

Présentation

La musique n'existe pas sans un corps qui la fait naître et lui donne vie. Pas seulement des doigts habiles et agiles sur les cordes, mais aussi un corps capable de *faire-corps* avec l'instrument. Il est en effet notre premier instrument, la première caisse de résonance des sons et le premier amplificateur de nos émotions musicales.

Jouer de la musique implique ainsi un équilibre, nullement facile à trouver, entre corps et instrument. Un équilibre qui suppose respect et détente pour éliminer peu à peu les crispations. Toutes tensions musculaires, qui empêchent un jeu fluide et bienfaisant, et qui conduisent à la longue aux tendinites et autres pathologies liées au jeu, doivent être soigneusement repérées par une compréhension et une perception des principes de la détente.

Accorder son corps au psaltérion, en percevant intimement les relations étroites qui se tissent entre corps et musique, est une école d'observation très fine de sa propre pratique pour avoir l'instrument *au bout des doigts*, pour *danser* avec lui.

Cet apprentissage ne peut être perçu comme un combat, mais comme un chemin d'épanouissement de l'être. Construire une technique instrumentale solide s'appuie sur la joie de jouer. Une joie qui nourrit l'âme, qui lui donne la persévérance de surmonter les difficultés, qui fait vibrer la corde sensible du cœur et qui libère l'expressivité musicale. Ce chemin ne peut se passer d'une méthode de travail qui englobe et intègre corps et musique¹. C'est précisément l'objet de cet ouvrage.

1 En complément à *Corps en jeu*, la série des recueils *Pas à Pas* (Éditions Psalms) proposent des exercices progressifs dans huit tonalités différentes. Dans le contexte concret de la partition, ils décrivent très précisément la relation entre les canaux sensoriels, le mouvement, les connaissances sur la musique, la stabilité corporelle et la respiration. Par une décomposition très fine, ce travail détaillé permet d'élargir et de solidifier les bases techniques.