit pas seulement une méthode de relaxation<sup>2</sup> », elle favorise la récupération, pour décriper des muscles douloureux, desserrer ceux responsables de tendinites, rallonger ceux qui se sont raccourcis, délier ceux qui se sont figés et de façon plus globale, se défatiguer.

Gerda Alexander découvre qu'on se détend plus facilement sur un sol dur que sur un matelas mou ; plus rapidement encore en s'allongeant sur un bambou ou en posant la zone à détendre sur un sac de marrons, ou en la roulant sur une balle ; en s'étirant aussi, mais la découverte essentielle tient à ce que l'on obtient réellement toute la détente possible à condition de diriger son attention pour sentir et détailler la zone à détendre et l'ensemble de son corps<sup>3</sup>.

Les exercices qui fournissent chaque séance d'Eutonie demandent au participant immanquablement d'observer ce qu'il peut sentir, puis de toujours rechercher à mieux sentir son corps. Cela fait de l'Eutonie une méthode de conscience corporelle qui recentre et développe une présence à soi réelle, corporelle.

### EUTONIE : CONTACT SENTIR LE SOL ET FAIRE CORPS AVEC L'INSTRUMENT

Outre l'entraînement qui réveille la perception du corps, l'Eutonie appelle à utiliser aussi la perception de ce qui nous entoure. Ainsi, des exercices mènent à trouver et ressentir ce que contiennent en puissance ces expressions : s'enraciner dans le sol - faire corps avec son siège - faire de son instrument un prolonge-

1. Extrait de son ouvrage *L'Eutonie*, chez Tchou.

2. Ouvrage déjà cité.

3. Voir le livre de Gunna Briegel-Muller, *Eutonie et relaxation*, Delachaux & Niestlé.



ment de soi - passer la rampe. L'Eutonie nomme cela la recherche du contact, avec le sol, le siège, l'instrument, la salle, un partenaire, le public.

Cette recherche fait de l'Eutonie en tant que méthode de relaxation un puissant moyen de détente qui décharge aussi la fatigue, la nervosité accumulée ou l'énergie qui n'a pas circulé. C'est la base de l'entraînement pour affronter les déséquilibres intérieurs qu'occasionne le trac.

Le deuxième intérêt est de profiter de cet entraînement pour obtenir dans l'action ce contact et la libération qu'il apporte. L'organisation musculaire qui en découle pour la posture, pour la tenue et la conduite de l'instrument en est toute transformée. La libération des muscles entraîne la libération de la circulation et la respiration. Ici l'Eutonie, grâce au contact, pose et enracine tout en ouvrant vers l'extérieur.

#### EUTONIE : POSTURE ETRE TONIQUE ET ÉCONOMIQUE

« L'originalité du travail de Gerda Alexander réside dans le fait que pour enseigner ou corriger un mouvement ou une attitude, Gerda Alexander ne se sert pas d'un mouvement, ni d'une attitude. Elle laisse le sujet avec son maintien habituel et essaie de lui en faire prendre conscience afin que de lui-même il se rende compte peu à peu de ce qui se passe dans son corps. Il n'est jamais question de se conformer à un modèle mais d'arriver à la connaissance de son corps et d'être ainsi capable de s'adapter aux actes de la vie courante avec le minimum de force, de façon la plus économique et la plus plaisante<sup>4</sup>. »

Il en résulte une recherche de position, bien structurée autour du squelette bien placé, avec le concours des muscles proches des os, sollicités par le réflexe de redressement. Ainsi, indirectement, les muscles extérieurs sont rendus libres de jouer sous la respiration et pour la musique.

L'Eutonie, ici, est composée d'exercices d'anatomie sur soi, élémentaires mais indispensables, pour que chacun se repère pour établir un équilibre qui aille de soi, mobile et qui dure sans fatiguer. Le réflexe de redressement est sollicité en appuyant discrètement mais durablement des pieds contre le sol (debout), des fesses contre le siège (assis). Très intérieurement, la personne se redresse et monte en tonus, sans se crispier. Cela l'allège et lui donne en même temps de la force.

Une position ainsi trouvée procure ou ramène un sentiment de confiance en soi et la sensation d'une force intérieure.

#### EUTONIE : MOUVEMENT LE DETAIL DE L'ENGAGEMENT CORPOREL

« Comment s'y prennent ceux qui font les choses naturellement bien sans se fatiguer, qu'il s'agisse de nager, jouer d'un instrument ou réaliser un quelconque travail physique ? Quels mécanismes, probablement inconsciemment, mettent-ils en jeu ? L'Eutonie est tournée vers la connaissance et l'étude de ces processus avec pour objectif de les rendre conscients<sup>5</sup>. »

Les exercices d'Eutonie pour le mouvement sont des exercices d'exploration qui, pour tout geste, portent à observer le comportement de tout l'ensemble du corps. Cette attitude manque aux musiciens qui, trop vite, croient leurs doigts ou leurs poignets fautifs, alors qu'ils ne souffrent là que d'un mauvais emploi de leur corps, ailleurs. Le tonus correspond-il à l'action ? (c'est l'objet de la section suivante). Le geste est-il engagé du meilleur endroit ? (exercice d'Eutonie : « dessin »). Bénéficie-t-il d'une force suffisante ? (exercices d'Eutonie : « repousser »). Force et engagement peuvent-ils s'épanouir sans être bloqués, ni freinés par une action ou une contraction parasites ? (exercices d'Eutonie : « passivité »).

Le « dessin » est l'exercice qui consiste à bouger d'une partie du corps, choisie, pour entraîner l'ensemble sans qu'aucune ne vienne la devancer. Le geste part du bout des doigts et le reste suit ; ou du poignet, ou du coude, etc., y compris d'une partie du corps que personne n'utilise jamais comme ça. Avec les étirements, cette pratique de « dessins » délie les articulations et déjoue les habitudes. Dans la conduite de l'archet par exemple, le musicien se découvrira plusieurs possibilités d'agir et choisira de façon consciente, à chaque fois, la meilleure commande.

Le « repousser » est l'exercice qui consiste à se servir de ses appuis pour donner de la force à ses gestes. Debout, « repousser » le sol de ses pieds (assis, « repousser » contre le siège des fesses) et donner de la force aux doigts ou au souffle de l'artiste. Dans un autre domaine, on ne peut utilement pousser un meuble si l'on est chaussé de patins à roulettes. Pour les chanteurs ou les musiciens, savoir trouver le sol de leurs pieds leur permettra enfin de ne plus monter les épaules où, sans le savoir, ils cherchaient sans résultat un appui.

La « passivité » est l'exercice pour s'entraîner consciemment à ne rien faire, pour, partout et quand faire quelque chose est inutile ou néfaste, ne rien faire, et ne rien empêcher non plus, sans être nulle part ni crispé, ni flasque, mais disponible.

En cernant les principes qui sous-tendent tout mouvement et en refusant toute mécanisation du geste, cette pratique libère les possibilités d'expression de chacun.

#### EUTONIE : BON TONUS TENSION UTILE ET DETENTE NECESSAIRE

C'est une contrainte fatigante que de jouer trop relâché, avec la sensation de ses muscles lourds et mous. Il peut en résulter autant d'ennuis que de jouer en étant crispé. C'est une erreur de tonus. La position peut être bonne, le geste juste, le tonus est dans ce cas bas ; on parle aussi de tonus lourd. Si cela est intéressant pour la récupération et le repos, cela ne l'est pas pour l'action. Il faut obtenir l'impression de muscles fermes et légers et ce d'autant plus que l'on doit jouer fort, vite ou précis. Le tonus, alors, est dit haut ou bien on parle de tonus léger.

Le tonus est l'activité de tension (au sens positif du terme) des muscles. Distinguer l'activité de tension (tonus) au service de l'action clarifie bien des consignes dans la pratique, la prévention et surtout la

4. Denise Digelmann, médecin et professeur d'Eutonie, auteur de *L'Eutonie de Gerda Alexander*, CEMEA, Editions Scarabée.

5. Violetta Hemsy de Gainza, pianiste et professeur de musique à l'Université de Buenos-Aires, auteur de *Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander*, Editions Dervy.

rééducation. Quand on cherche à jouer décontracté, on doit pouvoir le faire si le caractère du morceau change, avec un tonus qui changera aussi, pour jouer de façon vive et marquée, puis pour jouer de façon lente et modulée.

Non seulement condition d'une exécution correcte, « l'adaptation tonique est la condition de base pour vivre et interpréter la musique. La flexibilité de la fonction tonique permet au musicien de passer par toutes les gammes subtiles des pensées et des émotions humaines<sup>6</sup>. »

#### EUTONIE : ACCORDER SON CORPS POUR LA MUSIQUE ET POUR LE CHANT

Ainsi l'Eutonie Gerda Alexander offre-t-elle au musicien et au chanteur les moyens d'accorder ce

qui est leur premier instrument : leur propre corps. Un peu de connaissance et de pratique sur son corps et la meilleure façon de l'investir par un stage, des week-ends ou des cours réguliers peuvent apporter beaucoup pour la prévention de douleurs inutiles, pour l'aisance de l'artiste et pour la qualité de résonance de l'ensemble que constitue le corps du musicien et son instrument.

D. D.

6. Gerda Alexander, citée par Michel Seifert, pianiste, auteur du mémoire de fin d'études à l'Institut National des Arts du Spectacle de Bruxelles, *Eutonie et arts du spectacle*. On en retrouve un résumé dans la nouvelle édition du livre de Gerda Alexander, *L'Eutonie* (Tchou), chapitre : « Eutonie et expression artistique ».

### — En résumé —

L'Eutonie Gerda Alexander est une méthode de connaissance et de conscience du corps pour le mouvement et la relaxation. Au Danemark, Gerda Alexander (1908-1994) a consacré sa vie à son élaboration. Quelle éducation corporelle peut conduire à se servir au mieux de ses moyens d'expression ? Pas l'imitation, mais l'exploration. Sentir son corps pour se détendre. Faire contact avec le sol et faire corps avec son instrument pour déjouer le trac. Connaître son corps et les lois qui le régissent pour trouver une posture et des gestes économiques et toniques. Accorder son corps pour la musique, en développant l'observation qui ajuste (présence corporelle).

*Gerda Alexander Eutony. Tuning the body to fit with the music*

*Gerda Alexander Eutony is a method of acquiring body knowledge and awareness used for movement and relaxation. In Denmark, Gerda Alexander dedicated her entire life to elaborating this method. What bodily education could lead to the best possible use of one's means of expression? Not imitation, but exploration; feeling one's body in order to relax; making contact with the ground and becoming a part of one's instrument to overcome stage fright; knowing one's body and the laws governing it in order to find efficient and energizing postures and gestures; tuning the body to fit with the music by developing ever-adjusting perception (bodily presence).*

### — Bibliographie —

ALEXANDER (Gerda), *L'Eutonie*, Tchou, 1977 (1<sup>re</sup> éd.), 1987 (2<sup>e</sup> éd.).  
 ALEXANDER (G.), *Eutony: the Holistic Discovery of the Total Person*, Editions Félix Morrow, 1985.  
 BRIEGEL-MULLER (G.), *Eutonie et relaxation*, Delachaux et Niestlé, 1972 (1<sup>re</sup> éd.), 1986 (2<sup>e</sup> éd.).  
 BRIEGEL-MULLER (G.), WINKLER (A. M.), *Pédagogie et thérapie de l'Eutonie Gerda Alexander*, Delachaux et Niestlé, 1994.  
 DIGELMANN (D.), *L'Eutonie de Gerda Alexander*, CEMEA, Editions du Scarabée, 1971.  
 SAUMOND (M.), *Du corps à l'âme*, Editions Le Loup de Gouttière, Québec, Editions Anne Sigier-France, 1996.

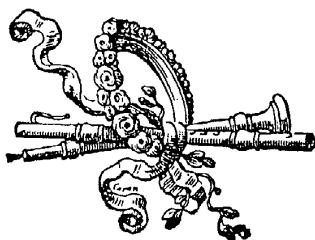
HEMSY DE GAINZA (V.), *Entretiens sur l'Eutonie avec Gerda Alexander*, Editions Dervy, 1997, traduit de l'espagnol.  
 HEMSY DE GAINZA (V.), *Importancia de la Eutonia en la formación de los músicos, en ochos estudios de psicopedagogía musical*, Editions Paidós, Buenos Aires, 1982.  
 MEUNIER-FROMENTI (J.), *Eutonie et pratiques corporelles pour tous*, Editions Le Courrier du Livre, 1989.  
 STUBER (U.), *Accorder le corps à la musique par l'Eutonie Gerda Alexander*, cassette vidéo, Université Laval, Cité universitaire Sainte Foy, Québec, Canada G1K 7P4.

#### ADRESSES UTILES

Fédération internationale : FIEGA, 2 Place des Eaux-Vives, CH-1207 Genève  
 Association française : GREGA, 20 rue des Hanots, F-93100 Montreuil  
 Association suisse : ASEGA, Würzenbachmatte 33, CH-6006 Luzern  
 Association belge : ABEGA, 206 avenue du Chêne, B-4802 Heusy

Association québécoise : AQEGA, 2181 Beau Site, Lac Saint Charles, G0A 2H0 Québec, Canada.

Sites Internet :  
[www.eutonie.com](http://www.eutonie.com)  
<http://mageos.france.com/astragale>



## Séances d'Eutonie Gerda Alexander

Valence , le 28 Octobre 2000

**Première séance :**

*Objectif: Prise de conscience de la position debout et de l'organisation des segments, pour laisser passer les forces de redressement*

- Position debout habituelle :  
Inventaire des surfaces de toucher des pieds avec le sol. Où passe le poids ? quelles sont les zones de pression ? écartement et orientation des pieds ? et sensations de chaque segment depuis les pieds vers la tête, et en intégrant les bras.
- Couché sur le dos :  
Quels sont les surfaces d'appui ? les zones de pression ? ... Inventaire rapide.
  - Etirements spontanés, puis guidés (recherche d'élasticité) ... Observation de l'évolution des sensations
  - Glisser les pieds sur le sol : quels changements ?
  - Rouler le sacrum sur le sol : changements de surfaces d'appui, de pression, liens avec les jambes (articulations de hanche) et avec la colonne vertébrale
- Debout :  
Quels changements % première observation debout ?
  - Rouler la balle sous un pied : comparer avec l'autre côté ( tensions, structure osseuse, organisation du pied et conséquences pour le reste du corps)
- Couché sur le dos :
  - Repousser perpendiculaire au sol, à partir des pieds parallèles entre eux et espacés à la largeur des articulations de hanches
- Debout :  
Pieds parallèles, écartés à la distance des articulations de hanches : qu'est-ce que ça change ? influence sur les genoux, les articulations de hanches, la courbure lombaire, plus haut....

**Deuxième séance :**

*Objectif: Position assise*

- Assis sur la chaise :  
Inventaire de la position habituelle, à partir des pieds posés (ou non) sur le sol, de l'appui du bassin et des cuisses sur le siège, du dos appuyé sur le dossier (ou non)...  
Inventaire articulaire, avec recherche d'étirements, à partir des mains vers les épaules, des pieds vers les hanches, mouvements de la colonne vertébrale, de la mâchoire et des clavicules avec le sternum .
- Sur le sol :  
Recherche des ischions et de la structure osseuse du bassin, en roulant la balle sur le sol, contre le mur ou avec la main..... en tapotant et en s'aidant des vibrations pour ressentir le squelette
- Assis sur chaise :  
Rouler les ischions sur le siège : liens avec les jambes, liens avec le haut du corps....  
Contact avec le sol, la chaise, l'espace autour.  
Frotter la peau, pour finir.

## La méthode Feldenkrais : un silence éloquent

par Myriam PFEFFER  
Formateur Méthode Feldenkrais

« Ce qu'il s'agit d'interroger, c'est la brique, le béton, le verre, nos manières de table, nos ustensiles, nos outils, nos emplois du temps, nos rythmes. Interroger ce qui semble avoir cessé à jamais de nous étonner. Nous vivons, certes, nous respirons, certes ; nous marchons, nous ouvrons des portes, nous descendons des escaliers, nous nous asseyons à une table pour manger, nous nous couchons dans un lit pour dormir. Comment ? Où ? Quand ? Pourquoi ? Décrivez votre rue. Décrivez-en une autre. Comparez. Faites l'inventaire de vos poches, de votre sac. Interrogez-vous sur la provenance, l'usage et le devenir de chacun des objets que vous en retirez. Questionnez vos petites cuillers. Qu'y a-t-il sous votre papier peint ? Combien de gestes faut-il pour composer un numéro de téléphone ? Pourquoi ? Pourquoi ne trouve-t-on pas de cigarettes dans les épiceries ? Pourquoi pas ? Il m'importe peu que ces questions soient, ici, fragmentaires, à peine indicatives d'une méthode, tout au plus d'un projet. Il m'importe beaucoup qu'elles semblent triviales et futiles : c'est précisément ce qui les rend tout aussi, sinon plus, essentielles que tant d'autres au travers desquelles nous avons vainement tenté de capter notre vérité. »

Georges Perec, « Approches de quoi ? »,  
*Cause commune*, n° 5, février 1973.



Sylvie Guillem © La Sept-Ar

Cet article de Georges Perec constitue une bonne introduction à la méthode Feldenkrais. Cette méthode est justement le catalyseur d'une ouverture à « ce qui nous a depuis longtemps arrêté de nous étonner ». Elle interroge notre éveil, notre écoute, la relation entre tension et attention, conscience et prise de conscience. Elle incite à explorer nos mouvements dans leurs fonctions, les espaces intérieurs, extérieurs, visibles, invisibles, espaces défendus, bloqués, douloureux, espaces intimes, aimés, heureux. Elle offre un projet, une méthode à travers laquelle nous pouvons tenter de capter notre vérité.

Hélas, ces interrogations essentielles n'arrivent souvent qu'après une maladie ou un traumatisme. Elles ne surviennent qu'après l'ébranlement de l'édifice solide qu'un être humain s'est construit pour la commodité de son existence, pour sa petite philosophie qui tient en réserve des réponses toutes faites et de brillantes consolations à ses ébranlements.

Ce sont les artistes de la vie qui s'interrogent et s'aventurent dans ces terrains. Ce sont ceux qui s'étonnent encore, qui explorent gratuitement leur être et leur environnement et continuent de se développer et de croître, qui seront le mieux équipés pour tout apprentissage, pour une vie créative et inventive, pour faire face aux situations imprévues. Ils garderont à l'âge adulte leurs capacités juvéniles.

On gagne le ciel en jouant. L'enfer, c'est de ne plus vouloir jouer.

### GENESE DE LA METHODE FELDENKRAIS

En jouant au football, Moshe Feldenkrais s'est blessé au genou. Il s'est adressé aux médecins et aux chirurgiens et a reçu toutes sortes de soins. Après vingt ans de souffrance, voyant que la médecine ne pouvait pas l'aider, il a essayé de s'en sortir par lui-même. Moshe, homme refusant tout confort intellectuel, n'hésite pas à remettre tout en question pour s'aider soi-même et soulager l'humanité qui en a le plus grand besoin. Il devient son propre laboratoire de recherches, met en cause l'éducation, son savoir universitaire, son attitude et sa manière de penser, et ce au point qu'au grand étonnement de sa mère et de son entourage, il abandonne la recherche en physique qu'il exerçait depuis longtemps. « Je suis entré dans un labyrinthe très complexe, disait-il, et quand j'en suis sorti, j'ai compris que l'orientation dans l'espace est une des données les plus importantes. » Le monde s'offrait à lui d'une manière nouvelle : il fallait enfin saisir que l'activité d'un organisme s'exerce avant tout dans un contexte d'expérience, d'action et de réaction avec un environnement.

Moshe Feldenkrais a alors senti la nécessité pour la survie de l'espèce humaine d'une éducation qui fasse mûrir l'homme, et lui permette de s'orienter dans ce monde global qui se lève et paraît devoir remplacer l'ancien. Une éducation qui ne mettrait pas l'accent sur une discipline particulière, ne couperait pas l'individu en petites tranches, ne prêcherait pas le cloisonnement

des idées et des matières mais, au contraire, inviterait chacun à être présent tel qu'il est, à l'instant même, avec tout ce qu'il possède d'organes, de facultés et d'acquis, des pieds à la tête en passant par le cœur. Moshe rêve d'une éducation qui s'adresserait à tout l'être humain, où chacun, enfant et adulte, serait capable de suivre le processus de la direction de soi. Cette éducation ferait un appel incessant à la conscience et à la présence de l'individu total, et ce en sollicitant chez la personne des mouvements faciles, non habituels, dans des conditions et des expériences appropriées où chacun peut se reconnaître et se découvrir. En résumé, il est temps de passer à un stade nouveau, à une utilisation plus adaptée, plus intelligente et plus efficace de notre système nerveux. Pour réaliser ce projet, Moshe Feldenkrais utilisera les dernières découvertes de la science, mais sans pour autant se couper du flux du vécu.

Le mouvement est la seule forme d'existence commune aux divers aspects de l'être. Il sera donc le modèle, la métaphore et le critère d'une éducation véritable. La conception de la découverte de soi qui articule pensée, action, prise de conscience et expérience constitue les deux volets de la méthode Feldenkrais : « Intégration Fonctionnelle » et « Prise de Conscience par le Mouvement ».

#### PENSER AUTREMENT, AGIR AUTREMENT

Moshe Feldenkrais, docteur ès science en physique, fut l'assistant de Joliot-Curie puis de P. Langevin. Après avoir été l'un des premiers européens ceinture noire de judo (il est le pionnier de l'école de judo en France et en Angleterre), il se plonge dans la neurophysiologie et la psychologie et travaille avec A. Katzir pour mieux comprendre comment notre cerveau apprend, s'adapte et intègre.

Moshe Feldenkrais a voulu doter l'homme des moyens d'utiliser plus intelligemment et plus efficacement le système nerveux en accordant mieux sa structure à celle des faits. Mettant en oeuvre sa formation scientifique, il a souhaité transposer dans la vie courante l'attitude du savant dans son laboratoire lorsqu'il étudie certains faits et cherche à en rendre compte à l'aide de formules et d'équations. Comprenant l'écart entre les données vécues et la façon dont le langage les symbolise et, en outre, qu'il y a à peu près autant de manières différentes de symboliser les données vécues qu'il y a d'individus, Moshe Feldenkrais utilise un langage non verbal (à la fois pré et post-verbal) en utilisant la relation réversible du fonctionnement du système nerveux et de l'acte moteur. Alors que l'utilisation courante du système nerveux a été jusqu'ici « malsaine », Moshe Feldenkrais propose une nouvelle orientation dans l'investissement de celui-ci en pensant l'inter-relation dynamique entre le système nerveux (la centrale), la musculature et le squelette (l'enveloppe) et l'environnement (l'espace, la pesanteur, la société, la culture).

#### MISE EN OEUVRE DE LA METHODE FELDENKRAIS

##### *L'Intégration Fonctionnelle*

Afin de communier dans le non-verbal avec l'ensemble de la personne, le praticien de la méthode Feldenkrais communique avec son élève par un toucher non invasif. Il lui fait découvrir des alternatives à son fonctionnement, lui permet de faire une même chose différemment et ainsi d'avoir le choix dans l'effectuation.

L'information relative aux nouveautés introduites par l'Intégration Fonctionnelle est d'autant mieux intégrée par l'élève qu'elle ne vient pas du dehors que constitue la parole, mais est éprouvée immédiatement dans le vécu. Dans l'Intégration Fonctionnelle, une communication directe s'établit : les mains du praticien questionnent, le système nerveux de l'élève répond, enfin les mains du praticien reçoivent l'information, s'y adaptent et suggèrent des choix additionnels en vue de schémas de mouvement fonctionnels.

##### *La Prise de Conscience par le Mouvement*

La pédagogie développée par Moshe Feldenkrais sous le nom de « Prise de Conscience par le Mouvement » (PCM) s'enracine essentiellement dans le cheminement de la sensibilité de l'imagination tactile kinesthésique. La PCM consiste en des séquences de mouvements exploratoires organisés autour d'une fonction humaine spécifique ; ces séquences ont pour visée d'augmenter la prise de conscience des multiples possibilités d'agir. La personne est invitée à s'observer en s'incluant elle-même dans l'observation, elle est conviée à prendre conscience du processus de son organisation pendant qu'elle se mobilise pour l'action (cela peut être n'importe quelle action : jouer du violon ou apprendre les mathématiques). L'aboutissement de l'action importe peu, l'essentiel est la prise de conscience des cheminements permettant d'y parvenir, c'est-à-dire que le mouvement est considéré dans sa phase d'élaboration (représentation mentale, impulsion, contrôle du déroulement de l'acte). En suivant le processus de sa propre mobilisation, en amenant l'attention à ce qu'il est en train de vivre et aux effets de son action, l'homme se libère une bonne fois de l'emprise des habitudes (motrices, émotionnelles ou psychiques), des schémas compulsifs, des préjugés et des théories reçues ; il refuse de se cantonner dans ce mode d'être habituel dont Heidegger a dit qu'« [il] possède en propre cet effrayant pouvoir de nous déshabituer d'habiter dans l'essentiel, et souvent de façon si décisive qu'il ne nous laisse plus jamais parvenir à y habiter ».

La méthode Feldenkrais insiste sur le fait que l'objet observé est de moindre importance que la qualité de l'attention qu'on porte au moment présent. Ce n'est pas le contenu de notre esprit mais la qualité de la prise de conscience qui libère, organise et va créer de nouveaux schémas de fonctionnement. L'enseignement porte davantage sur l'image de soi que sur l'objet. Il ne s'agit pas d'intervenir dans une posture ou dans le fonctionnement d'un genou ; c'est le processus de la mobilisation de soi, c'est-à-dire le processus de l'organisation de la pensée, des émotions, de l'écoute, de l'exploration et de la prise de conscience, qui est en jeu : « Penser, c'est trouver de nouveaux moyens pour agir », disait Moshe Feldenkrais.

##### *Intention et action*

La question se pose alors de savoir comment intervenir dans le processus, dans la mesure où celui-ci n'est pas statique et se déroule dans le temps du passage de la puissance à l'acte.

Quand une erreur est commise dans un processus, il est trop tard, on ne peut pas revenir en arrière. Lorsqu'on fait tomber une tasse en voulant la saisir, l'erreur commise dans cet acte-ci de préhension est irréparable. On pourra seulement éviter de faire tomber la tasse *la prochaine fois*, et ce à condition de faire quelque chose avant que l'action ne soit opérée.

Le changement doit se faire avant l'action, car le dysfonctionnement précède la mobilisation.

En observant très attentivement nos erreurs, on peut remarquer que le processus de notre mobilisation se crée sur un arrière-fond de dysfonctionnement. Cet arrière-fond est dû la plupart du temps à une image de soi pauvre ou déficiente, ou encore à des pensées négatives qui parasitent nos intentions et donc nos actions : « C'est trop difficile », « Je n'y arriverai pas », « J'ai le trac », etc. Le mouvement est chargé dès le départ, avant même son déclenchement, de tout son potentiel psycho-physiologique. Ce sont nos intentions qui nous mobilisent vers l'action.

On comprend alors que le mouvement est au service de la perfectibilité du cerveau. Le mouvement est révélateur, guide et organisateur de soi. Il est dialogue tonique, miroir énergétique de notre force, de notre intelligence et de notre pouvoir de transformation. L'acte moteur apparaît ici comme un instrument de conquête, de perfectionnement adaptatif et de progrès évolutif.

#### INTERET DE LA METHODE FELDENKRAIS POUR L'ARTISTE

A partir de cela, nous pouvons peut-être comprendre l'importance de la méthode Feldenkrais pour les artistes et pourquoi ils sont à ce point attirés par elle. L'artiste doit se mettre à la disposition non seulement de son art mais, avant toute chose, de son « équipement personnel ». C'est de la disponibilité de cet équipement que dépendront son bien-être et sa créativité.

La méthode Feldenkrais indique une voie dans laquelle l'artiste peut se donner les outils pour s'exprimer sans pour autant négliger sa santé. Ainsi la danse pourra ne plus être traumatisante, les musiciens ne souffriront plus d'affections liées à la pratique intensive d'un instrument, les chanteurs n'éprouveront plus de difficultés avec leur voix, etc. La méthode Feldenkrais propose aux artistes un fonctionnement plus adapté à leurs besoins, ce qui leur permet de se rétablir tout en devenant davantage eux-mêmes.

Pour terminer, on peut dire que la pédagogie de la méthode Feldenkrais consiste précisément à rendre à l'homme le sentiment de sa responsabilité, de sa dignité et de son estime pour soi. Ainsi l'homme prendra-t-il conscience que son histoire n'est pas une fatalité et qu'il peut ne pas être l'esclave de ses habitudes. Mais je crains ici d'avoir fait trop étalage de théorie ; la méthode Feldenkrais ne saurait se « raconter » et il faudrait assister à des leçons, qui sont comme des concentrés de vie, pour la comprendre. Moshe Feldenkrais disait souvent qu'il s'efforçait de ne pas penser avec des mots ; sa méthode lui ressemble car le dialogue de l'homme avec ses sensations est un dialogue silencieux. Ce n'est qu'en faisant l'apprentissage de ce silence éloquent que l'homme comprendra enfin qu'il a en lui les ressources de son bonheur, les forces de sa liberté et de sa joie.

M. P.

### — En résumé —

La méthode créée par Moshe Feldenkrais est une pédagogie en acte qui permet une transformation qualitative du fonctionnement de chacun. Très adaptée aux artistes, elle invite à une prise de conscience accrue de leurs schémas de fonctionnement et leur offre une plus grande liberté à travers des choix plus adéquats à leurs besoins.

*The Feldenkrais Method: an expressive silence  
Summary - The Feldenkrais Method, created by Moshe Feldenkrais is an active, practical teaching method which permits a distinct transformation in bodyuse. Well suited to artists, it encourages a greater awareness of the ways in which we function and by expanding the range of available possibilities, leads to greater freedom.*



La technique Alexander est un système unique de rééducation physique et mentale dont les leçons sont aujourd'hui dispensées un peu partout dans le monde. Elle s'adresse à toute personne, quels que soient son âge et son activité.

Elle fut créée par un jeune comédien australien Frederick Matthias Alexander, qui après l'avoir mise au point dans son pays, la fit connaître d'abord à Londres à partir de 1904, puis par la suite aux Etats-Unis.

#### LA RECHERCHE DE F. M. ALEXANDER

Frederick Matthias Alexander était un jeune comédien d'une vingtaine d'années, qui avait pour passion de dire des poèmes et de déclamer les pièces de Shakespeare principalement. Mais bientôt des troubles apparurent au niveau de sa gorge et de ses cordes vocales. Lorsqu'il déclamait, il s'enrouait et on pouvait l'entendre haleter et avaler de l'air par la bouche.

Le diagnostic médical établit une irritation des muqueuses de la gorge et du nez, ainsi qu'une inflammation des cordes vocales que l'on trouvait trop relâchées. Sa luette était trop longue et provoquait par moments des accès de toux, ce que l'on appelait « le mal de gorge des pasteurs ». Aussi dut-il aller régulièrement chez des spécialistes de la gorge pendant une longue période, mais le halètement s'amplifiait et l'enrouement se répétait au point d'aboutir quelquefois à l'aphonie.

Alexander était profondément découragé et craignait d'être obligé d'arrêter sa carrière de comédien.

Puis un jour, on lui proposa un important engagement professionnel. Son médecin lui promit qu'il pourrait honorer son engagement s'il suivait le traitement prescrit et si, pendant les quinze jours précédant son récital, il s'abstenait de déclamer.

Alexander suivit le conseil du médecin et bientôt reprit espoir car ses symptômes disparaissaient. La nuit du récital, il se sentait libre de tout enrouement. Mais à peine commença-t-il à réutiliser sa voix que ses troubles revinrent. Au milieu de son programme, sa voix était dans un mauvais état, et à la fin de la soirée, il pouvait difficilement parler.

Il retourna voir le médecin et lui fit part de sa première découverte : sa voix était bonne quand il commençait le récital, mais durant le récital, elle se dégradait. Et c'est pendant l'utilisation de sa voix que la détérioration se manifestait. Ses troubles étaient donc dus à quelque chose qu'il faisait quand il utilisait sa voix. Le médecin fut d'accord sur ce point, mais ne sut répondre à la question de savoir ce qui créait ces troubles.

Alors Alexander décida de le rechercher par lui-même, ce qui lui prit une dizaine d'années. Détaillons pas à pas ces recherches et leurs résultats.

#### LES PRINCIPES MIS EN EVIDENCE

Pour observer ce qu'il faisait quand il déclamait, il utilisa trois miroirs. Et ainsi il s'aperçut de trois actions qu'il faisait en déclamant :

- 1) il rejetait la tête en arrière et vers le bas ;
- 2) il abaissait le larynx ;
- 3) il aspirait de l'air par la bouche en produisant un son haletant.

Ensuite, en s'observant en train de parler normalement, il remarqua que ces trois tendances revenaient également, mais de manière moins accentuée. Plus il voulait redonner de la force à sa voix en déclamant, plus ces trois tendances s'intensifiaient. Cela lui confirma qu'il devait y avoir une relation entre sa manière de déclamer

## Une approche de la technique de F. Matthias Alexander (1869-1955)

par Guy-Vincent AKNIN  
Professeur de Technique F.M. Alexander  
Professeur au CNSMD de Paris



Deux photographies de F. Matthias Alexander, ci-contre pratiquant sa technique avec un enfant. Avec l'aimable autorisation de STAT



et ses maux de gorge. Il conclut que, puisque ces trois tendances affaiblissaient sa voix, elles devaient constituer un mauvais usage des organes en question. Et s'il voulait aller plus loin, il devait empêcher ou modifier ce mauvais usage. Il découvrit alors que l'une des tendances causait les deux autres.

Petit à petit, en évitant par moments de rejeter la tête en arrière, il réduisait l'affaissement de son larynx et le halètement de sa respiration, ce qui entraînait une amélioration de l'état de son larynx et de ses cordes vocales. Cela marqua le premier stade important de sa recherche.

Par cette expérience pratique, il vit ainsi que les modifications qu'il avait pu opérer dans l'usage de son organisme en évitant les trois tendances qu'il avait remarquées en lui, avaient produit un effet évident sur le fonctionnement de ses mécanismes vocaux et respiratoires.

Cette conclusion marqua le deuxième stade important de sa recherche : il prit conscience du lien étroit qui existe entre l'usage et le fonctionnement de l'organisme humain.

Sa recherche à ce stade lui a montré que :

- sa tendance à rejeter la tête en arrière causait ses maux de gorge ;
- il pouvait soulager ses maux jusqu'à un certain point, simplement en évitant de rejeter la tête en arrière, puisque cet acte préventif évitait ainsi, indirectement, l'abaissement du larynx et l'aspiration brusque de l'air.

Il continua ses observations et ses expériences tout en déclamant. Il remarqua que :

- le rejet de sa tête en arrière était accompagné de la contraction de son cou et du rétrécissement de son dos en largeur et en longueur ;
- ces manifestations du cou et du dos étaient négatives car elles affaiblissaient ses organes vocaux.

Il conclut que le bon usage de sa voix dépendait non seulement du bon usage de la tête, mais également du bon usage du cou et du dos. Après différentes tentatives, il arriva à un meilleur usage de son cou, de sa tête et de son dos.

Comment ? En arrêtant de faire ce qu'il faisait de négatif.

D'habitude, si l'on fait quelque chose de mal, par exemple crisper le cou, on pense que l'on doit faire quelque chose pour le corriger, c'est-à-dire bouger la tête ou le cou. Alexander, lui, a découvert que si l'on fait une erreur, on doit d'abord la trouver puis arrêter de la pratiquer. Lorsqu'on arrête le faux, le juste se fera de lui-même.

#### *Le contrôle primaire cou, tête, dos*

Mais comment empêcher le rejet de la tête et le rétrécissement du cou et du dos ? Par la pensée. En renouvelant régulièrement son attention, sa pensée, au niveau de son cou, de sa tête et de son dos, c'est-à-dire en établissant une unité entre sa pensée et son corps. Cela signifie être présent dans son corps, par une réelle attention plus fine, en envoyant des messages conscients à son cou pour lui permettre d'être plus libre, à sa tête pour lui permettre de se diriger vers l'avant et vers le haut, et à son dos pour lui permettre de s'élargir et de s'allonger.

Il appela cette relation entre le cou, la tête et le dos, *le contrôle primaire*. Et par l'expression *se donner des directions*, il entendait le fait d'envoyer des messages conscients à son cou, à sa tête et à son dos.

Cette prise de conscience par une pensée active, il devait la pratiquer à la fois sur le cou, sur la tête et sur le dos. Ces trois parties sont dépendantes les unes des autres, c'est-à-dire qu'une seule bonne attention uniquement sur le cou ne suffira pas. Si, par exemple, la tête ou le dos fonctionnent mal, le cou sera gêné.

On s'aperçoit aussi qu'il est nécessaire d'avoir une bonne attention sur soi quand on est immobile ou en mouvement et qu'il n'y a pas de bonne position. On peut être assis parfaitement droit et être tendu de la tête aux pieds. La position dans laquelle se trouve le corps n'est pas importante en elle-même. La position devient bonne ou le mouvement est juste lorsque l'on développe son attention dans cette position ou dans ce mouvement ; si l'on arrête cette attention, ils deviennent incorrects. On ne recherche pas une bonne position mais une bonne attention, une bonne direction. Une position correcte n'existe pas, une direction juste oui.

Et par l'amélioration qu'Alexander obtenait par moments dans le fonctionnement de son cou, de sa tête et de son dos, il put remarquer l'excès de tension dans ses membres, qui empêchait par ailleurs le bon usage du cou, de la tête et du dos. Il put réduire cette tension dans ses membres de la même façon que pour le cou, la tête et le dos, par une pensée active sur ceux-ci.



Donc, pour s'améliorer, il devait construire ce lien entre sa pensée et son corps tout entier. Tout son organisme devait être pris en compte. Il comprit ainsi qu'une mauvaise utilisation de la main était due à l'influence de la mauvaise utilisation de toutes les autres parties de son corps. Le mauvais usage de la main ne s'arrêtera pas si l'on ne s'occupe que de la main.

L'organisme total est responsable du trouble particulier. La preuve en est que l'on supprime les troubles spécifiques au cours de la procédure.

*La fausse sensation et la force des habitudes*

Mais Alexander n'arrivait à garder ce bon usage de lui-même que dans des actes séparés. Quand il essayait de déclamer, il n'y parvenait toujours pas. Il retombait dans ses anciennes habitudes. Il avait sous-estimé la force de ses habitudes.

En s'observant de nouveau dans le miroir, il s'aperçut que ce qu'il faisait ne correspondait pas à ce qu'il avait l'intention de faire ni à ce qu'il ressentait. La sensation de son corps était fausse. Elle ne correspondait pas à ce qui se passait réellement. Ce fut un pas important pour Alexander de découvrir que cette sensation ne devait plus être un guide pour lui.

On peut observer chez chacun d'entre nous, quelle que soit son activité, que l'on cherche à se sentir bien. Et si on se « sent bien », on est persuadé que l'on s'utilise bien. Matthias Alexander venait de prouver que ce n'était pas le cas : cette bonne sensation du corps que l'on recherche régulièrement est un mauvais guide puisqu'elle correspond à un mauvais usage de soi-même. Et plus on cherche à se sentir bien, plus on maintient un mauvais usage de soi-même. Cette fausse sensation se développe en même temps que le mauvais usage de soi-même. Plus on s'utilise mal, plus la fausse sensation grandit. Et plus on veut prendre pour guide la sensation, qui est fausse, plus on s'utilisera mal.

Considérons une personne qui est déjà mal coordonnée et qui cherche à se tenir droite. Si elle le cherche par la sensation, elle aura tendance à se courber, à rétrécir les épaules, à bloquer sa respiration ou à basculer le bassin pour ressentir cette sensation d'être droite. Elle ne fera qu'aggraver son état. Elle s'enfermera dans un cercle de tensions qui lui fera croire qu'elle est incapable de pratiquer telle activité.

*Le non-faire, l'inhibition*

Mais en déclamant, Alexander n'arrivait toujours pas à garder ce bon usage de lui-même. Ses anciennes habitudes étaient trop fortes. Donc, de nouveau, il fut obligé de réutiliser les miroirs pour ses expériences. Et il remarqua une réaction habituelle très importante. Dès qu'il avait dans l'esprit l'envie de déclamer, il retombait dans ses anciennes habitudes. Il ne pouvait maintenir le contrôle conscient de sa pensée sur son corps. Il réalisa après de nombreuses expériences que l'idée de vouloir déclamer à tout prix le poussait à mal s'utiliser. Il devait donc, pour ne plus avoir cette réaction négative,

- refuser l'envie de déclamer, l'inhiber, tout en portant son attention sur son cou, sa tête et son dos (se donner des directions). « Inhiber » est utilisé dans le sens de non-vouloir et non pas de refouler. Ce refus, il l'appela le *non-faire* ;
- ensuite continuer de dire non à l'idée de déclamer, tout en continuant de se donner des directions ;
- enfin décomposer l'acte de déclamer en de courtes séquences : ouvrir la bouche, déplacer la langue, produire un son, dire une syllabe, un mot, deux mots, trois mots, etc.
- Durant toutes ces composantes, il devait continuer d'inhiber, de se donner des directions avant et pendant chaque courte étape, et de faire un geste sans le vouloir.

Ce qui était important, c'était cette préparation avant de déclamer. Le chemin pour y arriver était plus important que le but à atteindre.

La recherche de F. Matthias Alexander consistant à retrouver une meilleure utilisation de lui-même lui prit environ une dizaine d'années. Ce travail sur lui-même, il a été obligé de le continuer quand il a voulu le transmettre à d'autres personnes, qui en avaient besoin soit dans leur vie professionnelle, soit dans leur vie courante. Et lorsqu'il a dû former des étudiants qui voulaient apprendre à enseigner son oeuvre, Alexander a constamment cherché à clarifier son travail et à l'affiner.

En appliquant sur lui-même les principes de la rééducation qu'il avait découverts, sa voix et sa santé générale ne firent que s'améliorer. Durant ses recherches personnelles, il avait aussi remarqué les nombreux



QUELQUES APHORISMES DE F. M. ALEXANDER...

*Quand les gens viennent avec l'idée de désapprendre au lieu d'apprendre, ils se présentent avec l'état d'esprit recherché.*

*Ce n'est pas de se lever d'une chaise et de se rasseoir, même de façon parfaite, qui compte : cela n'est qu'une gymnastique ; c'est ce que vous avez fait en préparation des mouvements qui compte.*

*Je réalisai que si je n'atteignais pas le résultat désiré par les directions que je me donnais, c'était parce que les conditions présentes de coordination n'étaient pas encore aptes à permettre ce résultat, et qu'alors la seule chose à faire était de répéter les directions jusqu'à ce que les bonnes conditions de coordination se soient développées et que le résultat vienne de lui-même.*

*Vous ne pouvez pas faire quelque chose de nouveau si vous continuez de faire ce qui est familier.*

*Quand je vous demande de tirer la langue et de dire « t », je veux que vous ne disiez pas « t ». Je veux précisément que vous préveniez, que vous donniez des ordres et que vous ne disiez pas « t ». Je vous demande de dire « t » parce que je ne veux pas que vous disiez « t » et que je veux vous donner l'occasion de refuser de dire « t ».*

*Arrêtez ce que vous avez toujours fait et vous êtes déjà à mi-chemin.*

*On ne peut rien savoir à partir d'un instrument déréglé.*

*Vous dites que ce garçon a tort d'avoir peur. Je dis que vous avez tort de dire cela. Je dirais même que ce serait grave qu'il n'ait pas peur vu l'état dans lequel il se trouve.*

*Quand les gens sont « faussés », ce qui est correct va nécessairement leur paraître faux.*

*Tout le monde veut bien faire, mais personne ne prend le temps de considérer si son idée de « bien faire » est bonne.*

*Si vous sentez votre cou raide, cela ne veut pas dire qu'il « est » raide.*

*Quand on vous demande de ne pas faire quelque chose, au lieu de décider de ne pas le faire, vous essayez de vous arrêter de le faire. Cela veut dire que vous décidez de le faire puis que vous vous servez d'une tension musculaire pour vous empêcher de le faire.*

*Cela n'est pas respirer, c'est soulever la poitrine et affaïsser le corps.*

*Je vois enfin que si je ne respire pas, je respire...*

*Si je fais ma respiration au lieu de la permettre, je fais quelque chose d'incorrect.*

*Il atteint le stade où les transformations se font. Il était au stade où les transformations commençaient à se faire et il aimait les sentir. Il l'a dépassé et il pense que rien ne se produit.*

*C'est stupide de laisser les enfants se fausser, parce qu'une fois faussés, leur correct est faux ; et qu'alors, plus ils essaient de se corriger, plus ils accentuent l'erreur.*

*L'important est ce que fait l'enfant avec lui-même au cours de ses diverses activités.*

problèmes de santé chez les personnes qu'il rencontrait. Aussi décida-t-il de leur transmettre ses connaissances. Et très vite, il eut de très nombreux élèves, d'abord parmi les artistes, puis par la suite dans les autres professions. Les résultats étaient tellement rapides, réguliers et durables, que de nombreux médecins lui envoyèrent leurs patients, qu'Alexander recevait en tant qu'élèves. Et ce sont ces mêmes médecins australiens qui le poussèrent à faire connaître son enseignement d'abord en Grande-Bretagne, puis par la suite aux Etats-Unis.

#### LE CORPS MEDICAL ET LA TECHNIQUE ALEXANDER

Tout au long de sa vie, que ce soit en Australie, en Grande-Bretagne ou aux Etats-Unis, un grand nombre de scientifiques et de membres du corps médical ont voulu attirer l'attention sur le travail d'Alexander, parce qu'ils avaient lu ses livres et surtout qu'ils avaient été ses propres élèves pendant de nombreuses années.

Parmi ces spécialistes, on peut citer John Dewey, éducateur et psychologue, G. E. Coghill, naturaliste et biologiste, R. Dart, professeur d'anatomie et de neuro-physiologie, Sir C. Sherrington, prix Nobel de Médecine et fondateur de l'école neurologique anglaise.

Ainsi, dix-neuf médecins britanniques écrivirent à la *British Medical Association* une lettre restée célèbre, dans laquelle ils conseillaient que les découvertes de F. M. Alexander fussent enseignées en faculté de médecine.

#### LE DEROULEMENT D'UNE LEÇON

Le but d'un professeur de la Technique F. M. Alexander est de transmettre à l'élève, par une suite de nouvelles expériences, les découvertes de son fondateur. C'est donc un enseignement avant tout, une rééducation qui s'enseigne individuellement. Ce n'est ni une thérapie, ni une relaxation, ni des massages, ni une manipulation. Les personnes qui viennent nous voir ne viennent pas en tant que patients mais en tant qu'élèves.

L'élève vient prendre des leçons pour prendre conscience de ses erreurs, de ses habitudes et pour apprendre à les arrêter par lui-même.

Le fait de refuser avant d'accomplir un geste et avant de prononcer une parole, c'est-à-dire de pratiquer l'inhibition, le non-faire, est une activité de notre pensée. Ne pas se fier à ses sensations physiques et donner des directions à tout son corps sont également des activités de notre pensée. Nous devons développer une pensée très active dans nos activités.

C'est-à-dire que la Technique F. M. Alexander n'est pas un travail corporel mais un travail de la pensée liée au corps, une constante recherche de l'unité de l'esprit et du corps.

Son but est d'apprendre à mieux réagir aux différentes stimulations de la journée pour ne pas retomber dans ses habitudes. Comment transmettre toutes ces découvertes à un élève ? Du fait de la fausse sensation du corps que l'on trouve chez toute personne qui s'utilise mal, le professeur ne doit faire travailler qu'un élève à la fois. Car il est obligé de guider l'élève par un toucher très léger, pour l'aider à se construire une meilleure attention à son corps.

Pour cela, l'élève débutant doit prendre deux à trois leçons par semaine durant deux à trois mois. Chaque leçon peut durer trente minutes ou quelquefois quarante-cinq minutes. Durant la leçon, il est plus facile à l'élève de porter son attention sur lui-même quand il est immobile, c'est-à-dire assis, debout ou allongé, que lorsqu'il est en mouvement. Au fil des semaines, en fonction de ses progrès, on peut le guider dans la pratique de certaines activités : la pratique de son instrument pour un instrumentiste, la parole pour un comédien, le chant pour un chanteur, la danse pour un danseur, le dessin pour un peintre, tout en mettant l'accent sur le fait de porter son attention à tout son organisme (se donner des directions), d'inhiber le mouvement immédiat avant et pendant l'exécution du geste et de ne pas rechercher les points de repères habituels de ses sensations agréables, qui correspondent à une mauvaise utilisation de soi-même.

L'élève se trouve confronté à plusieurs difficultés à la fois :

- la pratique du non-faire,
- l'attention réelle à tout son corps,
- ne pas retomber dans ses points de repères habituels et agréables.

En effet, l'élève doit accepter d'aller vers l'inconnu. Il doit être prêt à accepter de constants changements. Il doit désapprendre, défaire, lâcher prise, changer pour progresser. En lui-même, il doit créer des changements pour s'améliorer, ce qui lui demande un effort. Essayer de vivre avec ces changements sera également difficile, inconfortable, douloureux, déstabilisant. Le professeur doit l'aider dans ce chemin, lors de ce processus correcteur ; il doit accepter que le rythme de progression soit différent pour chaque élève. Il est demandé, aussi

bien à l'élève qu'au professeur, une patience, une persévérance perpétuellement renouvelées.

C'est pour cette raison que la tâche de l'enseignant sera délicate. Et il sera plus utile à l'élève de recevoir des leçons régulières, rapprochées sur une courte période, pour affronter plus facilement les différentes étapes qu'il rencontrera.

Quelle que soit l'activité que l'élève veut améliorer, le fait de refuser l'action, le non-faire, avant l'action, lui permettra de ne pas retomber dans son erreur habituelle. Puis, s'il veut toujours faire cette action, il devra se donner des directions, c'est-à-dire être présent sur tout son corps, par sa pensée. Et ainsi, s'il le pratique bien, son corps fonctionnera d'une manière juste, saine, durant l'action voulue. Le bon mouvement se fera par lui-même.

Bien sûr, l'élève comme moi-même, nous n'arrivons pas être conscients de chaque geste de la vie courante, ou dans chaque activité, sportive, artistique ou professionnelle, mais au fil des années, nous nous apercevons que nous faisons moins d'erreurs, que nous persistons moins dans une mauvaise direction. Nous devenons moins mécaniques dans nos gestes, nos pensées. Notre pensée commence à changer.

La meilleure première leçon que je puisse donner à un élève est lorsqu'il décide de venir par lui-même. Quand l'élève vient avec l'idée de désapprendre au lieu d'apprendre, il se présente avec l'état d'esprit recherché. L'élève n'est pas ici pour faire des exercices ou pour apprendre à bien faire quelque chose, mais pour pouvoir faire face à un stimulus auquel il réagit toujours mal et pour apprendre à en venir à bout. Il comprendra et il verra qu'il est en fait un automate agissant sous l'influence des stimuli extérieurs.

Au fur et à mesure, l'élève remarque plus souvent ses erreurs, sa précipitation, son excès de tension, les moments où il s'affaisse. Ce qui est, bien sûr, un réel progrès. Il s'aperçoit aussi de l'emprise de ses pensées, de ses émotions sur son corps. Il pleut, il fait froid, il se contracte. On lui annonce une mauvaise nouvelle, il se fige. Une audition, un examen, et très souvent son esprit se perd. Ou bien imaginons un violoniste qui soulève ses épaules en jouant, un violoncelliste qui fait des grimaces en jouant, un chanteur qui lève un de ses bras en chantant, un danseur très cambré ou un comédien qui « boule » ses mots en jouant. Plus ils voudront améliorer leur activité et plus ils voudront bien jouer, plus ils accentueront leurs défauts. Mais plus ils pratiqueront les principes découverts par F. M. Alexander, l'inhibition et la réunion de l'esprit avec le corps, plus leurs défauts s'estomperont.

Et c'est par cette combinaison du non-faire, du non-vouloir et de cette unité entre la pensée et le corps que l'élève développe chez lui une circulation d'énergie, une fluidité.

Petit à petit, l'élève aide son professeur dans son propre chemin. Ils ne font qu'un, chacun à son tour devient enseignant et enseigné. Bien sûr, le professeur continue de vivre des périodes de « traversée du désert » ; c'est vraiment sans fin. C'est ce qui fait la richesse d'enseigner et de recevoir cet enseignement. Pratiquement à chaque fin de journée d'enseignement, je me sens rassasié, rempli, plus entier, plus réel : je « suis ».

Très souvent dans la journée, je remercie mes élèves pour les instants « d'état de grâce » qui sont apparus durant la leçon. De temps en temps, les leçons se passent dans un certain silence où je ne me reconnais pas. Quelqu'un d'autre est apparu un court instant, pour s'en aller et peut-être revenir...

J'avoue que je suis très reconnaissant à tous les professeurs qui m'ont fait découvrir ce chemin, aussi bien ceux de Paris, que ceux de Jérusalem et ceux de Londres<sup>1</sup>.

## LES ARTISTES ET LA TECHNIQUE ALEXANDER

L'artiste est toujours très intéressé par les bienfaits de la Technique F. M. Alexander. Il sait très bien que son outil principal est son corps et sa pensée. Non seulement la Technique F. M. Alexander est une rééducation qui donne les clefs pour se rééduquer, mais une leçon de Technique F. M. Alexander donnée à un chanteur est également une leçon de chant, de technique vocale.

Une mauvaise respiration chez un chanteur ou un instrumentiste à vent n'est qu'un symptôme de sa mauvaise coordination. Il faut d'abord le guider pour qu'il retrouve une bonne coordination et la respiration suivra par elle-même.

Par sa capacité de développer son attention sur lui-même, l'artiste dispose d'une plus large palette dans son interprétation. Car cette attention soutenue assouplit son corps et sa pensée, donc il peut se permettre plus d'initiatives. Il est poussé à développer une réflexion individuelle.

Tous les principes de la Technique F. M. Alexander doivent être réunis pour permettre la progression de l'élève. L'artiste s'aperçoit qu'il n'a pas besoin de faire beaucoup de mouvements différents, et comprend pourquoi son chemin initial ne lui permettait pas de réellement progresser.

Le non-faire, le non-vouloir aident :

- le chanteur qui, pris par l'envie de chanter, bloque déjà sa respiration, soulève ses épaules. Et en gardant cette envie de bien chanter en tête, il ne fait que cultiver ses tensions négatives ;

- le musicien qui, pris par l'envie de jouer, commence déjà à mal s'utiliser en crispant la mâchoire, les bras, le dos.

Plus ils veulent bien jouer, plus ils s'utilisent mal. Et comme leur propre sensation va les tromper, ils ne s'aperçoivent pas de leurs erreurs, qu'ils vont, au contraire, développer.

Très souvent, les élèves comédiens, danseurs et chanteurs, lorsqu'ils construisent leur personnage en répétition, en recherchant cette unité de leur pensée et de leur corps, me disent qu'ils peuvent plus clairement exprimer leurs émotions et ainsi, ils ont une réelle présence sur scène. Ils sont en recul par rapport à l'émotion. Ils ne sont plus écrasés par elle.

La trac a une très forte influence sur l'artiste. Un artiste mal coordonné subira toujours les effets négatifs du trac. En arrivant à mieux s'utiliser, il y sera moins sensible.

De nombreux musiciens ont reconnu les bienfaits de la Technique F. M. Alexander et sont à l'origine, en Grande-Bretagne, d'une fondation permettant à un plus grand nombre d'étudiants de la *Royal Academy of*

1. J'ai reçu mes premières leçons de la Technique F. M. Alexander à Paris en 1975, alors que j'étais élève-régisseur à l'école de la rue Blanche (E.N.S.A.T.T.) et élève-comédien, danseur, chanteur par ailleurs. J'ai suivi la formation de professeur de la Technique F. Matthias Alexander à Jérusalem, de 1978 à 1981. J'enseigne à Paris depuis 1981 en atelier libéral. J'enseigne par ailleurs au Conservatoire National Supérieur de Musique et de Danse de Paris, aux élèves chanteurs, danseurs, instrumentistes et chefs d'orchestre, depuis 1985.

*Music de Londres*, de recevoir des leçons. Parmi les membres de cette fondation, on peut citer : Sir Colin Davis, Sir Georges Solti, Sir Charles Mackerras, Bernard Haitink, Dame Kiri Te Kanawa, Sir Yehudi Menuhin, Dame Gwyneth Jones, Simon Rattle et José Carreras.

Toutes ces explications, que j'ai essayé de clarifier, ont bien sûr une toute autre résonance quand elles sont expérimentées lors d'une leçon. Peut-être cet article invitera-t-il le lecteur à expérimenter toutes les découvertes de F. M. Alexander.

L'importance réelle et la vraie valeur de la méthode est que l'on apprenne à travailler sur soi-même, par soi-même. Alexander disait souvent : « Chacun doit faire le véritable travail seul ; le professeur peut montrer le chemin, mais il ne peut entrer dans le cerveau de l'élève et contrôler ses réactions pour lui, chacun doit pratiquer pour soi ».

G.-V. A

**BIBLIOGRAPHIE**

- ALEXANDER (F. M.), *The use of the self*, Gollancz, Londres, 1985.
- ALEXANDER (F. M.), *The universal constant in living*, Centerline Press, Long Beach, 1986.
- ALEXANDER (F. M.), *Constructive conscious control of the individual*, Gollancz, Londres, 1987.
- ALEXANDER (F. M.), *Man's Supreme Inheritance*, Centerline Press, Long Beach, 1988.
- BARLOW (Wilfred, Dr.), *The Alexander Principle*, Gollancz, Londres, 1973, 1990.
- CARRINGTON (Walter), *Thinking Aloud*, Mornum Time Press, San Francisco, 1994.
- MACDONALD (Patrick), *The Alexander Technique as I see it*, Rahula Books, Brighton, 1989.

Une association regroupant tous les professeurs existe à Londres :

The Society of Teachers of the Alexander Technique (S.T.A.T.) - 20 London House - 266 Fulham Road - London SW10SEL, Tél. 0171 351 0828.

Une association existe en France. Il s'agit de l'Association française des Professeurs de la Technique F. M. Alexander (A.P.T.A.) :

42, Terrasse de l'Iris - La Défense 2 - 92400 Courbevoie.

## — En résumé —

F. Matthias Alexander (1869-1955) a élaboré durant sa vie une méthode particulière de rééducation physique et mentale. Cet article montre comment, jeune comédien qui cherchait des solutions à ses problèmes, Alexander a découvert les grands principes sur lesquels repose la technique qu'il a fondée : le contrôle primaire cou - tête - dos ; la prise de conscience du corps par la pensée ; la fausse sensation ; la force des habitudes ; le non-faire et l'inhibition. Cette technique, basée sur la prise de conscience, par la pensée active, du corps dans sa globalité, est particulièrement bien adaptée aux artistes, quelle que soit leur discipline.

### *A brief summary of the Alexander Technique*

*F. Matthias Alexander (1869-1955) developed over his lifetime a particular method of physical and mental retraining. This article describes how, as a young actor seeking to solve his own problems, Alexander discovered the basic principles on which his technique is based: the "primary control" (neck, head and back); the conscious awareness of the body; the recognition of faulty sensory awareness; the recognition of the force of habit; the "non-doing" and inhibition. This technique, based on the conscious, active, awareness of the whole body, is particularly suitable to artists of all disciplines.*

Concert mythologique - Apollon joue de la vièle - Gravure du XVIII<sup>e</sup> siècle.

