

Exercices pianistiques pour guérir les troubles physiologiques liés à la pratique instrumentale, et pour acquérir un jeu pianistique fonctionnel et naturel

© 1998 par Peter Feuchtwanger, Londres

Au cours de ma longue carrière comme professeur de piano j'ai rencontré un nombre croissant de pianistes souffrant d'une tendinite, de ganglions, voire de problèmes plus sérieux tels une dystonie focale. Ces douleurs les rendent incapables de réaliser leurs intentions musicales et elles entraînent souvent une perte de l'écoute intérieure. En observant les pianistes travailler, nous constatons que la plupart d'entre eux utilisent des mouvements qui ne sont ni fonctionnels ni économiques, et qui pourraient entraîner des dommages physiques graves. Mes exercices aident à corriger cette situation. Nombre de pianistes, même parmi les plus renommés, sont constamment à la recherche de soins médicaux, certains ont complètement perdu l'usage de leur main droite. Bien sûr, il y a aussi ceux, d'une constitution peut-être plus robuste, qui ont la chance de ne pas subir les conséquences de leurs mouvements non fonctionnels. Le but de mes exercices est de permettre à tout pianiste d'éliminer ses mauvaises habitudes, de redécouvrir une approche naturelle du jeu, et de veiller à ce que les enfants, de prime abord, ne développent pas de mauvaises habitudes.

Harold Taylor écrit dans son remarquable livre *The Pianist's Talent* (London, Kahn et Averill, 1979, édition révisée 1994) :

« Le corps humain forme un tout indivisible au sein duquel le comportement d'une partie singulière dépend de la relation existant entre toutes les parties. La posture est donc une totalité qui doit prendre en compte à la fois la position et l'état de ses composantes, parce que l'état d'une partie modifie la position des parties adjacentes, et réciproquement, et ce à travers toute la structure. »

Si les pianistes accordaient plus d'attention à de tels conseils, nombre de douleurs invalidantes pourrait être traité ou évité. Ainsi, Glenn Gould, bien qu'utilisant parfaitement ses mains et ses bras, s'asseyait si bas au clavier qu'il haussait les épaules démesurément, ce qui provoquait des douleurs dorsales, des doigts engourdis et une énorme tension au niveau de son cou. La tension provoquée par une aussi mauvaise posture a vraisemblablement été en partie responsable de sa mort prématurée. En revanche, Louis Kentner, s'asseyant presque aussi bas que Gould, mais utilisant son corps correctement, n'a pas eu à subir d'effets indésirables. Il pût jouer magnifiquement jusqu'à un âge avancé. Malheureusement, pour ce qui concerne l'aspect physique du jeu de piano certains enseignants ne sont pas très utiles à leurs élèves.

Lors d'un jury de concours international de piano, j'étais assis à côté d'un pianiste français respecté des enseignants. Alors que l'une des concurrentes jouait, il se tourna vers moi et se plaignit des mouvements exagérés et non fonctionnels de la pianiste. Surpris, je remarquai qu'elle était une de ses propres élèves. Je lui demandai pourquoi il ne lui avait pas parlé de ces mauvaises habitudes. Mais il me répondit avec insistance que ce n'était pas son devoir de corriger de telles insuffisances physiques.

Permettez-moi de donner un autre exemple. Un collègue, professeur dans une prestigieuse école de musique, me demanda de m'occuper d'une de ses élèves extrêmement douée lorsqu'il serait en tournée de concert. Dans un premier temps, je n'eus pas de nouvelles de l'étudiante. Quand

finallement elle me téléphona, je lui demandai la raison de son silence prolongé, elle m'avoua avoir développé une tendinite. Quand je lui demandai ce que son professeur lui avait dit de faire, elle répondit qu'il lui conseillait d'arrêter de jouer ou de faire une injection de cortisone, ou encore d'apprendre la Chaconne de Bach/Brahms ou le Concerto de Ravel pour la main gauche. (les avis de ce genre ne sont, hélas, pas rares.) Je lui dis que son bras gauche pourrait également développer une tendinite si elle travaillait ces pièces. Je lui suggérai de venir me voir tout de suite, et après avoir pratiqué mes exercices pendant une semaine elle fut complètement guérie!

Je voudrais prendre un peu de temps pour décrire comment je suis arrivé à concevoir ces exercices. Pour ce faire, je dois revenir à mes premières années qui ont une influence directe sur la conception de ces exercices. Dans mon enfance, je n'étais pas autorisé à prendre des cours de piano à cause de mes médiocres résultats scolaires. Quoi qu'il en soit, après notre émigration, nous n'avions pas de piano à la maison. Je faisais donc souvent l'école buissonnière et je rendais visite à une voisine, une dame âgée de Munich. Sur son piano je pouvais tester tout ce que j'avais entendues en disque. (A cette époque je ne lisais pas encore la musique.) Je jouais toutes les études de Chopin d'après les enregistrements de Cortot et Backhaus, presque toutes les sonates de Beethoven jouées par Schnabel, et de nombreuses autres pièces pour piano. Comme j'ai l'oreille absolue et que les deux gramophones, à la maison et chez de ma voisine, tournaient trop vite, je jouais toutes ces pièces un demi-ton plus haut. Lorsque par la suite je les ai entendus en concert à la bonne hauteur, j'ai immédiatement et sans difficulté corrigé mon jeu. C'est ainsi que j'ai appris à transposer d'une manière tout à fait naturelle (et je crois qu'il est très important pour mes propres étudiants de développer la même compétence s'ils le peuvent). Lorsque j'avais treize ans, mes parents me permirent finalement d'avoir des leçons de piano. Ma première rencontre avec un professeur de piano, l'un des plus respectés en ville, se passa à peu près comme ceci: « Avez-vous déjà eu des cours auparavant? » « Non. » « Alors, pouvez-vous me jouer quelque chose? » « Oui. » « Eh bien, montrez-moi ce que vous pouvez jouer. »

Je jouais la *leggerezza* de Liszt, avec l'*ossia* joué par Simon Barère dans mon enregistrement. Il semble que ma prestation ait enthousiasmé l'enseignant, car il alla chercher son épouse qui était dans une autre pièce et lui dit : « Écoute ! Cet enfant n'a jamais pris de leçon et il joue mieux que mes élèves les plus avancés. »

Je dus rejouer le morceau pour son épouse. Il me demanda ensuite: « Pouvez-vous lire la musique? » « Oui », mentais-je, honteux d'être incapable de jouer une seule note à vue. Il ouvrit un volume de Beethoven sur un *adagio*. Je pensais qu'il pourrait s'agir du premier mouvement de la sonate *au clair de lune*, et je jouais donc comme je connaissais d'après l'enregistrement Schnabel. Il ouvrit un autre volume, à nouveau un mouvement lent - le deuxième mouvement de la *Pathétique*? Quand il me donna un troisième test, une fois de plus avec une indication écrite de tempo lent, je jouais le deuxième mouvement de l'*Appassionata*. Lorsque j'ai eu fini, il dit : « Peter, pourquoi n'admettez vous pas que vous ne savez pas lire la musique? D'une part, vous vous êtes trompé de sonate à chaque fois, d'autre part tout était un demi-ton trop haut, et d'ailleurs vous n'avez jamais regardé une seule fois la musique. Et soit dit en passant, la *Leggerezza* est en fa mineur, et non en fa # mineur. » Il me joua l'ouverture dans la bonne tonalité. Embarrassé, j'admis que je n'avais jamais appris à lire la musique. Il me demanda de jouer une nouvelle fois la *Leggerezza*, ce que je fis cette fois un demi-ton plus bas et - comme toujours - avec la main à plat. Il dit: « Vous devez jouer avec les doigts arrondis, comme s'il s'agissait de petits marteaux.

Imaginez que vous tenez une pomme.» (Combien de fois, beaucoup plus tard dans ma vie, ai-je entendu ces paroles d'autres enseignants !)

Comme je jouais beaucoup moins bien après avoir suivi ces conseils, je ne suis jamais retourné chez ce professeur. Peu de temps après, je commençais à étudier avec un ancien élève d'Emil van Sauer et je me rendis également chez une vieille dame qui avait joué devant Clara Schumann. Tous deux reconnurent que j'avais une technique entièrement naturelle et ils ne s'y opposèrent pas.

Ce que j'enseigne aujourd'hui, y compris les exercices que j'ai imaginés, est basé sur ces premières expériences et sur l'observation d'autres pianistes ayant une technique naturelle. Le meilleur exemple en est Clara Haskil, qui malgré une scoliose sévère (courbure de la colonne vertébrale) eut comme pianiste l'approche du clavier la plus naturelle dont je me souviens. Elle me dit qu'elle avait joué du piano dès sa plus tendre enfance et que personne n'avait jamais été nécessaire pour lui enseigner la technique. On pourrait également évoquer Horowitz ou Rachmaninov, qui y compris lors de la plus extraordinaire des prouesses de bravoure restaient très calmes. Beethoven semble avoir eu une approche similaire. Czerny dit que :

«Son attitude durant la lecture était exemplaire, calme, digne et belle, sans même la moindre grimace (si ce n'est, la surdité augmentant, qu'il se penchait au-dessus du clavier).»

J'ai beaucoup de souvenirs de la magnifique Youra Guller, assise au piano comme une reine, pour le monde entier une déesse vêtue d'une robe de soirée Lanvin rouge, produisant des *fortissimi* étonnants sans effort physique apparent. Et que dire de la laideur du comportement de nombreux pianistes de jazz contemporains en comparaison de Fats Waller, si tranquillement assis, et exécutant de surprenants sauts avec sa main gauche.

Les mouvements absurdes et les manières au clavier semblent avoir été monnaie courante depuis des centaines d'années : dès le XVI^{ème} siècle elles font l'objet d'un commentaire de Girolamo Diruta. De même, Couperin sentit la nécessité d'écrire sur l'importance d'une belle posture au clavier dans *L'Art de toucher le clavecin* en 1716 (bien que ses conseils de se tourner en souriant vers le public tout en jouant ne doivent pas de nos jours être pris trop au sérieux - cette option devant peut-être être réservée à l'admirable David Helfgott !). La description de fantaisies physiques inutiles au clavier la plus fermement formulée se trouve dans la *Klavierschule* de Daniel Gottlob Türk en 1789 :

« Toutes sortes de comportements inacceptables, les expressions de joie et les grimaces, taper des pieds, marquer le mètre par un mouvement disgracieux du corps, secouer ou hocher la tête, grogner lors d'un trille ou d'un passage difficile : toutes ces choses et plus ne peuvent en aucun cas être tolérées ou excusées, quel que soit le rang ou le sexe. La galanterie ou la politesse ne doivent accorder aucune complaisance envers la gent féminine. La musique ne peut être perçue que par les oreilles, mais il ne peut y avoir aucune excuse pour offenser les yeux. Plus d'un musicien, qui nous enchante par son jeu, détériore nettement cette bonne impression quand ses minauderies caricaturales nous font rire, ou quand ses apparentes convulsions instillent la peur et l'horreur chez son auditoire. »

Liszt jeune jouait avec des gestes et des mouvements excessifs et exhibitionnistes, mais ce ne fut plus le cas dans ses dernières années lorsqu'il s'asseyait complètement tranquille. À la fin de l'un des récitals du jeune prodige, John Field se tourna vers la personne à côté de lui et lui demanda horrifié : « Mord-il également? »

De nos jours, avez-vous déjà regardé un pianiste (ou en fait tout instrumentiste) à la télévision en coupant le son? Cela peut être une expérience mémorable, pour toutes les mauvaises raisons!

On me demande fréquemment si j'ai étudié la technique Alexander ou la méthode Feldenkrais, ou même les arts martiaux. Mais je n'ai connu tout cela qu'après avoir découvert la manière la plus naturelle de jouer du piano, et cela n'a fait que confirmer que mon approche est correcte et que nous devrions nous efforcer de parvenir autant que possible à une utilisation minimale d'énergie. Mes exercices aident l'exécutant à atteindre ce but. Lorsqu'ils sont joués, les exercices semblent faciles, comme si n'importe qui pouvait les faire de prime abord. Assez étonnamment, cela n'a encore jamais été le cas. Cependant, une fois qu'on les a maîtrisés, on ne comprend pas avoir été incapable de les exécuter immédiatement.

Les exercices ne peuvent être enseignés que par la démonstration, et non en écrivant à leur propos, mais je vais essayer de décrire quelques-uns des grands principes. Leur effet initial le plus important est de permettre au musicien de découvrir que, plutôt que de jouer sur le piano, il faut considérer la touche comme une extension du doigt (ce qui signifie que la position des doigts est à plat plutôt que courbée). Les doigts ne frappent pas les touches mais les manipulent : nous n'avons pas besoin de soulever les doigts, simplement de les relâcher de manière à permettre à la touche de les relever. Les doigts ou la main sautent des touches plutôt comme une pierre plate qui survole l'eau dans une action de ricochet. La main est ramenée à une position neutre aussi rapidement et aussi souvent que possible, sans interférer avec le poids naturel du bras. Le poignet est toujours relâché, les bras et les coudes suivent, sans interférer, les mouvements qui sont initiés par le bout des doigts. Lorsque les doigts jouent le pouce reste libre. La main droite fait en général des mouvements elliptiques en sens inverse des aiguilles d'une montre, la gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. Il est très important que tout soit le résultat d'une impulsion et que rien ne soit préparé. En jouant une octave, par exemple, la main s'ouvre au dernier moment, elle ne doit pas être en position fixe à l'avance. (Après tout, je ne le laisse pas ma bouche en position ouverte avant de dire bonjour!) Ceci concerne évidemment les octaves isolées, et quand un pianiste joue une cascade d'octaves, après la première octave non préparée, il n'y aura pas de temps pour fermer la main pour les octaves suivantes. Nous ne devons jamais chercher à tenir le bras de façon rigide. On pourrait comparer le déplacement d'une position à une autre au saut d'un danseur: même Nijinsky était incapable de rester en l'air mais il revenait au sol avec élégance et en douceur, atterrissant sur la pointe plutôt que sur la plante de ses pieds. De même, un pianiste devrait d'abord arriver sur le bout de ses doigts, sans tendre le poignet (essayer d'imiter un atterrissage en parachute). Peu à peu, vous apprenez à penser en terme de capacité de mouvement qui vous permet de prendre les touches dans un geste plus large. Dans les arts martiaux, on tire parti de la propre énergie de l'opposant pour le vaincre, et le même principe devrait s'appliquer pour jouer du piano (mais il serait imprudent de considérer le piano littéralement comme un adversaire!).

Les exercices sont conçus pour libérer le musicien de mauvaises habitudes acquises au fil de nombreuses années. Ils aboutissent à un système de doigtés totalement libre et nouveau, et redonnent la pleine et entière élasticité de la main qui a souvent été perdue dans de nombreux cas. Comme Alexander et Feldenkrais l'ont observé, nous sommes souvent, à la maison, avec de

mauvaises habitudes, les uns n'ont aucune idée, ni dans la vie quotidienne ou au piano, des gestes fonctionnels et de ceux qui sont non fonctionnels. Mais personne ne serre la main les doigts recourbés ou comme s'il tenait une pomme dans sa main, et il n'y a qu'un seul moyen naturel de prendre en main un objet tel qu'un verre d'eau. Il y a plusieurs façons de jouer du piano, mais une seule est fonctionnelle, et il n'y a qu'une seule manière idéale de s'asseoir à l'instrument: les coudes doivent être en ligne avec les touches, et, surtout, le cou doit toujours être libre. Beaucoup de livres se préoccupent des questions de liberté du mouvement, et je recommande à tout le monde de lire aussi bien *Le zen dans l'art du tir à l'arc* d'Eugen Herrigel que le livre d'Harold Taylor déjà cité *The pianist's talent*. Les écrits d'Alexander et de Feldenkrais sont également de grande importance.

Mes exercices aident ceux qui souffrent de douleurs (dont ils guérissent en général complètement), mais servent également aux pianistes en bonne santé. Ils sont aussi utiles aux artistes-interprètes à succès qu'aux débutants, car ils sont conçus non seulement pour développer la technique pianistique, mais aussi pour affiner notre sens de l'écoute : personne ne peut jouer mieux s'il ne peut entendre. La capacité d'imaginer et de réaliser une belle sonorité est intimement liée à une écoute fine (cela devient de plus en plus difficile dans un milieu bruyant, dominé par l'ère de la musique d'ambiance qui semble déterminé à émousser notre sensibilité). Beaucoup de pianistes d'aujourd'hui semblent obsédés par un jeu très sonore (ce qui conduit souvent à des tensions physiques), mais semblent incapables de produire un *forte* beau, clair et rond. Mes élèves trouvent que pratiquer les exercices leur permet de découvrir comment préserver la beauté du son dans tout le spectre dynamique sans effort physique apparent, en apprenant à s'écouter eux-mêmes et à imaginer à l'avance le son qu'ils veulent produire. Enfin, je tiens à affirmer que la fonction de mes exercices est autant psychologique que physiologique (dans la mesure où ces aspects ne peuvent pas du tout être séparés). Le relâchement de la tension physique est une étape importante dans le processus de résolution des problèmes psychologiques, et donc mes exercices peuvent mener l'individu à la découverte de soi et une plus grande paix intérieure.

(traduction: Thierry Sibaud)