

L'éveil des étudiants de CESMD musique en Poitou Charente à la méthode Feldenkrais®

Ce texte pourrait avoir comme sous-titre : “Traversée d’une expérience pédagogique de rencontre entre les groupes de jeunes musiciens et la méthode Feldenkrais®”. En effet, il ne s’agit pas pour moi de faire la promotion de la méthode connue de musiciens célèbres comme Yehudy Menuhin qui a rencontré et perfectionné son travail corporel avec Moshe Feldenkrais (créateur de la méthode). Mon intention est de “baliser” le parcours de communication nécessaire à l’intégration de nouvelles pensées, de nouvelles attitudes et de nouveaux savoirs révélés. Tout nouvel apprentissage désorganise et bouscule parfois les savoirs acquis bien ordonnés dans des routines que la résistance au changement protège fortement. En pédagogie il ne suffit pas d’administrer pour être entendu de l’élève, encore faut-il entrer en communication, déceler les seuils de réceptivité pour écouter, s’accorder et vibrer ensemble. L’exemple d’un orchestre qui se met au diapason, qui s’accorde avant de jouer, est un exemple physique merveilleux qui montre l’activité de chacun dans l’ajustement de la vibration jusqu’au moment de la synchronisation. Cette synchronisation est au cœur de notre relation avec nous-même, avec notre environnement physique et affectif, avec les autres, pour apprendre à se connaître et “à utiliser au mieux notre patrimoine génétique” (Feldenkrais, 1997). L’une des formules phares de Feldenkrais : “Si je sais ce que je fais, je peux faire ce que je veux” signifie que l’observation fine de nous même et la prise de conscience de notre organisation nous renseigne à la fois sur notre état (dynamique) d’être et sur notre capacité à développer notre potentiel humain. Ainsi, il sera toujours question dans ce qui va suivre, du moins je l’espère, de cet aller et retour entre l’invitation à la découverte et l’engagement vers la maîtrise d’éveil de ses perceptions, pour apprendre à s’utiliser. De plus, le récit prend racine dans l’expérience pédagogique de groupe, avec tout ce que cela comporte de ralentissement et/ou d’accélération du processus d’apprentissage liés aux phénomènes de groupe.

Contenu de la demande des musiciens

Lorsque les musiciens viennent au cours de “Feldenkrais” c’est parce qu’ils expriment des problèmes de tensions par rapport à leur instrument ou leur pratique (chef d’orchestre, chef de chœur, instrumentiste, chanteur, etc.). Certains élèves montrent dans la pratique instrumentale un manque d’attention et de précision. Ils viennent suivre les leçons, conseillés par leur professeur pour améliorer leur écoute et leurs sensations.

Le souci des étudiants concerne au premier abord la gestion de leur trac lors de concert ou d’audition sur scène ou bien lors de présentation publique de leurs élèves devant une assemblée de parents.

Au fur et à mesure des leçons, les demandes sont plus centrées sur leur corps : les douleurs des lombaires, la douleur dans la nuque et les épaules, la respiration, le lien entre le bassin et le buste, etc.

En fait les demandes sont de deux ordres :

- L’une plutôt très précise qui fonctionne sur le modèle question-réponse : j’ai mal à tel endroit, que dois-je faire ?
- L’autre plus globale qui concerne l’attitude à avoir pour réussir dans une situation. Elle se rapporte plutôt à l’estime de soi sans que la question soit véritablement posée.

La conscience des besoins n’est jamais très claire tant qu’une expérience particulière ne révèle pas un autre point de vue. Le récit suivant montre notre lenteur à découvrir.

“D” ... est au piano avec un camarade pour interpréter une partition à quatre mains (symphonie de Beethoven). La partition est gaie, chantante, dynamique et répand un parfum

lumineux dans la salle. Bien assise sur son banc, les pieds au sol, les diagonales du dos de “D” ... sont en action. De la hanche gauche à l’épaule droite puis de la hanche droite à l’épaule gauche ces lignes de mouvement dansent en accompagnant son jeu musical. Je la percevais enjouée et c’était pour moi un ressenti inhabituel de son attitude. Elle avait elle-même le sentiment d’être présente et libre au piano, d’être entraînée dans un flux libre. À l’encontre d’une difficulté de la partition, l’un des pieds a quitté le contact du sol pour se mettre sur la pointe de pied, instantanément la circulation du mouvement des diagonales s’est arrêtée. Elle a perçu qu’elle avait perdu sa présence et qu’elle avait bougé son pied. Ces moments déclencheurs sont bien sûr à repérer mais aussi à utiliser dans le travail. Deux heures plus tôt elle avait participé à une leçon Feldenkrais® qui répondait à sa question sur la conscience du lien entre le haut et le bas. Elle avait l’impression d’être coupée en deux entre le buste et le bassin, sans transmission par la zone de la taille. La leçon que j’ai proposée portait sur la prise de conscience des diagonales dans le corps et de l’interrelation des ceintures pelvienne et scapulaire dans leurs points opposés. Cette vision de lien était tout à fait inhabituelle pour elle. Elle s’imaginait davantage comme un empilement par tranches parallèles que par des fils ténus croisant le corps, rendant celui-ci réactif dès que l’une des extrémités était sollicitée. Mais deux heures après, même si le résultat était là, elle n’avait pas fait le lien entre l’information de la leçon et l’intégration de cette information dans son jeu instrumental. Elle reconnaissait qu’elle n’avait jamais ressenti ni même envisagé la réponse à sa question de ce point de vue, mais elle n’avait pas accepté intellectuellement que quelque chose puisse changer en dehors de son contrôle. Le chemin de la révélation et la croyance en ses propres ressources est long.

Cheminement vers l’intérêt entre preuve et croyance

Les personnes et leurs corps sont envahis par des peurs : peur du public, peur de ne pas lire la partition, peur de se tromper, peur d’être jugé, peur de se sentir mal, peur de manquer d’air, peur d’être fragile, peur d’être soi, etc. Toutes ces peurs ont des résonances corporelles dans l’équilibre de la posture en flexion ou en extension, dans la gestion du poids en arrière ou projeté en avant, dans l’inclinaison de la tête ou dans la fixité du regard, sans parler de toutes les manifestations physiologiques qui conduisent au froid dans le dos ou à la rougeur du visage ainsi qu’à la transpiration des mains, voire d’autres manifestations. Mais, chacun fabrique sa réaction, encore faut-il la reconnaître, en sentir le démarrage et prendre conscience des modifications de cette transformation progressive guidée par l’émotion.

C’est en fait la compréhension de soi et du fonctionnement relationnel de son système - attitude psychologique, manifestation corporelle et émotion - qu’il faut accepter, non pas comme une donnée mais comme un jeu de construction ou un jeu de casse-tête que l’on peut démonter et remonter autrement. La première des croyances est que nous pouvons faire quelque chose pour nous et que cette prise en charge peut s’effectuer dans le plaisir de la découverte, même si les découvertes vont à l’encontre de nos premières certitudes.

Les effets de détente ou de possibles mouvements interpellent les étudiants. Les premières attitudes sont de nature enfantine : “enfin le meilleur cours de la semaine où on peut faire la sieste” ! En effet, ils ont l’impression au début, de faire ce qui est proposé, à moitié sérieusement c’est-à-dire à leur rythme, une fois sur deux, se laisser s’endormir, vérifier si je suis près d’eux ou pas, bref laisser ressurgir les schémas de la dépendance. Mais après cet état de bien être relatif, le questionnement se met en place. Comment, avec de si petits mouvements peut-on obtenir des résultats que l’on ressent mais aussi qui se voient sur le corps de l’autre, comme l’épaule plus en bas, le grandissement soudain ou la moitié d’un visage détendu avec l’œil grand ouvert ? Comment, en explorant la mobilité du bassin dans une variété de direction (l’horloge), quelque chose d’étrange, comme une détente dans la nuque, les bras et les doigts, se fait sentir ? L’acuité de l’observation de ces régions

supérieures est extrêmement précise chez les musiciens. Leur attention et leurs tensions sont focalisées dans cet espace. De sorte que déplacer l'attention vers le bassin pour réduire les conflits de circulation du mouvement dans la ceinture scapulaire paraît incroyable. Cette première découverte est un pas vers l'autonomie.

Lorsque tout ceci est gagné, les rires cessent, les somnolences ne durent plus que trente secondes et la présence à soi augmente.

Le chemin est long parfois, jusqu'aux véritables mises en relation avec soi. Que l'on appelle cela "prise de conscience", "insight", "révélation" ou "flash", bref c'est quelque chose qui ressemble à la sensation d'être présent à soi. C'est une possibilité de réaliser sans effort ce qui est à faire dans une grande évidence. On se demande parfois pourquoi on n'a pas fait ce mouvement de cette façon plus tôt ? Mais la participation et l'engagement de chacun dans une démarche de regard introspectif et de jeu avec soi sont nécessaires pour avancer. La peur de l'inconnu ou de la désorganisation passagère doit cesser pour apprendre à nouveau. C'est cet engagement de soi pour soi qu'il faut accepter. Car bien sûr notre éducation est encore fondée sur l'importance du regard extérieur, de la solution extérieure, du savoir extérieur. Mais comment faisons-nous pour nous approprier ce dont nous avons besoin pour apprendre plus vite et mieux ? Toutes ces réflexions à propos de soi seront valables dans l'étape de la transmission pour d'autres ou de l'accompagnement à l'apprentissage de l'élève.

Objectif

Il s'agit d'amener les musiciens à utiliser le potentiel de leur approche artistique instrumentale et musicale vers une maîtrise de leur jeu instrumental, une maîtrise d'eux-mêmes en tant que personne et une maîtrise du contenu de leur art, en plongeant leurs racines dans le vivant et le mouvement humain. Il s'agit en outre de leur donner le goût d'une méthode d'apprentissage qui les rend autonomes.

A travers les leçons (qui sont non spécifiques), des outils pour percevoir, pour développer l'attention et trouver des modes de transmission, sont explorés et expérimentés.

Cultiver leur sensibilité d'artiste en donnant des moyens d'artisans est au centre de la pédagogie des leçons de la "prise de conscience par le mouvement", au cœur même de la méthode Feldenkrais®. En effet, le vécu est essentiel, l'expérience est irremplaçable, dans la confrontation avec soi et le regard sans jugement, presque objectif de la manière dont on s'organise face à un nouvel apprentissage. Comment décèle-t-on ses habitudes et ses tendances dans les chemins que l'on privilégie pour obtenir un résultat ? Les routines sont-elles les seules et uniques voies de la confirmation d'un savoir-faire ? Comment arrive-t-on à se persuader que seul le résultat compte alors que la pensée inverse (le processus, le cheminement) est cent fois plus enivrante ?

Nous pouvons parler d'artisans en ce sens que les étudiants du CESMD musique rapportent : "nous sommes tout le temps en train de relier le son à comment est utilisé le placement du doigt, le placement du corps sur l'instrument". Ils cherchent et écoutent. Cette attitude est nécessaire et donne le sens immédiat du résultat attendu en fonction du détail du placement des doigts ou de la technique instrumentale, stylistique et musicale. Ce qui s'accomplit ici c'est souvent une relation distale par rapport à l'axe du corps (le toucher des doigts), une relation de contact (instrument, corps). Mais cette relation reste isolée par rapport à un ensemble comportemental plus général qui intègre la respiration, les appuis au sol et leur relation à la présence, le placement mobile et adaptable à la situation environnementale, le contexte émotionnel, etc. Élargir la notion de relation avec, remplacer la relation de cause à effet par une dynamique d'être, voir dans un plus grand ensemble, percevoir une gamme étendue d'intervention pour l'amélioration de son jeu, c'est cette plus grande dimension qui ouvre des portes.

Ce que la pratique du “Feldenkrais®” apporte c’est une exploration plus globale ou plus inattendue, de sorte que le résultat émerge d’une manière phénoménologique sans préparation. L’intégration profonde à notre être de l’apprentissage à acquérir s’opère sans que l’on en saisisse parfois la logique. La véritable prise de conscience procède de cette émergence d’une acquisition qui devient évidente. On pourrait dire que l’on a la sensation de passer d’une situation stable à une autre situation stable par un déséquilibre ou une phase de chaos qui se réorganise.

J’ai la conviction que l’état vibratoire, la non certitude, la fragilité, donnent la capacité d’être éveillé, de renouveler, de re-crée en permanence l’instant présent, ce qui pour un artiste me semble primordial.

Se perfectionner : comment ?

L’écriture linéaire donne une sensation figée peut-être ! Mais cette attitude passagère, organisatrice, qui canalise notre pensée disparaît dans la situation pratique.

Par les mises en situations expérientielles, le “Feldenkrais®” apprend à reconnaître son corps dans la conscience et la représentation de ses limites physiques et participe à la définition de sa situation dans l’espace. Il invite à utiliser, dans le corps, les forces et leur passage à travers le squelette dans le but d’obtenir une efficacité du mouvement et donc une qualité adaptée au comportement recherché. Les sensations clarifiées de ces passages dynamiques des forces dans le corps, indiquent les régions d’appuis dans le corps qui assurent sans effort les zones de mobilité nécessaires au jeu instrumental (par exemple au piano, sentir les appuis pieds au sol et des ischions sur tabouret, afin d’obtenir une colonne vertébrale mobile qui distribue les variations de force aux omoplates, épaules, bras et doigts, selon le jeu demandé). Comment, pour chacun et selon son instrument, comprendre la distribution de la force dans l’ensemble du corps ? Comment comprendre “l’échafaudage” de notre système pour émettre, au lieu de percevoir uniquement la finalité ?

Le chemin est long, j’insiste, si ces questions d’éducation corporelle n’ont pas été posées pour sortir des habitudes et des raccourcis de relation de cause à effet que chacun de nous décrète.

Lien entre découvertes proprioceptives et attitudes psychologiques

En revenant à la position debout, après quelques minutes à réaliser des mouvements inhabituels allongés sur le sol, chacun a l’impression d’être différemment posé sur ses pieds. Cette sensation est plus au moins systématique ou plus ou moins fréquente, selon son propre degré de pratique ou d’écoute. En effet, une réorganisation de l’équilibre de nos appuis, de notre tonus, de notre verticale, de la perception de notre espace, etc., semblent modifiées. Mais c’est toute notre attitude face au monde qui se trouve réorientée et le changement psychologique n’échappe pas à l’étonnement de nous même. Beaucoup de questions naissent avant l’acceptation du passage de relais entre la sensation physique et la compréhension de son organisation psychologique. Il faut apprendre à faire confiance en soi et à accepter les transformations ressenties. Il faut permettre que les émotions, apparues spontanément à la suite de mouvements, sortent sans jugement ni renforcement. Elles font partie de la mémoire corporelle de la personne mais n’ont pas besoin d’être interprétées au-delà de l’instant. Le résultat est souvent un espace de liberté nouveau qui change la relation de communication avec soi.

Cette relation avec soi est bien souvent en lutte avec nos habitudes éducatives : comment puis-je seulement et objectivement répondre à ce que je suis capable d’accepter de moi au lieu de chercher à m’obliger à être très performant dans ce qui est demandé ? Comment devenir autonome et seulement préoccupé par mes réactions plutôt que de chercher

la perfection pour le professeur ? Cette culpabilité reste longtemps attachée à notre relation au savoir : ai-je le droit d'être bien ? Si je "lâche", vais-je me reconnaître ? Comment faire confiance à ce que nous ne nous disons pas explicitement mais que notre corps connaît ?

Faire l'expérience de l'instant et des variabilités de notre état émotionnel devrait permettre de nous reconnaître ; cela veut dire nous donner des pistes pour nous accepter.

Les mots sont importants, mais ils ne nous donnent pas toute l'étendue de nos comportements possibles. Il faut leur donner plusieurs sens et expérimenter dans le mouvement de notre corps nos variations infinies.

Idées pour transmettre et enseigner

Il y a toujours plusieurs chemins pour arriver au but. Les leçons Feldenkrais® nous montrent qu'il faut avoir plusieurs cordes à son arc, plusieurs crins à son archet, plusieurs souffles dans son cornet, plusieurs touches à son clavier, plusieurs frappes à son tabla, etc., pour jouer à apprendre. Apprendre n'est pas seulement répéter toujours la même chose, c'est aussi et surtout, dans notre contexte, expérimenter en créant des variations de direction, de vitesse, de coordination, etc., afin d'explorer en comparant les différents essais ce qui se produit sur le corps. L'idée majeure est d'éveiller les perceptions en renouvelant l'attention à chaque fois.

La construction des leçons fait appel au déroulement suivant :

- Constructions de sensations à partir d'un état premier ou à partir d'un mouvement qui servent de référence ;
- Une suite d'explorations qui modifie à la fois les références par comparaison à la situation première ou en cours et les représentations de l'image de soi qui s'enrichissent au fur et à mesure des informations nouvelles issues de l'expérience ;
- La fin de la leçon vérifie la modification de la référence dans sa qualité, mais aussi sur l'ouverture de mouvement ou d'attitudes possibles souvent inattendues ;
- Une intégration de ces nouvelles sensations dans le quotidien de chacun passant par la marche et la perception de son environnement, l'état émotionnel dans lequel il se trouve, l'envie qui surgit, etc. En fait, comment accepter ces changements et comment relier ce nouvel apprentissage à l'image de soi ?

Chaque phase est importante. Elle situe l'être humain, elle lui permet d'accomplir et de profiter jusqu'au bout des transformations, de goûter ce qu'il vient de faire pour lui. C'est une leçon d'humilité pour les soi-disant détenteurs de savoir. Cela repose, très profondément, la question de la fonction de l'enseignant dans l'apprentissage. Quelle place se réserve-t-on en tant qu'enseignant ? Qu'accepte-t-on ? Quelle est la place de la confiance accordée à "notre" élève ?

Influence de la pratique du Feldenkrais® sur la pratique instrumentale

Témoignages (les élèves racontent)

"Très rapidement, après les premières leçons je me suis surpris à ne plus pouvoir marcher comme avant et je n'avais pas le choix. Parce que ma posture était changée et que je m'y trouvais bien, revenir à mes anciennes manières me faisait mal. Quelque chose me poussait à respecter cette nouvelle attitude dans mon corps. Je suis pianiste et guitariste. Je fais aussi du chant. Avec ma guitare par exemple il y a des positions que je ne peux plus prendre. J'avais pris l'habitude de m'appuyer sur ma guitare et de m'enrouler autour d'elle, un peu comme si je voulais me protéger derrière elle. Or, à la suite d'une leçon où la mobilité des épaules et des bras avait été explorée, j'ai senti que mes jambes s'ouvraient dans la position assise avec ma guitare, puis que ce nouvel élément se répercutait sur le sacrum et le coccyx puis le dos et qu'enfin les bras profitaient encore plus de la liberté. J'avais trouvé un

équilibre de poids entre la guitare et mes appuis costaux. C'est très curieux de voir comment un élément se répercute sur un autre tout naturellement, puis devient une évidence. Mais ce n'est pas tout, cela a eu une influence sur la modification du son et sur le rapport à l'instrument. J'ai retrouvé un travail en relation avec mes sensations que j'avais perdu. J'ai eu la sensation d'un rapport au son physique et la nette impression d'être plus présent à ce que je faisais. Dans le chant c'est une merveille, la sensation proprioceptive est plus intense et les vibrations sont plus perceptibles. J'ai fait beaucoup de formation à implication corporelle où on me donnait toute sorte de solution et d'exercice technique. Ainsi, j'avais pris l'habitude de travailler en bon élève mes exercices. Mais, je me suis rendu compte que je perdais l'essentiel. Depuis le début de l'année que j'ai commencé le Feldenkrais®, j'ai le sentiment de retrouver ce plaisir naturel, presque enfantin mais essentiel pour moi à la pratique instrumentale. Je suis vraiment heureux de cela. Dans la vie de tous les jours il y a une foule de détails qui changent dans mon attitude, dans ma façon de faire. Et parfois, je veux essayer quelque chose après une leçon ou revenir sur quelque chose que l'on a fait dans une leçon antérieure et je suis tout étonné de voir que les effets se mettent en place tout seul. Je repense à un mouvement ... et la chose est déjà là. C'est vraiment magique ! Je n'avais jamais vécu quelque chose comme cela, c'est une vraie découverte”.

L'attitude de ce jeune musicien montre déjà une grande maturité dans l'écoute de soi et dans l'attitude exploratoire corporelle, mais son témoignage de jeu physique expérimental, de patience, de reconnaissance des manifestations et d'intégration des changements est remarquable d'une éducation humaine.

Une autre élève qui a davantage pratiqué le Feldenkrais que le témoin précédent, explique qu'en tant que chanteuse, ce travail lui a permis de prendre conscience de ses tensions inutiles dans un premier temps, puis d'arriver à les faire disparaître lorsqu'elles apparaissent dans un deuxième temps. “Je m'utilise mieux. Mon but n'est plus le son mais la meilleure façon de m'organiser pour chanter sans fatigue. Le bon résultat sonore vient lorsque le geste est bon. En fait, c'est toute ma coordination qui s'est améliorée, je m'utilise plus en tant que corps chantant qui rayonne qu'en tant qu'instrument de projection vocale. J'ai acquis une plus grande liberté d'émission qui entraîne une puissance de son plus importante donc une palette de nuances plus large.”

Cette élève montre bien que ce qu'elle a appris à réaliser avec la pratique du Feldenkrais c'est à préparer son corps dans un sens de placement et d'émission qui lui offre un minimum d'effort. De cette organisation naît le son, la nuance et le chant.

Enfin, une pianiste, artiste improvisatrice, témoigne du bénéfice de la prise de conscience par le mouvement expérimenté dans la créativité de l'improvisation en concert. “Je prends confiance du passage dans le corps de mes sensations ou de mes sentiments. En concert, je lâche quelque chose dans le corps qui crée de la résonance dans mon jeu pianistique et je suis à l'écoute du son. Parfois ma démarche s'organise en question-réponse-solution. L'état de présence à ce que je fais et ce côté de disponibilité aux autres sont source d'inspiration d'un jeu infini”.

Cette artiste transmet cette qualité de justesse et ce rapport à l'authenticité dans l'improvisation qu'elle recherche. Elle le doit peut-être à la création de repères physiques pour installer sa présence, repères quelle a construit par la conscience de soi.

Mais, peut-on transmettre ces bénéfices qui ont l'air si personnels par des apprentissages techniques et rigoureux, apprentissages qui semblent nécessaires au développement d'une discipline artistique ? Les témoignages suivants nous donneront peut-être des réponses à nos doutes voire à nos scepticismes.

Influence du Feldenkrais® sur l'apprentissage de la musique

Témoignages (les professeurs parlent)

“C’est un mode d’observation très pratique et très concret dans la lecture des corps. En effet, je remarque que lorsque mes élèves ne sont pas assis devant leur piano de manière confortable il leur manque cet état de présence que nous recherchons. Il s’agit de faire découvrir le comment être assis confortablement, c’est-à-dire, devant, face à, avec, au-dessus, etc., toutes ces attitudes mobiles qui vont donner de la variabilité dans le jeu et dans le style.

J’applique dans l’observation de mes élèves ce que j’ai moi-même ressenti dans les leçons Feldenkrais ; je regarde d’abord globalement, je pars de loin. Par exemple, lorsqu’un trait d’arpège ou une gamme ne passe pas bien je regarde la connection, puis je me rapproche de la partie concernée pour questionner : que fait le coude dans l’espace, le poignet, l’omoplate et l’épaule ? Je fais porter l’attention sur toutes ces articulations sans parler de doigté et tout se remet en place. Donc, passer par des chemins autres plutôt que d’attaquer le problème m’apparaît très efficace. J’approfondis le “comment on est fait” et surtout quel est l’effet de tel placement ou de tel mouvement. Par exemple, comment dissocier l’appui sur les fesses entre l’avant et l’arrière mais aussi entre la gauche et la droite lorsque l’on est assis au piano ? Comment relier ces appuis avec le haut du corps - omoplates, épaules, tête - puis avoir une autre sensation d’une articulation ou d’un membre, des charnières ou des “entre” charnières ? C’est par le travail du regard que l’on obtient plus d’aisance : promener le regard libère la fixité installée au niveau des épaules. Après ce travail d’éveil corporel, je peux aller jusqu’au détail et voir dans le jeu des doigts, de chaque phalange, l’importance de l’amorti, faire expérimenter l’aller retour de la force dans le frapper du clavier.

J’invite mes élèves à ressentir. Qu’est ce que tu sens qui bouge ou qui ne bouge pas ? L’implication de leur ressenti les amène à tout relier. Ceci est très important pour le développement de qualités dans son travail, d’être attentif à la globalité du corps au lieu de vouloir frapper sur le clavier. La compréhension du travail particulier du son est un bon exemple de “l’émergence” du travail Feldenkrais. Le son vient vers le musicien. Bien souvent les musiciens sont des visuels. Ils regardent la partition et ils ne s’écotent pas, ils ont leurs yeux ou leurs oreilles trop en avant. Pour écouter il faut être disponible donc il faut être relié dans son corps et à son action. Il s’agit donc de développer la confiance dans le corps et se plonger dans l’action. Il ne faut pas projeter trop l’idée d’un son pour y arriver, ne pas construire dans l’hypothèse mais rechercher la construction à partir du son que l’on entend. L’engagement direct donne de bons résultats.

Je trouve des solutions dans l’approche pédagogique. En effet, au lieu de faire apprendre directement un morceau, je prépare en quelque sorte “l’environnement” des acquisitions par des situations d’expérience. Par exemple, s’il s’agit d’un morceau en “la majeur”, je fais travailler mon élève autour de cette tonalité, il improvise. Si le morceau est en legato on va marcher dans le tempo, ressentir corporellement la qualité, puis faire le contraire pour apprécier la différence. Il y a d’abord appropriation du corps pour entrer dans la qualité du morceau, puis il faut lire, entendre, faire des approches tout autour de ce qui est à saisir globalement. C’est un travail sur la confiance qui donne un sentiment de puissance et de curiosité car on est passé par des éléments non écrits, vivants, vitaux”.

Conclusion

Finalement, cette forme de pédagogie nous suggère deux remarques. La première est celle de l’acceptation de la différence dans l’attitude pédagogique, puisque l’enseignant ne dispense plus son savoir, mais construit avec son élève un espace de connaissance ancré dans l’expérience de ce dernier, sa sensibilité, ses références et sa capacité à transformer et à s’adapter. La deuxième remarque concerne la démarche créatrice qui est à inculquer à tous les élèves artistes. Rendre vivante la partition et donner cette capacité de la recréer en permanence, n’est-ce pas le souci premier de tout professeur pour son élève ? Faire en sorte que l’attitude du possible devienne un réel possible dans sa représentation et dans son état

psychologique transmis par ses actes, transposer ses propres expériences et trouver sa cohérence, n'est-ce pas le chemin du développement de son potentiel ?

Livres de Moshé Feldenkrais

L'être et la maturité du comportement (1992), édité par l'Espace du Temps Présent : traduction française de "Body and mature behaviour" publié en 1949.

Le cas Doris (1993) traduction française de "The case of Nora" publié en 1977.

La puissance du moi (1990), édité par Robert Laffont : traduction française de "The potent self" publié en 1985.

L'évidence en question (1997), traduction française de "The elusive obvious".

Énergie et bien-être (1993), éditions Dangles : traduction française de "Awareness through movement" publié en 1972, réédité en 1977.

Livres de praticien Feldenkrais

Lawrence Wm. Goldfarb (1998). Articuler le changement, édité par l'Espace du Temps Présent : traduction française de "Articulating changes" publié en 1990.

Ruthy Alon (1990). Mindful spontaneity, Avery publishing group INC. NY, USA.

Articles de Joëlle Minvielle

Apprendre par corps (1990). Article publié dans la revue "Les cahiers pédagogiques".

Surdi-cécité, mouvement et communication (1999). Ouvrage collectif : "Activités physiques adaptées : Apports Scientifiques". Édition revue EPS.