

Accorder son corps

A la Haute Ecole de Musique de Neuchâtel et Genève, un nouveau type de cours est proposé depuis l'année dernière sous l'appellation « Santé des musiciens et Shiatsu ». Le cours a pour objectif de permettre aux étudiant-e-s de mieux écouter leur corps, de l'harmoniser et de s'accorder avec leur instrument.



Liza Krivine

Dans le cursus professionnel d'instrument et de pratique d'orchestre des Hautes Ecoles de Musique de Neuchâtel et Genève, un espace est réservé pour un « cours corporel » d'une heure hebdomadaire. De manière innovante et à ma connaissance unique, il m'a été proposé d'adapter l'enseignement du Shiatsu à des étudiant-e-s de Bachelor de 1^{ère} et 2^{ème} année, tous des instrumentistes, (pas de chanteur-euse-s). Je donne également ce cours sous forme de séminaire intensif de 3 jours pour des élèves de Master. Sous l'appellation « Santé des musiciens et Shiatsu » ce cours inclut l'apprentissage du Do-In, la vision de la santé selon l'approche orientale ainsi que les bases des cursus de Shiatsu : travail sur la posture, le toucher et la dimension du Ki.

A ce stade de leur carrière, les habitudes corporelles et mentales des musicien-ne-s sont encore en train d'évoluer, ils sont vulnérables aux blessures physiques et aux impacts du stress lors des concours, des auditions, etc. A travers cet enseignement, le corps est considéré comme base pour le travail musical et amène les élèves non seulement à prendre soin d'eux-mêmes mais aussi à faire des liens entre les explorations corporelles et la pratique de l'instrument. De plus, l'enseignement ciblé prend en compte l'ensemble des spécificités de la vie des musicien-ne-s, des contraintes liées à chaque type d'instrument et établit des liens féconds et profonds entre le Shiatsu et la musique.

SHIATSU ET MÉDECINE DES MUSICIEN-NE-S

La médecine des musicien-ne-s, qui peuvent être comparé-e-s à des sportif-ive-s de haut niveau avec un haut degré de spécialisation, est en plein développement. Contrairement aux athlètes qui ont des coachs et des physiothérapeutes attitré-e-s, les musicien-ne-s pourtant soumis-e-s à une surutilisation de certaines parties du corps et devant faire preuve de multiples facultés telles qu'une grande mémoire, précision et concentration, ne sont pas encadré-e-s ni formé-e-s comme les sportif-ve-s le sont. Au cours d'une vie de musicien-ne professionnelle, les blessures et arrêts de travail peuvent survenir : tendinites, compressions nerveuses, overuse syndrome, dystonie, troubles anxieux. La tendance à la prise de médica-

ments (anti-inflammatoires, bêtabloquants) pour passer par-dessus des symptômes empêchant de jouer, surtout lors des moments cruciaux tels qu'une audition, un concours, ou un concert, est très répandue. C'est dans ce contexte, qui évolue peu à peu, que des techniques corporelles comme la technique Alexander, l'Eutonie, la méthode Feldenkrais ou alors les cours de Shiatsu viennent apporter l'idée d'entretien de sa santé, introduire la notion de nécessité de maintenir l'harmonie, de trouver des sources de vitalité et ainsi de s'assurer une vie professionnelle musicale aussi longue que possible. Parmi ces différentes méthodes des points en commun avec le Shiatsu peuvent être trouvés, notamment le travail sur la conscience corporelle, le mouvement, ou la gravité. Le Shiatsu peut en outre offrir un regard global qui permet aux musicien-ne-s de relier l'ensemble de leurs symptômes afin d'en percevoir la cohérence, et ce notamment par le biais de l'apprentissage d'exercices correctifs.

LE CORPS COMME PREMIER INSTRUMENT

Il est important de préciser que le travail se fait principalement sans l'instrument, car l'objectif est d'harmoniser et d'écouter littéralement le corps, qui est le premier instrument. Le travail avec l'instrument à proprement parler peut venir dans un deuxième temps.

Cette idée de corps en tant que premier instrument n'est pas inconnue des élèves, et l'enseignement proposé va s'orienter vers une concrétisation, une incarnation de ce concept. C'est donc par l'exercice, qui est à la base de la formation des praticien-ne-s de Shiatsu, que les élèves instrumentistes appréhendent les mouvements du Ki. En parallèle, grâce à des explorations corporelles et énergétiques à plusieurs ou à deux, les étudiant-e-s abordent l'apprentissage de la perception du Ki, mais aussi celui du mouvement avec la globalité du corps associé à la notion de gravité, découvrant par là-même une meilleure coordination, une réduction de l'effort musculaire ainsi qu'une détente dans le geste.

La musique implique d'être constamment en mouvement et d'avoir le geste juste. Un élément central à ce travail est donc de développer la conscience du Hara. Les musicien-ne-s peuvent apprendre à trouver le sol et le centre,

*On pense toujours à accorder son instrument,
mais quand prête-t-on de l'attention à « accorder »
son corps ?*



leur apportant une plus grande stabilité du corps, mais aussi des émotions et du psychisme. Cela libère en même temps de l'espace pour le jeu, pour l'inspiration et l'expression. En trouvant la stabilité, en développant d'autres appuis, une mobilité et une fluidité plus développées deviennent possibles.

LA RESPIRATION AU CŒUR DE LA PRATIQUE ARTISTIQUE ET DU TRAVAIL EN SHIATSU

Une importante partie de l'enseignement du Shiatsu est dédiée à la respiration. Les élèves peuvent apprendre à « s'appuyer » sur le souffle, offrant une autre vision de la stabilité (qui permet la liberté du jeu); la respiration comme soutien, comme pont entre le corps et l'esprit. Au-delà de son aide pour la gestion du trac (un aspect assez connu chez les élèves), la respiration est indissociable du mouvement, de la posture et des émotions et ces quatre aspects s'influencent tous mutuellement. Ceci est particulièrement utile pour la pratique instrumentale.

On parle d'ailleurs d'inspiration en musique : le travail à l'aide du Shiatsu invite à accueillir l'inspiration en créant de l'espace à l'intérieur de soi pour recevoir le souffle, le Ki. Enfin, la « respiration musicale » est liée au phrasé, à l'expression, pour communiquer les émotions et toutes les nuances du cœur.

ACCORDER SON CORPS

A travers ces explorations corporelles, les élèves ont l'opportunité de découvrir le corps comme un espace de résonance avec sa propre vibration. La musique, le son, est essentiellement vibratoire et donc sensible aux moindres fluctuations intérieures, aux mouvements du Ki. En libérant de l'espace par l'écoute de soi ou par un relâchement des tensions, la musicalité et la « couleur du son » vont s'en trouver modifiées.

On pense toujours à accorder son instrument, mais quand prête-t-on de l'attention à « accorder » son corps ? Trouver l'accord en soi, mais aussi s'accorder avec l'instrument, et s'accorder aux autres musicien-ne-s.

Le Shiatsu ouvre des chemins vers l'écoute du corps (conscience corporelle) et en retour c'est le corps qui écoute par la propagation des ondes à travers lui, comme une caisse de résonance; plus le corps est disponible, mieux il entend.

CONCLUSION : ADAPTER POUR TRANSMETTRE

En alliant des connaissances musicales à celles du Shiatsu, il m'est apparu possible, avec un travail important d'adaptation et de recherche, d'offrir les richesses du Shiatsu à de nouveaux publics. Le savoir-faire de notre discipline m'a permis d'élaborer une méthode corporelle créative dont le cœur s'appuie sur l'essence du Shiatsu, adaptée aux besoins de corporalité et de sensibilité des musicien-ne-s professionnel-le-s. Les bénéfices pour les musicien-ne-s dépassent alors les seuls enjeux de santé : ils peuvent trouver là un soutien pour leur pratique artistique.

Liza Krivine est thérapeute de Shiatsu à Auvernier, elle est spécialisée dans l'accompagnement des musicien-ne-s.



photo credits: Etudiant.e.s du département musique et mouvement de la Haute école de musique de Genève: ©tissot-mayenfisch.com

En savoir plus :

- Isabelle Loiseleux, « Du geste au savoir-faire – La place de la conscience du corps dans l'apprentissage, l'exécution puis la transmission du geste du musicien instrumentiste », La Revue du Conservatoire, Le troisième numéro, Réflexions et matériels pédagogiques, URL: <https://larevue.conservatoiredeparis.fr/>
- Mary Bond, Your Body Mandala, posture as a path to presence, MCP Books, 2018