

Tai Chi Chuan et Piano

Conquêtes de Soi par le mouvement

Introduction :

La pratique instrumentale musicale – et celle qui nous intéresse ici (pianistique), fruit d’une longue expérience personnelle – et la pratique martiale du Tai Chi sont à l’évidence deux arts différents. L’un se donne pour objectif de rendre vivant un texte musical (son « expressivité », c’est-à-dire tout le potentiel signifiant des relations entre les sons), l’autre de préparer le pratiquant à un combat éventuel par des techniques spécifiques liées au mouvement et à une fine préparation du corps. La pratique du piano n’existe que depuis peu au vu de l’Histoire : les premiers pianos tels que l’on peut en croiser de nos jours n’existent que depuis le début XIXème, et l’Art de l’interprète pianiste est ce que l’on peut se permettre d’appeler un Art récent, surtout si l’on compare aux origines lointaines du Tai Chi Chuan et des pratiques corporelles Chinoises telles que le Qi Gong. Mais à y regarder de plus près, les ponts reliant les deux pratiques, l’une d’ailleurs très Occidentale, l’autre très Orientale, sont nombreux et fructueux. J’ai la chance de pratiquer le piano depuis maintenant 23 ans¹. J’ai commencé le Tai Chi Chuan il y a déjà 10 ans, et je ne cesse de m’émerveiller des liens qui unissent, tissent ces deux « Arts Subtils du Mouvement »... De plus en plus d’Orientaux (Japonais et Chinois notamment) pratiquent le piano avec un succès mérité, alors que de plus en plus d’Occidentaux se tournent vers des pratiques corporelles Chinoises ou Orientales : chaque Tradition nourrit l’autre, à chacun de savoir éviter l’écueil du mélange dénaturant, pour rester dans l’échange stimulant... Retrouver l’Unité qui les relie, sans tomber dans le piège de l’Uniformisation ou de la Confusion... Nous allons ainsi pouvoir étudier, sous divers aspects complémentaires, les liens qui me sont apparus progressivement, au cours d’une réflexion qui est encore en cours. Il s’agit ici d’un aperçu assez complet mais bref d’un travail et d’une recherche qui ne sont pas terminés, mais où se dégagent des pistes de réflexion passionnantes, et qui sont autant de motivations supplémentaires à pratiquer ces deux Arts magnifiques : de quoi largement remplir toute une vie !!!

L’équilibre , la santé et le trac

... se mettre en marche...

Les premiers instants d’une rencontre sont toujours essentiels. Ils augurent d’une relation naissante entre deux humains ou entre un humain et une pratique. Les débuts du jeune pianiste sont plutôt douloureux : la chute d’Icare en miniature... Des rêves de liberté par la musique , de l’idéal gracieux rendu perceptible (et avec cette facilité *apparente*, c’est-à-dire l’aisance, qui est une difficulté sublimée correspondant à une maîtrise) chez le pianiste accompli, de l’envol lyrique d’un don de soi par l’Art musical, l’apprenti pianiste se découvre malhabile, inexpressif, ne contrôlant pas ses doigts, ne comprenant pas ce qu’il joue, n’écoutant pas ou trop peu, ne sachant pas coordonner ses mouvements, dissocier intérieurement – et donc extérieurement – ses doigts entre eux, ses mains entre elles : la Chute... perte d’équilibre... Miroir parfait : il faut savoir se regarder en face, en avoir la force. Le « remède » : la discipline et un long travail quotidien... Premier point commun avec le Tai Chi : la discipline. Peu nombreux sont ceux qui prennent conscience que la discipline, loin d’être une répétition rébarbative et aliénante (qui semble justifier en retour – par une bien délicate arrogance - de ne pas s’y astreindre...) ou une obligation à fuir, est un facteur d’équilibre personnel et d’épanouissement. La plongée dans la facilité qui caractérise souvent notre époque vide les individus de toute notion de valeur (et donc de la leur !!... les problèmes d’estime de soi chez les adolescents et jeunes adultes sont fréquents, le contraire serait étonnant...). Pas de mérite à faire quelque chose de facile, pas d’enjeu sans résistance. Essayez de gagner au tennis sans un adversaire pour vous renvoyer la balle !! Sans retour pas de jeu. Un des travers de notre époque et le « tout tout-de-suite », cette impatience chronique et stérile, qui fait passer une saine discipline porteuse de progrès, de mérites, et de joies pour un sacrifice inutile voire pour la mise à mort d’un espace de liberté important !! La ténacité est peut être désuète, elle reste cependant un atout majeur. Les modes passent mais le vrai demeure. Le mérite vient précisément de la difficulté et du chemin qu’elle nous invite à parcourir pour en venir à

¹ La présente étude a pour sources : pour le piano, l’enseignement de Maître Jean-Claude Van Den Eynden (CRM Bruxelles, assistant, Burkard Spinnler) transmettant notamment les passionnants travaux de Marie Jaëll par l’intermédiaire d’Eduardo Del Pueyo ; pour le Tai Chi, l’enseignement de Louis Mortelecque, disciple de Maître Chu King Hung (Londres), Style Yang Originel. Qu’ils soient ici remerciés de tout cœur.

bout. La résistance nous permet de progresser. La difficulté est là pour nous aider. Il y a ceux qui la fuient, et ceux qui l'affrontent...Ceux qui regardent leurs pieds, comme pour les interroger sur leur faculté à marcher, et ceux qui regardent en face et marchent...Le progrès par un travail approfondi, avec, comme disait le philosophe Alain, cet impératif en tête : « Regardes au loin ». Avoir un objectif, une direction, regarder devant soi, première pierre indispensable à l'équilibre, qu'il soit psychologique ou physiologique... La ligne d'horizon, celle du regard de celui qui avance, qui se veut « progressant », « cheminant », qui œuvre à soi pour le bien de tous. Intime ascèse...Métamorphoses de soi par soi. Chemin. Ce regard droit est celui du pratiquant de Tai Chi, la ligne d'horizon, est aussi celle de l'Atlas, première vertèbre cervicale, dont le positionnement participe grandement de l'équilibre dynamique du mammifère verticalisé qu'est l'Homme. Qui regarde ses pieds marche moins confiant. Avoir un objectif, et chaque jour savoir se prendre en charge (c'est le rôle de la colonne, de l'axe, et nombre de scolioses adolescentes marquent une profonde difficulté à ce niveau) pour faire un pas de plus. L'horizon recule, mais m'a permis d'avancer presque malgré moi. Et un beau jour, l'horizon est toujours aussi imperturbable, mais je me retourne pour m'étonner du chemin parcouru. Cet « horizon chimérique »², inaccessible, insaisissable, m'a permis d'avancer, de parcourir tout ce chemin. Par son imperturbable, lointaine et sublime immobilité, il me pousse à me porter moi-même. Je suis marbre... Je suis sculpteur... Par l'acte créateur je me construis. Je me donne une direction, et je marche. C'est si simple en apparence, mais tellement difficile « de s'y tenir » ! Des pratiques aussi enrichissantes que sont le Tai Chi Chuan et le Piano ne se révèlent qu'à ceux qui savent, par leur investissement personnel, s'en rendre digne. Impossible de tricher : on n'achète pas ses progrès, on les conquiert de haute lutte³. Responsabilité individuelle qui marque la limite à toute action pédagogique... Faire sienne l'exigence du maître, c'est aussi s'approprier par une pratique régulière les étapes d'un développement jalonné. Brûler une étape, c'est s'exposer à des retours douloureux, c'est brûler ses ailes de cire. On ne pose pas les tuiles avant les fondations : il nous faut des racines. Le chemin vers ce que la Tradition Chinoise appelle le Ciel passe par la Terre : il n'en est pas la négation, mais la sublimation. La pesanteur est ainsi un garde-fou : elle empêche la « fuite vers le ciel »⁴... C'est aussi le juste chemin de toute spiritualité : ancrée dans une pratique, dans du concret, très bel anagramme de « concert »...

... *enracinement*...

Le travail répété inlassablement est un nécessaire enracinement. Les gestes ont besoin de cette répétition pour que le réflexe s'installe.

Réflexes ultra-rapides de déplacement de la main ou d'attaque de doigt d'un pianiste, de positionnement en « parer » pour éviter un coup et contre-attaquer pour l'artiste martial. Le geste précis, insolent d'évidence, de l'artisan. Tous ces « travailleurs du geste » combattent contre leur propre inertie, se frottent à la matière, la travaillent,... « se travaillent ». Le mouvement comme support d'une réalisation de soi. La nécessaire fulgurance de tels gestes (chez le pianiste et plus encore chez le combattant) est hors du monde de la pensée discursive, du mental... Le temps de « penser » à ce qu'il faut faire, il est déjà trop tard⁵. L'instant juste, le « kairós » Grec, est celui de l'action. Ni trop tôt, ni trop tard. Si en jouant je me demande comment doit se positionner mon pouce, si je m'interroge sur les notes à venir, leur localisation, je me dé**centre**, je « perds mon centre », mon agir se fausse. Ça ne pardonne pas. Pas de négociations : l'épreuve des faits, les preuves-défaite... Si en combat je pense à ouvrir mes coudes ou si je me demande de quel côté viendra le coup⁶, le temps de cette pensée même sera celui de ma défaite. D'un « Penser à agir » à un « Agir » il y a un monde, un abîme. Mais l'efficacité de cet agir nécessite précisément la répétition et le travail, l'enracinement. Je ne dois plus avoir à me poser la question de ce qu'il y a à faire. Incrire l'acte juste dans son corps, effacer toute trace de doute pour retrouver l'évidence d'un acte sûr, voilà le labeur du pianiste et du

² Titre d'une mélodie de Gabriel Fauré (1845 – 1924)

³ Les musiciens disent ainsi souvent juste avant de rentrer sur scène ; « c'est ici que les mensonges prennent fin »... et Marie Jaell ne disait elle pas « mieux vaut revenir blessé que de ne pas combattre » ?

⁴ René Daumal. Fuite vers le ciel qui peut se manifester par un désir trop ardent de perfection qui finit par exposer le pratiquant à une interminable suite de frustrations... Ce désir trop ardent est une forme de crispation sur l'objectif qui en inhibe la réalisation.

⁵ On aperçoit ici l'utilité des pratiques méditatives comme outil de déconnexion d'un mental souvent hypertrophié et interventionniste, issu du Cartésianisme mortifère du fameux « Je pense donc je suis », menant à s'identifier dangereusement à son processus mental, à ses pensées... Le Tai Chi est aussi une méditation en mouvement !

⁶ Questions pourtant bien légitimes !!

pratiquant de Tai Chi Chuan. « Qu'il est bon d'avoir les racines du travail quand souffle la tempête du public » me disait Maître Van Den Eynden, citant lui-même un conseil reçu de Maître Del Pueyo. Construire une interprétation, c'est comme faire pousser un arbre. Racines du travail, Soleil de l'attention, Pluie de conseils du maître, Efforts vers le haut, Ouverture des bourgeons, Circulation de la Sève (l'énergie vitale, le Chi ?) ...Quand à la tempête, c'est celle de la rencontre avec l'Autre : le public lors du concert, de l'adversaire lors du combat, cette émotion,... c'est ... :

« Une sensation merveilleuse. Quand le destin finalement s'entrouvre, et devient visible, trace indéniable, et direction certaine. Le temps interminable de l'approche. Ce moment où l'on accoste. On voudrait qu'il ne finisse jamais. Le geste de s'en remettre au destin. C'est une émotion ça. Plus de dilemmes, plus de mensonges. Savoir où. Et y aller. Quel qu'il soit, ce destin »⁷

Et comment ne pas songer alors à la posture de Chi Kung dite, précisément, « de l'arbre », ou le corps s'enracine profondément, ou le bassin se laisse tomber, et ou la colonne s'érige, la structure corporelle permet une détente qui n'est pas mollesse, l'énergie vitale circule, ou l'on retrouve le centre énergétique, centre de gravité ? Comment ne pas voir que l'enracinement du pianiste qui s'installe devant son instrument, l'axe droit, les bras libres, le poids du corps bien installé, bien « assumé » dans le siège pour être à l'aise est du même ordre ? Axe vertical vers le sol – pesanteur -, axe vertical vers le plafond – grâce -, entre les deux est ma liberté, le sol permet l'élan, l'appui permet l'appel. Axe Terre-Ciel. On s'en voudrait d'insister...

Il est un autre enracinement, c'est celui de la Tradition. Ancré dans l'histoire de la Chine, dans sa tradition d'artistes martiaux très florissante, dans la vision énergétique qu'elle a de l'Homme (acupuncture) et de l'Univers, le Tai Chi se transmet de maître à disciple... L'expérience des artistes nous ayant précédés est transmise, elle nourrit. Sève qui monte des racines. Il existe aussi des traditions artistiques et des « écoles » de pianistes : Ecole Française et sa tradition de sonorité « perlée », avec son gout raffiné de l'élégance et du timbre, Ecole Russe avec des pianistes robustes à la technique impressionnante et au lyrisme exacerbé, Ecole Germanique avec son austérité vibrante et son goût pour la polyphonie architecturale, etc... L'enseignement que j'ai eu la chance de recevoir à Bruxelles de Jean-Claude Van Den Eynden s'inscrit lui aussi dans une tradition issue de Franz Liszt⁸, qui fût l'un des plus grands pianistes de son temps. Marie Jaell⁹ fut son élève puis sa secrétaire, et c'est lors d'un récital de F. Liszt à Rome en 1868 qu'elle ressentira l'effet profond – de l'ordre de la révélation - que pouvait avoir le jeu du pianiste sur ses propres perceptions : véritable choc intérieur qui la mena à entamer le profond travail qui est le sien sur l'esthétique, le mouvement et la pédagogie musicale. Eduardo del Pueyo fut initié à sa méthode par l'intermédiaire de Jeanne Bosch Van's Gravemoer, élève de Marie Jaell. La généalogie est là. Le flambeau passe. Solidarité humaine par delà l'espace et le temps. Exigence commune. Œuvre commune qui protège l'individu sensé d'une gloriole auto-proclamée...

Et redoutable mais merveilleuse responsabilité de transmettre à son tour...

Le pratiquant débutant en Tai Chi découvre très vite cette sensation de légèreté, de mieux-être procurée par l'ouverture des articulations, la rectification posturale induite et le subtil travail énergétique. L'impact énergétique de la pratique est important à tous les niveaux de l'être. On pourrait qualifier le Tai Chi de danse thérapeutique ! Je peux témoigner de ma propre expérience : enfant chétif et fragile, ayant contracté deux méningites (à 2 ans et à 7 ans), je fus un adolescent qui ne passait pas un hiver sans son cortège de rhumes, rhino-pharyngites, gastro-entérites, gripes et autres joyusetés, un véritable abonné aux antibiotiques. J'ai débuté la pratique du Tai Chi Chuan à 18 ans... Aujourd'hui, 10 ans plus tard, j'ai à mon « palmarès » pour cette période un rhume ou deux, et une gastro (dans une période où mon entraînement quotidien s'était relâché). Cette spectaculaire amélioration est courante : nombreux sont les témoignages à ce sujet. Je fais partie de ceux qui pensent que les cours de Tai Chi devraient être remboursés par la sécurité sociale ! Mais

⁷ Alessandro Baricco : « Océan-Mer »

⁸ Compositeur pianiste romantique (1811 – 1886)

⁹ Pianiste et compositeur. (1846 – 1925) On lui doit des travaux tout à fait passionnants sur le mouvement, la main et la pensée musicale.

l'absence de maladie n'est pas encore le signe d'un corps au mieux de ses capacités, d'un être au plus fort de son potentiel. On se frotte là à la délicate définition de la santé. Ne pas être mal, est ce être bien ??? Le Tai Chi permet une profonde métamorphose corporelle qui trouve ses racines dans ce qu'il est convenu d'appeler « l'alchimie Taoïste interne ». Le mieux être ressenti s'installe et s'approfondit, le pratiquant sent son corps s'ouvrir telle une fleur, et gère mieux ses ressentis. L'union parfaite du sport et de la culture que l'Occident à trop souvent tendance à séparer... « Un esprit sain dans un corps sain »... La pratique de cet art martial pour le pianiste a ainsi des effets positifs qui lui permettent une progression musicale plus rapide et une gestion de carrière plus aisée : moins de maladies, meilleure gestion du stress, meilleure écoute des limites corporelles et psychologiques, meilleure connaissances de soi, des tendances propres qui nous servent ou pas, équilibre personnel plus solide, meilleure concentration, meilleure disposition à l'écoute, etc... La position du pianiste assis devant son clavier durant des heures n'est pas propice à un travail corporel suffisant : le Tai Chi permet de rééquilibrer... de reprendre un contact sain avec le premier instrument qu'est le Corps... Le piano est accordé, le pianiste « a-Corps-dé »,... place à la musique !

... faire face...

S'il est un domaine où le Tai Chi s'avère être de façon encore plus cruciale une aide précieuse au pianiste et plus généralement à tous ceux qui y sont confrontés, c'est le domaine de la gestion du trac... Ses effets sont dévastateurs : les mains tremblent, l'esprit papillonne et cherche à se rassurer de façon désordonnée et compulsive, le mental prend le relais avec son agilité habituelle pour infliger ses « ... et si... et si... », les jambes flagollent, le teint est pâle, etc...

Tous les musiciens savent alors que la respiration joue un rôle important... Il ne s'agit pas de supprimer le trac (lutter est vain - c'est nier un ressenti, se nier -,... et renforce la peur) mais de le contrôler, d'en faire un allié. Je me rappelle cette phrase d'Annick de Souza : « l'adversaire n'est pas l'ennemi si on ne lui donne pas la puissance ». Le trac n'est pas l'ennemi. C'est l'adversaire qui témoigne d'une déconcentration, d'un « hors-sujet » intérieur. La puissance, c'est mon attention. Si j'accorde trop d'attention à cet ensemble de sensations qu'on appelle le trac, mon mental se mêle à l'affaire et mes moyens s'en trouvent réduits, ce qui renforce la peur... Je gonfle la baudruche de ma peur, ce qui la fait grandir, et renforce ma peur. Spirale infernale : mieux vaut alors porter son attention sur d'autres spirales : celles des mouvements du Tai Chi : pratiquer le Tai Chi avant une prestation est d'un grand secours. Assumer ce qui vient. Juste une aiguille dans la baudruche... Une fois de plus : faire face, rester debout. Ma préparation, mon travail me le permet : respirer, se redresser, reprendre la maîtrise de son corps me rassure, m'ouvre la porte d'un état intérieur propice à une belle prestation. Le trac fait perdre cette certitude intérieure du « savoir-faire ». Je ne sais plus que je sais. Mais cela ne veut pas dire que je ne sais plus faire, j'en ai juste l'impression à cause de cette tempête émotionnelle intérieure déclenchée par l'attention trop grande que je prête à ce ressenti. J'ai ce ressenti, oui. Et après ?... C'est ma façon d'y répondre qui conditionnera son impact sur moi... Le trac est yin, froid, il fige (impression de tétanie, mains et pieds froids, activité musculaire ralentie, etc...). Je disais un jour à une élève que le trac est comme un château de glace construit des pierres des doutes inutiles, qui fond sous le soleil de notre indifférence... Une certaine forme d'indifférence¹⁰ cultivée et permise par la pratique du Tai Chi¹¹ : l'énergie vitale circule à nouveau, le Chi, la chaleur, le sang affluent à nouveau, je me sens plus disponible. Je contrôle mon esprit, la méditation m'y aide. Je retrouve mon unité : le Tai Chi est un outil pour tisser cette unité corporelle qui nous manque cruellement tant nous sommes clivés (gauche / droite ; haut / bas ; extérieur / intérieur ; etc...). Retrouver l'Unité de Soi, c'est retrouver l'Imm-Unité (Imm=soi)¹². Le trac devient alors une force constructive incluse dans cette Unité, force qui pousse à se dépasser, à dépasser ses limites, à donner de soi, à se sublimer, pour le plus grand plaisir du public... Intégrer la force de l'adversaire (le trac) sans se laisser déséquilibrer (phase yin), puis la lui renvoyer et l'utiliser (phase yang), tel est le Tui Shu¹³ intérieur à mener pour prendre le

¹⁰ Qui n'a rien à voir avec le « j'm'enfoutisme »... bien au contraire – ce serait une forme de fuite, un mensonge à soi..

¹¹ le fameux Wu Wei (non-intervention) Taoïste ?... A ne pas confondre avec une forme exotique de nihilisme !

¹² De nombreuses études médicales ont notamment montré un meilleur fonctionnement du système immunitaire par la pratique du Chi Kung postural dit « de l'arbre »...

¹³ Littéralement « poussée des mains », exercice de Tai chi avec partenaire qui consiste en mouvements coordonnés qui servent de base de travail à une étude approfondie de l'équilibre dynamique.

dessus sur le trac. La musique est en soi, la victoire contre le trac est une porte qui s'ouvre pour y accéder...

L'enracinement dont nous avons déjà parlé diminue le trac : enracinement par la préparation (la discipline) et enracinement corporel : sentir son poids vers le sol, sentir nos appuis¹⁴, ce sur quoi l'on peut compter pour se rassurer : le sol, le contact des fesses sur le tabouret, la discipline, les heures de travail et au moment du jeu... le fond du clavier... Cet appui au fond de la touche qui permet au son d'être timbré, d'avoir toute son ampleur, d'être lui aussi ... en bonne santé !! Ne dit-on pas de quelqu'un qu'il ... « se porte bien » ?... Se porter, trouver ses appuis pour utiliser le poids... et se porter...

Refuser le poids du corps, gaspillage d'énergie, crispation vers le haut, épaules levées, aspect affecté de la démarche, structure étriquée. L'accepter mais ne pas y répondre, effondrement vers le sol, perte de structure, tassement, lourdeur de la démarche, structure effondrée... Ce double sens de l'axe Terre-Ciel, pesanteur-réactivité est essentiel. La posture est la signature de chacun concernant cette « problématique » de l'incarnation, de la verticalité. On se tient comme on est. On joue comme on est.

Si je suis mieux par le Tai Chi, ... je joue mieux...

Finament... en musique comme en Tai Chi : l'objectif est en Soi...

...les obstacles aussi...

Détente

La détente est indispensable à toute activité sportive et plus généralement gestuelle. Elle permet une disponibilité indispensable à l'efficacité et à la maîtrise du mouvement. La détente corporelle induit la détente de l'esprit. Le calme de l'esprit « infuse » le corps et le rend lui aussi disponible et alerte. Toute crispation provoque une fatigue musculaire parfois dangereuse, une perte d'énergie vitale d'autant plus faramineuse que la crispation est ancrée dans le corps depuis longtemps (épaules levées par exemple), ainsi qu'une diminution de la perceptivité, de la sensibilité. Une zone tendue¹⁵ est une zone sourde. Un corps tendu perçoit moins...

Le calme est à l'esprit ce que la détente est au corps : un état de disponibilité permettant aux intentions (musicales ou martiales) de circuler sans entrave, à l'agir d'être à la fois spontané et pertinent, libre et juste.

Comme l'écrivait Jean François Billeter¹⁶ : « La maîtrise du geste implique une connaissance qui est, je crois, la plus sûre et la plus fondamentale qui soit »... C'est une prise de connaissance de soi...

L'intention martiale ou musicale va transiter par le corps. Il faut que celui-ci soit à l'écoute, réactif et disponible. Pour installer cette état, le travail est nécessaire, tant les tensions accumulées façonnent depuis la fin de l'enfance le corps de chacun. L'état corporel du pianiste et sa relation à l'instrument s'entendent au timbre du son qu'il émet. L'état corporel du pratiquant de Tai Chi se perçoit à la façon dont il se meut, dont il se tient, dont il réagit à une poussée ou à un autre mouvement lors du travail à deux. Tout est relié.

La main du pianiste est utilisée physiologiquement : le respect de la physiologie est une écologie corporelle. Il en va de même du corps en Tai Chi Chuan. Respecter la nature, le corps qu'elle a façonné pour nous, cette merveille absolue. L'utiliser avec ce respect, à son écoute. Le corps est notre temple. Notre agir peut devenir notre prière...s'il est rendu juste par un effort bien mené. La musique est mouvement. Le Tai Chi est mouvement. La vie est mouvement.

¹⁴ Le premier temps, pour les musiciens, en est un, et pas des moindres...

¹⁵ Dans le sens de « crispée »

¹⁶ Dans « *leçons sur Tchouang Tseu* » Ed Alia

Cette merveille de la main est une pince : développer la sensation de préhension du pianiste est indispensable pour en retrouver l'unité. D'un côté de cette pince : le pouce, de l'autre, l'index, le majeur, l'annulaire, et l'auriculaire... Si le pouce n'est pas en anneau par rapport aux autres doigts, tous les autres sont moins puissants, moins rapides et moins agiles. Un endroit du corps est mal positionné... et tous les autres en sont affectés, c'est aussi ce que l'on remarque dans le Tai Chi Chuan... La merveille architecturale qu'est le squelette humain peut être vu comme un ensemble de rouages reliant les éléments entre eux. Un mauvais positionnement de l'un d'entre eux affecte l'ensemble de la structure, les ostéopathes font d'ailleurs un énorme et fructueux travail de recherche à ce niveau. L'efficacité thérapeutique et prophylactique qui en résulte n'est plus à démontrer.

« Les mains sont comme les serres de l'aigle, les bras sont ses ailes »¹⁷. Là encore, des liens avec l'Art martial apparaissent : l'oiseau et sa riche symbolique. La légende ne veut-elle pas que le Tai Chi fut créé après observation du combat entre un oiseau et un serpent ? Ouvrir ses ailes. Le chant est comme un envol.

La Terre, la contrainte, le travail, l'appui, la pulsation, le rythme, la séparation, le carré

Le Ciel, la liberté, le jeu, l'envol, l'élan, la mélodie, la réunification, le cercle.

La main comme un microcosme : le clavier lui sert de Terre. Mais où est le Ciel pour la main ? Vers le haut... C'est curieux, les professeurs de piano insistent souvent sur ce point : creuser l'intérieur de la main (comme si elle saisissait une boule : encore un lien avec le travail des sphères¹⁸ en Tai Chi et la circularité des mouvements, elle forme alors une voûte...). Ce point à l'intérieur de la main, nettement perceptible, faisant naître cette tension interne accroissant la prise de conscience de son espace intérieur¹⁹, renforce sa solidité et son unité ... et c'est son **centre** !!! Il en va de même du Corps, à son unité que le Tai Chi nous invite à reconquérir par le centre, le Dan Tien.

La légèreté, la vivacité et la grâce de la main travaillée par la méthode Jaell se développent à l'échelle du Corps entier en Tai Chi Chuan par un processus tout à fait similaire²⁰. Je suis stupéfait de trouver en relisant le livre d'Hélène Kiener²¹ cette étonnante citation de Marie Jaell :

« C'est une matière fluide qui agit à travers le doigt et qui annihile sa forme telle que nos yeux la voient. Le doigt disparaît devant cette chose plus forte dont la matière est imprégnée »

Il s'agit bien du Chi, cette « matière fluide » « dont la matière est imprégnée » !

Marie Jaell a bel et bien retrouvé la sensation de l'énergie vitale, du Chi de la Tradition Chinoise, par sa recherche sur la main, le mouvement, l'esthétique, le piano, et la pédagogie... Voici donc un merveilleux pont jeté entre l'Occident et l'Orient. N'en soyons pas si surpris : la vérité n'a que faire de la géographie !

La détente est souvent confondue avec la mollesse. Erreur commune, comme celle qui consiste à confondre tension et crispation... La détente n'est pas chose facile à trouver et à cultiver : une attention soutenue dans le temps est indispensable, car face à certains événements de la vie, elles reviennent discrètement se réinscrire dans le corps de celui qui n'y prend pas garde. Il faut y veiller en permanence. S'astreindre à reconquérir une forme de liberté... Se dire qu'on est détendu n'a rien à avoir avec cette attitude sereine du corps qu'est la véritable détente. C'est qu'on s'accroche à nos tensions, on chouchoute nos résistances, on se rassure de ses blocages, on s'identifie à ses limites...

¹⁷ Termes utilisés par Maître Del Pueyo pour faire sentir à la fois la liberté et la légèreté des bras du pianiste, et la tension interne de la main en préhension. L'association des deux est une étape importante de l'acquisition d'une bonne technique instrumentale.

¹⁸ Et ne parle-t-on pas de « musique des sphères » ???...

¹⁹ « *la main est un univers de sensations* » Marie Jaell. Citation qui fait songer à la reflexologie : la main est en effet un microcosme

²⁰ La transformation de la main est très nettement visible et perceptible. Celle du corps est plus longue à mettre en place, mais est du même ordre : je l'ai sentie en observant la démarche et la gestuelle de Louis Mortelecque et de Maître Chu.

²¹ Hélène Kiener : « *Marie Jaell : Problèmes d'Esthétique et de Pédagogie Musicales* », Ed de L'Arche

Continuité, Circularité, Elasticité, ...

En Tai Chi comme en musique, le mouvement est comme matière d'une sculpture du Temps. Conseil reçu en cours de Tai Chi : « Ecoute tes mouvements ». Conseil que le musicien s'approprie aisément !... Habiter le mouvement, être dans ce que l'on fait, imprégner chaque instant d'une intensité d'être qui rend le Temps lourd, palpable, et les sons (le silence aussi !) qui s'y inscrivent signifiants... Etre Ecoute. Attention. Le Temps se charge, devient lourd, matière palpable du sculpteur qui met alors « la main à la pâte ».

Pétrir son agir de tout son être...

Certains pianistes n'ont pas une main structurée unifiée aux doigts dissociés (pas de « main »), et ne s'investissent pas de toute leur âme dans leur travail et leur jeu (pas de « pâte »). Leurs efforts aussi méritants et intenses soient-ils sont dès lors condamnés à rester stériles !

Le centre de l'équilibre est situé dans l'oreille interne²². Ecouter son Corps, tenir debout, rendre vivant cet enchaînement de sons écrits par Mozart, tout cela participe d'une oreille et d'une conscience reliées, actives dans leurs échanges, aptes à percevoir, à recevoir, à voir intérieurement. Le toucher se développe avec l'attention auditive du pianiste. La peau et l'oreille ont la même origine embryologique : la peau est un peu comme une vaste membrane vibrante tendue à l'écoute de l'extérieur, une vaste oreille... Le toucher et l'ouïe se répondent. En « poussée des mains », j'écoute mes sensations, j'écoute l'Autre. La justesse de mon agir dépend de cette écoute. Idem pour le musicien : développer l'écoute intérieure, celle qui précède les sons, celle qui guide mon corps vers la réalisation, l'accomplissement du germe intérieur à travers le corps, disponible, lui aussi à l'écoute de ce qui passe à travers lui, vers la réalisation. Le son juste, l'acte juste... Une naissance... Une venue au monde... Une création...

La peur d'être en retard conduit à jouer trop tôt, la peur d'être en avance conduit à jouer trop tard. Dans l'évidence de l'acte juste, tout l'Etre participe à un agir dont l'insolente évidence cache la laborieuse mise au point. Là où les doutes n'existent plus : une approche de la Vérité : « C'Est »...

La continuité du mouvement musical, mais aussi celle de la forme en Tai Chi (le fameux « déroulement du fil de soie ») sont la condition première de toute esthétique et matière à soutenir une attention sans faille. Le Beau a ses lois. Retrouvons Marie Jaell :

« Tous les mouvements semblent s'engendrer réciproquement ; chaque mouvement est à la fois la conséquence et le germe d'autres mouvements »

Cette remarquable pianiste-visionnaire décrit là très bien l'enchaînement des mouvements en Tai Chi qu'on appelle « la Forme ». Alternance yin – yang.

Les extrêmes :

Pour le musicien : Yin = silence ; Yang = concert

Pour l'artiste martial : Yin = méditation ; Yang = combat.

Les mouvements du pianiste sont (ou devraient être !) circulaires : déplacements de main, enroulés des doigts, etc... La continuité nécessite cette circularité, et réciproquement. Certains musiciens confondent ainsi un silence avec un arrêt du discours musical... « ô temps suspends ton vol... » implore le poète. Cette suspension peut devenir cruel arrêt, mort soudaine, néant, non-sens. Le lien manquant : cette liste de synonymes qui s'ignorent : continuité, écoute, attention, concentration, circularité...

Quand à l'élasticité, elle est à l'œuvre en piano comme en Tai Chi. Elasticité de la sphère crée par le corps et les mouvements. Elasticité du temps : relativité du rapport entre les choses, entre les sons, entre les mouvements. Le sens naît de cette relativité. Elasticité

²² Et le limaçon dans le labyrinthe osseux de l'oreille interne à la forme... d'une spirale, tout comme la clé de sol... toute en courbes ! Et il est amusant de constater qu'on pourrait dessiner une clé de sol en se servant de la vue de profil (plan sagittal) de la colonne vertébrale...

des tissus vivants à opposer à la rigidité cadavérique. Développer la douceur, voilà l'objectif sublime pour un Art martial,... non ? « Le chi ne circule pas à travers un caillou » a dit Maître Chu à Louis Mortelecque. La douceur permet la circulation. La circulation sanguine et lymphatique permet l'élasticité... qui est aussi celle de la cage thoracique pour permettre le va et vient de la respiration. Celle des mouvements du pianiste pour permettre le va et vient des pulsations, des montées et descentes de la mélodie sur l'échelle Terre-Ciel qui est la sienne et qu'on appelle la gamme. La mélodie n'est vivante que si elle respire, si le temps se dilate pour lui donner corps, si son unité est garantie par une attention soutenue. Le « rubato » du musicien, c'est l'utilisation de cette élasticité du temps à des fins expressives précises. La pulsation est un piquet, notre espace de liberté est délimité par l'élasticité : un élastique attaché à ce piquet. S'il est trop près, l'élastique est mort, non tendu, s'il est trop loin il se rompt. Jeu d'équilibriste. Alpinisme d'esthète. Ni trop, ni trop peu. Quête du Graal : celle de la justesse. Le Beau est farouche et ne se laisse approcher que par une soumission à ces exigences. Mais ses Lois sont aussi celles de la vie ! Emile Vuillermoz dans son « Histoire de la Musique » avait cette magnifique image : être vivant, c'est être enfermé dans une prison dont les barreaux sont le rythme (battements cardiaques, respiration, jour / nuit, saisons, etc...). La musique, c'est **enrouler des fleurs autour de ces barreaux**, autrement dit... **spiraler autour de l'axe**, tel un **caducée de contrainte et de liberté**. On ne les voit plus, mais ils sont là. Comme les lois qui mènent au beau : elles s'effacent, pour permettre de voir et sentir plus loin, vers la liberté...

« Agir de façon nécessaire, et être libre par cette nécessité même »²³

Autre façon de définir également la discipline...

L'émotion musicale est une expérience passionnante. C'est du plus profond de soi, de son Corps que naît cette émotion, l'expression « jouer avec ses tripes » en rend bien compte. Et si nos tripes, c'était notre centre ?? La musique jaillit de là, ce mystérieux centre, le Hara Japonais, le Dan Tien Chinois. Etre centré, être concentré... Relier notre centre à notre agir, aux sons que l'on produit de l'instrument. Si le lien avec l'instrument est établi de façon juste, il en devient le prolongement naturel du corps, il est rendu vibrant et présent, comme l'épée du combattant qui le prolonge pour mieux le servir. La séparation Corps-Instrument s'efface. Le corps comme instrument. L'instrument comme corps. Et au lieu de dire « savoir par cœur », je préfère encore dire « savoir par corps » parce que la mémoire des mouvements, des reflexes acquis par une répétition menée avec présence, est, en association avec la mémoire auditive (elles se stimulent mutuellement, mises en relation par l'attention), est très sûre et résiste étonnement au temps... Se construire un répertoire, c'est aussi une histoire de centre ! Aller au cœur du corps, pour y toucher ce qui le dépasse et l'anime.

Pour résumer la pédagogie Jaellienne et le travail gestuel de l'artiste martial, ce proverbe indien semble indiqué :

Là où va la main, va l'œil, là où va l'œil va le cœur

Et comme l'écrivait K. v. Durkheim : « L'Occident s'ouvre largement à la Transcendance, considérée non pas comme objet de foi, mais comme un lieu d'expérience » C'est à cette expérience que nous invitent des Arts tels que le piano et le Tai Chi...

© FLEURICE Yoann
Mars – Avril 2005

FLEURICE Yoann

fleurice.yoann@aliceadsl.fr

²³ JF Billeter, op. cit.