

Alice HOVSEPIAN

Mémoire de fin d'études

Formation Qi Gong et Méditation

L'apport du Qi Gong pour la pratique du piano

2017 – 2020



Remerciements

Je souhaite tout d'abord remercier toute l'équipe des Temps du Corps pour la qualité de l'enseignement, leur générosité, leur énergie magnifique et leur accompagnement tout au long de la formation : KE Wen, Sylvain ITOFO, Romain BUSSI, Dominique CASAÏS, WANG Yan Li, LIN Sanzhe, Cyrille JAVARY, Emmanuelle et Géraldine.

Je souhaite remercier également Laurent MALLET, pour tous les échanges passionnants que nous avons eus, sa grande disponibilité et son aide précieuse tout au long de la recherche et de la rédaction du mémoire.

Je souhaite remercier aussi tous mes camarades de formation avec lesquels j'ai passé de très beaux moments : je retiendrai le partage et les échanges qui ont résonnés entre nous tous.

Enfin, j'adresse mes sincères remerciements à tous mes proches et ma famille qui ont su me soutenir et m'encourager dans l'élaboration de ce mémoire.

Table des matières

Introduction	5
1 Approche musicale du Qi Gong	7
1.1 Concepts du Qi Gong en vue d'une appropriation musicale : compréhension de l'unité Corps-Esprit	7
1.2 Le Qi Gong : outils de prise de conscience du corps (XING)	8
1.2.1 La posture	9
1.2.2 Le geste instrumental	11
1.2.3 La conscience tactile	12
1.2.4 Le rythme et la pulsation	13
1.3 Libre circulation de l'énergie (QI) dans le corps	14
1.3.1 Libération des tensions et des blocages	14
1.3.2 Association de la respiration au mouvement physique et musical	15
1.3.3 Construction d'une phrase musicale	16
1.3.4 Travail sur le son	17
1.4 La conscience (SHEN) et l'intention (YI) au service de l'interprétation	18
1.4.1 L'intention donne le sens au mouvement physique et musical	18
1.4.2 Méthode de travail du pianiste	19
1.4.3 Préparation au jeu et au concert	20
2 Le Qi Gong : vers l'ouverture d'une nouvelle voie pédagogique	21
2.1 Echauffement	21
2.1.1 Automassages	21
2.1.2 Quelques mouvements.....	21
2.2 Cours pour un enfant débutant : insister sur l'implication du corps	24
2.2.1 Installation d'un état d'attention et de concentration.....	24
2.2.2 Développement de la conscience corporelle	25
2.2.3 Travailler l'indépendance des mains	25
2.3 Cours pour un élève avancé : l'intention musicale au service du jeu	26
2.3.1 Chaîne de production du son.....	26
2.3.2 Le toucher.....	27
2.3.3 Déplacements sur le clavier.....	28
3 Témoignage et réflexion personnelle à propos de la pratique du Qi Gong et de la méditation	29
3.1 Bilan personnel	29
3.2 Apport de la culture du Qi Gong et de la méditation dans l'évolution de la société occidentale et moderne	32
3.2.1 De l'éloge de la vitesse au stress	32
3.2.2 L'apport du Qi Gong et de la méditation	32
Conclusion	34
Bibliographie	35
Annexes	37
Annexe n°1 : Les principaux points et zones énergétiques	37
Annexe n°2 : Exemple d'un méridien situé sur les membres supérieurs	38
Annexe n°3 : Exercices rythmiques préparatoires, Méthode de Lajos PAPP	39
Annexe n°4 : Les Tableaux d'une exposition, <i>Promenade</i>, Modeste MOUSSORGSKI	40
Annexe n°5 : Feux d'artifice, Claude DEBUSSY	41



Introduction

Je m'appelle Alice HOVSEPIAN, j'ai 28 ans. Je suis pianiste professionnelle et professeur de piano en conservatoire.

Des études auprès de musiciens professionnels et amateurs¹ ont montré que ceux-ci génèrent des pathologies parfois bénignes mais le plus souvent handicapantes voire bloquantes pour l'exercice de leur métier ou de leur pratique instrumentale de loisir. Souvent, les musiciens acceptent ces douleurs sous prétexte qu'elles relèveraient de la pratique et qu'elles seraient donc naturelles. J'ai été moi-même confrontée à des douleurs dans les membres supérieurs après des périodes intensives de travail. Il était nécessaire que je prenne conscience que la musique était l'art des sons mais également l'art du corps. J'ai donc cherché une pratique corporelle permettant tout d'abord de ne plus souffrir dans la pratique, puis d'améliorer mon confort corporel au bénéfice de la musicalité. Enfin, la découverte du Qi Gong a été pour moi le point de départ d'une aventure corporelle pleine de nouvelles sensations, qui m'a permis de lancer une réflexion à propos de ma pratique instrumentale. Dès les premiers mouvements, j'ai senti que le Qi Gong allait être bénéfique pour mon corps et pour le jeu au piano.

Après quelques années d'apprentissage du Qi Gong, j'ai décidé de m'inscrire aux Temps du Corps pour suivre la formation afin d'approfondir ma pratique et dans l'idée de la développer dans le milieu musical. Le Qi Gong est encore peu connu des musiciens. Par sa vision holistique de l'homme et de l'activité humaine, il se différencie des pratiques corporelles utilisées fréquemment dans les conservatoires telles que la relaxation et la gymnastique douce, la méthode Feldenkrais, la technique Alexander et la sophrologie.

Je suis convaincue que les principes du Qi Gong s'accordent avec la manière d'être du musicien et que cette pratique peut lui être bénéfique afin d'anticiper les différentes douleurs en vue d'améliorer la qualité de son jeu. Pianiste et pratiquante de Qi Gong, j'associe maintenant cette pratique à mon travail quotidien : j'appréhende mon jeu de manière plus globale et j'ai une toute autre relation à la production du son. C'est pourquoi, j'ai décidé de consacrer ce mémoire à l'apport du Qi Gong pour la

¹ I. JOUBREL, S. ROBINEAU, S. PETRILLI, P. GALLIEN : « Pathologies de l'appareil locomoteur du musicien : étude épidémiologique », *Les annales de réadaptation et de médecine physique*, Pr. André THEVENON dir., 2001. 76,6% des musiciens interrogés se plaignent même d'un trouble de l'appareil locomoteur.

pratique du piano. Ces trois années de formation m'ont permis de nourrir et de construire une réflexion sur les bienfaits du Qi Gong pour les pianistes en général, réflexion que je souhaite partager dans ce mémoire. En effet, la pratique du piano reflète mon quotidien aussi bien dans sur le plan personnel que professionnel.

Dans une première partie, après une définition à visée musicale du Qi Gong, mettant en valeur l'unité du Corps-Esprit, je mettrai en parallèle ses fondements avec les caractéristiques du jeu pianistique, en allant de la posture au piano jusqu'à la préparation au concert. Je m'intéresserai aussi bien à l'état physique du pianiste qu'à son état d'esprit. Dans un deuxième temps, je développerai l'usage pratique du Qi Gong dans un cours de piano. En effet, l'enseignement est l'autre facette de mon quotidien. Je commence à développer une approche très corporelle dans mon enseignement, inspirée du Qi Gong, et je souhaite vous faire part de mon expérience avec les élèves débutants et avancés. Dans une troisième partie, j'apporterai un témoignage de mon ressenti personnel, après ces trois années de formation, ainsi qu'une réflexion personnelle à propos de l'apport de la culture du Qi Gong et de la méditation dans l'évolution de la société occidentale et moderne.

1 Approche musicale du Qi Gong

1.1 Concepts du Qi Gong en vue d'une appropriation musicale : compréhension de l'unité Corps-Esprit

Art ancestral issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, le Qi Gong est une pratique énergétique née il y a plus de 2500 ans et développée par différents courants : le Taoïsme, le Bouddhisme, le Confucianisme et les Arts Martiaux. Plus généralement, le Dao Yin, ancien nom du Qi Gong, regroupe plusieurs méthodes basées sur des mouvements lents, associés à la respiration, pour faire circuler et harmoniser l'énergie au sein du corps. Le Qi Gong se pratique de manière dynamique ou statique. Suivant l'enseignement des différents maîtres chinois, comme les différentes approches de la musique que communiquent les pédagogues, le Qi Gong existe sous diverses formes : il peut être méditatif, thérapeutique et martial. Telle la pédagogie musicale, il se transmet de maître en maître.

Il est défini par les idéogrammes suivants : « Qi » qui se traduit par énergie, souffle vital et « Gong » qui signifie le chemin, la technique, le travail.

氣功
qi gong

Le Qi Gong fait partie du Yangsheng, « art de nourrir le vivre », branche importante de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il préserve la santé, améliore la qualité de vie et ralentit les facteurs de vieillissement. Outil de relation entre l'énergie vitale, la respiration, la conscience, le corps et la nature, le Qi Gong stimule l'épanouissement personnel tout comme la pratique d'un instrument pour le musicien. L'équilibre émotionnel et la connaissance de soi, apportés par le Qi Gong, nourrissent le jeu du musicien. L'harmonie du corps et de l'esprit est un des fondements du Qi Gong : le Qi unit la matière et le spirituel, le physique et le psychologique et plus généralement, le non-manifesté et le manifesté. Il s'agit du principe de globalisation, concept régissant la Médecine Traditionnelle Chinoise : l'homme est en interdépendance avec la nature. Il est le trait d'union entre le Ciel et la Terre.

La libération des blocages et des ralentissements de l'énergie à l'intérieur du corps, principe de base du Qi Gong, permet de rendre la circulation de celle-ci la plus fluide possible grâce à la pratique. La compréhension de cette circulation est un outil supplémentaire pour enrichir le ressenti du Qi. Celui-ci procure un état de calme et d'apaisement mais également de la joie. L'organisme est ainsi stimulé aussi bien au niveau physique que dans la sphère psychique, regroupant les fonctions mentales et cognitives. Grâce à l'enracinement, la stabilité, la détente et la fluidité, le corps se structure et se

renforce. Par la respiration consciente, la conduite du Qi nourrit l'organisme et par extension le vivant : les fonctions vitales sont renforcées, des plus primaires aux plus fines. La conscience corporelle tant locale que globale s'élargit.

Le Qi Gong et la musique possèdent de nombreux points communs et peuvent donc devenir des pratiques complémentaires qui se nourrissent mutuellement. Le plaisir procuré lorsque l'on joue d'un instrument est semblable aux sensations développées par la pratique du Qi Gong. Les mouvements, effectués avec intention, sont fluides et font appel à des images telles que le musicien essaye d'en transmettre lorsqu'il est sur scène. L'énergie véhiculée dans le corps du pianiste est au service du geste instrumental et de la production de son : le Qi Gong permet de la libérer et de la faire circuler dans l'ensemble du corps jusqu'aux extrémités des doigts qui sont en contact avec les touches du piano. Celui-ci est la prolongation du corps du pianiste : la finalité est de trouver l'harmonie entre ces deux entités, le pianiste et son instrument. Le corps tout entier participe à l'élaboration du son et cette pratique corporelle qu'est le Qi Gong aide le musicien à avoir cette conscience globale, à éliminer les tensions et à transmettre toutes ses émotions grâce à la libre circulation de l'énergie.

Nous retrouvons les trois niveaux de pratique du Qi Gong dans le jeu instrumental :

- XING : le corps (Qi matérialisé)
- QI : le souffle, la respiration, l'énergie
- SHEN : l'intention Yi, la concentration de l'esprit et la conscience

Le pianiste installe tout d'abord son corps grâce une posture efficace qui lui permet d'effectuer ses gestes en toute liberté. Puis, en prenant conscience du souffle, le pianiste guide ses phrases musicales et utilise son énergie au service du son. Enfin, son intention musicale dirige ses mouvements et donc son jeu. Sa concentration est mise à l'épreuve en particulier lors des concerts.

1.2 Le Qi Gong : outils de prise de conscience du corps (XING)

Marie-Christine MATHIEU, kinésithérapeute intervenant depuis 1998 auprès des musiciens lors de formations et d'ateliers en conservatoires affirme : « Le corps est l'instrument que tous les musiciens ont en commun. Mais c'est aussi, paradoxalement, celui dont ils jouent le plus mal »². En effet, une bonne utilisation du corps est nécessaire pour parvenir à la musicalité. Trouver l'équilibre entre tension et détente est un défi pour le pianiste : il lui permet d'avoir un son rond plus profond et de libérer ses

² MATHIEU, Marie-Christine : *Gestes et postures du musicien*, Format, Gières, 2007, page 9

gestes. En introduisant le concept d'énergie, le Qi Gong permet d'enrichir et d'élargir cette notion de corporalité et la vision limitée du corps physique et mécanique. Comme évoqué dans le paragraphe précédent, la conscience du corps et sa perception dans sa globalité est une des richesses de cette pratique. Plusieurs paramètres du jeu pianistique font appel à un travail sur l'ensemble des structures corporelles mises en évidence grâce au Qi Gong.

1.2.1 La posture

La notion de posture est liée à celle du mouvement : le corps du pianiste, jamais statique, est disponible constamment pour effectuer tous les gestes dont il a besoin. En effet, le corps est conçu pour le mouvement et chacun de ses muscles joue un rôle précis dans le déroulement de celui-ci et dans la construction du tonus postural, position dynamique de jeu pour le pianiste : le corps est prêt à réaliser tout type de mouvement, comme se lever rapidement de la banquette, par exemple. Il faut trouver la stabilité pour être, ainsi, plus mobile au piano et surtout être libre de ses gestes.

Nous pouvons associer cette stabilité avec le Qi Gong statique. D'apparence immobile, le corps agit alors en profondeur sur le renforcement du Qi : calme à l'extérieur, le mouvement est à l'intérieur. L'énergie s'éveille dans tout le corps, les tensions se relâchent et la conscience du corps devient plus subtile. Cet état d'être, de « non-agir », appelé l'état de Qi Gong, précède le jeu du pianiste et permet de trouver l'équilibre nécessaire et la posture adéquate.

Cette attitude se met en place grâce au respect des axes du corps. Jean FASSINA, pianiste concertiste et pédagogue français, ayant suivi une partie de sa formation en Europe de l'Est, s'est intéressé de près aux principes de jeu et de comportement des pianistes. Il décrit ainsi la tenue au piano : « La bonne position du dos, c'est la verticalité : il faut créer un axe vertical de la tête à l'appui fessier. [...] A cet axe vertical s'oppose un axe horizontal, qui va d'une épaule à l'autre. »³ Brigitte BOUTHINON-DUMAS, professeur formée dans la tradition de l'école française, énonce également la notion de verticalité mais ajoute également « la recherche d'un centre de gravité autour duquel se rassembler »⁴.

La quête du centre est un des fondements du Qi Gong : l'énergie vitale de chaque individu se concentre dans la profondeur du ventre. Lors de la pratique, le Qi qui a circulé dans tout le corps est rassemblé dans le Dan Tian, « réservoir d'énergie » afin de renforcer et nourrir tous les organes et les fonctions vitales : le Qi rayonne à partir du Dan Tian. Cette quête du centre apporte calme et apaisement au

³ FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000, pages 36-37

⁴ BOUTHINON-DUMAS, Brigitte : *Mémoires d'empreintes*, Cité de la Musique, Paris, 1999, page 39

pianiste avant de jouer mais elle permet surtout de construire sa structure corporelle adaptée au jeu instrumental et donc à la libre circulation de l'énergie dans tout le corps.

Au-delà de la verticalité nécessaire énoncée par les pédagogues, le pianiste doit ancrer son corps dans le sol. Cette sensation peut être ressentie tout d'abord debout. L'enracinement se crée grâce à une bonne position du bassin : le coccyx descend vers le bas. Il s'agit de la « porte terrestre », un des principaux points énergétiques du corps⁵, ayant une relation privilégiée avec l'énergie, nommé par les chinois Hui Yin. Pour les pianistes, les pieds et le bassin constituent les points d'appuis avec le sol. Il est donc important de savoir placer son bassin et qu'il soit mobile grâce aux mouvements naturels et souples des hanches. De plus, le sommet du crâne, appelé Bai Hui ou la « porte céleste », étire le corps vers le haut. KE Wen décrit cette posture : « Le corps est enraciné par la terre et suspendu par le ciel au sommet de la tête »⁶. Cet enracinement est favorisé par le relâchement du corps dans son axe vertical.

Il existe une technique de Qi Gong statique qui s'appelle Zhan Zhuang, traduite par la position de l'arbre. Elle permet de développer cette notion d'enracinement et présente exactement les sensations évoquées dans le paragraphe précédent : l'état de calme, le renforcement et la circulation du Qi, ainsi que l'ouverture du corps afin d'avoir une meilleure perception et appropriation dans l'espace. Pratiquée debout, symbolisant réellement un arbre, cette posture peut être réalisée en position assise tel le pianiste sur sa banquette. En plus des pieds ayant un contact avec le sol, le pianiste prend conscience de l'appui du fessier sur la banquette en lien également avec la terre. La conscience de sa colonne vertébrale, que les chinois nomment « colonne céleste » en raison de sa liaison avec le ciel et la terre, et de l'énergie qui circule le long de celle-ci, lui permet de trouver son axe et d'osciller librement autour de ce support mobile.

En plus de cet axe vertical, nécessaire à l'enracinement, Jean FASSINA a également mentionné la présence d'un axe horizontal reliant les deux épaules. Lors de la pratique du Qi Gong, cette zone, appelée « triangle supérieur », regroupe la tête et les omoplates. Ce « triangle supérieur » est une zone où les tensions s'accumulent assez facilement et créent des douleurs chez le musicien.

⁵ Cf. annexe n°1

⁶ KE, Wen : *Entrez dans la pratique du Qi Gong*, Le courrier du livre, Paris, 2015, page 167

Par une pratique régulière du Qi Gong, le pianiste prend conscience de ses tensions et des axes de son corps afin de gagner en mobilité. La respiration des axes permet de donner une liberté au pianiste, particulièrement pour son geste instrumental.

1.2.2 Le geste instrumental

Une fois le pianiste installé devant son instrument, sa bonne posture facilite l'exécution de ses gestes. En effet, Marie-Christine MATHIEU confirme que, « c'est en construisant les bonnes postures – celles qui respectent la physiologie – que nous préparons les bons gestes [...]. De même, un tonus de posture adapté fournit un point fixe stable, qui libère et facilite le geste »⁷.

La notion d'équilibre est également présente : grâce au respect des axes, le corps dessine ses gestes en suivant une ligne souple et fluide. Le pianiste recherche l'harmonie et la rondeur dans ses mouvements. L'équilibre passe également par des transferts de poids, en effet, la liberté des gestes peut être acquise par des changements de poids en effectuant des mouvements autour de l'axe vertical du musicien.

Par ailleurs, d'un point de vue anatomique, chaque geste est réalisé à l'aide d'un couple de muscles dits antagonistes : ils sont complémentaires et effectuent des mouvements inverses comme la flexion et l'extension. Nous retrouvons cette complémentarité dans la théorie chinoise du Yin et Yang appliquée dans la pratique du Qi Gong. La tradition Taoïste situe chaque phénomène de la vie les uns par rapport aux autres afin d'avoir une vision globale. « Le Yin et le Yang symbolisent les deux composantes inséparables, opposées et complémentaires, dans l'unité de tout ce qui existe. »⁸, explique KE Wen. Par exemple, l'alternance de l'étirement et du relâchement, d'ouverture et de fermeture, d'inspiration et d'expiration dans les mouvements pratiqués en Qi Gong, relève de cette théorie. Nous retrouvons cette alternance lors de la réalisation du geste instrumental du pianiste.

Tel le pratiquant de Qi Gong, le pianiste doit respecter sa physiologie, être à l'écoute de son corps afin d'effectuer des gestes justes et naturels qui impliquent l'ensemble des parties de son corps et créent ainsi une unité. Les mouvements dynamiques de Qi Gong permettent de développer la tonicité et la souplesse dans les limites des capacités physiques de chaque individu. Frédéric CHOPIN disait à ses élèves « La souplesse avant tout »⁹. Mais qu'est-ce que la souplesse ? Jean FASSINA la définit comme la liberté au piano. « Il faut trouver une liberté totale du bras depuis l'épaule et le dos jusqu'au

⁷ MATHIEU, Marie-Christine : *Gestes et postures du musicien*, Format, Gières, 2007, page 22

⁸ KE, Wen : *Entrez dans la pratique du Qi Gong*, Le courrier du livre, Paris, 2015, page 182

⁹ FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000, pages 42

bout des doigts sans négliger le coude et le poignet, qui sont comme des écluses que l'on peut ouvrir mais aussi fermer, si on les bloque. »¹⁰ Finalement, le geste est effectué à partir de la racine du membre supérieur qui est l'omoplate.

Le geste instrumental, guidé par la pensée musicale, est le résultat de la détente et de la disponibilité du pianiste. Le geste est ainsi libéré et les déplacements sont fluides. De même qu'en Qi Gong, c'est l'intention qui dirige le mouvement. Celui-ci est effectué lentement afin d'amplifier l'attention au processus et de prendre conscience du geste dans l'espace. En effet, le pratiquant ressent la résistance de l'air opposée à son action, phénomène relevant de la théorie du Yin et du Yang citée précédemment.

Dans la chaîne de production du son, que nous étudierons plus précisément dans la deuxième partie, le geste est la dernière étape avant l'émission du son. La main du pianiste est le lieu de rencontre privilégié du musicien avec son instrument, elle possède de nombreux capteurs énergétiques utilisés lors de la pratique du Qi Gong.

1.2.3 La conscience tactile

Claudio ARRAU, pianiste chilien du XX^{ème} siècle considéré comme l'un des derniers représentants de la tradition de Franz Liszt, caractérise la main du musicien comme une « terminaison vivante »¹¹. En contact avec les touches du piano, elle participe de manière active, à la relation entre le pianiste son instrument. Cette rencontre ne doit pas être un duel. La main est une partie du corps qui est très éveillée et sensible : elle compte les dernières ramifications des nerfs sensitifs.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, la main est le siège du croisement des méridiens Yin et Yang des bras, c'est-à-dire des vaisseaux dans lesquels circule le Qi. Les méridiens¹² relient tous les points particuliers du corps étant des lieux de passage, de concentration et de communication de l'énergie. Au niveau du creux de la paume des mains, nous trouvons le point dit Lao Gong, porte de passage du Qi. En effet, un champ d'énergie peut émaner des mains et grâce à celui-ci, les médecins traditionnels chinois peuvent effectuer des soins à leurs patients en transmettant du Qi par les Lao Gong.

¹⁰ FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000, pages 42

¹¹ BOUTHINON-DUMAS, Brigitte : *Mémoires d'empreintes*, Cité de la Musique, Paris, 1999, page 56

¹² Cf. annexe n°2

« Le son naît avec la pulpe du doigt »¹³ formule Coralie COUSIN, kinésithérapeute spécialisée depuis vingt ans dans la rééducation de la main du musicien et fondatrice du cabinet « Kiné des musiciens » où elle exerce aujourd’hui à Paris. Le choix de la sensation de la pulpe du doigt sur le clavier doit appeler l’énergie, en créant une impulsion motrice, et lui laisser un chemin sans obstacles, grâce à la liberté des membres supérieurs, pour produire le son. Les doigts rebondissent sur le clavier afin d’éviter d’écraser le son. Les pianistes peuvent travailler sur table ou sur le cylindre du piano pour développer cette conscience tactile.

Brigitte BOUTHINON-DUMAS parle, quant à elle, d’empreinte. Elle considère que l’équilibre du doigt sur la touche, résultant de la stabilité du corps entier, le transfert de poids entre chaque doigt et une bonne sensation tactile ou la prise de contact du doigt avec le clavier sont les paramètres pour obtenir un son rond, plein et harmonieux. « Le son est une matière qui se façonne par l’empreinte. »¹⁴

La position de la main du pianiste doit être naturelle et non contrainte. Équilibrée et prête à transmettre l’énergie grâce à l’impact des doigts sur le clavier, la main doit être ouverte et détendue. Nous retrouvons cette caractéristique dans la pratique du Qi Gong : la main est le prolongement de l’être humain et s’ouvre sur son environnement. Thierry BORDERIE, professeur au conservatoire de Bordeaux, en charge des pratiques corporelles et martiales, considère que la musique et le Qi Gong sont des « opportunités à la convocation des sens. »¹⁵ Ceux-ci sont constamment sollicités et la sensorialité permet à chaque individu de se sentir porté par son envie d’exprimer.

L’écoute et la conscience corporelle restent les notions clés pour décrire la relation entre le piano et la main du pianiste et par extension, tout le corps du musicien.

1.2.4 Le rythme et la pulsation

Le rythme est un élément fondamental de la musique et donc de la pratique pianistique. « La musique est un processus sonore qui se déroule dans le temps, et non un instant ni un état figé. »¹⁶, affirme Heinrich NEUHAUS, pianiste d’origine allemande et grand pédagogue ayant formé des remarquables concertistes tels que Sviatoslav RICHTER ou Emil GUILLELS. La phrase musicale n’est jamais immobile : elle s’inscrit dans le temps mais également dans l’espace.

¹³ DUVAL, Juliette : « La main du pianiste, une mécanique fragile », *Piano n°25*, Michèle Worms dir., Paris, 2011.

¹⁴ BOUTHINON-DUMAS, Brigitte : *Mémoires d’empreintes*, Cité de la Musique, Paris, 1999, page 12

¹⁵ <http://www.medecine-des-arts.com/>, BORDERIE, Thierry : « Qi Gong pour les musiciens, chanteurs, danseurs, circassiens », André Arcier dir., Montauban, 2010

¹⁶ NEUHAUS, Heinrich : *L’art du piano*, Van de Velde, Tours, 1971, page 39

La pulsation, et par extension le rythme, est vécue intérieurement et profondément. Elle s'installe également par la stabilité du corps et du doigt. Le poignet, souple et libre, indique la pulsation musicale dans l'espace grâce à son balancement et permet d'avoir une respiration naturelle ainsi qu'une conduite de phrase souple et fluide. Cette écoute intérieure et ce ressenti corporel global sont des notions utilisées en Qi Gong. L'énergie est véhiculée dans l'ensemble du corps, celui-ci est donc impliqué entièrement lors de la pratique des mouvements. « Le corps entier résonne »¹⁷, déclare Reine-Brigitte SULEM, violoniste et professeur de Qi Gong.

En définitive, le travail de la structure corporelle est le premier stade de l'apprentissage du Qi Gong. Les notions d'enracinement et d'équilibre sont également utilisées dans l'enseignement du piano pour construire la posture du pianiste. De plus, les mouvements de Qi Gong doivent être justes, harmonieux et naturels tels les gestes et déplacements du pianiste assis devant son clavier. L'écoute intérieure et le ressenti corporel permettent au pianiste de prendre conscience de tout son corps et plus particulièrement de ses mains. Enfin, outil de relation entre le corps et la nature, le Qi Gong permet au pianiste de trouver sa place face à cet instrument imposant et de communiquer ainsi ses émotions. Cette communication se crée entre l'intérieur et l'extérieur du musicien mais également entre toutes les parties de son corps afin que le Qi puisse circuler sans entrave.

1.3 Libre circulation de l'énergie (QI) dans le corps

Le Qi, traduit par souffle vital ou énergie, est un concept de base de la pensée chinoise. Cette notion dépasse le sens du mot « énergie ». Elle définit la vision dynamique du monde et de la vie humaine. En effet, le Qi, réalité impalpable, est un élément qui constitue l'Univers vivant et l'Homme.

Chez le pianiste, cette notion de Qi s'interprète par la conscience subtile de ce qu'il se passe à l'intérieur du corps. Jean FASSINA formule : « Jouer, c'est transformer l'inertie en énergie. »¹⁸ Cette énergie doit circuler librement afin de rendre le jeu pianistique fluide et riche en sonorités.

1.3.1 Libération des tensions et des blocages

Afin que le pianiste soit épanoui dans son jeu et puisse s'exprimer, il ne doit pas avoir de douleurs malgré une sollicitation intense de ses membres supérieurs : une bonne utilisation de ceux-ci est nécessaire. Philippe CHAMAGNE, kinésithérapeute pionnier dans la prise en charge des pathologies

¹⁷ SULEM, Reine-Brigitte : *Le Qi Gong du musicien*, Alexitère, Montauban, 2007, page 20

¹⁸ FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000, pages 43

spécifiques aux musiciens, observe que les musiciens n'ont pas une connaissance approfondie du fonctionnement corporel ou bien qu'ils en ont une erronée. En s'intéressant aux éléments fondamentaux de ces mécanismes, le pianiste pourrait mettre son corps au service de la musicalité. Cette conscience corporelle passe donc par la détente des muscles après qu'ils aient été mis en jeu et la libération des tensions et des blocages existants, empêchant le son de s'épanouir pleinement.

Nous revenons ici à la liberté du geste instrumental, développée précédemment, mais en ajoutant la notion d'énergie. Chaque mouvement effectué au piano, comme dans la pratique du Qi Gong, est porteur d'un flux énergétique. Cette énergie, par une mauvaise posture ou par des tensions, peut s'accumuler dans certaines parties du corps, comme dans les membres supérieurs ou le « triangle supérieur », et ainsi créer des blocages : la circulation est entravée ou ralentie et le son se ferme. Ces compressions du Qi peuvent mener à des pathologies douloureuses.

Une pratique régulière du Qi Gong permet de prendre conscience de ces tensions, de les localiser et ainsi de les dissiper. Les mouvements effectués sont lents, permettant ainsi une meilleure circulation du Qi entre les différentes parties du corps.

Le Qi Gong dynamique développe ainsi la souplesse des articulations et des tendons. Par ailleurs, chaque mouvement est associé au souffle et cette respiration joue un rôle central dans la distribution de l'énergie dans le corps du pianiste.

1.3.2 Association de la respiration au mouvement physique et musical

La respiration naturelle, fluide et régulière implique une structure corporelle équilibrée comme celle pratiquée en Qi Gong. Elle distribue le Qi dans tout le corps et joue donc un rôle de régulateur. Selon Yves REQUENA, docteur en Médecine et praticien de Médecine Traditionnelle Chinoise, fondateur de l'Institut Européen de Qi Gong en France, la physiologie chinoise divise le Qi, circulant dans le corps humain, en différentes formes d'énergies suivant leurs fonctions au sein de l'organisme. La traduction plus précise de cette notion serait alors « les souffles »¹⁹. Ceux-ci s'incarnent dans le mouvement et l'animent au point de le rendre vivant. Le pratiquant l'effectue tout d'abord, il le vit puis devient le mouvement grâce à cette énergie véhiculée à l'aide de la respiration, force motrice du déplacement.

Les gestes du pianiste, effectués en pleine conscience et associés au souffle, sont porteurs d'une énergie qui permet d'extérioriser concrètement sa musicalité. Par ailleurs, comme dit dans la première partie, les axes de posture du pianiste respirent également. L'énergie, se manifestant dans tout son

¹⁹ REQUENA, Yves : *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Guy Trédaniel, Paris, 2009, page 45

corps, reflète sa vitalité et lui donne, en même temps, un sentiment de présence et d'abandon face à son piano.

L'inspiration prend l'énergie pure de l'extérieur et la dirige vers le Dan Tian, centre du corps : elle est associée aux mouvements d'ouverture ou d'expansion et de montée. L'expiration distribue le Qi dans le corps et favorise la sortie de celui-ci vers l'extérieur : elle caractérise donc la descente et le rassemblement. En effet, le pianiste retrouve ces analogies. Avant de commencer à jouer, le musicien prend une inspiration depuis le centre du ventre qui lui permet de s'élever et de s'ouvrir. Il domine alors son clavier et sa confiance en lui et en son jeu devient plus importante. Sa longue et fine expiration lui permet de conduire et d'exprimer sa phrase musicale jusqu'au bout de son intention. Le Docteur JIAN, médecin traditionnel chinois, professeur de Qi Gong et fondateur de l'Institut du Quimétao à Paris nous dit à propos des artistes : « Ils font mouvoir les doigts et le poignet comme si le souffle du Dan Tian dirigeait chaque trait de leur œuvre d'art. »²⁰

La respiration n'étant pas une condition *sine qua non* pour jouer du piano, nous observons que les pianistes jouent régulièrement en apnée ou ne prennent pas le temps de respirer. Or, la respiration est nécessaire afin de donner de l'espace à la musique et de faciliter la compréhension de chacune des phrases musicales. Comme dit précédemment, la respiration transporte l'énergie au sein du corps. Sans elle, l'énergie ne peut être distribuée correctement et la musique n'a pas le temps d'exister. Celle-ci doit être bercée par le souffle. En effet, on parle également de respiration musicale. Elle s'exprime donc naturellement et doit s'intercaler dans le discours musical sans le perturber et au contraire, le mettre en valeur.

1.3.3 Construction d'une phrase musicale

La phrase musicale peut être définie comme le souffle porteur d'une idée musicale, d'un point de départ à un point donné. Chaque note possède sa fréquence vibratoire et a donc une sonorité et une couleur différente par rapport à sa fonction dans la phrase. On parle de notes constitutives et de notes de passage. Ces entités physiques, que façonne le pianiste, se succèdent afin de construire une phrase mais celle-ci doit être vécue dans la continuité et non fractionnée. Il s'agit d'une courbe que l'on pourrait dessiner d'un trait de crayon, tel un mouvement de Qi Gong que l'on pratique dans son enchaînement.

²⁰ Docteur JIAN, Liu Jun : *Dao de l'Harmonie*, Quimétao, Paris, 2014, page 103

Afin de construire au mieux la phrase, il faut que le pianiste crée un sentiment de mobilité : le souffle se déplace, accompagné par le geste, les notes progressent les unes à côté des autres. Le jeu du pianiste est alors animé, nous observons une alternance de tensions et de détentes, illustrant une nouvelle fois la théorie chinoise du Yin et du Yang.

Les nuances et les articulations permettent d'organiser le phrasé. Celles-ci développent la diversité de la couleur sonore et la générosité musicale. Elles relèvent de la gestion des impulsions motrices des doigts du pianiste et donc du flux d'énergie envoyé. En effet, le Qi, souffle vivant, est toujours en mouvement et en transformation permanente.

1.3.4 Travail sur le son

Matériau précieux ou matière vivante, le son se définit comme le moyen d'expression du musicien. Celui-ci est lié à l'équilibre du doigt et du corps dans sa globalité. Nous avons montré que le mouvement était au service du son. En effet, l'éclat et la brillance de celui-ci sont liés à la conscience tactile du pianiste sur le clavier et à l'énergie envoyée qui fait vibrer chaque note en fonction du son que le musicien souhaite entendre : le pianiste développe ainsi une palette sonore riche. Anton RUBINSTEIN, pianiste russe contemporain de Frédéric CHOPIN et Franz LISZT, disait à ses élèves à propos du piano : « Vous croyez que c'est un seul instrument ? C'est une centaine d'instruments. »²¹ Effectivement, le piano, par sa tessiture très large, possède une riche variété de couleurs et de timbres et a une faculté à évoquer les autres instruments, d'où l'expression « le piano orchestre ».

La projection du son dans la salle de concert est un autre souci du pianiste. Voici le conseil que donne Jean FASSINA à ses élèves : « Prenez le ciel comme caisse de résonance. »²² Cette image symbolise bien la place du pianiste dans le monde qui l'entoure telle que la pratique du Qi Gong développe le lien entre l'être humain et la nature. Le pianiste doit visualiser la courbe du son dans l'espace et aller au-delà du clavier du piano. Le musicien se concentre sur l'écoute des sons qu'il vient de projeter : le Qi provenant du Dan Tian circule librement dans tout le corps et jusqu'aux extrémités des membres supérieurs.

Grâce à son toucher et à la conscience de la circulation de l'énergie dans son corps par une pratique régulière de Qi Gong, le pianiste possède des outils afin de développer sa sonorité. Le Qi, force de vie qui anime les gestes du pianiste, est dirigé par l'intention. C'est elle, nommée Yi en chinois, qui donne

²¹ NEUHAUS, Heinrich : *L'art du piano*, Van de Velde, Tours, 1971, page 64

²² FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000, pages 85

du sens au travail énergétique et donc au jeu pianistique. Elle fait partie du Shen, traduit par les occidentaux comme l'esprit, la conscience. Il s'agit en fait de toute la sphère psychique.

1.4 La conscience (SHEN) et l'intention (YI) au service de l'interprétation

Le Shen, considéré par la Médecine Traditionnelle Chinoise comme l'instance spirituelle du corps humain, réunit le corps et le souffle dans la conscience. Le corps est le siège de l'esprit : s'il est en bonne santé, les pensées seront claires et positives. Le Shen est une des manifestations du Qi, il se révèle entre autres par ce qui se dégage du corps, sa vitalité, son éclat. C'est ainsi la vibration la plus subtile de l'énergie. L'intention, la concentration et l'équilibre des émotions, relevant du Shen, sont des qualités nécessaires au pianiste. Celui-ci donne des objectifs à son travail quotidien : son sens de l'organisation est alors mis en jeu. Lors de la préparation de ses concerts, il gère l'équilibre de ses émotions et sa concentration. Et lorsqu'il joue, c'est son intention qui dirige ses gestes. Tous ces phénomènes sont issus des facultés mentales et cognitives représentées par le Shen lors de la pratique du Qi Gong.

1.4.1 L'intention donne le sens au mouvement physique et musical

Nous avons développé ci-dessus que le geste du pianiste était conditionné par la circulation d'énergie dans tout le corps. Ce n'est pas le mouvement qui crée l'énergie mais l'énergie qui engendre le mouvement. Et celui-ci est dirigé par l'intention du pianiste. La Médecine Traditionnelle Chinoise dit « Yi guide Qi »²³.

Le pianiste anticipe le son qu'il veut émettre à l'aide de la palette sonore colorée par l'imagination : il idéalise le son et choisit alors le geste adéquat pour retransmettre ce qu'il a imaginé grâce à l'énergie qu'il aura conduite jusqu'aux extrémités de ses doigts. Il anticipe donc la sensation, la nuance, le timbre, la pulsation. « Tout le secret du talent et du génie consiste à faire vivre pleinement la musique dans le cerveau avant que le doigt ne se pose sur la touche » affirme Heinrich NEUHAUS²⁴. Le pianiste conçoit alors l'image esthétique de l'œuvre avant de la jouer afin de lui donner une intention particulière. On retrouve cet axe de travail dans la pratique du Qi Gong. Yves REQUENA incite le pratiquant à « se concentrer sur des points particuliers [...], et exercer l'imagination pour conduire l'énergie dans les méridiens, ou bien se brancher sur un objet extérieur ou une image mentale. »²⁵ Le travail énergétique et l'union corps et esprit sont alors renforcés.

²³ SULEM, Reine-Brigitte : *Le Qi Gong du musicien*, Alexitère, Montauban, 2007, page 11

²⁴ NEUHAUS, Heinrich : *L'art du piano*, Van de Velde, Tours, 1971, page 11

²⁵ REQUENA, Yves : *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Guy Trédaniel, Paris, 2009, page 125

Le pianiste, en tant qu'interprète, est le médiateur entre le compositeur et l'auditeur. Il transmet la pensée du compositeur à travers son jeu et exprime ce qui est suggéré par la musique. Il reconstitue la vision d'ensemble de l'œuvre à partir des détails de la notation. Le musicien analyse donc la partition pour s'approcher, le plus possible, de la pensée du compositeur et trouver le sens poétique de l'œuvre. Nous revenons à la notion d'intention qui précède le geste musical tout comme le mouvement de Qi Gong. Le langage métaphorique permettant d'illustrer chaque mouvement est également utilisé en musique afin de développer la créativité de l'interprète. Sans intention et sans conscience, le jeu du pianiste devient mécanique et sans intérêt. Une bonne méthode de travail est donc nécessaire afin d'aboutir à une qualité d'interprétation.

1.4.2 Méthode de travail du pianiste

La méthode de travail, consistant à répéter un certain nombre de fois un passage, ne relève pas de l'efficacité. Sans intention donnée à chaque répétition, celle-ci n'amènera que fatigue et énervement. De même en Qi Gong, la répétition stérile est inutile. Afin d'améliorer la qualité de l'interprétation, le pianiste doit approfondir sa réflexion et se donner un objectif à chaque répétition : améliorer le son, l'articulation, la nuance... L'énergie mise en jeu sera alors utilisée à bon escient et sa circulation fluide permettra d'harmoniser l'ensemble du corps.

Nous avons déjà cité le travail à la muette sur le cylindre du piano mais nous y reviendrons plus précisément dans la deuxième partie.

Nous pouvons mettre en parallèle le travail lent au piano avec la pratique du Qi Gong. Au piano, l'exécution d'une pièce dans sa lenteur permet de connaître parfaitement son déroulement du début à la fin et ainsi de bien maîtriser le texte. Elle développe la concentration et l'anticipation de l'action suivante. En effet, il n'y a pas de rupture dans la conscience, les sensations ni dans l'écoute ou le geste. La conscience digitale et rythmique est alors très fine et les automatismes sont rompus. Le pianiste peut alors donner plus de relief aux phrases grâce à la disponibilité totale de son esprit : il amplifie les nuances et les articulations. Par ailleurs, le travail lent permet de développer la mémoire du pianiste. L'ancrage du texte se fait alors à l'aide des différents types de mémoire : motrice, auditive, visuelle, affective. Dans la lenteur, l'intention permet de construire des gestes conscients développant la mémoire motrice particulièrement utilisée en Qi Gong.

Lors de cette pratique, la lenteur permet d'avoir un contrôle fin et subtil, et plus en profondeur, des mouvements associés à la respiration. Le pratiquant est alors en situation d'observation et de pleine conscience : son ressenti énergétique est ainsi amplifié. Cependant, comme le mentionne Thierry

BORDERIE, « à travers la rigueur de l'exercice et le rappel constant à la conscience, ce qui est visé est très étrangement la spontanéité naturelle du mouvement, du souffle »²⁶. En effet, malgré la lenteur, le pianiste ne doit pas perdre le fil de l'œuvre et ainsi rassembler ses impressions pour augmenter la vitesse et arriver au tempo demandé par le compositeur.

Finalement, la recherche de la connexion et de l'harmonisation de tous les sens du corps humain permet au pianiste d'approfondir son travail.

1.4.3 Préparation au jeu et au concert

Avant de poser les doigts sur son instrument, le pianiste doit être dans un état de calme et de disponibilité afin de se concentrer. « La musique naît du silence »²⁷ dit Reine-Brigitte SULEM. En Qi Gong, il existe une posture, nommée Wu Ji, état de Qi Gong, où le pratiquant est connecté en harmonie avec la profondeur de son être. Debout, enraciné dans le sol, il accueille les sensations avec une respiration intérieure et calme dans le Dan Tian. Kunlin ZHANG, maître de Qi Gong, fondateur de l'Institut Lu Dong Ming à Paris, décrit ainsi l'état du corps : « ni mou ni tendu ». Lorsque le corps est relâché, le Qi peut circuler librement et sans blocages : le calme et la joie s'emparent de la sphère psychique du pianiste : celui-ci est alors disponible et ouvert pour commencer à jouer.

Lorsque le pianiste joue en concert, il peut être soumis, avant sa prestation, à des pensées néfastes ou à du mauvais stress qui troublent sa concentration. Il faut calmer les pensées émotionnelles, appelées Xin, qui perturbent l'esprit du musicien. En construisant sa posture Wu Ji décrite ci-dessus et grâce à l'observation de son souffle, exercice courant de Qi Gong, le pianiste peut ainsi se recentrer et trouver la confiance en soi. Il retrouve un confort physique et mental et ses émotions deviennent équilibrées. Tous ses sens sont alors en éveil et le pianiste est conscient de tout son corps et de son environnement. Sa relation vécue avec son instrument, grâce à l'énergie qu'il lui transmet, lui donne une présence sur scène et crée la magie de l'instant du concert.

Par l'intention que le pianiste met dans ses mouvements, dans son travail et plus généralement dans son jeu, nous pouvons observer l'éclat et l'intensité de son esprit, matérialisés par le Qi, composante essentielle de la vie.

Le musicien doit trouver un équilibre harmonieux entre son corps, le piano et ses états psychiques et émotionnels. Celui-ci est renforcé par une pratique régulière du Qi Gong.

²⁶ <http://www.medecine-des-arts.com/>, BORDERIE, Thierry : « Qi Gong pour les musiciens, chanteurs, danseurs, circassiens », André Arcier dir., Montauban, 2010

²⁷ SULEM, Reine-Brigitte : *Le Qi Gong du musicien*, Alexitère, Montauban, 2007, page 28

2 Le Qi Gong : vers l'ouverture d'une nouvelle voie pédagogique

2.1 Echauffement

2.1.1 Automassages

Les automassages, pratiqués lors des séances de Qi Gong, installent le corps dans l'état de Qi Gong, état d'ouverture et de détente. Associés au souffle, ces mouvements permettent au pianiste de préparer son corps à jouer du piano. Nous allons nous intéresser aux automassages des membres supérieurs bien qu'il en existe pour l'ensemble du corps.

Afin d'amener de la chaleur dans les mains, commencer par masser verticalement les paumes puis descendre au niveau des poignets. Masser ensuite le bras gauche avec la paume de la main droite en montant sur l'extérieur du bras (côté Yang) en inspirant. Puis effectuer le tour complet de l'épaule et redescendre en expirant sur l'intérieur du bras (côté Yin) jusqu'au bout des doigts. Pratiquer ce mouvement six fois sur le bras gauche puis six fois sur le bras droit.

Masser à nouveau les paumes des mains puis masser les faces externes de chaque main avec la paume de l'autre main.

Frotter les faces internes des poignets (côté Yin) et les faces externes (côté Yang) entre elles.

Masser ensuite Lao Gong avec le pouce de la main opposée et masser la face interne des doigts toujours avec le pouce. Stimuler les terminaisons de chaque méridien sur les extrémités des doigts (de part et d'autre de l'ongle et sur la pulpe du doigt). Masser les espaces interdigitaux à l'aide de la pince pouce-index de l'autre main. Puis masser et étirer chaque doigt. Enfin ouvrir et fermer les doigts le plus rapidement possible en laissant le poignet souple.

2.1.2 Quelques mouvements

Afin d'éveiller le corps et de trouver la posture idéale du pianiste, celle qui respecte son corps et qui permet une liberté totale des membres supérieurs, voici quelques mouvements préparatoires que l'on pratique assis devant le piano.

Travail autour de l'axe du corps : assis sur le bord de la banquette, mains posées à plat sur les genoux, les pieds bien ancrés dans le sol, effectuer lentement des mouvements de rotation du bassin dans un sens puis dans l'autre. Ensuite, passer le poids au niveau des orteils et étirer l'axe du corps

en poussant Bai Hui vers le Ciel, le menton légèrement rentré. Attention, à ne pas exagérer la cambrure du dos. Puis, passer le poids sur les talons et détendre l'axe du corps. On effectue également des rotations que l'on pratique dans les deux sens : de l'avant vers l'arrière et de l'arrière vers l'avant.

Ces deux mouvements permettent de prendre conscience de l'axe du corps de manière globale et de sa mobilité.

Ajoutons au mouvement précédent l'engagement des épaules mais plus particulièrement des omoplates. Lorsque le poids du corps passe vers les orteils, enrrouler les épaules à partir des omoplates donc en engageant tout le dos. Puis effectuer une rotation vers l'arrière en suivant l'étirement et la détente de l'axe. Ce mouvement, associé au propre rythme respiratoire du pianiste, se pratique également de l'arrière vers l'avant.



Sentir l'axe vertical du corps, les pieds ancrés dans le sol.



Enrouler les épaules en avant à partir des omoplates.



Effectuer une rotation des épaules vers l'arrière.



Détendre l'axe du corps en arrondissant le dos.

Après un travail global sur l'ensemble du corps, voici quelques mouvements pour travailler la souplesse des poignets puis celle des doigts.

Ouvrir les mains paumes vers le ciel et les mettre en contact au niveau des auriculaires puis effectuer des rotations lentement, dans un sens puis dans l'autre, en gardant toujours ce contact.



Les mains, paumes vers le ciel, sont en contact au niveau du tranchant (côté de l'auriculaire)



Effectuer une rotation des poignets en ramenant les doigts vers le buste.



Tourner les doigts vers la terre.



Terminer la rotation en ayant les index en contact.

Pour faire travailler les doigts, monter les bras à l'horizontal à hauteur du sternum, paumes vers le ciel, les mains en contact par le tranchant. Fermer les doigts un par un lentement en commençant par l'auriculaire puis effectuer une rotation des poignets vers l'intérieur en gardant le contact entre les deux mains. Une fois la rotation terminée, ouvrir les mains en relâchant les doigts en commençant par le pouce. Pour aller plus loin, on engage ensuite les omoplates et le dos lors de la rotation du poignet et on associe le souffle au mouvement. Celui-ci permet d'amener le Qi aux extrémités des doigts.

2.2 Cours pour un enfant débutant : insister sur l'implication du corps

Chez un enfant débutant, le Qi Gong permet d'installer le corps et de développer la conscience corporelle qui lui fait souvent défaut. L'idée est d'amener un confort physique et une complicité avec l'instrument. Nous passerons donc par le geste pour développer l'intentionnalité : il s'agit de rendre vivant l'imaginaire à travers le corps.

2.2.1 Installation d'un état d'attention et de concentration

L'enfant, qui vient à son cours de piano, arrive souvent de l'école. Après une journée assis sur une chaise, où il doit rester concentré un certain temps, son attention et sa concentration sont naturellement altérées, alors qu'elles sont nécessaires pour jouer et apprendre le piano. Il est donc essentiel de placer l'enfant dans un état propice à l'apprentissage où ses sens sont mis en éveil et les tensions, accumulées au cours de la journée, disparaissent.

Un mouvement de Qi Gong, nommé « la tortue fait trembler l'univers », est adapté à ce cas car il est ludique et donc apprécié des enfants et permet réellement, à la fois de faire le vide dans la tête de l'apprenti musicien et de « réveiller » l'ensemble de son corps.

Se placer debout et bien s'enraciner dans le sol. Faire rebondir le corps à partir des chevilles en laissant les pieds à plat. Le corps vibre et oscille librement pendant quelques minutes. L'enfant « se secoue ». Puis arrêter progressivement les mouvements et garder un instant les yeux fermés. Les tensions sont éliminées, le corps est relâché et on ressent des « pétilllements » à l'intérieur de celui-ci. Le corps est éveillé et l'enfant est prêt à prendre son cours de piano.

2.2.2 Développement de la conscience corporelle

Comme dit précédemment, les enfants ont besoin de développer leur conscience corporelle afin d'installer ensuite l'intentionnalité dans leurs gestes. Le Qi Gong permet de travailler la conscience globale du corps pour ensuite affiner et avoir une conscience locale, particulièrement au niveau des doigts. Les enfants comprennent assez facilement si on utilise des images.

En Qi Gong, on se sert souvent de l'image de l'arbre. En effet, pour que l'enfant passe d'une conscience globale à une conscience locale, on peut lui demander de mimer un arbre avec de grandes racines afin qu'il ait un bon ancrage dans le sol. Ses bras représenteront les branches et les doigts, les feuilles. Nous lui demanderons de mimer les effets du vent sur l'arbre. L'enfant prend alors conscience de l'ensemble du corps qui oscille et particulièrement les bras et les mains qu'il différencie peu à peu. Les pieds restent en contact avec le sol. Afin d'affiner cette conscience, nous lui demandons de retrouver l'image de l'arbre mais cette fois-ci au niveau du membre supérieur. Les racines sont alors représentées par les omoplates, les bras symbolisent le tronc, les mains matérialisent les branches et les doigts, les feuilles. L'enfant prend alors conscience que son bras se déplace à partir de l'omoplate. Nous retrouvons ici la notion de geste effectué à partir de la racine du membre, comme expliqué en première partie.

Ce mouvement de Qi Gong se pratique également assis devant le piano. L'enfant débutant pourra alors s'amuser à aller chercher une note sur le clavier en pensant à son omoplate, puis à son bras, sa main et ses doigts. Il aura alors développé sa proprioception.

2.2.3 Travailler l'indépendance des mains

L'indépendance des mains est une des difficultés rencontrées lors de l'apprentissage du piano. En effet, par manque de perception dans l'espace, le jeune pianiste a du mal à coordonner ses mains afin qu'elles jouent ensemble ou l'une après l'autre. Le Qi Gong permet de travailler le geste en lui-même sans objectif sonore. L'élève se concentre uniquement sur le mouvement et n'a pas d'appréhension à jouer de fausses notes.

Le professeur ferme le cylindre du piano et l'élève réalise, tout d'abord, des exercices rythmiques paumes de main à plat sur le cylindre. Les pieds sont toujours bien ancrés dans le sol. Nous pouvons prendre comme exemple, les exercices préparatoires de la méthode de piano de Lajos PAPP²⁸,

²⁸ Cf. annexe n°3

compositeur et pédagogue Hongrois né en 1935. Tout d'abord, les mains s'alternent puis jouent ensemble. Comme la pratique d'un mouvement de Qi Gong, le jeune pianiste libère son geste à partir de l'omoplate et envoie l'énergie jusqu'à la paume des mains. Une fois ce geste souple installé, l'élève joue avec les doigts. Il n'est pas gêné par la hauteur des sons et peut se concentrer sur son corps et sur le contact des mains ou des doigts sur le cylindre. Après ces exercices préparatoires, le pianiste joue son propre morceau sur le cylindre du piano. C'est le jeu du « piano muet ». A travers ses gestes, il installe tout le discours musical de l'œuvre ainsi que son contenu poétique et émotionnel. Il développe ainsi sa perception du geste dans l'espace, la fluidité du mouvement et l'intention qu'il souhaite mettre dans le morceau.

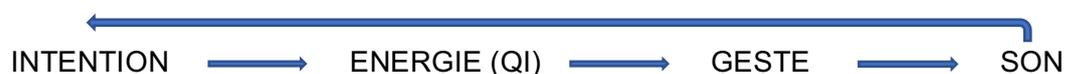
L'approche d'un cours de piano pour un élève débutant est donc ludique. Nous ne mentionnerons pas les notions d'énergie mais par l'approche corporelle, l'apprenti pianiste goûtera aux fondamentaux du Qi Gong qu'il associera à son jeu au piano.

2.3 Cours pour un élève avancé : l'intention musicale au service du jeu

Chez un élève avancé, le Qi Gong lui permet de développer l'intention qu'il souhaite mettre dans l'œuvre musicale afin d'aboutir au geste adéquat. En effet, il s'agit du processus inverse mis en œuvre pour le cours d'un élève débutant, bien que nous revenions régulièrement sur les bases développées pour les élèves débutants. L'élève affine alors son ressenti interne et effectue ses gestes en pleine conscience.

2.3.1 Chaîne de production du son

Comme évoquée dans la première partie, on peut décrire de la manière suivante, selon Laurent MALLET, la chaîne de production du son :



L'intention, représentée par le Shen en Médecine Traditionnelle Chinoise, dirige l'énergie, le Qi, au sein de l'ensemble du corps. Celle-ci se matérialise afin de construire le geste qui permettra l'émission du son. Le corps entier conditionne donc la production du son. Cette chaîne donne une base pour diagnostiquer les difficultés rencontrées par l'élève : on vérifie chaque paramètre de cette grille afin de trouver une solution au problème.

Par exemple, lors de la première promenade des *Tableaux d'une Exposition* de Modeste MOUSSORGSKI²⁹, un élève n'arrive pas obtenir une couleur différente de son entre la première phrase monodique et la réponse harmonisée. Nous reprenons la chaîne dès le début : quelle est l'intention qu'il souhaite faire passer ? Nous mettons en évidence le dialogue entre un instrument soliste et l'orchestre qui lui répond. L'énergie envoyée ne sera donc pas la même. L'orchestre a besoin d'un son plus ample et profond alors que le soliste aura une émission de son plus directe et projetée. L'origine du geste sera la même, il part de l'omoplate. Mais pour la phrase soliste, l'énergie va se concentrer dans l'extrémité de chaque doigt qui joue l'un après l'autre. On jouera donc un peu plus avec les doigts. Pour l'écriture harmonisée, nous avons besoin de sentir l'énergie à l'intérieur de chaque main afin de « prendre le clavier à pleine main ». L'engagement du dos et du centre du corps, le Dan Tian, est donc plus important. On pense également à faire sonner les voix intérieures des accords, au niveau des pouces, afin de donner plus de profondeur au son.

Parfois, il y a juste un paramètre de cette chaîne qui pose problème. C'est au professeur de « lire le corps » de l'élève afin de mettre en évidence ses difficultés et de les résoudre.

2.3.2 Le toucher

Comme développée dans la première partie, le toucher du pianiste, ou conscience tactile, est la rencontre privilégiée entre l'instrumentiste et le piano. Il est le dernier échelon de la chaîne, décrite dans le paragraphe précédent, responsable de la qualité du son. A un niveau avancé, les élèves sont dans la recherche des couleurs grâce à l'approfondissement des différents types de toucher. Le Qi Gong permet d'affiner les sensations au niveau des doigts tout en faisant intervenir l'ensemble du corps.

Voici un exemple de mouvement à effectuer : assis sur la banquette face au piano, les pieds bien enracinés dans le sol, enfoncez une touche à l'aide d'un doigt. Afin de travailler l'équilibre du doigt et les différentes pressions de celui-ci sur la touche, mettez en mouvement le corps autour de l'axe en faisant des rotations du bassin, comme vu dans des exercices précédents, toujours en associant le souffle. Le poids du corps, ressenti au niveau du doigt, se déplace autour de l'axe et le doigt joue le rôle de pivot : il suit les mouvements effectués par le corps.

Cet exercice met en évidence que le point de départ du toucher n'est pas le doigt. Il n'est autre que le centre du corps. L'élève vient prendre son énergie au niveau du Dan Tian et amène le Qi de l'omoplate

²⁹ Cf. annexe n°4

à l'extrémité du doigt. Le corps entier offre un champ de liberté pour que puisse s'exprimer le son de chaque note. Les différents types de toucher viendront de l'intention que l'élève souhaite apporter à la musique.

2.3.3 Déplacements sur le clavier

Les déplacements sont une autre difficulté du pianiste où le Qi Gong apporte des solutions efficaces. En effet, le corps entier doit être mis à contribution pour aller chercher une note éloignée de la posture centrale.

Prenons un exemple concret : le début des *Feux d'artifice* de Claude DEBUSSY³⁰. Le jeu des deux mains dans le médium symbolise le crépitement des feux de Bengale. La main droite s'échappe régulièrement pour aller chercher une octave dans l'aigu : il s'agit des fusées. Nous observons la même chose vers les graves pour la main gauche. Ces déplacements doivent être vifs car il faut que les mains reviennent rapidement vers le centre du clavier. La mobilité de l'axe est alors mise en jeu. Le pianiste se sert de ses appuis au niveau des pieds et du bassin. En effet, lorsqu'il veut jouer dans l'aigu, il prend appui sur son pied gauche et la fesse droite. Pour un déplacement dans les graves, ce sont le pied droit et la fesse gauche qui lui permettent d'être stable et libre en même temps. Le corps est ainsi entièrement mobilisé. Le pianiste peut réaliser ces mouvements lentement dans un premier temps, en associant le souffle : on inspire en allant vers une extrémité du clavier et on expire en revenant au centre.

Nous pouvons également travailler les déplacements conjoints, comme les gammes, en faisant participer l'ensemble du corps. Pour une gamme ascendante, inspirer et déplacer le buste vers la droite en prenant les mêmes appuis que pour l'exercice précédent. Pour la descente, expirer et se déplacer vers la gauche. Pareillement, nous pouvons réaliser des cercles à partir du bassin comme les mouvements décrits pour le travail autour de l'axe du corps.

Finalement, le Qi Gong est une pratique qui s'intègre facilement dans le déroulement d'un cours de piano quel que soit le niveau de l'élève. Celui-ci prend conscience de l'importance de son corps quand il joue et que la sonorité du piano dépend entièrement de celui-ci. De plus, elle permet d'avoir une conscience subtile de ce qu'il se passe à l'intérieur du corps : l'énergie circule librement jusqu'aux extrémités des doigts. Le pianiste crée alors un lien de complicité avec son instrument.

³⁰ Cf. annexe n°5

3 Témoignage et réflexion personnelle à propos de la pratique du Qi Gong et de la méditation

3.1 Bilan personnel

Depuis quelques années, connaissant mon tempérament très actif et fonceur, ma forte volonté et mon grand perfectionnisme dans ce que j'entreprends, mes proches et professeurs m'avaient interpellée sur l'importance de prendre du temps pour soi et de prendre soin de son corps. A cela, je répondais que l'activité physique et sportive (natation, renforcement musculaire, course à pieds...), que je pratiquais régulièrement, me correspondait très bien et que je ne me projetais pas dans des activités plus calmes et relaxantes. Il a fallu que j'attende d'avoir des douleurs dans les membres supérieurs, suite à une pratique intensive du piano, pour prendre conscience de la nécessité d'une telle activité et me rendre à l'évidence qu'il fallait que je change mes habitudes quotidiennes si je voulais poursuivre la pratique du piano à haut niveau. J'ai donc suivi les conseils d'amis et des membres de ma famille et je suis allée suivre un premier cours de Qi Gong, sans savoir réellement ce que j'allais découvrir.

Dès les premiers instants, j'ai senti mon agitation mentale quotidienne ralentir car toute mon attention était à l'écoute de mon corps. J'ai retrouvé les mêmes sensations qu'à la natation : je goûtais ce plaisir de ressentir mon corps, comme-ci j'étais au contact de l'eau, de sentir pleinement mon souffle et surtout de stopper les pensées parasites qui m'envahissaient au quotidien. J'ai tout de suite su que le Qi Gong allait être bénéfique pour ma pratique du piano et j'ai eu assez rapidement l'idée de l'associer à la musique. Après quelques années de pratique du Qi Gong, j'ai donc décidé d'aller plus loin et de suivre la formation aux Temps du Corps.

Ces trois années de formation m'ont tout d'abord permis d'élaborer cette réflexion en lien avec la musique, réflexion qui me tenait à cœur car c'est grâce à la musique que j'ai découvert le Qi Gong. Le piano est pour moi une passion depuis l'âge de 6 ans. Il est le fil conducteur de ma vie : j'ai réussi à en faire mon métier et je suis très heureuse aujourd'hui de transmettre cette passion à travers des concerts et l'enseignement.

Cette formation a été un tremplin dans la progression de ma pratique du Qi Gong. J'ai appris à découvrir mon corps et à l'accepter tel qu'il est. Par exemple, la posture MAPU a toujours été ma bête noire : « pourquoi je n'arrive pas à descendre ? » était une question perpétuelle à chaque pratique. J'ai compris que, plus j'allais me poser cette question, moins j'y arriverai. En effet, j'ai pris conscience que ma volonté de bien faire et d'y arriver était un frein à ma progression. J'ai compris que le

relâchement était essentiel : accepter les tensions et les libérer. Il permet au souffle de traverser l'intégralité du corps et de trouver ainsi l'harmonie, la paix intérieure : « Faire un avec son corps ».

J'ai pris goût à « l'état d'être », l'état du « non-agir » et être simplement présente. Cela m'aide énormément pour jouer du piano : j'efforce de profiter de la musique et des émotions et de ne pas être constamment dans le jugement. Dans chaque forme de Qi Gong, j'essaye d'incarner le corps dans chaque mouvement, de vivre chaque mouvement : oublier la technique et ne plus réfléchir. Plus particulièrement, la posture de l'arbre a été pour moi une révélation : c'est une posture, malgré l'immobilité, qui est pleine de vie. En même temps, cohabitent calme et pulsion de vie. C'est une véritable recherche : relâcher le bassin, augmenter le volume du corps, ouvrir Ming Men, étirer Bai Hui, lâcher les épaules, investir pleinement la posture, ancrer le souffle à l'intérieur du corps, accepter et libérer les tensions, sentir la puissance du corps relié à la Terre et au Ciel. La chaleur qui investit l'ensemble du corps est une sensation très agréable. C'est une épreuve de dépassement de soi qui permet également d'accroître la confiance. Une phrase de KE Wen a particulièrement retenu mon attention : « Oubli ta douleur et décide de vivre ».

Cette force, je l'ai trouvée également grâce au groupe de formation : lors des différentes pratiques, c'est comme si chacun participait à l'édifice d'un projet commun. Nous étions tous réunis et nous nous aidions les uns les autres par la simple présence de chacun. Le premier stage à Lembrun en mai 2018 a été un moment fort humainement. Nous sommes tous entrés en résonance et avons tissé des liens très forts. La découverte de cet environnement magnifique a également participé à rendre ce moment incroyable. Le spectacle de fin du stage a été pour moi un instant de partage mémorable où l'énergie collective m'a permis de me dépasser : jamais j'aurai cru participer à un numéro de danse contact et de Kung Fu !

Le deuxième stage à Lembrun en mai 2019 a été comme un électrochoc dans ma pratique. A la fin du stage, lors de l'évaluation sur les Ba Duan Jing, j'étais très concentrée pour bien réaliser les mouvements et pratiquer à la même vitesse que mes camarades. A la fin de la pratique, j'étais satisfaite d'avoir réussi chaque mouvement et bien suivi le groupe. Mais à cet instant, avant les commentaires de KE Wen, je n'étais pas consciente d'être passée totalement à côté de ma pratique. Les mots de KE Wen résonnent encore en moi : « Les mouvements sont corrects mais ton corps ne vibre pas ». Cette réflexion me mettait face à une réalité : le mental bloquait la circulation du Qi à l'intérieur du corps. J'ai été impressionnée par la justesse des mots utilisés par KE Wen : « vibrer » est une expression qui fait partie du quotidien d'une musicienne. Ce fut difficile à entendre mais ce fut un moment important : une prise de conscience réelle du monopole du mental dans mon corps. KE Wen

a ce don extraordinaire de mettre le doigt sur nos faiblesses pour nous faire progresser. Je la remercie encore une fois pour ce moment qui m'a permis d'évacuer des émotions négatives ancrées profondément à l'intérieur de mon corps. Ce fut comme un retour à ma nature profonde. Cette étape fut importante pour ma pratique du Qi Gong : cette image de « vibration de l'instant » m'accompagne désormais au quotidien. La perception subtile de la conscience qui traverse la matière commence à devenir familière. Ma posture devient également de plus en plus naturelle.

Avant d'arriver aux Temps du Corps, je ne connaissais pas la méditation. C'était difficile au début pour moi de rester immobile et d'apaiser mon mental si présent. De plus, j'avais des difficultés à tenir la position assise, n'ayant pas une grande souplesse dans les jambes. Après cette étape franchie à Lembrun en 2019, la méditation est devenue un moment important, un moment de rencontre profonde avec moi-même. J'accueille les émotions, je contemple le souffle. J'ai l'impression d'être connectée avec moi-même et d'élargir ma conscience. Je pense que la méditation permet d'apprendre à écouter : l'écoute de soi-même mais aussi être à l'écoute des autres et de son environnement. La méditation est très bénéfique pour apprendre à écouter la musique et être en harmonie avec elle lorsqu'on joue d'un instrument. Maria Joao Pires, célèbre pianiste portugaise de 75 ans, dit à propos du lien entre la méditation et la musique : « Je suis pratiquante de la méditation depuis très longtemps. Et je pense surtout que la manière d'entendre et d'écouter la musique devrait se faire d'une autre façon, moins concentrée dans les noms des musiciens. C'est une façon de se rapprocher des autres. » Cet instant de stabilité et de calme, que représente la méditation, me procure beaucoup de joie.

Finalement, cette formation m'a apporté beaucoup de positif sur le plan personnel. Je pratique tous les matins et ressens les bénéfices après la pratique : l'esprit devient plus clair, la journée peut bien démarrer ! Par ailleurs, j'ai remarqué que je suis très peu touchée par les maladies virales de l'hiver. Je suis très rarement malade et, si je le suis, le corps réagit très vite. Je suis convaincue que ma pratique quotidienne m'aide beaucoup.

Le corps se renforce et l'esprit s'apaise. La confiance pointe le bout de son nez. Les émotions sont mieux gérées. L'harmonie du quotidien se dessine. Le sourire est présent sur mon visage. L'épanouissement est au rendez-vous. Je marche tranquillement sur le chemin qui mène vers cette longue route du ressenti et de la conduite du Qi.

3.2 Apport de la culture du Qi Gong et de la méditation dans l'évolution de la société occidentale et moderne

3.2.1 De l'éloge de la vitesse au stress

Selon mon point de vue personnel, la société occidentale et moderne est une société où la vie se déroule à toute vitesse. Il faut faire « vite et bien ». Nous vivons dans l'immédiateté. Dans le milieu professionnel, il y a de fortes pressions exercées sur les salariés : un grand nombre de tâches à effectuer, des horaires à respecter, beaucoup d'informations à digérer... Il s'agit d'une grande source de stress. De plus, nous sommes dans une société où les enjeux financiers sont très importants. L'argent est le centre de préoccupation d'une majorité d'êtres humains : gagner de l'argent et ne pas en perdre. On en vient parfois à privilégier l'argent au détriment de la santé.

Les êtres humains sont « coupés » de leur corps, de leur respiration. On pourrait nommer la société occidentale et moderne, « la société du mental ». Nous laissons peu de place à la dimension corporelle et à l'écoute de celui-ci. En effet, il existe peu de temps de pause pour s'écouter. Nous ne prenons pas le temps de vivre les choses dans leur totalité et prenons rarement du recul sur nos actions. L'organisme est ainsi affaibli, ce qui explique le nombre important de maladies qui se déclarent.

Par ailleurs, les liens humains deviennent plus superficiels et moins nombreux. Les êtres humains passent plus de temps derrière des écrans et fréquentent moins leurs proches. Une majorité vive en étant déconnecté de la nature. Le développement des zones urbaines en est en partie responsable. Finalement, la société est devenue relativement artificielle où le stress occupe une place importante.

3.2.2 L'apport du Qi Gong et de la méditation

La culture chinoise prône l'harmonie de chaque être vivant avec soi-même et avec son environnement extérieur. Nous ne formons qu'un et nous vivons en interdépendance avec ce qui nous entoure. La pratique du Qi Gong et de la méditation développe la connaissance de soi : se comprendre afin de mieux comprendre les autres. C'est une pratique de l'instant présent, qui permet de prendre du temps pour soi, de faire une pause avec son quotidien effréné. Cela apporte du calme, de la sérénité. L'esprit est apaisé. Elle aide également à lutter contre le stress quotidien, ou du moins le réduire. Nous retournons à l'essentiel, à notre nature profonde.

Les mouvements lents effectués lors d'une pratique de Qi Gong vont à l'encontre de la vitesse imposée dans notre société. Nous prenons conscience de notre corps, trop souvent mis de côté. La respiration

consciente, est source de bien-être et permet, elle aussi, de réduire l'anxiété. Le corps humain n'a plus sa place au sein de la société moderne et occidentale. Le Qi Gong lui donne la légitimité d'exister. On dit que pratiquer le Qi Gong, c'est apprendre un instrument délicat, qui est le corps, afin d'en percevoir la conscience subtile. Grâce à une pratique quotidienne, on apprend à bien placer son corps et à mieux vivre en harmonie avec lui.

Rendre naturel ce qui a été artificiel est un des fondements des arts chinois. Un des objectifs du Qi Gong est de revenir à une relation naturelle avec le corps. Il permet de porter un nouveau regard sur notre vie dans notre société. Le Qi Gong est une pratique énergétique mais il peut aussi être considéré comme un mode de vie où la pratique corporelle serait un fil conducteur. A travers le travail du corps, cette pratique apporte beaucoup de joie, de bonne humeur et d'énergie positive. Elle permet également d'avoir un meilleur sommeil. La question d'une bonne alimentation peut être également reliée à ce mode de vie. En effet, la diététique chinoise fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise tout comme le Qi Gong.

Sa pratique régulière accompagne la prévention des maladies et le renforcement de la santé en équilibrant les fonctions physiologiques du corps humain. Il améliore la qualité de vie et ralentit les facteurs de vieillissement. De plus, il apporte un équilibre émotionnel. La méditation, tout comme le Qi Gong, est un moyen d'apprendre à gérer ses émotions, à ne pas se laisser dépasser par celles-ci.

Le Qi Gong et la méditation apportent donc beaucoup de bienfaits dans notre société occidentale et moderne. Ils accompagnent les êtres humains qui aspirent à changer de mode de vie pour être en harmonie avec eux-mêmes et leur environnement. Issues de la philosophie chinoise, ces pratiques sont une véritable ouverture sur la culture chinoise pour les occidentaux. Les échanges interculturels sont source d'une grande richesse qu'il faut continuer à cultiver.

Conclusion

Je terminerai par une phrase de Cyrille Javary, lors d'une de ses conférences, qui a particulièrement fait écho en moi : « Le corps est comme un instrument qui permet d'entendre la musique à l'intérieur de celui-ci ». Une telle comparaison ne m'a pas laissée indifférente. En effet, nous retrouvons beaucoup de vocabulaire commun à la pratique du Qi Gong et de la musique : harmonie, vibration, mouvement, geste, énergie...

Le Qi Gong est donc une pratique dont les apports sont nombreux pour le pianiste et par extension pour le musicien. La prise de conscience du corps dans sa globalité, associée à la notion d'énergie, de Qi, lui permet de mieux exprimer sa musicalité. Au-delà de corriger les défauts de posture et de gestes et d'éliminer les souffrances liées à la pratique instrumentale, le Qi Gong développe l'écoute intérieure, dirigée par l'intention, et réconcilie le musicien avec son corps.

Une des missions de l'enseignement est de trouver des solutions efficaces pour ne pas faire apparaître la douleur. En s'adaptant à tous les âges et tous les niveaux, le Qi Gong met en circulation le Qi à l'intérieur du corps et peut avoir un effet bénéfique sur les douleurs jusqu'à les faire disparaître, par son action calmante globale.

Le développement d'une pédagogie prenant en compte le corps permet à l'élève d'écouter ses sensations et d'effectuer ses gestes en conscience. Les mouvements sont profonds et vécus de l'intérieur avec aisance. Par une pratique régulière du Qi Gong, le musicien ressent de plus en plus subtilement les effets du Qi dans le corps : chaleur, fourmillements, force, légèreté, vitalité... Le son devient plus riche et rond et le pianiste entre en communion avec son instrument ouvrant des possibilités nouvelles en termes d'expression et d'appropriation du geste musical.

C'est un champ d'exploration nouveau qu'il reste à faire fructifier : le pianiste se trouve invité à rechercher en lui-même des solutions originales pour résoudre les difficultés inhérentes à la pratique de son instrument et à son enseignement.

Pratiquante de Qi Gong et pianiste, je continuerai donc mon chemin vers l'harmonie de ces deux pratiques si complémentaires à mes yeux.

Bibliographie

BOUTHINON-DUMAS, Brigitte : *Mémoires d'empreintes*, Cité de la Musique, Paris, 1999.

CALAIS-GERMAIN, Blandine : *L'anatomie pour le mouvement*, Désiris, Gap, 2013.

CHAMAGNE, Philippe : *Prévention des troubles fonctionnels chez les musiciens*, Alexitère, Montauban, 2000.

DUVAL, Juliette : « La main du pianiste, une mécanique fragile », *Piano n°25*, Michèle Worms dir., Paris, 2011.

FASSINA, Jean : *Lettre à un jeune pianiste*, Fayard, Paris 2000.

Docteur JIAN, LiuJun : *Dao de l'Harmonie*, Quimétao, Paris, 2014

MATHIEU, Marie-Christine : *Gestes et postures du musicien*, Format, Gières, 2007.

NEUHAUS, Heinrich : *L'art du piano*, Van de Velde, Tours, 1971.

REQUENA, Yves : *Qi Gong, gymnastique chinoise de santé et de longévité*, Guy Trédaniel, Paris, 2009.

SULEM, Reine-Brigitte : *Le Qi Gong du musicien*, Alexitère, Montauban, 2007.

WEN, Ke : *Entrez dans la pratique du Qi Gong*, Le courrier du livre, Paris, 2015.

Docteur YANG, Jwing-Ming : *Les Racines du Chi-Kung*, Budo, Noisy-sur-Ecole, 2008.

<http://www.medecine-des-arts.com/>, BORDERIE, Thierry : « Qi Gong pour les musiciens, chanteurs, danseurs, circassiens », André Arcier dir., Montauban, 2010

<https://www.researchgate.net/>, I. JOUBREL, S. ROBINEAU, S. PETRILLI, P. GALLIEN : « Pathologies de l'appareil locomoteur du musicien : étude épidémiologique », *Les annales de réadaptation et de médecine physique*, Pr. André THEVENON dir., 2001

Partitions :

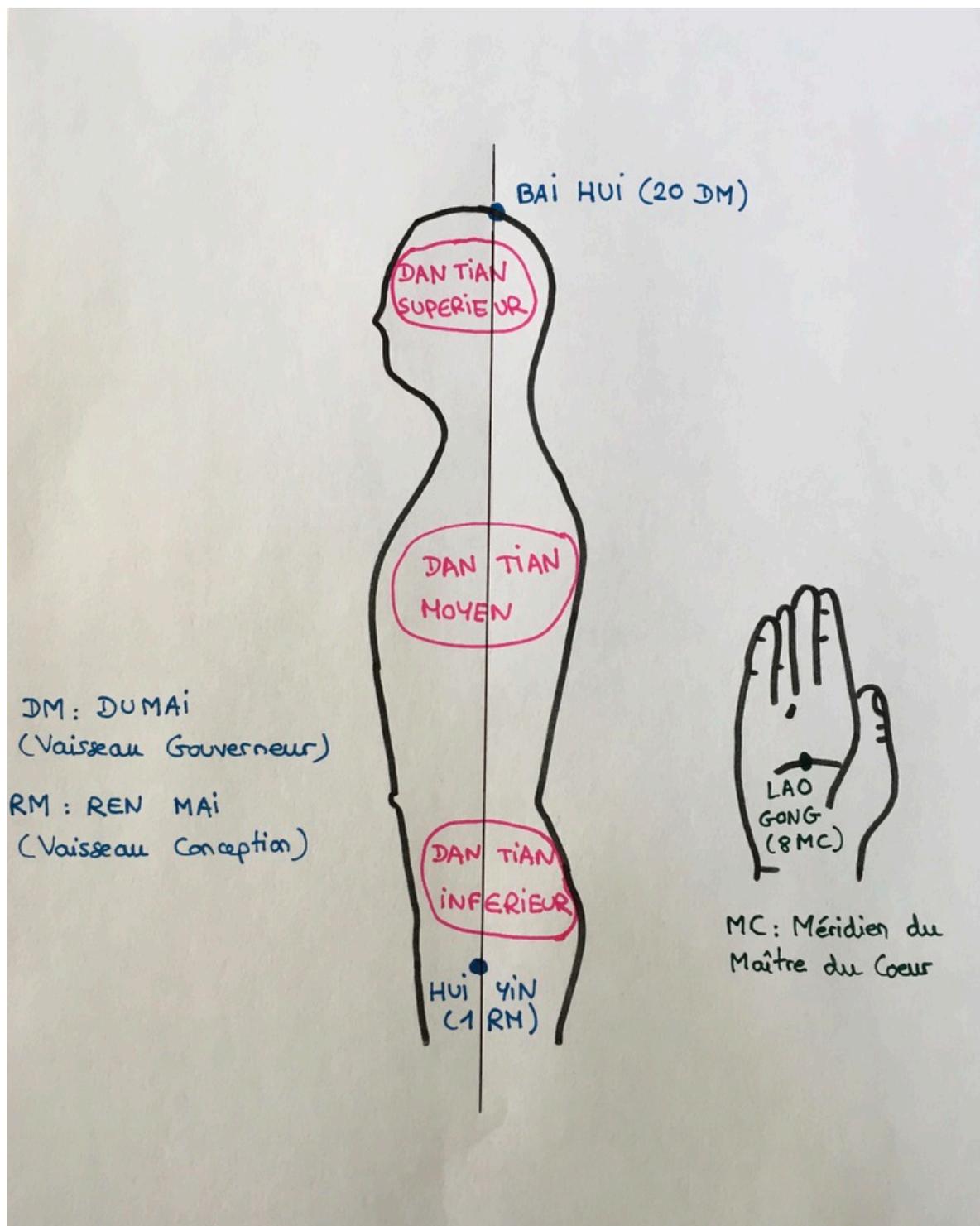
DEBUSSY, Claude : Préludes pour piano, 2^{ème} livre, Durand & C^{ie}, Paris, 1913.

MOUSSORGSKI, Modeste : Tableaux d'une exposition, Breitkopf & Härtel, Leipzig, 1918.

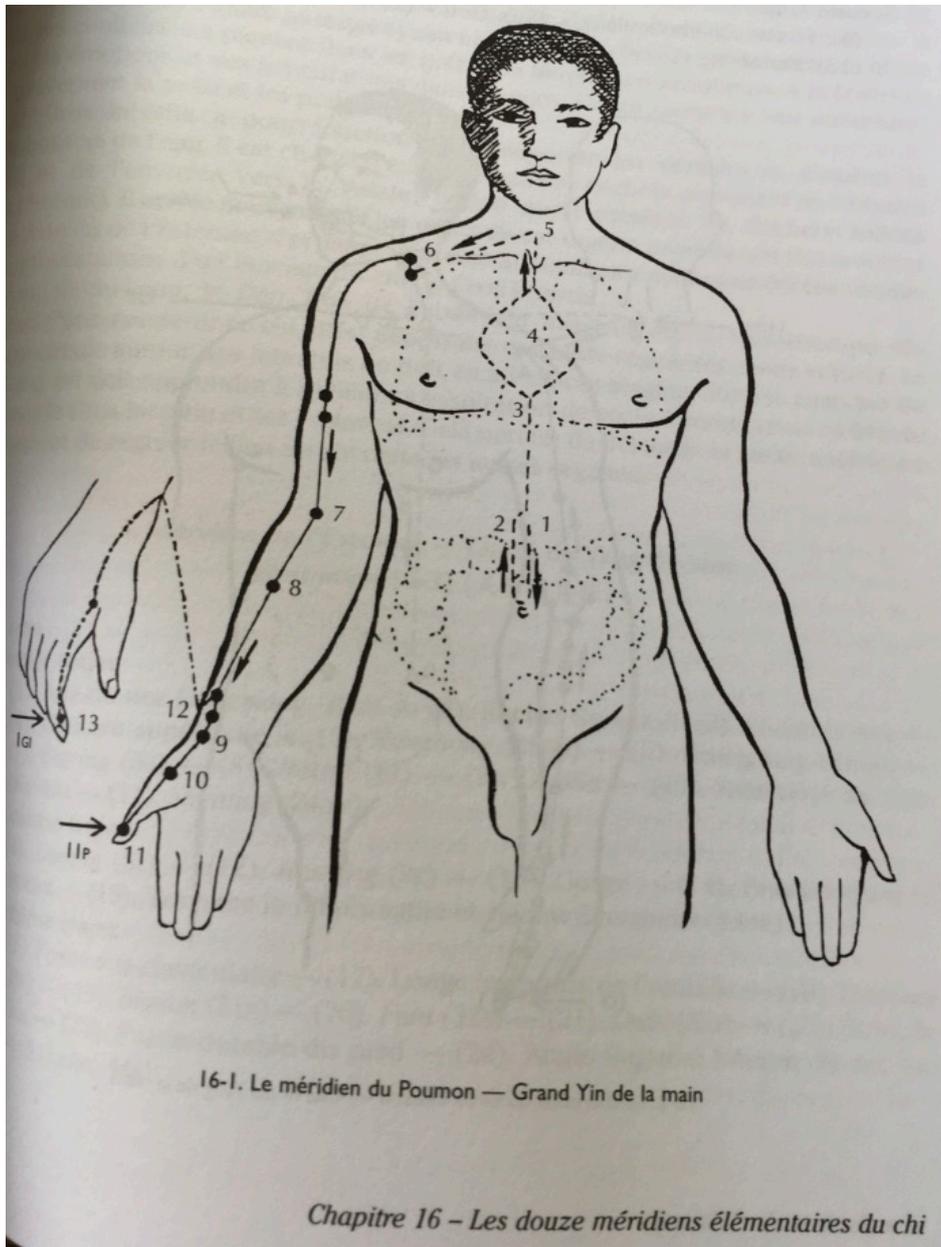
PAPP, Lajos : *Klavier. Piano. Zongora*, volume 1, Editio Musica Budapest, Budapest, 1995.

Annexes

Annexe n°1 : Les principaux points et zones énergétiques



Annexe n°2 : Exemple d'un méridien situé sur les membres supérieurs



PROMENADE.

8

Allegro giusto, nel modo russo; senza allegrezza, ma poco sostenuto.

1874.

Собственность издателей

1560

С. Петербургъ, у В. Бессель и К^о

Annexe n°5 : Feux d'artifice, Claude DEBUSSY

POSTURE INITIALE : ASSIS (VUE DE DOS)

--- axes horizontaux et axe vertical
 - points d'appui ⁶⁶

Poids au centre .XII.

Modérément animé
 léger, égal et lointain

pp 432

préparation du geste MD 123

Déplacement MD : appui pied gauche + fesse droite

Revenir au centre 432

432

432

pois
au
centre

67

marqué

pp

1 2 3

7 4 3 2

8-7

Detailed description: This system shows the first two measures of a piano piece. The right hand has a single note marked 'marqué' in the first measure and a half-note chord marked 'pp' in the second measure. The left hand plays a continuous eighth-note pattern. Handwritten blue annotations include '1 2 3' above the first three notes of the left hand in the second measure and '7 4 3 2' below the first four notes of the left hand in the second measure. A circled '8-7' is written above the second measure.

Déplacement
MG: appui
pied droit +
fesse gauche
marqué

marqué

préparation
du geste MG

Detailed description: This section contains two stick figure diagrams. The first figure is on the left, with a red arrow pointing left from its right foot and a red arrow pointing down from its left foot. The second figure is on the right, with a red arrow pointing right from its right foot and a red arrow pointing down from its left foot. Between the figures, there is a circled 'marqué' and the text 'préparation du geste MG'. Above the first figure, there is a circled '7 4 3 2'.

pp

marqué

Detailed description: This system shows the next two measures. The right hand has a single note in the first measure and a half-note chord marked 'pp' in the second measure. The left hand continues the eighth-note pattern. A circled 'marqué' is written below the first measure of the left hand.

8

sempre pp

1 2 3

1 2 3

en se rapprochant peu à peu

1 2 3

1 2 3

4 3 2

4 3 2

Detailed description: This system shows the final two measures. The right hand has a half-note chord in the first measure and another half-note chord in the second measure. The left hand continues the eighth-note pattern. Handwritten blue annotations include 'sempre pp' above the first measure, '1 2 3' above the first three notes of the left hand in both measures, and 'en se rapprochant peu à peu' above the second measure. Below the left hand, '4 3 2' is written under the first four notes of both measures. A circled '8' is written above the first measure.