

Emmanuel Bourreau

La respiration du musicien

Origine, Principe & Infini



Emmanuel Bourreau

La Respiration du Musicien

Origine, Principe & Infini

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-5969-5

Dépôt légal : juillet 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Sommaire

Avant-propos	7
Introduction	11
 I – LA RESPIRATION : PRINCIPE & ENERGIE PROLEGOMENES ANTHROPOLOGIQUES ET GENEALOGIE CULTURELLE DE LA RESPIRATION.	
15	
1 – Les conceptions de l’Inde : <i>Initiatrices d’une approche synthétique de la musique</i>	17
2 – Autres Courants Orientaux : <i>A la rencontre d’une pluralité de points de vue désignant tous un même but.</i>	29
3 – Au Proche-Orient : <i>Ecole du souffle, échelle de l’âme.</i>	35
4 – Un point de vue occidental : <i>Compréhension de la finalité d’un système clos, et tentatives de lucidité</i>	47

II – RESPIRATION ET CONCEPTION DU JEU INSTRUMENTAL ANALYSE FONCTIONNELLE DE LA RESPIRATION DANS L’ACTIVITE INSTRUMENTALE ET CREATRICE DU MUSICIEN	63
1 – Pratique musicale & expérimentation pédagogique <i>Concevoir une respiration pour s’exprimer</i>	65
2 Maîtrise & Interprétation <i>Sentir, penser et démontrer la respiration musicale</i>	85
3 Atteindre à l’Unité : entre « Corps du Musicien » & « Corps Instrumental » <i>Vivre pleinement le son par le souffle</i>	97
 III – LA RESPIRATION : DE LA PARTITION A L’INFINI EXTRAPOLATION & DEPASSEMENT, LA DANSE DES BOUCLES ET DE L’INSTANT : UNIVERSALITE DU JE ET RESPIRATION UNIVERSELLE	 109
1 – Au sein de l’œuvre et de son interprétation : <i>Dimensions multiples et protéiformes de la respiration</i>	111
2 – Du principe de circularité <i>Reconnaissance- miroir et spectre universel de la singularité</i>	123
Conclusions.....	135
Notes & Glossaire	141
Eléments de Bibliographie	149

Avant-propos

Longtemps, à l'écoute de la musique qui me passionne, je me suis senti porté par l'esprit, par le souffle qui la traverse et l'anime, au point d'en oublier l'espace et le temps. La musique qui répond à l'intime de l'âme en faisant vibrer tout notre être était pour moi – au-delà de la simple perception – une expérience de l'ordre de la transcendance. Aussi, lorsque je fus moi-même amené à jouer d'un instrument, le piano, je réalisais concrètement la relation qui attira toujours mon attention : ne faire plus qu'un avec la musique, en embrassant à la fois le piano, l'esprit du compositeur et mes propres capacités créatrices.

Bientôt, je me rendis compte qu'une donnée était essentielle à l'émancipation de l'expression artistique : La compréhension de la respiration qu'implique tout être et toute musique en tant que source de l'énergie par le mouvement. Une respiration aux dimensions vastes et plurielles, dès lors capable d'harmoniser les contraires et de porter la musique à des sommets en permettant une alliance « du corps et de l'esprit » de l'interprète au « corps et

à l'esprit » de la musique, s'agissant ici de susciter un sentiment par un subtil contraste de nuances, là d'exprimer un état d'âme par une inflexion inattendue de la phrase, soit d'incarner la musique à travers l'instrument, de matérialiser des sons inscrits sur le papier, et davantage une pensée, un souffle que l'auteur a vécu de son être.

Plus tard, l'enseignement fut pour moi constructeur, il m'a progressivement guidé vers ce point de vue structurel : Si la respiration est rendue consciente par le musicien lorsqu'il joue, il peut alors justement réaliser la relation essentielle qui l'unit à la musique. Considérant d'une part la respiration intrinsèquement véhiculée par le discours musical, et d'autre part le flux et le reflux de son propre souffle, le musicien pourra en effet s'accorder intimement à l'essence de l'œuvre qu'il interprète.

Ainsi, la motivation qui m'anime aujourd'hui serait celle d'approfondir et de partager cette connaissance fondamentale de la respiration au sein de la pratique musicale. Par la recherche des origines culturelles d'une considération importante pour le contrôle de la respiration ; par l'analyse des tenants et aboutissants de comportements variés de l'interprète à l'instrument et d'une pédagogie différenciée favorisant l'épanouissement artistique et plus largement humain de la personne ; enfin par la compréhension de l'inhérence d'un souffle conduisant l'œuvre musicale en sa forme, et soutenant la recherche et réalisation de soi, de son individualité ; je me propose dans l'écrit qui suit de présenter et d'étudier sous divers aspects, les correspondances étroites et relatives à cette même

connaissance de la respiration, laquelle est à mon avis susceptible d'apporter beaucoup à celui qui recherche à s'investir musicalement d'une façon plus accomplie, s'agissant tant de l'interprète, de l'enseignant et de l'élève, que de toute personne désirant aller plus loin dans sa pratique instrumentale et artistique.

Introduction

A l'origine de la considération du phénomène respiratoire au sein de la pratique instrumentale, fut pour moi l'expérience et le constat d'entraves de tous ordres, conséquentes à l'oubli de la valeur fondamentale de la respiration dans la musique. Qu'il s'agisse ici de tensions physiques inadéquates, blocages ou douleurs corporelles dues à une crispation persistante et récurrente dans le travail quotidien de l'instrument, ou là de difficultés à parvenir – au sein de l'interprétation – au développement efficace d'un certain épanouissement dans la conduite du discours musical, notamment à cause des problèmes de trac, stress ou autres désordres émotionnels limitant l'expression artistique de l'interprète.

Concrètement, malgré la force de conviction du musicien – rendue manifeste par sa passion et sa maîtrise instrumentale –, une instabilité physique aux conséquences contre-expressives perdue en installant un malaise tant pour l'interprète que pour son auditoire : l'apnée partielle observée dans sa pratique instrumentale. Parmi d'autres nombreux effets

néfastes, cet état dangereux d'insuffisance respiratoire diminue l'afflux sanguin nécessaire au fonctionnement optimal des muscles et membres directement impliqués dans le jeu instrumental. Aussi, tant que le travail du musicien n'est pas prioritairement axé sur la cause primordiale des problèmes rencontrés – soit une connaissance déficiente de la respiration – il reste malgré toute sa volonté, – et parfois le secours de conseils techniques avisés mais ne cherchant pas cette cause sous-jacente aux difficultés – coincé entre d'une part le désir intense d'exprimer sa sensibilité et sa conception musicales, et d'autre part son incapacité à les réaliser à souhait à travers la maîtrise de son propre corps. Une situation que l'on comprend bien malheureuse pour toute personne qui aspire réellement à l'émancipation de sa musicalité.

Ces difficultés sont par ailleurs fréquemment rencontrées chez l'élève. Le plus étonnant étant l'opposition radicale qui existe parfois entre son attitude et sa posture naturelles d'un côté, et celles qu'il adopte bien malgré lui à l'instrument de l'autre. Ainsi, une personne détendue dans la vie quotidienne peut se voir particulièrement raidie et contractée dans sa pratique musicale, phénomène bien dommageable à l'expression artistique individuelle. Plusieurs facteurs sont influents sur ce type de blocages corporels : la volonté d'atteindre trop rapidement au résultat musical souhaité, notablement exprimée par de l'impatience, cette dernière provoquant une perturbation de la respiration et une tension accrue des muscles et des nerfs ; la focalisation et la concentration excessives sur certaines parties du corps (mains, poignets, bouche, gorge, haut du

corps...) en oubliant le lien qui les unit entre elles ; le manque de considération pour le corps tel un organisme entier faisant interagir ses membres entre eux ; avec en amont, une trop grande rigueur mentale dans l'approche de l'instrument, rigueur souvent induite par un enseignement contre productif n'offrant que trop peu de place à la création chez l'élève.

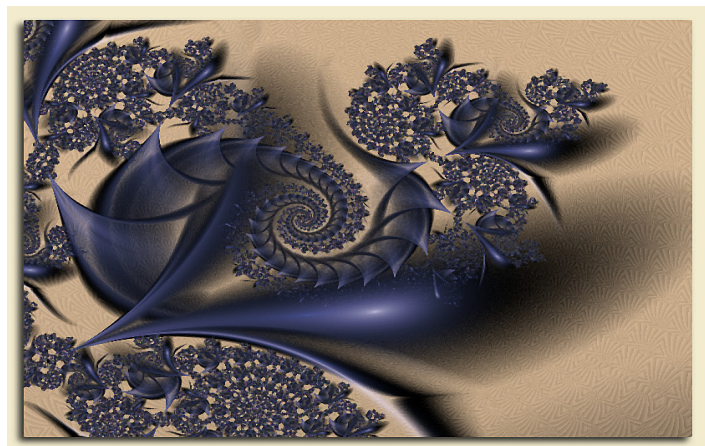
La musique doit en effet opérer une synthèse de la réflexion et de la spontanéité. En reliant entre eux l'esprit, la perception et l'émotion, le musicien accomplit un geste artiste qui, plus que tout autre geste, se suffit à lui-même. Ce geste, cette boucle engage sa capacité à créer du nouveau en découvrant sa personnalité. Cette potentialité ne saurait donc être écartée de tout enseignement destiné à l'épanouissement individuel à travers la maîtrise d'un art. Elle doit davantage ouvrir un champ de perspectives toujours plus vaste, de manière à favoriser, permettre et accroître l'expression de soi, puis d'autrui. Au contraire, une attitude mentale étreinte freine la créativité de l'élève, car elle induit une configuration conflictuelle lorsque celui-ci est « face à l'instrument ». Pire, elle réduit sa respiration au strict minimum vital en le conditionnant au stress et à l'appréhension de la faute.

Un phénomène d'emprisonnement se développe entre l'appréhension mentale, la déficience respiratoire et les différents blocages physiques rencontrés chez l'instrumentiste. Ces facteurs étant interdépendants, l'un enclenche l'autre et réciproquement. On comprend sous cet angle l'importance d'un enseignement musical valorisant la

connaissance et la pratique consciente de la respiration.

Car la musique n'est pas seulement une science. Elle est bien plus que cela : l'Expression artistique de la vie secrète ou manifeste inscrite dans l'univers comme dans l'individu : Création en somme. Cherchons donc tout d'abord à comprendre le plus important afin de vivre et créer, en nous posant cette question essentielle : – **Qu'est-ce que la respiration ?**

Cette interrogation fondamentale nous guide ici logiquement vers cette autre question primordiale : – Quelles pratiques relatives à la connaissance de la respiration seraient potentiellement utilisables dans des perspectives musicales, en tant qu'aide et soutien à la compréhension de soi ? On retient alors son attention sur la perfection indubitable des conceptions qu'en a tiré et développé l'Orient, et tout particulièrement l'Inde.



I

La respiration : principe & énergie

**Prolégomènes anthropologiques
et généalogie culturelle de la respiration.**

1

Les conceptions de l'Inde : *Initiatrices d'une approche synthétique de la musique*

– Qu'est-ce que le « Prâna » ? :
Substance simple et immanence.

A la source des pratiques psycho-corporelles orientales ayant pour commune origine le Yoga, la connaissance de la respiration enseigne que toute force ou énergie active dans l'homme et l'univers a une cause intérieure profonde, un principe duquel jaillissent toute vie et tout mouvement. Ce principe est appelé « *Prâna* » par les hindous, terme sanscrit signifiant « Souffle » ou « Respiration ». Toute création débute par l'éveil du « *Prâna* » et l'émergence de forces actives au cœur de la nature et de l'âme.

L'immanence de ce souffle primordial développe l'idée essentielle que le Prâna est tout autant matériel qu'immatériel. Matériel à travers la respiration qui régit tous les êtres ou phénomènes vivants par l'inspir et l'expir indispensables ; immatériel à travers la

dimension spirituelle qu'il sous-tend, au sens d'un élan de l'esprit (et notamment de « l'inspiration créatrice » employée par les artistes) ou de l'énergie qu'il contient à l'état latent. De ce point de vue, le Prâna constitue le seul fluide imprégnant la totalité du corps physique et subtil. Il assure la correspondance et l'interdépendance des êtres avec l'univers.

Dans les textes sacrés de l'Inde ancienne (Védiques : *Védas* 1, *Upanishads* 2 ; Tantriques : *Kalachakra-tantra*...), toutes les fonctions psychosensorielles (outre la respiration) : vision, audition, toucher, parole, mental..., sont appelées *Prâna*. Ces mêmes fonctions étant considérées comme des forces allant à la rencontre d'objets (souffles) – et non comme des récepteurs passifs –, l'homme doit s'efforcer de les accorder à la respiration cosmique universelle présente partout et en toute chose. Car le *Prâna* est mouvement, magnétisme, gravitation. Il s'affirme en tant que courant nerveux ou pensée-force et revêt tous les êtres. Depuis la pensée jusqu'à la force physique la plus élémentaire, tout est manifestation du *Prâna*. S'il est la synthèse de toutes les forces spirituelles et physiques agissant au sein du cosmos, il est aussi étroitement lié à l'*Atman* (âme individuelle), étincelle du *Brahman* (Ame universelle). Comme l'âme, le *Prâna* s'étend et se résorbe par l'infini flux et reflux du souffle qui prodigue la vie.

La conception hindoue décrit cinq formes distinctes de Prâna qui sont autant de formes d'âme :

1) Prâna : tout en figurant la respiration elle même, le terme désigne plus particulièrement le souffle de

l'inspiration. Il s'étend sur le corps du centre de la gorge (Vishudha chakra) au centre du cœur (Anahata chakra) et symbolise à la fois l'âme individuelle et l'âme universelle, « faisant office de lien entre les deux » (Yoga=le lien} le joug qui relie) ;

2) Apana est le souffle de l'expiration. Il agit du plexus solaire (Manipura chakra) jusqu'aux organes génitaux (Svadishtana chakra). Apana dirige les actions, le faire, la volonté de l'ego et la fécondité en impulsant le désir d'union physique. Il contrôle par ailleurs les intestins en produisant l'excrétion.

3) Samâna est le souffle total qui conjoint l'expir et l'inspir. Situé entre le centre du cœur (Anahata chakra) et le plexus solaire (Manipura chakra), il renforce la digestion. Samâna désigne l'affirmation de la psyché individuelle ou l'éveil du *Soi*.

4) Udâna est le souffle d'expiration vers le haut situé entre le centre de la gorge (Vishudha chakra) et le cerveau (Ajna chakra). Il régit le visage : les yeux, les oreilles, la voix, ainsi que le mental (Manas). Il est le siège de l'intellect et de l'esprit à travers le soutien des fonctions cognitives. Udâna sublime le besoin d'union physique par le désir d'une union spirituelle.

5) Vyana est « l'interspiration subtile ». Il s'agit du « souffle » situé à l'intervalle de l'inspir et de l'expir. Vyana imprègne le corps entier à travers le sang qui assimile l'oxygène de l'air. Il est la circulation cellulaire et nerveuse qui coordonne entre eux les fluides physiologiques et énergétiques, et les fonctions élémentaires de psychomotricité et de régulation thermique de l'organisme. Il définit l'invisible abstrait et le plus haut degré de la psyché.



La corrélation de l'âme au souffle est ici l'instrument de l'unification de la conscience :

En rythmant sa respiration avec pour but l'extension de son souffle, le pratiquant accède à la modification de ses états de conscience. A travers un ralentissement progressif du mouvement respiratoire, il entre dans une méditation profonde et fait l'expérience du *Samâdhi* 3, de l'enstase. Le *Samâdhi* est en dehors des quatre états de conscience conçus et vécus par les hindous : diurne, du sommeil avec rêves, du sommeil sans rêves, cataleptique. Le terme singulier décrit un état transcendant toute relation objective au monde. Un état par lequel le sujet se dissout dans l'Un ou l'Univers : il devient alors Prâna lui-même en « atteignant » au *Brahman* (l'Ame universelle).

Cette conceptualisation s'établit au préalable sur la base des trois phases de la respiration : **inspir/suspend-rétention/expir** : respectivement : 16x64x32, selon les mesures du cycle respiratoire complet, ces trois étapes empruntant les canaux « *nadis* » droit et gauche, depuis les narines correspondantes et jusqu'au périnée. Le canal gauche, appelé « *Ida nadi* », est associé à la polarité féminine, à la lune et à l'élément Eau. Il gouverne la pensée et le côté gauche du corps. Le canal droit, nommé « *Pingalâ nadi* » est relié à la polarité masculine, au soleil et à l'élément Feu. Il dirige le côté droit du corps et l'énergie « *Shakti* » 4.

Dans la Chandogya Upanishad, le *Prâna* est spécifiquement défini comme origine et fin de la perception : « à ce souffle appartient la parole ; derrière la parole l'œil est contenu, derrière l'œil l'oreille est contenue, derrière l'oreille l'esprit est contenu, derrière l'esprit le souffle est contenu [...]. À ce souffle tout être porte tribut sans qu'il l'ait demandé ». Cette boucle primordiale démontre l'inéluctabilité du principe pranique. On comprend alors l'importance cruciale de cette énergie motrice dans les processus biologiques et spirituels en œuvre au sein de la création, qu'il s'agisse de la Nature ou de l'Art.

**– De l'influence du mental sur la respiration :
*À l'origine de la maîtrise de son corps.***

Cependant, les rythmes corporels et spirituels de l'homme sont parfois en décalage avec sa respiration naturelle, en raison des différentes formes d'implication psychique qui l'afflige. L'affect et les multiples « fluctuations » de la conscience (pensée, souvenirs, rêves...) qui constituent le mental influencent fortement l'Etat, l'Agir et le Devenir humain. Les sentiments ont fréquemment une incidence particulière sur la respiration vitale et les rythmes biologiques.

La respiration dépend des « attitudes » mentales : force est de constater qu'au désir, à la peur, la colère ou la joie correspond une altération spécifique des pulsations cardiaques et de la régularité de l'inspir et de l'expir. Le monde et « la réalité » elle-même sont les résultats du mental, comme l'affirme le grand sage védantiste Ramana Maharshi 5 (Védanta 6 : fin des

Védas et doctrine non-dualiste de Shankara 7, prophète Shivaïte du VIII^e siècle de l'ère chrétienne) : « Le monde n'est rien d'autre que le mental ; le mental n'est rien d'autre que le cœur et c'est la toute la vérité de l'homme ». (le cœur étant lui même considéré comme le siège des émotions). Le souffle se voit ici intrinsèquement lié à la conscience individuelle du corps et de l'esprit, chaque être venant à la vie par le souffle et la quittant par le souffle.

Sous cet angle, le Yoga Sutra de Patanjali démontre que les fluctuations de la conscience (de la pensée et du mental) qui contraignent la concentration du corps et de l'esprit peuvent être maîtrisées par le contrôle de la respiration – ou Pranayama –, cette discipline développant à la fois l'extension et la contraction du souffle. En travaillant tant sur la relaxation que sur le renforcement musculaire et mental, le Pranayama (contrôle du souffle) induit un état d'esprit et une concentration de l'attention similaires à ceux requis pour la méditation. Ainsi, selon le *Hatha Yoga Pradipika* : « Quand la respiration vagabonde, l'esprit est agité, mais quand la respiration est calme, alors l'esprit est calme ». La focalisation de l'esprit sur le souffle produit de fait un apaisement des fluctuations mentales. Elle harmonise le corps avec l'esprit en les réunissant sensiblement sur un même plan. Le mental maîtrisé devient capable d'une réelle concentration. Il peut se mettre au service l'intelligence dans l'activité créatrice du musicien.

– Fondements pratiques : *Apports et connaissance.*

Avant d'apercevoir en quoi consistent quelques unes des innombrables variations d'exercices sur le

contrôle du souffle, il faut savoir que la base de cette pratique est définie par la respiration yogique complète : il s'agit de l'association des respirations abdominale, médiane et supérieure selon un certain ordre et une certaine fréquence. Cette respiration complète peut s'effectuer dans toutes les positions possibles : couchée, assise, debout. Voici son ordonnancement général :

On inspire tout d'abord en poussant légèrement la paroi abdominale vers le bassin, ce qui entraîne un soulèvement du ventre. L'air est alors projeté au fond des poumons, attiré par l'abaissement du diaphragme. On poursuit l'inspiration abdominale par son prolongement thoracique. L'air se répartissant dans la partie médiane des poumons produit une ouverture de la cage thoracique et un écartement des côtes, ce qui permet la pénétration d'un volume d'air plus important.

On accentue encore davantage l'inspiration, toujours depuis le ventre, afin que l'air puisse parvenir à l'extrémité haute des poumons, jusqu'aux clavicules, ordinairement peu ventilées. La progression de l'énergie corporelle et spirituelle par le *Prâna* se faisant à travers les sept centres-forces principaux appelés *chakras*, on observe un acheminement progressif de l'air à l'ensemble du corps, depuis sa base (périnée) jusqu'à la tête. Le *Prâna* ayant accompli cette ascension, on contient la totalité de l'air inspiré durant un certain temps. Puis on enclenche le processus inverse en expulsant lentement l'air par affaissement de la paroi abdominale, et du thorax jusqu'aux épaules.

Cette pratique initiale permet une ventilation complète des différents canaux « *nâdîs* » et des tissus corporels. Elle rassemble les forces antagoniques des canaux périphériques « *Ida & Pingala* » au sein du même canal central « *Sushumnâ nâdî* ». La respiration complète est le fondement du processus de diversification des exercices sur le contrôle du souffle. Elle développe l'éveil de la *Kundalinî* représentée par un serpent lové à la base du périnée « *Mûlâdhâra chakra* ». Ce serpent, la *Kundalinî*, doit accomplir une ascension jusqu'au sommet du crâne « *Sahasrâra chakra* ». En empruntant le canal central, la *Kundalinî* réunit le Corps et l'Éprit. Elle réconcilie les principes, à l'occident opposés, de la sensualité et de la spiritualité. La respiration complète prédispose à la concentration en produisant un état calme et serein. Une concentration nécessaire tant au pranayama qu'aux nombreuses postures yogiques, *asanas*, lesquelles constituent, avec les gestes *mudras*, le retournement de l'activité sensorielle *pratyâhâra*, et la contemplation *dhyâna*, la pratique du yoga en son ensemble. Une pratique ayant pour fonction d'élever en l'homme l'énergie spirituelle du Prâna, et de dépasser la relation du sujet à l'objet par la voie de l'union : l'enstase appelée *Samâdhi*.

– Quelques formes de Prânayama :

UDJAYÎ (signifie *Victorieuse*)

Il s'agit d'une respiration glottique légèrement sonore effectuée la tête abaissée vers le buste. Une rétraction de la gorge provoque un ralentissement de l'inspir et de l'expir et la sensation accrue du passage de l'air à la base du palais. La perception du souffle véhiculé depuis les narines, le palais et la gorge

jusqu'aux organes internes, renforce l'acuité cérébrale (neurones, synapses). La concentration s'en trouve aiguisée, l'organisme renforcé : les efforts physiques et mentaux peuvent être davantage soutenus.

KAPALABHATI (signifie *Lumière du crâne*)

Il s'agit d'une inspiration particulièrement lente suivie d'une expiration brève et vigoureuse. Ce fonctionnement permet de gérer la dispersion émotionnelle tout en maîtrisant la régularité des pulsations cardiaques. Il développe par ailleurs la tonicité des muscles actifs dans le maintien de la posture corporelle (abdominaux, dorsaux, squelettiques), et au delà, favorise la méditation, développe l'ouverture et la clarté de l'esprit.

BHAMARI (signifie *Abeille*)

Il s'agit d'une expiration sonore effectuée avec la bouche fermée. Elle est basée sur le phonème « Mmm... », comme le bourdonnement d'une abeille. Cette variation porte sur la sensation vibratoire et l'écoute du son. Elle accroît la sérénité émotionnelle en atténuant colère et anxiété (jusqu'à l'annihilation).

*

* *

A travers ces quelques exemples pratiques, notre attention se dirige à présent vers l'effet produit par les différentes formes de contrôle du souffle. On remarque de ce point de vue qu'elles peuvent être utilisés de façon concrète dans l'activité instrumentale du musicien.

– Quels bénéfices en tire le musicien ? :

Initiatives et perspectives.

Le Pranayama cultive une relation essentielle entre le musicien et son corps, le musicien et l'instrument, le musicien et la musique. Par la connaissance et le contrôle de sa respiration, celui-ci peut comprendre et apaiser ses émotions. En saisissant les causes de ses états intérieurs et de son action par élucidation progressive, il réussit à exprimer son individualité à travers la musique. Car le perfectionnement de cette discipline du yoga correspond au degré de connaissance de soi atteint par le musicien, au niveau d'approfondissement de son œuvre et de sa création artistiques. Le Pranayama lui permet ainsi de synchroniser les facteurs constituant le principe moteur de son expression. Le contrôle du souffle se propose à lui afin d'accorder entre eux l'émotion, le mental et le corps. En purifiant le sang et les organes internes, le Pranayama entraîne la coordination sympathique de l'organisme en son ensemble. Les systèmes digestif, cardio-vasculaire et nerveux sont stabilisés. La circulation des fluides physiologiques se réalise en adéquation avec la vitalité acquise par le souffle. Les canaux ne sont plus obstrués par l'accumulation de tensions ou déchets d'origine multiple : mal-être psychique, refoulement émotionnel, mode de vie particulièrement malsain, maladies héréditaires ou autres pathologies médicales. En alliant l'énergie du souffle, du corps et de l'esprit, le Yoga permet à l'organisme du musicien d'atteindre à une synergie complète. Celui-ci peut alors jouer avec toute la concentration, profondeur et précision requises par la musique. Observant un calme parfait, n'exécutant que les mouvements nécessaires à travers

une tonicité et une détente optimales de ses membres, il se maîtrise et s'exprime avec intensité dans la musique, Libre.

Concrètement, en augmentant la durée de l'inspir et de l'expir, la pratique yogique sollicite chez le musicien un élargissement de la conscience et un renforcement du métabolisme et de la trophicité musculaire. Elle engendre le calme émotionnel par diminution de l'agitation des sens et des pensées. Le contrôle du souffle permet ainsi de gérer de façon appropriée les différentes situations s'offrant au musicien dans le cadre de son activité : production publique, concours, enseignement.

*

* *

Le Pranayama hindou fut la source phare des pratiques psycho-corporelles orientales. Il est intéressant de voir quels autres courants orientaux découlèrent des conceptions de l'Inde mère, afin d'élargir le champ de connaissances de l'artiste musicien. Mon propos ne sera pas celui du catalogue, mais celui d'une présentation argumentée considérant la suite d'une généalogie culturelle des connaissances sur la respiration. Il s'agit pour moi d'impulser chez le lecteur un questionnement et une compréhension plus synthétiques concernant l'activité créatrice du musicien, laquelle présuppose selon moi une connaissance profonde de soi et des représentations psychiques de l'humain.

2

Autres Courants Orientaux : *A la rencontre d'une pluralité de points de vue désignant tous un même but.*

– Dans le Bouddhisme : Culture du libre-agir.

Les divers mouvements bouddhistes, issus de la réforme de l'Hindouisme brahmanique par *Siddharta Gautama* (Bouddha Shâkyamuni 8) au V^e siècle avant l'ère chrétienne, ont intégré la pratique du contrôle de la respiration inscrite dans le Yoga, comme objet primordial d'attention et de méditation. L'attention sur le souffle « *Anapanasati* » 9, est ainsi promulguée en tant que fondement dans la méditation *Vipassana* 10 qui recommande la concentration sur les mouvements de l'abdomen comme point de départ à toute pratique. La maîtrise du corps et du mental est ici sentée acheminer l'esprit vers la quiétude à travers plusieurs étapes de focalisation : Après avoir pris la respiration pour objet, suivent les sensations, puis la contemplation de l'esprit. Il s'agit au départ de prendre conscience de sa respiration propre, de ses

sensations corporelles dans l'instant, et au-delà d'observer avec recul le fonctionnement du mental et des pensées. Chaque moment, chaque présent de la vie peut être utilisé à cette fin. En contemplant ces éléments fondamentaux sans jugement, on atteint au détachement du corps et de l'égo. L'individu n'est alors plus emprunt de stress, de peur ou d'appréhension face au monde extérieur, car il ne se sent pas emprisonné par son enveloppe physique. Son existence étant libérée des entraves et de la répétition du connu, l'artiste peut créer du nouveau.

La compréhension de ce détachement, de cette libération, sera source d'une grande lucidité dans la relation du musicien au son et à lui-même à travers l'instrument. Il pourra, dans les multiples situations qu'il rencontrera, gérer l'interaction de l'émotion avec le corps et le mental. Dès lors capable d'exprimer sa personnalité dans l'interprétation et la création musicale, il sera plus à même de s'épanouir artistiquement en demeurant pleinement en lui-même, et en portant attention au rendu sonore qu'il saura analyser avec une meilleure acuité.

– Dans le Tantrisme : *Une symbolique de l'Union.*

Le tantrisme est un courant de l'hindouisme apparu en Inde du nord aux environs du V^{ème} siècle de l'ère chrétienne. Il désigne au commencement les disciplines spirituelles reposant sur le pouvoir de la conscience, « *Shakti* », considérée en tant que Mère divine. La représentation de la *Shakti* est symbolique de l'énergie de la manifestation. D'après la doctrine tantrique, il existe une identité absolue entre l'esprit et la matière, le microcosme et le macrocosme, le soi

et le monde, l'âme individuelle « *jivâtman* » et l'âme universelle « *Paramâtman* ». Le *Paramâtman* est considéré comme fondement de toute chose. Il est l'unité indivisible, immanente et éternelle qui se manifeste sous une forme androgyne.

Selon cette cosmogonie, on représente l'origine de l'univers avec deux principes symbolisés par le couple masculin (Shiva) et féminin (Shakti), manifestation même du *Paramâtman*. Le tantrisme se veut être une voie de transformation intégrale de l'être humain, laquelle passerait par l'expérience corporelle et les cinq sens. Il parle d'une respiration intimement liée au profond désir de fusion cosmique, figuré par l'union du couple divin. La connaissance de ce souffle est une forme d'accession à l'Etre, elle développe la capacité à demeurer dans la présence, tout en traversant les différents paliers d'intensité de la contemplation, des rythmes naturels du plaisir et de l'exaltation des sens. En définissant l'intention comme expression de ce que nous comprenons dans l'instant, les conceptions tantriques affirment l'expérience en tant qu'origine et fin, mettent en exergue la jouissance des sens par le biais d'une certaine maîtrise du corps et de l'esprit. Il s'agit de prendre conscience de la plénitude de l'instant à travers la sensation, de vivre la formidable énergie créatrice que produit la fusion du mental et du corps dans un même esprit illimité. On pratique une observation consciente des pensées, des émotions et des sensations sans jugement et sans but objectif, sans condition ou intérêt. Dans la méditation profonde, on fait l'expérience du silence, de l'unité et de la paix. Plus concrètement, en épanouissant l'énergie sous forme de souffle au point central de la respiration