

Vivre son tempo personnel Une approche énergétique et musicale des rythmes de vie

Mireille Natanson – Paru dans « Imaginaire et inconscient » 2011

« Le plus nécessaire et le plus difficile
dans la musique c'est le tempo. »
Wolfgang Amadeus Mozart

Cette réflexion sur le tempo est le résultat de ma pratique en Kinésiologie des Musiciens lors de séances individuelles et de stages de formation. En constatant que les difficultés rythmiques des musiciens ou chanteurs étaient souvent liées avec des problèmes de vie, j'ai cherché à mettre en évidence la relation entre le rythme musical et le rythme de vie personnelle.

Le temps, énergie de vie

Tout est rythme en nous et autour de nous, nous cherchons dans la vie le meilleur rythme, nous entendons parfois les conseils « fais ça à ton rythme » ou « chaque chose en son temps ».

« Vivre des rythmes nous met en contact avec une partie essentielle de la vie. Nous sommes entourés de rythmes, nous sommes rythmes nous-mêmes. La physique nous apprend qu'au niveau atomique tout est rythme. Chaque onde est rythme, les saisons, le mouvement du soleil, le tic-tac des montres, les roseaux dans le vent, les vagues – puis notre cœur, notre respiration, nos pas, nos biorythmes, nos rythmes cérébraux, les mouvements d'énergie, etc. ¹»

Ajoutons à cette liste les rythmes cycliques du jour et de la nuit, des planètes, des marées et les rythmes cycliques du corps (hormones, circulation sanguine, tension et détente musculaire). Une des spécialisations actuelles de la cardiologie s'appelle d'ailleurs rythmologie.

Pour suivre le rythme des pulsations du cœur (alternance des systoles et des diastoles), les variations de mouvement en musique seront comprises dans les limites de l'accélération et du ralentissement possibles du pouls (entre 40 et 130 pulsations par minute).

L'exemple le plus spectaculaire d'un mouvement rythmique harmonieux est le battement d'aile des oiseaux qui triomphent de la pesanteur terrestre par leur vol – même si cette légèreté de vol suppose des efforts énormes.

¹ Daniel Perret, *Les effets subtils de la musique*

La musique est un déroulement privilégié du temps, déroulement immuable et non susceptible de compression, comme le langage, « *le moment où je parle est déjà loin de moi* », disait Boileau. Mais pour être reproduite, elle doit se soumettre aux lois de la notation, notation des hauteurs et des durées.

La notation des valeurs de durée en musique est relativement récente. Au Moyen-Âge les valeurs étaient notées en brèves et longues (majeures, mineures ou minimales). Au 14^{ème} siècle, Johannes Verulus établit une norme pour la durée des notes, à partir de la durée du jour, du quadrant (6 heures), de l'heure (60 minutes), de l'once (7,5 seconde ou 1/8 de minute). La forme des notes varie encore de la notation actuelle comme on le voit sur les manuscrits anciens².

Puis c'est Mersenne qui détermine la valeur de l'unité de temps à l'aide d'un pendule en 1636.

En 1696 E. Loulié construit son chronomètre. Plus tard M. de Saint-Lambert établit dans ses *Principes de clavecin* (1702) la vitesse des noires (dans les mesures à 4/4 et 3/2) d'après « le pas d'un homme qui se promène et même assez lentement », alors que le temps des mesures à 2/2, 3/4 et 6/4 est celui « du pas d'un homme qui marche un peu vite et qui fait cinq quarts de lieue à l'heure ».

La mesure du temps et des valeurs de notes est souvent liée au mouvement de la main, au pouls ou au mouvement des horloges, les chants de rameurs sont inséparables du geste, les danses plus ou moins rapides sont liées à la vitesse des pas et des mouvements.

C'est en 1767 que J. J. Rousseau présente dans son *Dictionnaire de musique* un « métromètre qui bat la mesure tout seul ». Le temps est venu des horloges qui rythment la vie humaine. Le début du 19^{ème} siècle verra l'invention du métronome par J. M. Maelzel, qui divise le temps musical mathématiquement (noire = 70 signifie que 70 noires sont contenues dans une minute) et dès 1817 les indications métronomiques apparaissent sur les partitions des Symphonies de Beethoven.

Cependant la musique vit du temps intérieur de celui qui l'interprète, de son état psychologique, émotionnel, de sa vision du monde. En comparant différents enregistrements du second mouvement de la 4^{ème} Symphonie de Beethoven, on constate que W. Furtwängler

² Pour d'autres cultures musicales, les durées sont notées différemment. Olivier Messiaen étudie la philosophie du temps et de la durée en fonction des rythmes de la langue parlée (avec ou sans accent tonique). Dans ses ouvrages *Technique de mon langage musical* et *Traité de rythme*, il s'intéresse entre autres à la philosophie de la durée dans les musiques primitives, aux Décî-Tâlas hindous avec leurs règles rythmiques et leurs symboles cosmiques, au rythme des étoiles et des atomes, à la métrique grecque et au plain-chant, aux rythmes non rétrogradables (ailes de papillon, corps humain).

joue à 52 à la croche, B. Walter à 66 et A. Toscanini à 80 : le tempo noté sur la partition est 84 par croche !

Aujourd'hui la vitesse de notre civilisation dans tous les domaines entraîne en musique aussi une tendance à privilégier les prouesses techniques des interprètes, qui croient devoir jouer de plus en plus vite. Ils sont souvent stressés par ces exigences et inquiets pour la suite de leur carrière.

Les valeurs de notes, leur symbolique énergétique

Les valeurs de notes sont constituées d'énergie et transportent l'énergie. En entrant en contact avec la musique, nous entrons en résonance avec ces énergies.

Le musicien occidental apprend des valeurs de notes correspondant à la tradition écrite de notre musique: une traduction abstraite, symbolique et visuelle d'une certaine réalité acoustique. Dans d'autres cultures, cette notation n'existe pas, on trouve tout au plus des mémorisations de doigtés d'instruments ou des gestes pour la hauteur sonore. En Occident, on a développé au cours des siècles une écriture musicale extrêmement différenciée, qui est à la fois bénéfique et stressante.

Bénéfique, car on peut ainsi reproduire facilement les oeuvres et stressante, car on se fixe sur une image en noir et blanc, alors que la musique et le son sont l'incarnation des couleurs. Le musicien occidental doit donc, s'il ne joue pas par coeur, transformer sa partition en couleurs sonores. La fixation sur la partition imprimée contribue à accentuer cet étrange mélange de jeu parfait et d'absence de vie chez certains musiciens.

La méthode de la Kinésiologie des Musiciens permet de déstresser les valeurs de notes pour faire entendre au musicien une autre dimension de sa musique, celle de sa vie personnelle.

Chaque individu vit le temps d'une manière très personnelle, les uns sont rapides, les autres lents. Le caractère le plus lent correspond à la ronde. C'est là que nous reposons en nous-mêmes, car nous avons besoin de temps pour nous. Pensez à ces personnes qui peuvent admirer pendant des heures un beau tableau, qui sont perdues longtemps dans leurs pensées. Ou à quelqu'un qui peut passer son temps à la terrasse d'un café en observateur.

Le caractère de la blanche est plutôt celui de la personne qui fait du "lèche-vitrines", passant tranquillement d'un magasin à un autre. Le caractère de la noire correspond au pas calme et concentré de la personne qui fait ses courses systématiquement. Tandis que le caractère

de la croche s'accompagne d'un pas alerte, élastique et détendu d'un rayon à un autre.

La personne qui vit au rythme des triples croches veut tout faire à la fois, très vite, elle peut sembler confuse et désorientée.

On peut dire qu'il existe une prédisposition au ressenti temporel. Mais nous avons aussi la capacité d'apprentissage et notre but est de pouvoir nous adapter à différents tempi sans nous bloquer. Il est parfois bon d'être calme et parfois d'être très rapide.

Une personne qui vit sur un tempo rapide se trouve en état de stress dans toutes les circonstances où la lenteur est nécessaire: par exemple quand la circulation est ralentie, avec un collègue qui a besoin de plus de temps pour débiter son instrument ou avec un élève qui ne comprend pas tout de suite les explications.

Une personne qui vit sur un tempo lent se retrouve en état de stress dès qu'une personne de type "triples croches" entre dans la pièce.

Les possibilités pour le musicien d'équilibrer son rapport aux valeurs de notes sont variées :

- Au niveau personnel : Quel est mon tempo personnel? Quel tempo prédomine dans ma vie? Suis-je en accord avec cette prédominance?
- Au niveau musical: Quel stress se manifeste dans mon jeu avec certaines valeurs de notes ?
- Au niveau relationnel, pour rechercher quel type de tempo chez les autres est cause de stress et comment bien vivre avec ces personnes, collègues, élèves ou membres de notre entourage.

C'est Johannes Kepler (1571 – 1630), fondateur de l'astronomie moderne, qui dans son ouvrage « Harmonices mundi » décrit la musique émise par les planètes comme organiquement liée à la loi de leur mouvement, dont il élabore, au même moment, l'expression mathématique. Chaque corps céleste possède ainsi une note fondamentale et un accord spécifique, dont l'ensemble traduit l'harmonie de l'univers.

Si on admet cet aspect cosmique de la musique, que Marin Mersenne appelait en 1636 « Harmonie universelle », on s'intéressera à la relation entre les valeurs de notes et la vitesse de révolution des planètes. Ici nous prenons en compte 7 planètes en rapport avec 7 valeurs de notes.

- La ronde correspond à l'énergie de Saturne, la plus lente des planètes.

La ronde délimite clairement son monde intérieur, elle se repose en quelque sorte sur elle-même. Elle contient une multitude de possibilités qui ne peuvent se développer que si un mouvement intervient. Elle se suffit à elle-même et n'a pas besoin de vis-à-vis.

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la ronde s'il peut dire les phrases suivantes sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas (stress = le muscle témoin est affaibli, pas de stress = le muscle témoin reste fort).

Quand je joue ou chante des rondes, je suis en harmonie avec moi-même. Je ressens la pulsation de la musique dans les longues notes tenues.

- La blanche correspond à l'énergie de Jupiter, un peu plus rapide.

C'est le vis-à-vis de la ronde, créé par la division en deux. La blanche représente l'étonnement et l'admiration. Elle est caractérisée par la tranquillité et le repos. J. S. Bach l'utilise par exemple dans la 23^{ème} Fugue du *Clavier bien tempéré* (2^{ème} volume), J. Haydn dans *La Création* pour l'apparition des fleuves (les noires seront les montagnes et les double croches la mer).

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la blanche s'il peut dire cette phrase sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des blanches, le dialogue se révèle à moi.

- La noire correspond à l'énergie de Mars, en troisième place pour sa vitesse. Notons que ces trois planètes sont au-delà du soleil, les autres sont entre le soleil et la terre³. L'atmosphère de base est mesurée et sérieuse. Les noires en continu exigent l'acceptation et l'assurance. Elles parcourent un espace d'un pas décidé et font preuve d'un engagement permanent. En musique on trouve de nombreux exemples de cette énergie : dans les *Noces de Figaro* de Mozart avec la Cavatine du 1^{er} acte « Se vuol balare » ou chez Beethoven au début de sa 1^{ère} Sonate pour piano (op. 2).

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la noire s'il peut dire cette phrase sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des noires, j'exprime la dignité, la volonté contrôlée et la fiabilité.

³ Ces 5 planètes forment avec la lune et le soleil le système solaire, il existe 3 autres planètes en dehors du système solaire : Uranus, Neptune et Pluton.

- La croche correspond à l'énergie solaire, pulsation de base pour la vie.

C'est l'écoulement paisible et alerte des ruisseaux de forêts qui crée le calme et la régularité du mouvement des croches. Elles ont une action équilibrante sur le système nerveux. En musique on trouve de nombreux exemples de cette énergie : le début si singulier du 4^{ème} Concerto pour piano de Beethoven, le Trio du 2^{ème} mouvement de la Sonate en mi mineur pour violoncelle et piano de Brahms ou le chœur des paysans du *Don Giovanni* de Mozart au premier acte.

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la croche s'il peut dire cette phrase sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des croches, je suis libre dans mes mouvements et je m'en réjouis.

- La double croche correspond à l'énergie de Vénus.

Cette valeur a un côté descriptif. On assiste à un épanouissement du monde intérieur, comme dans une frise ou des ornements baroques. Les phrases en doubles croches ont un aspect gracieux, élégant et sérieux. Il y a tant d'œuvres musicales où les double croches jouent ce rôle qu'on ne peut les citer toutes : citons les Préludes 1 et 2 du *Clavier bien tempéré* (1^{er} volume) de J. S. Bach ou ses nombreuses lignes mélodiques vocales et instrumentales, dont la force de vie est visible dans les partitions autographes.

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la double croche s'il peut dire cette phrase sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des doubles croches, ma musique devient ornementale, elle exprime ma beauté et ma richesse intérieures.

- La triple croche correspond à l'énergie de Mercure, à rotation rapide.

Le mouvement devient plus vif, comme quand on veut mener à bien un travail. On est heureux de se retrouver ensuite avec des valeurs plus détendues. C'est le règne de la pulsion à la communication. Il reste peu de temps pour la réflexion et l'étonnement. Le 21^{ème} Prélude du *Clavier bien tempéré* (1^{er} volume) offre ces caractéristiques.

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la triple croche s'il peut dire les phrases suivantes sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des triples croches, je ne perds pas de vue mon point d'équilibre. J'ai plaisir à communiquer quand j'en ressens le besoin. J'ai beaucoup à exprimer et à communiquer.

- La quadruple croche correspond à l'énergie lunaire, la plus rapide des planètes.







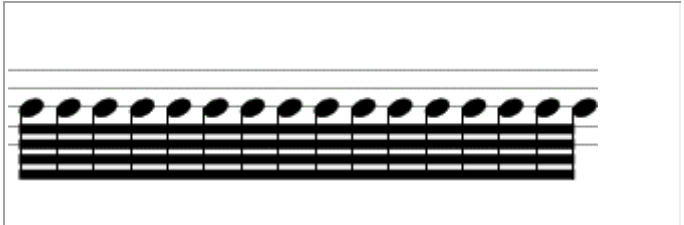
Cette valeur correspond au processus de croissance végétale très rapide, proche de l'envahissement. Il s'agit de hâte et de tendance à la précipitation.

Le musicien prend conscience de son adéquation avec la quadruple croche s'il peut dire les phrases suivantes sans stress. Le test musculaire permettra de déterminer s'il y a stress ou pas.

Quand je joue ou chante des quadruples croches, je trouve mon appui et mon équilibre dans les grandes phrases mélodiques. Je me mets en accord avec les lois des transformations cycliques sans me perdre dedans.

La plupart du temps, la musique se déroule avec deux ou trois valeurs rythmiques de base. Plus il y a de valeurs différentes, plus la mélodie est riche en sentiments et en énergie. Le musicien se met en accord avec le flux intérieur profond de la musique, pour pouvoir exprimer celui-ci dans son jeu: par exemple quand des valeurs rapides apparaissent dans les mouvements lents. La virtuosité n'a donc rien à voir avec la vitesse en soi, mais avec la qualité énergétique de la musique. De même les valeurs longues et les mouvements lents n'expriment pas seulement la lenteur, mais d'autres qualités énergétiques.

Tableau des valeurs de notes :

	<p>Ronde Durée: 4 temps</p>
	<p>Blanche Durée: 2 temps</p>
	<p>Noire Durée: 1 temps</p>
	<p>Croche Durée: 1/2 temps</p>
	<p>Double croche Durée: 1/4 temps</p>
	<p>Triple croche Durée : 1/8 temps</p>
	<p>Quadruple croche Durée: 1/16 temps</p>

La Kinésiologie des Musiciens, méthode énergétique

Rappelons ici les fondements et l'éthique de la kinésiologie en général et de la Kinésiologie des Musiciens en particulier, méthode encore peu connue en France⁴.

La kinésiologie est une méthode bioénergétique qui a été développée aux Etats-Unis au début des années soixante par le docteur Goodheart, médecin et ostéopathe. Il avait constaté que certaines maladies organiques affaiblissaient certains muscles. En testant un muscle, il pouvait donc en tirer des conclusions sur l'état de l'organe correspondant. L'idée lui vint de traiter le muscle pour agir sur l'organe en question et améliorer sa fonction. Cette méthode se révéla très efficace. Il supposait qu'il existait un flux d'énergies fines circulant entre les muscles et les organes et que les muscles pouvaient servir de système de "feedback" biologique. Il s'intéressa à la science de l'acupuncture et trouva dans la théorie des méridiens qui forment le réseau énergétique circulant dans le corps une confirmation de ses expériences. La kinésiologie était née et la base de son travail, le test musculaire qui permet de rendre tangible l'état énergétique du corps.

La kinésiologie continua à se développer, entre autres avec le Docteur John Diamond, psychiatre, qui ajouta les dimensions émotionnelles et psychiques. L'essentiel de ses recherches sont exposées dans son livre "*Le corps ne ment pas*"⁵. Toutes les émotions, tous les sentiments se jouent non seulement au niveau psychique mais aussi au niveau du tonus musculaire, des hormones et de tout le corps.

La Kinésiologie des Musiciens est une méthode bioénergétique, inventée et développée en Allemagne par Rosina Sonnenschmidt et Harald Knauss⁶ à partir de leur formation kinésiologique et de leur expérience de musiciens professionnels. Créée pour les musiciens par des musiciens, elle prend en compte toutes les données techniques et émotionnelles de la pratique musicale.

Elle utilise les techniques de la kinésiologie spécialisée pour la recherche des blocages et leur correction.

Le test musculaire : le kinésologue exerce une légère pression sur un muscle témoin (en général le deltoïde antérieur), la personne testée est invitée à résister à cette pression. En cas de stress, le muscle

⁴ Et parfois dénigrée, mais pratiquée et enseignée depuis de nombreuses années dans divers pays, par exemple en Allemagne et en Suisse, où les séances sont remboursées par les Caisses de maladie.

⁵ John Diamond, *Le corps ne ment pas*, et aussi *L'énergie de vivre*, Editions Le Souffle d'Or

⁶ Auteurs du livre "Musik-Kinesiologie, Kreativität ohne Stress im Musikerberuf" paru en français sous le titre "Kinésiologie et musique, le plaisir de jouer sans stress".

ne peut pas résister, il est affaibli (muscle faible). Sinon il est capable de résister (muscle fort). Le test musculaire permet d'interroger la mémoire du corps sur le problème, sur son origine et sur les moyens à employer pour le résoudre. C'est un outil de feedback énergétique. Il sert à constater au début de la séance le stress au niveau d'une phrase, d'un mot, d'un passage musical (muscle faible). Après défusion du stress émotionnel, le test musculaire montrera à la fin de la séance que cette défusion a été efficace (muscle fort). Ce cheminement apporte au musicien un sentiment positif de transformation dont il a été lui-même l'acteur.

La récession d'âge est un retour vers le passé pour réduire un stress emmagasiné depuis l'enfance.

Les exercices d'intégration, utilisés aussi en kinésiologie éducative, sont destinés à faciliter la coordination des deux hémisphères cérébraux. Celle-ci est nécessaire pour un apprentissage aisé, intégrant les facultés analytiques du cerveau gauche et les facultés créatives du cerveau droit.

Pour **la défusion du stress émotionnel**, le kinésologue tient d'une main le front du client et de l'autre l'arrière de la tête. Il active ainsi certaines zones du cerveau qui permettent de regarder un problème sous une autre lumière et de trouver de nouveaux choix pour de nouvelles solutions.

La technique "**Touch for Health**" ou "Santé par le toucher" permet de tester (par des tests musculaires) l'énergie des méridiens correspondant aux différents organes et de les équilibrer.

La Kinésiologie des Musiciens propose une correction au niveau énergétique et des solutions individuelles aux problèmes de chacun. La recherche de l'équilibre entre le corps, le cœur et l'esprit est au centre de cette technique, avant tout holistique. Elle permet d'apprendre à reconnaître ses limites, en tenant compte des phases de la vie personnelle et professionnelle, pareilles au flux et au reflux de la mer.

Une séance de Kinésiologie des Musiciens :

- ne pose pas de diagnostic et ne prescrit pas de solutions, mais propose une aide personnalisée répondant à une demande précise pour un problème spécifique,
- ne remplace ni un traitement médical ni un suivi psychologique, mais peut être proposée en accompagnement de ceux-ci,
- respecte la personne, sans jugement de valeur, et l'accompagne sur son chemin de guérison en lui laissant l'entière responsabilité de ses choix,

- se conforme aux critères éthiques déterminés par l'Association internationale de kinésiologie spécialisée (IASK),
- se déroule selon un plan précis, tout en laissant libre cours à la créativité du kinésiologue et du musicien, par les couleurs qui agissent sur l'expression musicale, par des exercices créatifs qui mettent en jeu l'hémisphère droit du cerveau et par la visualisation qui permet de renouveler l'interprétation des œuvres,
- utilise le test musculaire comme outil de détection du stress et des blocages, pour interroger la mémoire du corps de manière holistique,
- intègre l'instrument ou la voix, ce qui permet au musicien de constater rapidement sur place l'amélioration de son jeu, de son expression ou de sa souplesse⁷,
- combine dans la correction des éléments venus de la médecine chinoise (méridiens), des mouvements pour l'intégration des hémisphères cérébraux (Brain-Gym®) et de la théorie musicale,
- utilise la défusion du stress émotionnel par le contact fronto-occipital (activation du cerveau antérieur et de la zone d'activation des images),
- utilise la récession d'âge pour remonter à la source du stress actuel et transformer la programmation négative en image positive.

L'aide aux musiciens

Rosalie est une jeune chanteuse qui vient de finir ses études à Cologne. Elle commence à donner des récitals et à recevoir des propositions de rôles d'opéra.

Elle est stressée du point de vue rythmique lors des répétitions avec son pianiste : « *Je n'arrive pas à être en mesure, j'ai toujours l'impression d'être trop tôt ou trop tard. Souvent mon accompagnateur s'impatiente, au bout d'un moment, j'ai envie de claquer la porte...* »

Etant donné ses grandes capacités vocales et les succès qu'elle a déjà connus sur scène, je suppose que ses problèmes rythmiques ne sont pas d'ordre technique, mais sans doute énergétique.

Lors de sa première séance, à laquelle elle arrive en retard, elle raconte quelques épisodes qui ont marqué sa formation : à 9 ans, elle quitte ses parents pour aller dans une école Steiner où elle est pensionnaire ; à 16 ans elle habite déjà seule, car elle est entrée avant l'âge à l'université dans le cursus professionnel d'opéra. « *En fait, j'ai*

⁷ C'est pourquoi les spécialistes formés en Kinésiologie des Musiciens sont tous des musiciens.

tout fait un peu trop tôt, dit-elle, en remarquant avec amusement, sauf maintenant, je me suis réveillée trop tard ! »

Nous choisissons de passer en revue les périodes décisives de sa vie. La phrase qui va conduire la séance sera : *Je suis à l'aise dans tous les rythmes de ma vie.* Cette phrase affaiblit le muscle témoin. La défusion du stress émotionnel se fait en plusieurs étapes, où elle chante dans des tonalités différentes en s'aidant de la visualisation de couleurs. A chaque étape, elle atteint dans son ressenti une image positive d'elle-même et de son entourage.

A la fin de la séance, elle est apaisée et comme éclairée de l'intérieur, ayant mis de l'ordre et trouvé son « tempo giusto ».

Je l'ai entendue récemment en concert, son entente subtile avec le pianiste faisait plaisir à voir et à entendre.

Susanne a 23 ans, elle est violoniste, vive et active, très performante en soliste. Elle expose dans un groupe de formation ses difficultés en musique de chambre, quand les autres musiciens ne comprennent pas assez vite le tempo qu'elle donne (en tant que premier violon), et en général ses indications de nuances et d'articulation. Elle croit être toujours trop rapide.

Son thème est : *Je suis en accord avec des personnes d'autres rythmes.*

En testant les valeurs de notes, le test musculaire détermine un stress avec la valeur de croche. « *Mais ce n'est pas rapide !* » En effet, mais c'est la valeur qui occupe la place du milieu, il y a 3 valeurs avant et 3 valeurs après.

Pour commencer elle joue en croches, en ayant du mal à trouver une pulsation tranquille.

La récession d'âge amène à considérer l'âge de 7 ans. Pendant la défusion du stress émotionnel, elle se voit avec ses 2 sœurs (elle est la 2^{ème} fille de 3 enfants, celle du milieu !). Elle veut toujours faire ce que fait la plus grande, parfois ce que fait la plus petite, parfois tiraillée entre les deux. En jouant du violon à cet âge, ses croches sont très incertaines, chaotiques. Comme c'est une séance avec un groupe, 2 autres musiciennes vont jouer avec elle, la grande et la petite sœur : « *On n'est pas d'accord, c'est toujours comme ça !* » L'image d'un ruisseau où elles vont s'asseoir ensemble pour écouter « les croches de l'eau » amène l'harmonie. Elle est capable de dire la phrase « *Je suis en accord avec des personnes d'autres rythmes* » en toute confiance.

Après le retour au présent, la séance se poursuit avec le travail d'une œuvre de musique de chambre, pour ancrer le résultat de l'équilibration énergétique.

Iannis, pianiste de 19 ans, se prépare à l'entrée d'un Conservatoire supérieur en Suisse. Les œuvres qu'il doit jouer sont difficiles, il a peur de ne pas avoir le temps de les étudier à fond, de les apprendre par cœur comme il est d'usage. Son stress se manifeste par des palpitations, des troubles du rythme cardiaque, son médecin est prêt à lui prescrire des bêtabloquants⁸.

Sa demande est de trouver son tempo personnel à la fois en jouant (il oublie souvent des pauses, saute des mesures) et dans sa vie assez dérégulée (il manque de sommeil, saute des repas).

En testant les valeurs de notes, nous constatons un stress au niveau de la ronde, valeur longue par excellence. Cette constatation ne lui plaît pas du tout : « *je ne joue jamais de rondes, pas à mon niveau ! Là je suis dans l'Etude révolutionnaire de Chopin et l'Allegro barbaro de Bartok, alors vous voyez !* » L'affirmation « *quand je joue des rondes, je suis en harmonie avec moi-même* » affaiblit le muscle témoin en début de séance, ce qui manifeste le stress ressenti.

En jouant à ce moment l'Etude de Chopin, il recherche la vitesse avant tout et manifeste une grande agitation.

Pendant la séance de défusion du stress émotionnel, il évoque la chambre où il dormait avec ses grands-parents pendant les vacances, où se trouvait un gros réveil qui le fascinait. Il aurait aimé l'examiner de plus près, mais n'avait pas osé le faire. Il visualise le réveil et entend son tic-tac régulier :

- « *Tiens, c'est bizarre, il me donne un tempo que je n'ai plus ressenti depuis ce moment-là, des noires régulières, comme les pas de mon grand-père* »
- « *Essaie de marcher dans la pièce sur ces noires, comme dans une mesure à 4/4.* »
- « *Ce n'est pas facile, mais j'aime bien cette sensation !* »
- « *Maintenant, peux-tu marcher au rythme des rondes, en entendant les noires intérieurement ?* »
- « *Mais ça, c'est vraiment lent, très nouveau pour moi !* »

Le travail se poursuit, au piano et en marchant, par la prise de conscience corporelle du mouvement lent des rondes, pour aboutir à une cohérence avec l'affirmation de départ, mise en évidence par un test musculaire et à une Etude de Chopin rapide, mais au tempo maîtrisé. Il est bien étonné que l'affirmation « *quand je joue des rondes, je suis en harmonie avec moi-même* » soit maintenant intégrée dans son système énergétique.

⁸ La kinésiologie n'intervient en aucun cas dans les traitements médicaux ou les régimes alimentaires, elle laisse à la personne sa liberté, ses choix et sa responsabilité.

Iannis sort de cette séance soulagé et confiant, avec l'impression d'avoir retrouvé l'énergie de base qui va l'accompagner dans son travail et sa vie quotidienne jusqu'au concours.

La caractéristique de ce travail kinésiologique est la prise en compte de la capacité de chaque musicien à résoudre de manière créative les difficultés de sa vie professionnelle et personnelle. Curieusement les éléments musicaux qui causent le stress (notes isolées, tonalités, accords, durées) deviendront les outils mêmes de l'équilibration énergétique, comme avec la loi de similitude en homéopathie⁹. C'est une forme d'approche créative qui convient bien aux musiciens, puisqu'elle se rapproche de l'activité artistique. Ainsi la Kinésiologie des Musiciens serait elle-même un art, celui qui permet de retrouver l'énergie vitale de la musique.

Mireille Natanson, Allemagne

Docteur en musicologie de l'Université de Rouen, Kinésiologue et formatrice en Kinésiologie des Musiciens, Directrice de l'Akademie für Kinesiologie und Musik, Membre de la DGfMM (Deutsche Gesellschaft für Musikphysiologie und Musikermedizin)

Résumé

Une approche énergétique et musicale des problèmes rythmiques des musiciens dans leur pratique professionnelle et leur vie quotidienne. La Kinésiologie des Musiciens permet de comprendre le stress lié aux valeurs de notes et de le réduire, à l'aide d'une technique spécifique. Cette technique est présentée avec ses outils et illustrée par des exemples de séances individuelles avec des musiciens.

Bibliographie

DIAMOND J., *Le corps ne ment pas*, Editions Le Souffle d'Or, 1989

DIAMOND J., *L'énergie de vivre*, Editions Le Souffle d'Or, 1996

DIAMOND J., *Lebensenergie in der Musik*, VAK, 1994

HONEGGER M., *Dictionnaire de la musique*, Bordas, 1976

MARI P., *Olivier Messiaen*, Seghers, 1965

PERRET D., *Les effets subtils de la musique*, Le Souffle d'Or, 1997

⁹ « Similia similibus curantur, on guérit une maladie par des remèdes qui provoquent des symptômes analogues à ceux de la maladie » S. Hahnemann, 1796

SONNENSCHMIDT R. et KNAUSS H., *Musik-Kinesiologie, Kreativität ohne Stress im Musikerberuf*, VAK, 1996. Traduction française par Mireille Natanson: *Kinésiologie et musique, le plaisir de jouer sans stress*, Editions Le Souffle d'Or, 1999