

BLANCHE SELVA

---

L'Enseignement musical  
de la  
Technique du Piano

LIVRE PRÉPARATOIRE

PREMIÈRE PARTIE ; PRINCIPES PRIMORDIAUX  
DU TRAVAIL PIANISTIQUE. . . . . 3 fr. 50

SECONDE PARTIE : PRÉPARATION DU TOUCHER DU PIANO . 5 fr.

DESSINS de M<sup>lle</sup> MAGUY CHUPIN

Pensez que vous n'avez encore rien  
pensé ni découvert, que d'autres ne l'aient  
pensé ou découvert avant vous; et l'eu-  
siez-vous réellement fait, considérez-le  
comme un don du Ciel que vous devez  
partager avec tous. »

Robert Schumann.  
*Conseils aux jeunes artistes*

PARIS  
ROUART, LEROLLE ET C<sup>ie</sup>, ÉDITEURS  
29, RUE D'ASTORG, 29

Copyright 1922 by Rouart, Lerolle et C<sup>e</sup>

MAJORATION  
TEMPORAIRE  
100%



BLANCHE SELVA

---

L'Enseignement musical  
de la  
Technique du Piano

LIVRE PRÉPARATOIRE

PREMIÈRE PARTIE : PRINCIPES PRIMORDIAUX  
DU TRAVAIL PIANISTIQUE. . . . . 3 fr. 50

SECONDE PARTIE : PRÉPARATION DU TOUCHER DU PIANO . 5 fr.

« Pensez que vous n'avez encore rien  
pensé ni découvert, que d'autres ne l'aient  
pensé ou découvert avant vous ; et l'eus-  
siez-vous réellement fait, considérez-le  
comme un don du Ciel que vous devez  
partager avec tous. »

Robert Schumann.  
*Conseils aux jeunes artistes.*

PARIS  
ROUART, LEROLLE ET C<sup>ie</sup>, ÉDITEURS  
29, RUE D'ASTORG, 29

---



L'Enseignement musical

de la

Technique du Piano



## AVERTISSEMENT



Le jeu du piano moderne exige — indépendamment des qualités intellectuelles, imaginatives et émotives indispensables à tout artiste, dont il n'y a pas à s'occuper ici — une mise en action du corps très puissante et très délicate (1).

Pour atteindre à la plénitude des effets musicaux, artistiques, au moyen du piano, *pour exprimer réellement*, avec cet instrument, la musique qui lui est destinée, il faut que les ressources du pianiste soient toutes connues, déployées et ordonnées par cette musique même, et que l'organisme humain, loin d'offrir des résistances et des indifférences au courant artistique, soit comme saisi, emporté, ployé, transfiguré par lui.

*Une véritable gymnastique est absolument indispensable* à la préparation, à l'adaptation, au fonctionnement parfait de l'organisme humain, en ses diverses parties, selon les nécessités instrumentales et musicales.

Indépendamment du reste du corps (dont il sera question lors de la mise au point de tous les éléments techniques, selon le rythme de la grande interprétation), rien que l'ensemble de la main et du bras — conduit inévitable par lequel est obligé de passer l'ordre cérébral pour atteindre à la réalisation au clavier — ne compte pas moins de six articulations : les trois articulations des doigts et de la main, le poignet, le coude et l'épaule. Ce sont donc six foyers d'action à utiliser selon toute leur richesse respective. Ce sont, aussi, six bifurcations où l'ordre cérébral peut être déformé, contredit ou annulé.

L'exécution pianistique demandant à l'être humain un très grand et très délicat déploiement de toutes ses facultés, il n'est pas étonnant que si peu d'apprentis-pianistes atteignent à un résultat satisfaisant. Bien peu ont les qualités nécessaires à l'épanouissement artistique, bien moins encore ont

---

(1) C'est d'ailleurs pourquoi le travail pianistique *véritable* est un si puissant moyen d'éducation générale, et aussi pourquoi les natures grossières ou dégénérées peuvent y être, sans doute, améliorées en proportion de ce qu'elles y sont rigoureusement soumises, mais ne sont pas susceptibles d'en comprendre toute la portée, ni d'en réaliser toute la vérité, toute la beauté.

l'énergie morale pour aller jusqu'à la vraie mise en valeur de leurs dons. Et enfin le travail fourni est habituellement tout à fait insuffisant, non point quant au nombre d'heures consacrées à l'étude, mais quant aux moyens techniques employés et à la manière de les acquérir et de les exercer. Il ne s'agit point là de controverse, mais du simple exposé de choses telles qu'elles sont. Chacun les peut en bonne foi vérifier, en réfléchissant et en pratiquant loyalement ce qui est ici enseigné, comme cela est indiqué, en chacun des détails et en tout l'ensemble, ainsi que nous l'enseignons.

Tout ce qui est exposé dans ces ouvrages est le fruit de l'expérience basée sur le sens artistique et la recherche des causes à travers les effets. La détermination des moyens a été atteinte par l'usage longuement et minutieusement contrôlé sur des centaines de sujets, différant par leurs qualités et leurs défauts, leurs conditions de vie, de travail et de milieu. *Les résultats ont été constants, en proportion de la fidélité avec laquelle professeurs et élèves ont fait ce que nous avons dit, et rien que ce que nous avons dit.* Nous ne saurions donc être rendus responsables de ce qui a été fait contrairement à notre enseignement, par des gens qui, nommément ou non, s'en sont servis sans le connaître à fond, sans demander ou suivre nos avis, et n'ont pu, de ce fait, qu'en produire la contrefaçon ou la caricature. Bien souvent, on ne prend qu'à la dérobée, pour ne pas reconnaître les choses en face, et à cause de cela, on ne peut produire les résultats voulus, puisque c'est de la *totalité de l'application des principes et des moyens* que vient le résultat probant, définitif et, — la vérité nous oblige à l'attester, — incomparable.

La publication des matières pianistiques, à mesure que nous les mettions au jour, a été faite dans le but de tenir au courant de nos découvertes, d'inciter à les compléter quand il y avait lieu, et surtout d'aider nos élèves au travail. Cette publication prématurée avait l'inconvénient — nous ne l'ignorions pas, car cela est commun à la première publication de toute œuvre d'envergure — de présenter quelques éléments insuffisamment mûrs. Ces éléments constituaient déjà un progrès certain sur les connaissances ou les habitudes d'alors, et offraient, dès lors, un intérêt à la publication, mais ils n'avaient pas, à nos yeux, un caractère nettement définitif. Nous ne sentions pas, sur ces sujets, le parfait enchaînement de la cause première aux conséquences qui en découlent nécessairement, saisi et impitoyablement, immuablement fixé dans une totale lumière, comme nous en avons besoin, comme le labeur sans cesse fourni depuis lors nous l'a pleinement apportée à présent.

C'est justement pourquoi nous n'avons cessé d'observer, de modifier, dans un progrès constant, jusqu'à atteindre les *véritables éléments premiers*, base fondamentale de tout l'édifice. C'est ainsi que, partis des nécessités



musicales et instrumentales, nous avons été amenés à remonter, par l'observation, l'analyse et la pratique, des conséquences visibles, extérieures, aux causes de plus en plus profondes, habituellement cachées, ignorées, *jusqu'au mouvement central, fondamental, qui est le véritable moteur corporel initial* du geste à réaliser, de l'effet à produire.

Les découvertes vont, normalement, de l'extérieur à l'intérieur d'une chose. C'est pourquoi les premiers exercices à faire faire au pianiste sont les derniers que nous ayons trouvés et fixés. C'est aussi pourquoi, au moment où s'exerce cette gymnastique fondamentale, elle paraît, aux esprits superficiels, sans rapport avec l'exécution définitive ; cependant elle est, pour cette exécution, ce qu'est la source souterraine pour le ruisseau et le fleuve : elle l'alimente incessamment.

C'est pour cela que l'étude fournie sans la préparation gymnastique fondamentale ne saurait qu'être longue dans sa pratique et incomplète dans ses résultats ; elle ne porte que sur des conséquences extérieures, sans agir immédiatement sur la cause initiale qu'elle n'atteint, souvent, pas du tout. C'est aussi pourquoi, au contraire, le travail fait d'après la réalité corporelle est rapide et fécond, atteignant, dans le minimum de temps, le maximum de résultat.

Avant d'exposer la marche à suivre pour l'étude des éléments pianistiques, il est pourtant bon de réfuter une des nombreuses sottises qui se débitent sur ces choses (comme sur toute chose nouvelle), sans réflexion, et surtout avec la secrète aversion de tout principe, de tout *ordre* mis à la base de ce que l'on fait. Il n'y a rien qui répugne davantage à nos habitudes d'irréflexion, d'arrivisme, de bousculade et d'émiettement humain !

Il est impossible, disent quelques-uns de ces écervelés, qu'il y ait *une* méthode bienfaisante pour *tous*. Chacun a sa personnalité et c'est d'abord elle qu'il faut prendre en considération pour que l'enseignement puisse être fécond.

D'accord. Mais toutes ces personnalités sont, *avant tout*, des représentantes de la *race humaine*. Elles ont toutes, *avant tout*, un point commun, qui est d'être homme, et non chien ou hanneton ! Il y a donc, *avant tout*, un *être humain*. Ensuite, de plus près, cet être humain devient telle personne, et cette personne a telle ressemblance avec telle autre, tout en ayant sa part absolument distincte, qui lui donne la plénitude de sa valeur (ou de sa non-valeur !) en en faisant, en définitive, un exemplaire unique.

Dans cette considération, et dans aucune autre, se trouve la loi de l'éducation qui ne doit pas être un moule, un écrasement, mais une prise de possession de tout son être humain, selon toutes ses possibilités *humaines*, et d'après toutes ses ressources ou impuissances personnelles.

Dans le travail pianistique qui nous occupe, il faut tout d'abord permettre à *l'être humain* de se servir de sa tête, de son bras, de sa main, etc., en conformité avec la *constitution générale humaine*. Il s'agit donc, avant tout, de dégager une généralité... celle qu'on a oublié, à peu près constamment, de dégager, et qui seule permet la mise en valeur de tous les dons personnels !

Mais pour faire cela, tout d'abord, il faut un travail *individuel*, concernant la *conception cérébrale* et la *dose physique* mises en œuvre pour produire, à ce moment, un résultat identique chez tous : un résultat spécifique d'être humain jouant du piano.

Puis, quand chacun sait manier tous ses muscles, trouver toutes ses attitudes, réaliser tous ses mouvements — toutes choses qui sont la *richesse commune de la conformation humaine* — l'enseignement s'en vient prendre encore davantage en considération la personnalité individuelle. A ce moment, c'est le piano, la musique, qui sont encore des généralités ; déjà le pianiste devient *soi* pour réaliser, avec ses doses et ses ressources à *soi*, le même résultat que son compagnon réalise avec les siennes, différentes.

Après vient le moment où chacun *sait* réaliser *tout* ce qui est nécessaire à toute musique. L'enseignement intelligent s'en prend alors à la sensibilité personnelle de l'élève et lui demande de prendre conscience de ce qui l'entoure, de ce qui l'atteint. C'est alors l'appropriation de cette sensibilité au *style* de l'œuvre. Ceci constitue la période *secondaire* des études...

Enfin, riche de corps et d'intelligence, agrandi, affiné de sensibilité, *imaginez*, jeune artiste, formez votre *jugement*, votre *goût* ! Vous êtes *vous*, et c'est tout ce qu'a voulu votre maître... Tâchez, à présent, d'apercevoir, si vous en avez le *don* en vous, quelque aspect inconnu de splendeur non révélée... Votre maître n'a pu vous donner le *génie*, mais il a rempli son devoir qui était de vous donner la *plénitude du talent indispensable* au génie pour se manifester dans sa totalité. A vous donc, à présent, de vous étudier, de découvrir les ressources cachées, d'en réaliser la pleine mise en valeur. Votre éducation bien comprise, bien conduite, ne vous a occasionné aucune perte de temps et de force. Toute la vie est devant vous pour ajouter au trésor connu ce qu'il vous est réservé de découvrir à votre tour.

Sans nous attarder davantage sur cette mise au point de la valeur du travail qui va être exposé, nous tenons cependant à dire qu'il est le fruit spécial de douze années de perpétuel enseignement, elles-mêmes précédées de recherches préliminaires qui ont mis sur la voie des découvertes essentielles. Cet enseignement a été sans cesse amélioré, clarifié, simplifié et fixé dans nos divers cours de Paris, de province française et de l'Étranger, cours qui ont été les laboratoires et les pépinières où nous avons poursuivi sans

relâche nos expérimentations pour parvenir à notre but : le véritable jeu expressif du piano, dans toute la pureté du style et la splendeur de sa manifestation, et la manière d'y atteindre le plus vite et le plus parfaitement, ou, au moins, le moins imparfaitement, le plus musicalement. Cet enseignement est à présent, depuis plusieurs années, nettement fixé et commence à pouvoir donner les fruits qui sont en lui.

Les explications fondamentales nécessaires et les exercices pratiques indispensables qui sont publiés ici sont suivis, en dernier lieu, d'une *Table de Travail* sans laquelle l'ordre d'étude de ces matières ne saurait être établi comme il est convenable.

Avant de commencer cet exposé de l'enseignement et du travail du piano, nous tenons à remercier les professeurs, nos élèves, suppléants, répétiteurs ou collaborateurs, dont le dévouement, l'intelligente constance et les personnelles observations dans l'application du travail que nous indiquions ont permis de parvenir à établir ce bel édifice qui nous tient tant à cœur : L'ENSEIGNEMENT MUSICAL DE LA TECHNIQUE DU PIANO.

Parmi eux, la justice et la reconnaissance nous demandent de mettre à une place d'honneur Madame Cécile Piriou-Kunc et sa sœur, Mademoiselle Catherine Kunc, qui furent les premières à savoir établir, dans leurs groupements respectifs, l'enseignement tel que nous le désirions. Leurs intelligentes initiatives, intimement dirigées dans le même esprit et orientées vers le même but que le nôtre, ont été pour nous la plus féconde des collaborations ; leurs recherches et leurs trouvailles de détail ont apporté un bon nombre d'indispensables mailles dans la grande chaîne d'expérimentation aboutissant à l'ensemble si clair et si puissant qui constitue l'enseignement actuel.

Grâce à leur pénétration artistique, à leur travail écrasant, à leur compréhensive bonne volonté, nous avons pu commencer à récolter les fruits d'un enseignement entièrement établi d'après nos instructions. C'est dans les résultats qu'elles y ont obtenus que nous avons pris la force de travailler à constituer nos autres groupements sur ce modèle et cet exemple. Et si, à présent, un unanime essor se fait sentir en tous, il convient de ne pas oublier les aides premières qui ont apporté les premiers résultats et déterminé les effets décisifs.

C'est une joie pour nous de leur rendre ici ce qui leur est dû, et d'associer leur nom à cet ouvrage, comme leurs efforts l'ont été aux nôtres pendant toute la laborieuse période des recherches.



# PREMIÈRE PARTIE

---

## Principes primordiaux du travail pianistique

CHAPITRE I : CONSIDÉRATIONS PRIMORDIALES SUR LA FORMATION DU JEU

CHAPITRE II : LES ÉLÉMENTS CORPORELS FONDAMENTAUX



## CHAPITRE PREMIER

# Considérations primordiales sur la formation du jeu

### 1. Orientation du travail pianistique.

Le jeu du piano se meut, comme toutes choses, entre deux pôles opposés : l'un est l'obéissance corporelle à la loi de la pesanteur : il fournit la matière première de la *sonorité* ; l'autre est la réaction corporelle contre cette même loi de la pesanteur : c'est la clef du *mouvement*, principe de la *virtuosité*.

Sonorité et virtuosité, distinctes en théorie, sont inséparables en pratique. En effet, sans sonorité, la virtuosité pianistique est nulle ou néfaste, et sans virtuosité, la sonorité ne peut être produite dans ses effets artistiques. Dans le travail, donc, bien qu'il faille, souvent, momentanément, ne s'occuper spécialement et quasi uniquement que d'un seul élément, dit de sonorité ou de virtuosité, cette séparation ne peut jamais être qu'élémentaire et passagère. L'étude de chaque élément n'est complète que lorsqu'il a opéré sa jonction, souvent sa fusion, avec des éléments différents, parfois opposés.

L'obéissance corporelle à la loi de la pesanteur a pour élément essentiel l'*inertie musculaire*.

La réaction contre cette même loi de la pesanteur a, au contraire, pour facteur premier la *contraction musculaire*.

Comme, au piano, il importe avant tout d'être en contact avec l'instrument, c'est l'inertie corporelle, la décontraction, qui doit être acquise tout d'abord. De plus, quoiqu'elle soit le côté négatif du mouvement, elle n'en est pas moins indispensable à sa future acquisition. Les contractions musculaires réalisant le mouvement doivent être, en effet, appropriées à celui-ci. De fausses contractions rendent même les muscles tout à fait inaptes à former le geste voulu et sont, de plus, dangereuses, quant à la santé du membre intéressé. C'est l'inertie, la décontraction, qui débarrasse de toutes

les contractions antérieures, non appropriées à l'action que l'on veut réaliser. Elle est donc indispensable et doit être travaillée préalablement à tout.

De plus, elle entre en jeu direct dans la réalisation des mouvements qui s'accomplissent à l'aide de diverses doses de contraction, de tension et de détente musculaires. C'est l'équilibre parfait de ces doses qui permet le rythme de geste (donc en assure l'efficacité), comme c'est le rythme cérébral qui conduit le plus promptement et le plus parfaitement à l'équilibre corporel.

E. Jaques-Dalcroze expose très clairement ces phénomènes quand il dit :

« L'énergie musculaire est le produit de la capacité } des muscles à se contracter,  
 « La faiblesse musculaire est le produit de l'incapacité }  
 « isolément ou collectivement, en chaque degré de force et dans chaque nuance de vitesse ou de  
 « lenteur.

« La souplesse musculaire est le produit de l'aptitude } des muscles à se décontracter,  
 « La raideur musculaire est le produit de l'inaptitude }  
 « en chaque degré de force et dans chaque nuance de temps. »

(E. JAQUES-DALCROZE, *La Rythmique*, 1<sup>er</sup> vol.)

On le voit, la raideur et la faiblesse sont deux incapacités qu'il faut remplacer par les aptitudes contraires.

La raideur déjà combattue par la décontraction, le travail rythmique des diverses formes de mouvements achève de la vaincre.

Quant à la faiblesse musculaire, c'est l'immobilisation dans la contraction et la tension qui la fait disparaître, tandis que le travail rythmique des divers mouvements achève d'équilibrer tous les états nécessaires et apprend à associer l'espace et le temps, association indispensable pour l'efficacité d'un ordre comme pour la beauté de toute réalisation.

Les études pianistiques doivent être divisées en phases diverses, présentées rigoureusement dans l'ordre suivant :

- |                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| Période élémentaire | } | 1° Inertie générale préparatoire ;   |
|                     |   | 2° Contractions musculaires locales préparatoires ;  |
|                     |   | 3° Gymnastique rythmique de chacune des articulations du corps servant au jeu, selon leur fonctionnement particulier ; |
|                     |   | 4° Dissociation et association des divers sens et genres de mouvement ;  |
|                     |   | 5° Formation catégorique de chaque attitude, de chaque association de mouvements nécessaires au jeu du piano ;         |
|                     |   | 6° Adaptation au clavier ;   |
|                     |   | 7° Association avec la lecture du texte ;  |
|                     |   | 8° Application précise et complète des diverses formes de mouvement à la réalisation du texte musical.                 |



<i>Période secondaire</i>	}	1 <sup>o</sup> Perfectionnement et affinement de tous les éléments acquis en période élémentaire ;
		2 <sup>o</sup> Appropriation de tous ces éléments selon les besoins artistiques, orientés d'après le style de l'œuvre.
<i>Période supérieure</i>	}	Style et Interprétation proprement dits, développement de la personnalité individuelle.

L'orientation des études étant ainsi clairement déterminée, nous allons indiquer les exercices qui doivent occuper toute la période préparatoire, en trouvant, à mesure de leur acquisition, leur mise en œuvre dans des textes musicaux en concordance avec l'acquis actuel.

## **2. Appropriation primordiale du corps humain au jeu du piano.**

Avant de mettre le corps en rapport avec l'instrument, il est de toute nécessité d'en provoquer et d'en disposer parfaitement le fonctionnement général et local selon ce qu'il devra réaliser sur l'instrument.

Ce n'est que l'habitude invétérée qui empêche encore tant de gens de comprendre l'absurdité du début courant des études de piano. Nous ne craignons pas d'affirmer que même le jeu d'artistes de valeur ne donne actuellement pas le maximum d'effet artistique (en proportion du tempérament particulier et du labeur fourni), parce que le début des études a été faussement orienté, qu'il a laissé dans l'inaction quantité de ressources physiques, dans l'ignorance quantité de principes musicaux et artistiques de la plus capitale influence. Et pour que ces jeux — même brillants et talentueux au regard de ceux qui ignorent toutes les possibilités qu'ils recèlent — puissent fleurir comme ils le devraient, il n'est qu'un traitement par les toutes premières bases qui leur convienne. On est émerveillé de ce qui peut sortir d'un jeu, quand il a été soumis, pendant le temps convenable, à son redressement et à son perfectionnement, au moyen des bases élémentaires toujours ignorées jusqu'ici.

Mais si ce régime est le seul moyen de salut pianistique pour ceux qui veulent arriver à leur complet essor, il est, certes, la seule alimentation technique et musicale convenable aux débutants. Ceux-là n'auront plus, en cours de route, à rebrousser chemin, comme leurs aînés engagés dans des impasses sans issue. Ils se développeront normalement, dans la plénitude de leurs ressources et de leurs facultés, pour le plus grand rayonnement de l'art pianistique et musical.

### 3. **Prise et perfectionnement de l'attitude par l'immobilisation du corps.**

Le corps rencontre deux obstacles, au piano, pour garder fidèlement l'empreinte d'une forme donnée, et par là pouvoir réaliser avec exactitude, finesse et promptitude ce que demande le jeu :

1° l'affaissement du corps causé par l'inertie organique de la matière laissée à elle-même ;

2° la résistance du clavier et de tout le mécanisme du piano lui-même.

L'affaissement naturel du corps détruit toute précision, toute dextérité, toute vigueur d'action, lorsqu'il n'est pas enrayé par une suffisante innervation musculaire, obtenue par l'attention, l'éducation cérébrale, et la volonté, concentrées fortement sur le point à mettre en œuvre.

Les paragraphes 111 à 113 du second tome de cet ouvrage insistent sur la nécessité absolue de l'*attention* et de la *volonté* pour l'acquisition de toute science, et sur le fait indéniable de la révélation du caractère moral par le geste physique. Il n'est cependant pas inutile de s'étendre, dès la mise en marche des études, sur ce sujet capital.

### 4. **Opposition de la matière et de l'esprit.**

Sans doute, gaucherie, indécision, imprécision de réalisation d'un geste quelconque ont une partie de leurs causes dans le manque de connaissance préalable de l'effort à fournir, c'est-à-dire dans l'inéducation cérébrale ; mais cette éducation nécessaire elle-même ne s'atteint, et surtout ne se perfectionne, que chez les natures voulantes ou sensibles, l'unique moyen en étant l'attention et la volonté. La technique du piano met en œuvre l'homme tout entier, esprit et corps. Le but de l'Art est l'expression, la traduction des idées, des sentiments, des sensations, des images que l'homme contemple, réfléchit et extériorise, c'est donc toute sa sensibilité et toute son intelligence qui mettent son corps en action.

Les moyens de l'art impliquent ainsi nécessairement la domination, la vivification de la matière par notre esprit. Il faut, avant de pouvoir atteindre et dominer la matière qui nous est étrangère, être parvenu à maîtriser celle de notre corps même, selon ce qu'il doit opérer au dehors. C'est là ce que l'on nomme la *Technique*.

Dans le jeu du piano, notre corps doit donc préalablement être étroitement uni à notre esprit pour pouvoir réagir comme il convient sur l'instrument étranger.

« La dynamique pianistique est déterminée par la combinaison de l'organisme percuteur vivant « avec l'organe matériel du mécanisme dit « de répétition ». D'une part donc, l'instrument,

« sa construction, sa résonance, son mécanisme, etc. ; de l'autre, la forme de toucher et de mouvement de l'organe percuteur.

« En outre, toute forme de mouvement de l'organisme vivant résultant d'une impulsion intellectuelle, il suit que toute la dynamique instrumentale répond aux mouvements de l'âme individuelle. »

(BREITHAAPT : *les Fondements de la Technique pianistique*, Vol. II.)

Mais — ce n'est un mystère que pour les ignorants de la condition humaine déchue — notre corps, qui doit témoigner ainsi, au dehors, de nos pensées et de nos sentiments les plus intimes, notre corps est en opposition constante avec notre âme.

Il faut donc, pour que notre corps puisse agir à notre convenance idéale sur un instrument étranger, que lui-même soit, aussi parfaitement que possible, subordonné à notre esprit. C'est dans cette prise de possession de notre corps que se révèle la valeur de notre âme. A-t-on affaire à un caractère formé, ou décidé à se former, le travail technique se fait vite, bien et aisément, en tenant compte, bien entendu, du don personnel individuel.

« Plus la gamme psychique du sentiment est riche et variée, plus aussi la dynamique sera charnante, diversifiée par les dégradations les plus délicates.

« Les capacités intellectuelles et sentimentales, quantitatives et qualificatives, limitent et qualifient celles du toucher individuel.

« La dynamique instrumentale considérée en elle-même est sans importance. Le toucher s'atteste expressif, profond, ou tout extérieur, plat, suivant la prédominance de l'intériorité ou du monde des sens.

« L'indigence de la coloration dans le toucher ne suppose pas toujours des dispositions musicales médiocres, et inversement, la richesse du coloris n'implique pas nécessairement la surabondance du sentiment.

« Chaque son représente, en effet, le produit, l'expression d'un effort intellectuel et moral, sentimental, passant d'ailleurs par un appareil sensoriel extraordinairement compliqué dans ses éléments frustes ou délicats (sensation de l'appui, sens musculaire, sens de la position, du mouvement) et nécessitant la coordination de mouvements et de fonctions musculaires non moins nombreux. »

(BREITHAAPT. *Op. cit.*)

Au contraire, se trouve-t-on en présence d'un être sans principes moraux, habitué à ne chercher que son plaisir, qu'à fuir le plus léger effort, le véritable perfectionnement technique est à peu près impossible à atteindre.

Les qualités naturelles instinctives peuvent être très grandes, il n'y a guère de chance de les faire monter jusqu'à leur maximum de rendement, ni surtout de remédier aux faiblesses contradictoires, non moins naturelles.

Les natures particulièrement dures, égoïstes, orgueilleuses, grossières, peuvent avoir du brillant, de la décision, de la robustesse de jeu. Elles sont impuissantes à obtenir une sonorité moelleuse, délicatement et profondément onctueuse, de la souplesse dynamique, bref, tout ce qui communique le charme, la profondeur, la bonté dilatante de l'expression.

Les natures molles, légères, capricieuses, sensuelles ont, au contraire,

souvent une sonorité agréable, veloutée, délicate, fine ou colorée. Elles n'ont, le plus fréquemment, pas le moyen de produire un jeu précis, véridique, profond de pensée et pur de contour et de sentiment.

Et il n'est question, en ceci, que de tempéraments particulièrement bien disposés du côté de l'Art ! Quant aux natures moyennes... elles ne sont guère améliorables si le caractère moral n'est pas formé. N'ayant pas un instinct artistique dominateur, une forme de caprice personnel dirigé vers telle ou telle expression artistique, les natures moyennes, même intelligentes, sont incapables de faire valoir les qualités artistiques qu'elles peuvent avoir, si elles n'ont pas *la volonté de réagir contre la paresse corporelle* qui paralyse toute traduction de leur pensée. Cela se conçoit, pour peu qu'on réfléchisse sans préjugé : jamais on ne saurait assez prendre garde au sens des termes usuels qui désignent les choses. Quel nom reçoit, par exemple, un corps vivant ? — il est qualifié d'*animé*. Qu'est-ce, alors, qu'un corps *animé*, si ce n'est une matière dans laquelle l'*âme* passe, qu'elle habite, qu'elle domine et à laquelle elle transmet de son énergie, de ses mouvements ? La partie vivifique de cette masse corporelle, ce sont les nerfs, les muscles. Sans eux, notre corps est inerte. Et eux ne sont vigoureux, adroits, agiles, qu'en proportion de ce que notre volonté a été envoyée, concentrée, imposée à ces organes transmetteurs mettant l'action dans la chair indifférente qui devient auxiliaire bienfaisante.

Le point le plus indispensable dans la technique du piano, concernant l'agilité comme la précision, la délicatesse comme la vigueur, est, par conséquent, la prise de possession de notre corps par notre volonté, la vivification de nos muscles par un *ordre* suffisamment énergique pour leur communiquer le pouvoir de réagir contre la pesanteur des chairs, des os, du sang, pesanteur qui ne saurait être maintenue en suspens sans une intervention volontaire.

C'est pourquoi il est indispensable, pour l'éducation des *mouvements*, de procéder, avant tout, à une prise de possession générale de l'organisme par l'*immobilisation corporelle*, en état d'innervation, de contraction ou de tension musculaire aussi forte que possible, destinée à combattre la loi d'inertie de la matière, et la chute naturelle de la pesanteur.

Après avoir donné, dans les membres, un ordre vigoureux de contraction générale, comme celui de fermer énergiquement le poing et de le maintenir pendant un certain temps dans cet état, c'est au moyen de *localisation* de la volonté dans les diverses articulations, par les diverses orientations des membres, que l'on acquiert le plus vite et le mieux l'adresse et la précision d'action.

La *localisation de la volonté* demande à l'intelligence de prévoir et de gouverner l'ordre, c'est pourquoi elle développe beaucoup la puissance d'at-

tention par le recueillement de toutes les puissances humaines sur un point. Par là, elle donne une plus-value énorme à tout notre être, intellectuel, moral et physique.

« *Entre le mouvement artistique et le mouvement anti-artistique, entre le mouvement créateur et le mouvement impuissant, il existe une différence essentielle : l'un est pensé, l'autre ne l'est pas.*

« *La pensée transforme le mouvement, parce qu'elle lui donne les propriétés d'où émanent sa force d'expression, sa vie.*

« *Dans l'éducation des mouvements volontaires artistiques, le premier rôle ne doit donc plus revenir au mécanisme des mouvements des doigts, mais au mécanisme des fonctions mentales qui déterminent les rapports à établir dans l'exécution des mouvements.*

« *L'éducation essentielle réside dans le calcul de ces rapports, et non dans les mouvements exécutés par les doigts.*

« *... L'effort intellectuel nécessaire pour apprendre à gouverner ses mouvements de façon à leur communiquer toutes les propriétés artistiques doit donc tenir la première place dans l'éducation des mouvements volontaires dont il s'agit ici.*

« *La valeur des mouvements réside dans la pensée qui les anime, et cette pensée doit être, à la fois, puissante par sa complexité et sa continuité.*

« *L'élève ne peut apprendre à penser, à agir, à mesurer, à calculer musicalement par l'étude des mouvements volontaires que si, par un effort considérable, son esprit dépense plus d'activité que ses doigts.* »

(MARIE JAËLL. *L'intelligence et le rythme dans les mouvements artistiques*. L'effort mental dans le mouvement artistique.)

« *Dans notre incapacité d'action, nous sommes forcés de reconnaître qu'en réalité nous ne savons pas agir, parce que nous ne savons pas penser.* »

(Ib. *L'Inconscience manuelle*.)

L'observation suivante relate un fait dont la remarque est consignée dans le second livre de cet ouvrage (§ 112) et sur lequel il y a lieu de revenir encore lors du travail des gammes. Elle se rattache au sujet actuel en visant le moyen primordial de remédier au manque de possession de nos mouvements :

« *Non seulement, chez les pianistes, les mouvements de la main gauche ont, en principe, une avance involontaire sur ceux de la main droite, mais, dans les deux mains, le mouvement de chaque doigt a une avance sur la pensée. Avant que nous ayons l'idée précise d'un mouvement à faire, ce mouvement est déjà commencé; cette avance est d'autant plus considérable que les sensations manuelles sont moins développées. Chaque mouvement exécuté par un doigt nécessite donc un effort préalable d'arrêt de mouvement, en vue de relier le mouvement au commandement cérébral.*

« *... La tension statique des muscles, loin de pouvoir être considérée dans l'éducation artistique, comme une force au repos, fournit précisément l'effort initial qui rend cette éducation possible.* »

(MARIE JAËLL. *Op. cit.* *L'avance inconsciente des mouvements*.)

Faisant ainsi usage de notre être dans l'Ordre nous devons :

Vouloir — Penser — Vouloir.

Alors l'acte est conçu par l'intelligence, ressenti par la conscience, parce que la volonté a recueilli la puissance de l'être dans la Pensée.

Cet acte est *bon*, parce que l'intelligence, lumière pénétrante, l'a vu, l'a pensé, la conscience l'a senti, *conforme à son but*.

Et cet acte exécuté par le corps est *puissant* parce que, pensé conforme à son but, voulu conformément à la pensée, tous les détails de sa réalisation sont *adaptés à sa fin*.

## 5. Travail d'immobilisation volontaire.

Dans le jeu du piano il faut, tout d'abord, profiter de la *masse brute* du corps, laquelle, mise en rapport avec le piano, fournit la matière première de la Sonorité, la *pesanteur* étant le facteur primordial de cet élément du jeu. C'est pour dégager cette masse brute du corps qu'il y a lieu de procéder à l'étude de la *décontraction musculaire* qui, seule, en fait la réalisation. Il faut, préalablement, parvenir à réaliser la décontraction de tout l'être, et *prendre conscience de la sensation éprouvée* afin de savoir réaliser ensuite l'état voulu, en allant vers la sensation connue, soit en totalité, soit partiellement.

Puis, sur cette sensation primitive, une grande complexité d'éléments va intervenir, éléments *opposés* qui, mis en rapport, vont contraster, et, savamment mélangés, dosés, pourront, par la diversité des équilibres de leurs oppositions, permettre toute la variété imaginable, condition de perfection.

Pour tout ceci, qui contient toute la diversité du toucher, tout le déploiement du jeu en étendue et en rapidité, c'est l'éducation des *mouvements* qui est l'indispensable condition de réalisation. Or, ayant déjà sa provision de *souplesse* procurée par la décontraction, l'éducation du *mouvement* doit, à présent, comprendre son *maximum* : *l'immobilisation vivante volontaire, en état de suspension*.

Lorsqu'un membre est suspendu, en l'air, sans point d'appui extérieur, il subit, en effet, le plus puissant ordre de mouvement qu'il soit susceptible de recevoir. Il est maintenu dans l'immobilité par l'action et la réaction des mouvements contradictoires. Ainsi ce membre est rapidement soumis à la volonté, et susceptible, dès lors, de *manifeste le mouvement* dans tel sens que l'intelligence le juge à propos, et que la volonté l'intime au corps.

Il faut absolument se pénétrer de ceci : tant qu'une attitude n'a pas été immobilisée, elle n'est point suffisamment gravée dans l'intellect, et le corps ne l'a point assez éprouvée, n'a point été assez conformé à elle pour qu'elle soit retrouvée, instantanément, en toute perfection.

Ce n'est que par l'infinitésimale dose d'immobilisation qu'il pouvait contenir, que le travail *lent*, toujours tant préconisé, a obtenu des progrès qu'il était impossible d'atteindre sans lui. Mais il y a la même différence entre le résultat du travail par immobilisation de position complète, comme il va être décrit, et l'ancien travail lent (où l'on ne savait point fixer en plénitude, ce

qui n'avait point été construit avec ordre), qu'entre les meilleurs résultats de cet ancien consciencieux travail et le « bousillage » des élèves ne faisant que jouer leurs morceaux en entier, à toute vitesse.

Lorsque, au contraire, la pensée et la volonté motrice ont été concentrées sur une attitude pour l'immobiliser durant un certain temps, la conception de cette attitude est devenue très forte, et le corps a comme « pris le pli » de ce qu'il doit fournir pour la réaliser. L'être humain a quasiment été mis « à la forme ». C'est le secret du travail, rapide et parfait, de tout changement d'attitude.

« ... Les pianistes peuvent être classés en deux catégories : ceux qui entendent mal, ceux qui entendent bien. Les uns ne cherchent qu'à acquérir l'agilité des doigts par la prolongation de l'étude des mouvements, les autres cultivent l'immobilité, la fixité d'attitude.

« On semble ignorer que dans l'exécution, certains doigts fonctionnant pendant que d'autres ne fonctionnent pas, le progrès suit une double évolution. Le rôle de l'immobilité est si important qu'on n'acquiert l'agilité artistique que par l'immobilité. Ainsi chez ceux dont l'agilité ne permet pas d'isoler les mouvements, la pensée musicale s'atrophie ou ne peut éclore; chez ceux dont l'immobilité assure la fixité d'attitude qui sert d'appui aux mouvements, l'entendement intérieur se forme.

« ... Le mécanisme de l'attention réside dans les muscles qui, de même que des fils de caoutchouc, s'échauffent en se contractant. C'est donc en apprenant à gouverner les muscles, en les rendant de plus en plus aptes à se mouvoir par impulsion rapide et indépendante, que l'on devient réellement attentif, et par le fait capable de faire œuvre d'artiste.

« L'étude du piano nous offre donc en quelque sorte la possibilité d'augmenter notre force d'attention et notre activité cérébrale au même degré qu'elle augmentera la tension musculaire des doigts. Ce processus psycho-physiologique de l'étude du piano est généralement ignoré, car on peut, malheureusement, à force d'exercices mal dirigés, acquérir une grande agilité des doigts avec des fonctions musculaires très relâchées ou très mal utilisées.

« L'organisme porte alors en lui-même une négation de l'art; il ressemble à une harpe dont toutes les cordes resteraient détendues ou mal accordées. Pour faire de la musique, il faut soi-même vibrer harmonieusement.

« Les rapports des mouvements et de l'immobilité pourraient se définir de la manière suivante :

« L'immobilité préalable des doigts est aussi indispensable à tout bon mouvement d'attaque que la suppression des mouvements associés qui sont inutiles, c'est-à-dire nuisibles. Dans ces conditions seulement, le doigt obéira vraiment au commandement, car toute attaque d'un doigt devient défectuueuse si les quatre autres doigts de la main ne sont pas immobilisés.

« Loïn de s'opposer à l'extension, à la mobilité de la main, l'orientation des inclinaisons variées sera d'autant plus précise que l'immobilité de la main sera mieux acquise.

« Un fait assez curieux c'est que, malgré le grand nombre d'heures consacrées à l'étude, les élèves n'arrivent pas, par l'application des procédés usuels, à supprimer la réaction des mouvements des doigts sur la position de la main, car l'emploi des attaques faites avec le mouvement de va-et-vient du doigt ne rend pas les doigts indépendants de la main, parce qu'on exige l'effort par l'application d'un mouvement impuissant. »

(MARIE JAËLL. *Le mécanisme du Toucher.*)

« Lorsqu'on observe attentivement les mouvements faits par les doigts de certains exécutants qui ont développé leur mécanisme par des procédés inconscients, on est frappé du fait qu'ils pourraient jouer plusieurs fois le même morceau avec la quantité de mouvements qu'ils font pour le jouer une seule fois. Il est vrai que si l'exécutant ne joue pas très faux, ces mouvements supplémentaires se font surtout dans le vide et ne s'entendent qu'indirectement dans la mauvaise sonorité qu'ils occasionnent; malgré cela le cerveau de l'exécutant les dirige, et ses fonctions intellectuelles sont entravées par cet excédent de mouvements sans but. Ces attaques muettes entremêlées sans cesse aux autres constituent un gaspillage de l'activité motrice. A force de multiplier les associations inutiles dans leurs mouvements, certains exécutants se rendent incapables d'entendre les sons qu'ils produisent, et pour peu qu'ils accumulent les heures de travail, ils finissent par sentir aussi peu les mouvements qu'ils font. »

(MARIE JAËLL. *Le mécanisme du Toucher.*)

Ce qui est dit ici au sujet des doigts s'applique à chacune des parties de notre corps. Pour acquérir la véritable agilité, autant que la précision et la puissance de nos actions, il est nécessaire de travailler préalablement à l'immobilisation de la partie corporelle qui fournira ultérieurement le mouvement.

## 6. Indications essentielles pour l'étude de la Technique

### A) PRISE DE POSITION

1° Le professeur doit, au début du travail de chaque position nouvelle, en faire obtenir, *avant tout*, la disposition extérieure absolument correcte, sans aucune préoccupation rythmique, et sans demander préalablement un état musculaire spécial. Il faut tout d'abord *prendre la forme*.

Pour cela, le professeur façonnera, en quelque sorte, lui-même, le membre de l'élève, qui doit être préalablement en état de décontraction.

2° Puis, l'ayant mis à la forme, il lui demandera de maintenir la disposition donnée, en concentrant sa volonté sur les points *soutiens* de position, qui sont, en même temps, les points *moteurs* du mouvement, quand il y aura lieu de le faire.

Il est inutile de faire à l'élève un cours d'anatomie, mais il est indispensable de lui apprendre comment il peut aisément gouverner son corps. Pour l'usage, il faut bien faire connaître et appliquer les principes suivants : Pour faire mouvoir un membre, ou pour conserver une position acquise, *il faut concentrer sa volonté dans l'articulation qui suit celle que l'on veut faire mouvoir* (le point de départ s'entendant toujours du cerveau).

Pour faire mouvoir ou soutenir	le bras entier, il faut penser dans le coude ;
— — —	l'avant-bras — — — le poignet ;
— — —	la main — — — l'articulation métacarpo-phalangienne ;
— — —	le doigt entier — — — la 1 <sup>re</sup> articulation du doigt ;
— — —	la phalange — — — la 2 <sup>e</sup> articulation du doigt ;
— — —	la phalange — — — à l'extrémité du doigt ;
— — —	la cuisse
— — —	ou jambe entière — — — dans le genou ;
— — —	la jambe — — — la cheville ;
— — —	le pied — — — l'articulation métatarso-phalangienne ;
etc., etc.	

Et non seulement il faut penser à l'articulation qui suit celle que l'on veut faire mouvoir, mais encore faut-il situer cette volonté *derrière le membre*, en calculant d'après le sens où on veut le mener.

Ainsi, le bras étant pendant, si on veut l'élever en le poussant devant soi, il faut mettre sa volonté *derrière le coude*.

Si on veut le pousser en arrière : volonté mise *devant* l'articulation du



coude. Si on veut l'écarter : volonté mise au coude, *du côté du corps*. Si on veut le rapprocher : volonté mise au coude, du côté externe du bras.

Ainsi, toujours, la résistance étant mise à l'articulation qui suit celle qui permet le changement d'attitude, *qui reste alors complètement libre et dégagée*, la volonté motrice *poussant toujours derrière* le membre, *délivré de résistance du côté où il doit aller*, le mouvement se fait avec sûreté et aisance.

Ce principe est capital dans l'éducation du corps, c'est pour ne le point connaître ou observer que l'on reste impuissant à se mouvoir, ou qu'on ne le fait qu'avec effort et maladresse. Le professeur devra toujours donner de suite connaissance de cette règle de mouvement, et veiller à sa stricte observation.

3° Pour faire acquérir au plus tôt la nécessaire *localisation de volonté directrice* au point précis du corps où elle doit se concentrer, le professeur prendra en considération les données suivantes :

Il est parfois difficile (même quasiment impossible), à certaines natures, de prendre conscience du point où elles *veulent*, dans leur corps. Dès lors, elles ne peuvent se gouverner, ou du moins que très faiblement. Et ne sachant ressentir leur siège de volonté, elles ne savent la préciser par la concentration voulue. Dans ce cas, il est indispensable de procéder par *attouchement extérieur* du point intéressé. Ainsi la *sensation* corporelle de l'attouchement provoque un influx nerveux sur ce point, et il devient possible à l'être de *situer* son attention sur lui.

En vertu de cette observation, et d'après les résultats que l'expérience a donnés de cette pratique, il vaut mieux établir le travail initial des positions ou des mouvements un peu délicats d'exécution selon ce processus d'éducation :

1° Le professeur fait mouvoir lui-même, tout d'abord, le membre de l'élève, *en le prenant soigneusement par les points moteurs*, de manière à faire *clairement sentir* les endroits intéressés. Il donnera ainsi une *première impulsion dans la rectitude absolue* du geste à faire.

2° Quand le membre de l'élève obéit très exactement à l'impulsion directrice du professeur, celui-ci demande alors à l'élève de *se faire mouvoir*, à l'aide de son autre main, comme il vient de le faire lui-même. Le membre intéressé de l'élève continue donc encore à rester passif et à *subir* l'impulsion et la forme par l'extérieur. Il apprend ainsi à *se sentir* dans un certain état qui lui était encore inconnu. Mais parce que l'élève doit, à présent, se faire mouvoir soi-même à l'aide de son autre membre, il est obligé de prendre une *conscience intellectuelle* beaucoup plus claire et précise du sens et de la situation du mouvement à exécuter. Ainsi son cerveau devient *actif* tandis que le membre intéressé reste encore *passif*, n'opposant pas à cette conception quelques résistances inconsiderées et nocives.

3° Enfin, la conception intellectuelle et la situation physique étant devenues très vigoureuses et claires, le professeur demande alors à l'élève de réaliser le mouvement *par le membre intéressé seul*, comme il le faut pour l'exécution pratique du mouvement, en faisant usage de toute la science de conception et de la sensibilité de son organisme que le travail précédent lui a fait acquérir.

Obligé alors l'élève à tout l'effort d'attention et de volonté nécessaire, dans le *calme absolu* de l'esprit, il ne permet point à l'élève d'abandonner le travail voulu tant qu'il n'a pas obtenu la plus absolue correction de ce qu'il fait. *Ceci est capital*. Tout en continuant à apprendre d'autres matières, *non dépendantes* du point non acquis encore, il faut absolument continuer le travail de perfectionnement de *chaque forme* de mouvement, jusqu'à ce qu'elle soit devenue parfaite.

Et toute la vie pianistique, il y aura lieu de revenir, au moins périodiquement, *se retremper aux sources* de la technique en obtenant par cela même un incessant progrès de l'organisme, et un accroissement indéfini des possibilités d'exécution et d'expression.

## B) IMMOBILISATION DE POSITION

La *forme* étant devenue très exacte, *spécifier l'état musculaire convenable* et commencer la pratique du travail d'immobilisation.

1° *Exiger*, quand il s'agit de contraction ou d'innervation musculaire, *un déploiement de plus en plus vigoureux de toute l'énergie possible*. Une attitude fixée mollement ne se grave pas dans l'être. Comme un dessin tracé sur le sable, elle s'efface au premier souffle venu, et il n'y a pas de culture possible sans énergie déployée.

C'est le travail dans la contraction ou l'innervation prolongée, qui vitalise tout l'organisme et le rend capable de puissance comme de délicatesse, de prestesse comme de calme, d'ordre et d'adresse en toute action.

2° Il est excellent, pour favoriser la récollection des facultés, de demander à l'élève de fermer les yeux pendant l'immobilisation. Il arrive ainsi d'autant plus vite et mieux à prendre conscience de la sensation corporelle que comporte la position prise.

3° L'élève doit, par la suite, tout en maintenant fixe la position immobilisée, *s'attacher à relier la sensation de cette position avec le reste de son corps*. C'est ainsi qu'il arrivera très vite à un état d'équilibre et d'indépendance corporelle, en même temps que d'harmonie, qui deviendra le grand trésor dans lequel puisera avec bonheur, par la suite, toute sa sensibilité artistique.

4° Les immobilisations serviront aussi, par la suite, pour l'acquisition,

du *crescendo* et *decrescendo* d'énergie vitale, dans une position donnée. Mais ce travail ne doit être entrepris que dans la période secondaire des études.

5° La durée normale d'une immobilisation de position est de *dix temps*. La vitesse de ces temps doit être celle du battement du métronome, à *40 par temps*. Ce point est capital pour toute l'acquisition du sens rythmique futur. En effet, la durée corporelle de l'immobilisation serait la même en comptant, par exemple, 20 temps le double plus vite, ou 40 temps le quadruple plus vite, mais l'effet *cérébral* n'en serait pas du tout le même.

6° L'immobilisation doit être employée pour l'acquisition de toute position ou association de positions, mais il y a lieu d'en faire des applications plus soutenues sur les points, ou les sujets, qui présenteraient des *faiblesses spéciales*. C'est le *procédé de renforcement par excellence*.

7° L'immobilisation d'une position n'est pas qu'un travail préparatoire de début ; toute sa vie, le pianiste doit recourir à elle pour augmenter ses capacités corporelles, pour gagner en vigueur de rythme et de corps.

8° Pendant l'immobilisation, *toute l'attention, toute la volonté* doivent être *localisées* dans le membre immobilisé, afin d'empêcher tout affaissement, toute détente musculaire, toute déviation d'attitude de se produire. Il vient d'être indiqué, en 2° détail de la Prise de Position, l'endroit précis où doit se localiser la volonté pour le travail de chaque position.

9° Au début, surtout chez les êtres faibles ou très nerveux, il se produit, pendant l'immobilisation, plus ou moins de tremblement du membre. Il n'y a pas lieu de s'en préoccuper et il n'y a aucune réaction directe à y apporter. Ce tremblement (même presque nécessaire à provoquer chez certaines natures indolentes ou inassociées, afin d'assurer la plus totale innervation, contraction ou tension possibles) provient de faiblesse et disparaît à mesure que se réalise le renforcement cérébral et musculaire.

Il faut le répéter toujours, tout le travail consiste à vouloir, penser, vouloir. Il ne suffit pas de disposer le corps dans l'attitude voulue, une fois pour toutes, en laissant son attention vagabonder ensuite. Au contraire, il s'agit d'une direction, ou d'un état, *continu*, qui doit être perpétuellement *pensé* et *ordonné*. Il ne faut jamais oublier qu'à l'instar de l'immutabilité divine, *l'immobilisation vivante* n'est pas autre chose que *le mouvement porté à son plus haut degré de puissance et d'activité*. C'est donc l'extrême opposé de l'inertie.

10° Cependant, il ne faut pas négliger non plus la remise de l'organisme dans l'inertie, alternativement avec la tension, contraction ou innervation musculaire la plus extrême. Sans cette indispensable précaution, on excéderait la force du corps, et, loin de le vivifier, ce travail n'aboutirait qu'à l'épuiser. Cette remarque s'applique spécialement aux natures délicates, par-

ticulièrement dans la périlleuse période de l'adolescence. Il faut, en tout, savoir agir avec *énergie et discrétion*.

Tout le jeu du piano, d'ailleurs, utilise, comme toute action humaine, ces alternances et ces mélanges d'activité et de repos.

Il est exposé, par la suite, que c'est en cela, précisément, que consiste le *rythme*, et le décisif travail des œuvres en « *charpentes rythmiques* » en établira les assises générales.

« Comme l'immobilisation de la moindre partie du corps est une tension de certains muscles qui nécessite un effort, fatigant à la longue, le secret de la persévérance au piano consiste dans la capacité de revenir continuellement, sans perte de temps, de la tension à l'état de détente. La fatigue est d'autant plus grande qu'il y a plus de muscles en état de tension. Si à cela s'ajoute la fatigue de l'écart de petites mains pour atteindre les octaves, il faut porter son attention pendant les exercices sur la détente rapide.

« L'effort devient plus considérable encore lorsqu'entre les octaves on intercale des tierces (ou des sixtes à la main gauche) de façon à ce que l'index reste continuellement à une grande distance du petit doigt.

« Il serait avantageux de pouvoir jouer des passages d'octaves ou d'accords sans immobilisation des mains et des doigts, comme quelques théoriciens le voudraient, mais nous croyons ce fait impossible. »

(SCHARWENKA. *La Méthodique du Jeu de piano.*)

## 7. Résultats du travail d'immobilisation selon les tempéraments.

En dehors de l'acquisition immédiate d'une position nécessaire au jeu du piano, il est certains cas où il faut faire un usage encore plus étendu, plus primitif, de l'immobilisation éducatrice. C'est lorsque se présente une nature d'enfant particulièrement étourdie, indolente ou nerveuse, dont l'esprit ne parvient pas à se fixer, ni le corps à garder la moindre tranquillité.

Ces enfants sont insupportables, chacun le sait, mais on ne sait pas assez les moyens à employer pour leur éducation. Certains laissent faire... et l'enfant insupportable est à peu près irrémédiablement voué à devenir un adulte détestable; d'autres compriment à outrance, et le résultat en est la révolte des tempéraments un peu forts, ou l'écrasement, l'annulation des natures moyennes ou faibles.

A ces enfants-là, non seulement en vue du travail pianistique, mais en préparation de tout travail intellectuel, manuel ou moral, il faut appliquer le traitement des immobilisations répétées, régulières, fréquentes.

Mais ici, il ne faut pas commencer par des attitudes partielles. Au contraire, il faut tout d'abord faire rester l'enfant immobile, *debout, les bras pendants, les yeux baissés ou fixés sur un point déterminé*, pendant que l'on compte d'abord, *quatre temps à 40, puis cinq, six, huit, dix temps*, à mesure que la concentration du petit être commence à pouvoir s'opérer. Il faut arriver jusqu'à des immobilisations très longues, de 30, 40 temps, mais peu à peu, car il ne faut jamais excéder la *possibilité* de l'organisme.

Entre chaque immobilisation, laisser l'enfant s'agiter, rire, etc., pendant quelques instants, puis recommencer avec une autre attitude.

Voici quelques-unes des plus favorables :

- A) Debout, bras pendants, tête décontractée.
- B) — — tête fixe, yeux baissés.
- C) — — — — fixés sur un point donné.
- D) Assis, les pieds appuyés, les bras pendants le long du corps, ou les mains inertes sur les genoux.
- E) Debout, un bras levé, l'autre pendant.
- F) Assis, mêmes positions des bras.
- G) Debout, les deux bras levés.
- H) Assis, idem.
- I) Debout, un bras tendu en avant, l'autre tendu écarté de côté, ou levé.
- J) Assis, idem.

Enfin, toutes les positions les plus caractéristiques du corps, obligeant l'attention et la volonté à se recueillir et à s'ordonner. Obliger *doucement* à cette concentration, *calmer* l'enfant et non l'affoler ou le briser par un dressage brutal.

Ce n'est que lorsque cette prise de l'être est faite qu'il peut y avoir étude fructueuse, en quelque matière que ce soit.

Ce « régime » doit être appliqué journellement, et même plusieurs fois par jour, jusqu'à ce que l'enfant ait réussi à se saisir.

L'étude *sérieuse* de la *Rythmique* est d'ailleurs l'éducation physiologique de l'attention et de la volonté, qui prépare à toute action humaine, avec le maximum de ressources, et tout l'enseignement du piano et de la musique doit être en rapport avec elle.

Indépendamment de ce « dressage » préliminaire général, indispensable aux enfants inattentifs, le travail d'immobilisation de positions spécialement pianistiques obtient, à tout âge et chez tous tempéraments, le maximum de maîtrise cérébrale et corporelle. Il produit pour l'attitude humaine un résultat analogue à celui de la cuisson pour une poterie. La terre molle ayant reçu la forme voulue, très soigneusement, la cuisson, le dessèchement vont la durcir, la fixer ainsi à jamais. Et l'objet peut ensuite, sans se déformer, être manié en tous sens, dans toutes les directions et les degrés de vitesse. Il en sera ainsi de l'usage d'une position immobilisée.

En dehors du résultat local à obtenir, le travail d'immobilisation, pratiqué d'une manière régulière et persistante, produit une amélioration générale sensible sur les divers tempéraments.

Les natures molles doivent être exercées longuement et *vigoureusement* à cette concentration de leurs facultés, habituellement éparées, inactives.

Les tempéraments lymphatiques y trouvent, par un entraînement mené avec prudence (c'est-à-dire en augmentant très graduellement la dose d'effort, sans jamais surmener le corps), une vivification progressive et très certaine.

Les natures impétueuses acquièrent, en l'immobilisation, une grande amélioration dans la maîtrise de soi-même, mais (au début surtout) il ne faut pas exagérer la longueur de ce travail pour ne pas exciter la fougue du tempérament à se déchaîner par ailleurs. Comme pour le « dressage » préliminaire de certains enfants, il faut laisser place, entre les poses immobilisées, pour une gesticulation générale non contrôlée, la détente du rire, de la conversation, etc.

Quant aux natures légères et versatiles, il est évident que ce travail leur est des plus profitables, et il faut en faire sur elles un usage *rigoureux*, quelle que soit la répugnance instinctive qu'elles peuvent y éprouver.

Chez toutes, le plein équilibre intellectuel et corporel s'acquiert par l'étude sérieuse et prolongée de la Rythmique, base et complément de tout le travail spécialement pianistique indiqué ici.

En résumé, décontraction musculaire et immobilisation volontaire innervée sont les deux pôles essentiels de toute éducation et de toute technique. Tout, dans la vie morale comme dans l'usage de notre corps revient à ces deux choses fondamentales : 1° s'abandonner, 2° vouloir. Il est vrai que ce sont là choses que nous ignorons le plus, et dont nous faisons l'usage le plus défectueux ! Cependant, en réalité, tout en revient là : s'abandonner d'abord à la direction supérieure qui nous doit enseigner toutes choses ; se maintenir ensuite inébranlablement à la place et dans l'attitude assignée, mettant en œuvre une droite et ferme volonté au service d'un jugement équilibré. Tout se fait alors avec aisance et rectitude, l'être entier étant vivifié par cette essentielle discipline.

On a très justement observé que :

*« Chacun de nous possède des rouages dont certaines conformations initiales ne peuvent être modifiées, et dont l'influence bonne ou mauvaise est un fait acquis dont les conséquences sont inévitables ; mais par l'étude du mouvement nous pouvons réagir sur ces organes et les rendre plus utiles qu'ils ne paraissaient destinés à l'être. »*

(MARIE JAËLL : *Le mécanisme du Toucher.*)

Certes ! par l'éducation nous pouvons remédier à notre nature, dans la plus large mesure, et les plus petits détails de notre activité, analysés, ne font que proclamer notre libre arbitre et notre entière responsabilité.

*« L'activité des mains est agencée par une compensation de deux forces : la souplesse et le poids. Le poids représente l'immobilité, la souplesse représente la faculté de diversifier les positions sans laquelle cette immobilité ne pourrait nous être utile. L'étude du mouvement crée le progrès par ce fait qu'elle agrandit l'influence réciproque des deux agents. »*

« On peut admettre en principe que les personnes aux mains très souples ont relativement peu de jugement sur les changements de pose multiples que leurs mains peuvent prendre. Par contre, les personnes aux mains fortement musclées ont un jugement plus précis de leurs attitudes, mais la nature de leurs mains leur refuse la capacité de transformer ces attitudes à leur gré, de leur donner des adaptations aussi variées. Grâce à l'étude des mouvements, on peut communiquer la force d'immobilité aux mains très souples par la dissociation des doigts, comme par la dissociation des doigts la souplesse peut être acquise aux mains peu destinées à l'agilité. »

(MARIE JAËLL. *Op. cit.*)

C'est pourquoi les mains souples naturellement ne réalisent pas facilement avec *précision*. En quelque sorte, elles *n'apprennent pas*. Cela provient d'un manque de fixation cérébrale, d'énergie de la volonté. Ces natures *effleurent* avec aisance et de manière séduisante, elles ne font que rarement l'effort nécessaire pour arriver jusqu'au bout de leurs ressources personnelles.

Ceci explique pourquoi tant de natures bien douées, comme facilité de mouvements manuels, ou comme primesaut intellectuel, ne peuvent arriver à un *vrai* talent, à une réalisation *bonnête* et à une compréhension vaste, profonde, véridique. Elles ne se meuvent qu'en surface.

Au contraire, les natures fortement établies déploient moins d'aisance et de séduction dans leur réalisation, elles sont plus lentes de compréhension, plus lourdes à approprier. Mais, ou elles sont incapables de fournir l'effort nécessaire à leur éducation — et dans ce cas restent tout à fait inférieures, — ou elles consentent à un labeur vigoureux et continu qui les fait parvenir à une solidité de réalisation, une possession de science que les natures primesautières atteignent rarement.

Aux unes la joliesse séductrice, aux autres la stabilité véridique.

Cependant l'union des deux, seule, atteint les sommets où les contraires s'harmonisent et révèlent la beauté : splendeur du Vrai.

## 8. Changements d'attitudes.

Lorsque le travail d'immobilisation, dont il a été question jusqu'ici, a fixé les diverses attitudes nécessaires à un geste, il convient de porter l'attention sur l'exécution des *mouvements* qui doivent joindre ces attitudes.

Tout d'abord, comme pour la formation d'une attitude isolée, il ne faut se préoccuper ni de la durée, ni de l'état musculaire spécial du déplacement. Il ne faut qu'en trouver la *direction capitale*, le *sens général*. Il s'agit, quasiment, de déplacer une immobilisation locale par un geste général *précautionneux*, auquel on ne demande que de ne *rien déformer* des positions caractéristiques indiquées.

C'est par un mouvement modéré, tranquille, que commence à s'opérer *cette association dans la dissociation* des divers groupes de muscles, des

différents tronçons de membres. Tant que quelque chose se déforme dans la position, pendant le mouvement, il ne faut pas agir autrement que *très prudemment*, le déplacement trop rapide ou trop vigoureux aurait pour conséquence de tout défaire et d'annuler la culture entreprise.

Au contraire, dès que la position est *transportée* sans inconvénient, il faut s'attacher à préciser le rythme du geste, en durée et en intensité.

## 9. Précision rythmique des mouvements.

La perfection du jeu exige l'étroite association de l'espace et du temps pour que l'*intensité* et la *durée* des sons et des silences soient exactes.

Le rythme musical n'est exprimé réellement que lorsque l'intensité est correctement fournie par le geste, selon la place de la note dans l'édifice sonore. Mais l'intensité elle-même ne saurait être exacte si *le temps de l'exécution du geste n'est pas proportionné avec l'espace qu'il doit parcourir, et la manière dont il le parcourt*.

Il est traité du *Geste* dans le 1<sup>er</sup> livre de cet ouvrage. Sans *geste corporel*, le *geste musical* ne se réalise pas, du moins dans sa plénitude expressive, qui constitue précisément sa valeur artistique. Sans l'adaptation des proportions internes et externes de ce geste corporel avec les exigences techniques et expressives du geste musical, il n'y a pas de vitalisation complète, pas d'adhérence assez parfaitement réalisée entre les diverses matières par lesquelles l'Esprit créateur se manifeste, pour que seul il transparaissent et resplendisse. Dans ce cas la matière, multiple et incohérente, trahit, étouffe l'Esprit.

On retrouve là, comme partout, la manifestation de l'inéluctable loi : le Beau, quelque définition que l'on adopte, étant la splendeur, la plénitude parfaite, resplendissante du Vrai, l'Interprétation (dont tous les détails d'exécution ne sont que des moyens de réalisation), n'est autre chose que la *mise en valeur de la vérité* technique, musicale, historique et expressive d'une œuvre, par la sensibilité de l'interprète.

Le poids du membre et l'espace qu'il parcourt, ainsi que l'état interne dans lequel il est et la manière dont il se meut, régissent la *sonorité*, au piano, et par le rapport direct que ces choses ont avec l'intensité, la durée et la hauteur des sons, dans le silence, elles contiennent tout ce qui manifeste la musique.

Il est donc de toute nécessité de travailler à acquérir la plus grande rectitude possible, en tout ce qui concerne le rythme du geste nécessaire, les attitudes si soigneusement conformées par l'immobilisation n'étant que des mailles de la grande chaîne instrumentale.



Le manque de rythme, même de mesure, nous le dirons plus loin, détruit tout caractère musical. C'est cependant la maladie instrumentale la plus répandue dans le monde des élèves, des amateurs et des virtuoses, non seulement chez les pianistes, mais chez tous les instrumentistes et les chanteurs. On peut compter, vraiment, les quelques artistes véritables qui ont actuellement du rythme ! Cela tient à ce que les professeurs, n'en ayant pas eux-mêmes, ne savent le faire acquérir à leurs élèves. Il est grand temps de remédier à cette arythmie générale, qui tient à bien des causes trop longues à énumérer ici, mais parmi lesquelles la disparition de la *vraie* danse, comme l'irréflexion, l'inapplication courantes peuvent être indiquées comme principales.

#### 10. Exactitude du départ d'un mouvement.

Pour commencer la vitalisation rythmique, il faut tout d'abord concentrer les facultés sur le *moment de cessation* de l'immobilisation, en obligeant absolument le corps à ne s'en départir qu'à l'*instant précis* déterminé par l'esprit.

Il faut rigoureusement contraindre le corps à n'agir qu'au moment voulu, *sans tolérer la moindre précipitation*, la moindre avance, si minime soit-elle, dans le déclenchement du mouvement.

C'est par cette rigueur absolue que l'empire de la volonté s'exerce en toute plénitude sur le corps, et que les facultés spirituelles reçoivent leur unification, par laquelle s'augmentent de plus en plus leur puissance de pénétration et d'action. C'est une application du vieil et toujours nécessaire adage :

« *Fais ce que fais.* »

La décontraction doit être véritablement inerte ; l'immobilisation complète ; l'ordre de mouvement une fois donné ne doit souffrir aucun retardement d'exécution, comme aussi l'exécution ne doit jamais précéder l'ordre. La parfaite obéissance est à ce prix, et sans elle, tout n'est que confusion, désordre et impuissance.

On constate, au début de ce travail, que l'esprit devient *inquiet* vers la fin du temps d'immobilisation, et qu'il communique à son corps quelque frémissement intempestif, quand ce n'est pas quelque coupable avance de départ. C'est, en effet, que l'*impuissance* se manifeste par la *mauvaise vitesse*. Un exemple courant le met en lumière : quand on descend vite, involontairement, une pente, ce n'est évidemment pas par force, mais par faiblesse.

Le premier témoignage de force, en ce cas, est de se maintenir immobile, le second de remonter la pente rapidement. Ainsi de la vitesse native des élèves, elle n'est que la preuve de leur inéducation, de leur insuffisance, il faut en découvrir toutes les traces, en combattre toutes les manifestations. Le rythme est à ce prix, et sans rythme il n'y a pas d'art vrai.

L'esprit de l'élève, faible, devient indécis, et cette indécision de l'intellect se traduit aussitôt par le fléchissement prématuré du corps, sa rétrogradation vers l'inertie de la matière. C'est une sorte de vertige qu'il faut dompter définitivement en obligeant l'attention à se maintenir sur la *continuation de l'immobilisation*. *Le geste ne doit commencer que lorsque le temps précédent est pleinement révolu, à l'instant précis où commence le temps suivant*. Travailler sur ce point jusqu'à ce qu'il soit parfaitement acquis, et ne jamais tolérer le moindre manquement à cet égard.

#### 11. **Promptitude du mouvement.**

Lorsque le corps est parfaitement habitué à ne bouger que lorsque la volonté l'a permis, on passe au dressage du membre par rapport à la promptitude d'exécution du geste qu'il doit accomplir.

Le geste, qui ne doit être commencé qu'à l'instant précis où il convient, doit être *instantané* dans la traversée de son parcours.

La distance à parcourir est si petite qu'il ne faut, pour ainsi dire, aucun temps appréciable pour faire ce geste.

Il faut, dès que le corps est devenu docile au commandement, lui intimer si clairement et vigoureusement l'ordre de mouvement, *en fixant le but à atteindre*, que le geste soit terminé presque au moment même où il commence.

*Aucun empressement avant le départ, aucun retardement pour l'arrivée*, telles sont les conditions de perfection que l'on doit s'efforcer de réaliser.

On travaille à l'acquisition de ces qualités :







- 1° pour aller au but du geste (prise d'une attitude);
- 2° pour terminer, ou enchaîner à une autre attitude.

#### 12. **Tableau du travail rythmique général des mouvements et des phases successives de mélanges de positions et de rythmes.**

Le *temps* étant toujours évalué au métronome à 40;

1° *L'immobilisation* de 10 temps de chaque attitude étant parfaitement réalisée, passer au travail rythmique proprement dit.

2° Pour cela, agir toujours en suivant les progressions suivantes :

1. Changer de position tous les 4 temps: (rythme de *ronde* )
2. " " " " " 2 " ( " " *blanche* )
3. " " " " " temps ( " " *noire* )
4. " " " chaque  $\frac{1}{2}$  " ( " " *croche* )
5. " " " "  $\frac{1}{3}$  de temps ( " " *croche en triolet* )
6. " " " "  $\frac{1}{4}$  " ( " " *double croche* )

3°

### PRISES D'ÉLANS

a) Alternativement = 3 temps de décontraction, un temps de position.

Cette combinaison fournira *l'anacrouse corporelle ou plastique*, qui servira pour la *préparation d'attaque*, au jeu. Par la suite, cette préparation sera toujours en corrélation rythmique avec les *valeurs* de notes et avec le *caractère* du texte musical; il sera, pour cela, bon d'exercer aussi les prises d'élan en rythme ternaire :

b) Alternativement = 2 temps de décontraction, un temps de position.

c) Inversement = 1 temps de décontraction, deux temps de position.

Toutes les formes de mouvements fondamentaux et de préparation de jeux doivent être finalement travaillées avec des *prises d'élan* ainsi rythmées.

Selon les positions réalisées, ces rythmes fournissent des alternances de tenues corporelles correspondant à des sons, et d'autres attitudes correspondant à des silences. Mais pour simplifier l'énoncé du commandement, il est bon de ne pas dire : « rythmes en ronde et pause », par exemple, mais seulement : « ronde », etc. Chaque rythme doit être réalisé *impeccablement*. Il ne faut pas faire agir plus rapidement que ne le comporte, momentanément, cette impeccabilité; loin de faire progresser, cela ne ferait que détruire le bienfait du travail précédent, ramenant la confusion cérébrale et l'impuissance physique que tout ce travail a pour but de faire disparaître et de remplacer par les aptitudes contraires : clarté instantanée de la conception intellectuelle, précision et puissance de l'ordre moteur, assouplissement et nutrition des muscles par le maintien d'une forme voulue.

Ce travail doit tout entier être minutieusement et rigoureusement fait, sans quoi il est inutile. Exigé, au contraire, par un professeur consciencieux, compétent et inflexible sur la *perfection rythmique* comme sur la *vigueur intense des innervations, contractions ou tensions*, et la *correction absolue des positions*, il produit un résultat *rapidement incomparable*. Tout l'être humain

s'y organise merveilleusement et devient capable de choses insoupçonnées de ceux qui ignorent cette formation.

3) Procéder, un peu plus tard, aussi à des mélanges de rythmes connus :

une *ronde* et deux *blanches*: (♩ ♩ ♩ ♩ etc.)

une *ronde* et une *blanche*: (♩ ♩ ♩ etc.)

une *ronde* et quatre *noires*, etc. (♩ ♪♪♪♪ ♩ ♪♪♪♪ etc.)

Tout ce travail doit être d'abord fait *membres séparés*, à moins d'indication contraire. C'est en effet dans l'isolement absolu d'un membre que toute la perfection de réalisation et la vivification la plus rapide peuvent être obtenues.

4) Réaliser ensuite avec les *mêmes membres* (deux bras, deux jambes, deux index, etc.) dans le *même sens du geste*. Rechercher ici le parfait accouplement des deux membres semblables, exécutant un geste identique.

5) Commencer alors la dissociation des attitudes et des rythmes en mettant un membre en *immobilisation indéfinie*, dans une des attitudes voulues, tandis que l'autre membre exécute le tableau des rythmes.

6) Exécuter alors les mouvements *en sens contraire* aux deux membres, puis procéder aux associations de rythmes différents :

7) { un membre exécutant des durées de *rondes* ou de *blanches*,  
 { l'autre membre exécutant pendant ce temps des *blanches* ou des *noires*.  
 Soit deux mouvements d'un côté contre un de l'autre.

*Deux mouvements contre un*

The diagram illustrates a rhythmic exercise with three staves. The top staff, labeled 'bras droit', shows a sequence of notes with stems pointing upwards. The middle staff, labeled 'compter:', shows a sequence of numbers: 1 2 1 2 1 2 1 2, followed by a double bar line, then 1 2 1 2 1 2 1 2, and finally 1. The bottom staff, labeled 'bras gauche', shows notes with stems pointing downwards. Vertical dotted lines connect the notes and numbers across the staves, indicating the timing of the movements. A double bar line is placed in the middle of the diagram, separating the first and second parts of the exercise.

Cette association rythmique, simple au point de vue intellectuel, est la plus difficile de toutes à réaliser impeccablement avec le corps. Il y a, en effet, alternativement, des attitudes semblables et contrariées qui détruisent leur équilibre l'une par l'autre. On se rend compte, en observant de près la difficulté que les organismes encore peu cultivés ont à réaliser la correction absolue de cette combinaison élémentaire, pourquoi les jeux non préparés ainsi sont habituellement si imprécis. Sous l'apparence des choses les plus simples, il y a souvent des quantités de difficultés insoupçonnées. Comme on ne s'attache pas à les vaincre, comme on les ignore même souvent, on ne peut que rester tout à fait à la surface des choses, partant, ne donner tout au plus qu'une illusion de réalisation, sans pouvoir jamais atteindre à la splendeur expressive de l'exécution véridique.

Il est de toute nécessité de faire travailler spécialement cette association de deux mouvements contre un jusqu'à ce que la plus absolue perfection des rythmes, en chacun des départs et arrivées des mouvements, soit obtenue.

8) { Rythmer en *blanches pointées* d'un côté } 3 mouvements contre 1.  
— — *noires* de l'autre }

*Trois mouvements contre un*

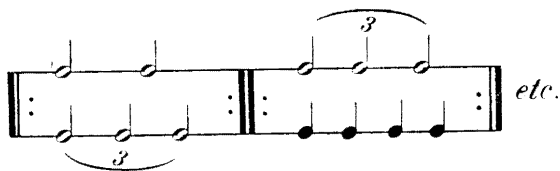
The diagram shows three staves of music. The top staff, labeled 'un membre', contains six groups of three eighth notes, followed by a double bar line, and then three groups of three eighth notes. The middle staff, labeled 'compter', contains the sequence of numbers '1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3 1 2 3 1'. The bottom staff, labeled 'l'autre membre', contains three groups of three eighth notes, followed by a double bar line, and then three groups of three eighth notes. Vertical dotted lines connect the notes in the top and bottom staves to the corresponding numbers in the middle staff.

9) Puis aborder des rythmes inégaux; par exemple :  
{ un membre en *ronde* ou en *blanche* ou en *noire*,  
{ l'autre membre en *blanche pointée* et *noire alternatives*.

The diagram shows two staves of music. The top staff, labeled 'un membre', contains a half note, followed by a double bar line, and then a half note. The bottom staff, labeled 'l'autre membre', contains a dotted quarter note, followed by a double bar line, and then a dotted quarter note. The notation is followed by the text 'etc.'.

10) Réaliser aussi des associations de valeurs paires et impaires telles que :

{ 3 mouvements d'un côté } dans la même unité de mesure.  
 { 2 mouvements de l'autre }



Trois mouvements contre deux

un membre	{	
compter:		1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6
l'autre membre	{	

Ce même travail s'effectue, ensuite, en simplifiant la manière de compter :

un membre	{	
compter:		1 2 et 3 1 2 et 3 et inversement
l'autre membre	{	

Lorsque le rythme est bien acquis, on s'y exerce sans compter. Nous n'insistons d'ailleurs pas ici sur la polyrythmie en général ; la gymnastique rythmique, que nous supposons toujours travaillée préalablement et consécutivement, la fait acquérir admirablement. Nous ne faisons qu'un emprunt rythmique pour quelques gestes pianistiques fondamentaux indispensables.

11) Faire ensuite des récapitulations successives de tous ces rythmes, des alternances de valeurs très différenciées ; ex. :

12) Toutes ces combinaisons s'étudieront, d'abord sur les mêmes formes de mouvements aux membres intéressés, puis sur l'association successive de toutes les successions d'attitudes et formes de mouvements différentes, qui ont d'abord été acquises isolément. C'est là le travail dénommé *Association de mouvements, fondamentaux*.

La *Table de travail* donnera toutes les indications voulues pour l'organisation précise de ce travail en *cours*, comportant *l'exécution collective simultanée*. C'est l'organisation modèle, dont les résultats sont incomparables, tant pour la vitalisation intellectuelle des élèves, la rapidité de progrès procurée par la compréhension plus prompte, plus claire, plus forte de ce que chacun doit réaliser pour son compte, que par le fini, la solidité de l'exécution corporelle et rythmique, sans parler de tout le développement musical et artistique que la collectivité seule permet de faire revêtir à ce travail.

Il est bien évident que toutes les combinaisons de ce tableau synthétique ne doivent pas être faites sur chaque geste avant de commencer l'étude d'un autre. Au contraire, les rythmes et les associations un peu difficiles ne doivent être commencés que lorsqu'on a déjà pris possession de toutes les formes fondamentales de gestes pianistiques, et tandis que les études se poursuivent à travers la musique. Ce travail doit précéder la mise de l'élève au piano, mais doit aussi faire partie de ses études jusqu'à la période la plus avancée de son talent, étant la source féconde où vient se retremper son corps, entre les exécutions, pour y trouver une nouvelle vigueur et une perfection de fonctionnement indéfinie.

Tout l'édifice pianistique s'élève à l'aide d'exercices de deux sortes : les uns, d'*aménagement* du jeu, dont l'étude peut être délaissée quand ils ont opéré leur effet de préparation élémentaire ; les autres, de *culture physique* indéfiniment perfectible, qui doivent faire partie du cycle sur lequel le pianiste vient périodiquement renouveler et perfectionner sa technique.

### **13. Association du rythme intérieur avec un rythme extérieur (1).**

Il est nécessaire de développer dans l'esprit de l'élève, avant tout, la notion et le contrôle rythmique. Il faut pour cela le mettre en possession d'un *mètre* fixe, d'après lequel il sentira, peu à peu, s'établir tout ce courant

---

(1) Lire aussi sur ce sujet : Selva, *L'Enseignement musical de la Technique du Piano*. Tome II, § 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123.

rythmique, soit en son inflexibilité régulière, soit en sa souplesse aux nuances indéfiniment variées.

Certes, la *métrique* et le *tempo*, dans l'interprétation musicale, doivent être d'une liberté extrême, mais cette liberté, qui n'est que la *palpitation vitale émotive et naturelle*, loin d'être un déséquilibre, doit être, au contraire, la plus complète manifestation d'un *équilibre supérieur*, transcendantal. Et il faut absolument partir de ce principe indispensable que l'appréciation, la sensibilité métrique, rythmique, agogique, n'est réelle que par la connaissance du *point fixe*, centre d'attraction autour duquel tout gravite.

C'est pourquoi, tout en développant, en leur temps, toute la liberté métrique, toutes les nuances agogiques, il est indispensable de baser toute la période élémentaire, et *surtout tout le travail technique* (exercices proprement dits et préparation des œuvres) sur la carrure la plus absolue des valeurs de notes et de silences, et pour cela, d'étayer « *la conscience du temps* », chez l'élève, par la comparaison avec une durée constante : c'est le travail *au métronome*.

Mais il ne s'agit pas d'employer le métronome comme le font la plupart de ceux qui s'en servent pour les études. Cet emploi-là n'a aucune action sur la formation du *sens rythmique* de l'élève, et son usage, de cette manière, est pour le moins inutile, quand il n'est pas nuisible. C'est aussi ce que l'on peut dire de la manie de certains professeurs de faire compter tout haut, pendant l'exécution. Il faut compter, d'une certaine manière, pour *apprendre à mesurer, et de là à rythmer*, mais il faut *apprendre à mesurer*, et c'est ce que l'énumération des temps ou subdivisions, comme on la fait pratiquer habituellement, n'est pas capable de faire.

L'emploi de tous ces moyens est bon, est nécessaire, mais à condition d'être intelligemment appliqué, et de tirer le fruit éducatif des sens humains qu'ils contiennent.

Les premiers exercices à faire sont : la *marche* sur un bruit régulier, les diverses manifestations d'accouplement métrique de l'esprit et du corps de l'élève avec un *mètre* donné.

Il sera traité de la marche dans l'ouvrage concernant la gymnastique rythmique spécialement coordonnée pour l'éducation musicale pianistique. Voici, en dehors de cela, le travail à faire :

**Ex. 1**      *Développement et contrôle du Rythme intérieur.*

a) Prendre un métronome et lui faire exécuter, pour l'élève, 4 battements à 40 (1). L'élève doit attentivement se concentrer pendant ce temps, en regardant le métronome, et ces quatre battements écoutés, il doit énoncer

---

(1) Chez les jeunes enfants, commencer à 100, puis 80, 60, 50 et enfin 40.



ensuite 1 — 2 — 3 — 4, etc., tandis que le métronome continue à battre.

L'élève ne doit faire aucun geste. Refaire le même travail avec les yeux fermés. Il faut arriver à une précision *absolue*. Énoncer à demi-voix, sans allonger le mot.

b) Faire ensuite des alternances d'arrêt du métronome durant lesquels l'élève doit toujours compter les temps ; vérifier, en redonnant l'élan au métronome, la régularité métrique obtenue.

Ce travail doit être continué jusqu'à la plus complète perfection de réalisation.

c) Comme en a) et en b), mais au lieu de compter, l'élève devra frapper une main contre l'autre, comme pour applaudir.

1° Tenir la main gauche immobile et frapper dessus avec la main droite ;

2° Inversement ;

3° les deux mains s'écartent et se choquent toutes deux.

Pour réaliser ces très simples mouvements corporels on prend de suite conscience qu'il ne suffit pas, *pour manifester à temps le rythme par le corps, d'entendre très exactement ce rythme*. Il faut encore *préparer et coordonner le mouvement corporel, en associant le temps et l'espace*.

Ayant donc essayé de frapper avec précision, sans être sûrement parvenu à l'équilibre voulu, on démontre à l'élève la nécessité de *partager intellectuellement l'unité de temps* en deux parties égales, la moitié étant consacrée au *geste préparatoire*, appelé *anacrouse plastique* ou *corporelle*, (c'est-à-dire préparation d'accent par le corps) l'autre moitié à la réalisation définitive du rythme.

On procède, pour l'acquisition de cette indispensable *base d'exécution corporelle*, de la manière suivante :

L'esprit devant concevoir d'avance, c'est donc lui qu'il faut tout d'abord régler ; pour cela, sans faire aucun geste, recommencer le travail comme en a), mais au lieu de compter seulement les *temps* : 1, 2, 3, 4, l'élève doit énoncer, *très également, à moitié de la valeur, la subdivision binaire* de ce temps.

Ainsi : 1 et 2 et 3 et 4 et 1, etc.

Faire alors bien comprendre l'enchaînement des opérations cérébrales et corporelles (c'est toute la clef du jeu, plus tard) en faisant alors :

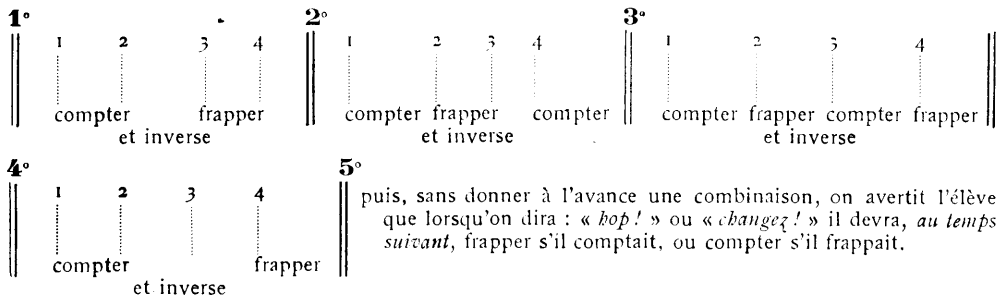
Compter : 1 et 2 et 3 et 4 et

à ce moment précis les mains se préparent à frapper, restant immobiles dès qu'elles ont cette position de préparation jusqu'à

1	et	2	
où elles frapperont le temps	de nouveau anacrouse corporelle	frapper	etc.

Insister sur la compréhension et la réalisation parfaites de tout cela, c'est une base essentielle de toute exécution.

d) Faire alterner des mesures comptées et des mesures frappées par les mains, puis alterner par diverses combinaisons :



e) Comme en c) et en d), mais, au lieu de manifester le rythme par le claquement des mains, *faire lever le bras entier*, verticalement, pour l'ancrer et le laisser retomber sur une table, sur le bois du clavier ou sur les genoux, librement, pour le temps frappé.

Faire comprendre à l'élève la nécessité de *prévoir* la distance à parcourir pour arriver à temps, distance variable selon le geste qui demande, pour arriver au même moment, soit de partir plus tôt, soit de se mouvoir plus vite. *Faire sentir la différence de ces deux manières de procéder*, en prenant conscience de la plus grande *netteté* du geste rapide, partant au dernier instant possible.

f) Même travail qu'en d), mais en mélangeant les trois manières de réaliser le rythme qui ont été acquises jusqu'ici : *compter, frapper dans les mains, soulèvement du bras entier*.

g) Même travail qu'en c) et d), mais avec la *jambe*. Garder la position pliée du genou, soulever toute la jambe depuis la hanche.

h) Même travail avec le *pied seul*, le talon restant fixé à terre.

i) Même travail qu'en f), mais en mélangeant toutes les manières de réaliser le rythme : *compter, frapper dans les mains, soulèvement du bras entier, de la jambe entière ou du pied seul*.

j) *Travail mental* : Comme en b), mais on exigera le *silence, l'immobilité totale de l'élève*, par périodes, pendant lesquelles il doit continuer de compter *mentalement*, dans la plus rigoureuse précision métrique, pour énoncer les temps ou manifester le rythme par le geste demandé par le professeur, à son commandement.

k) On adaptera, par la suite, à ce travail, toutes les formes de gestes (gymnastiques et jeux) qui seront travaillées successivement.

On ne doit le délaissier que lorsque l'élève réalise *toujours* imperturba-

blement tout ce qui lui est demandé dans la correction la plus absolue : ce n'est qu'à ce moment que la pleine *conscience métrique*, base de toute possibilité rythmique, est définitivement acquise. Et sans elle, il ne peut y avoir d'art véritable.

l) On variera, par la suite, le *tempo* choisi, prenant tantôt un mouvement très lent, d'autres fois modéré, d'autres fois rapide. On fera aussi se succéder les différents degrés de mouvement, obligeant ainsi l'élève à s'adapter immédiatement au tempo proposé.

m) On fera aussi pratiquer la *division* du temps, au moyen des *double, quadruple, triple, quintuple, sextuple vitesses*, etc., ou des *double, quadruple, triple, quintuple, sextuple lenteurs*, etc.

Voici un exemple de la manière de procéder à ce travail :

Ayant préalablement fait écouter, et compter des durées de *temps*, comme en a) demander à l'élève de compter *deux subdivisions dans ce même temps donné*. C'est la *double vitesse*. Au commandement le faire revenir à l'unité, etc.

Même travail en partageant l'unité de temps en *quatre* : *quadruple vitesse* ; en *trois* : *triple vitesse* ; en *cinq* : *quintuple vitesse*, etc. Plus tard, faire faire des *successions de plusieurs degrés de vitesses*, d'abord par *double, quadruple, octuple vitesses*, puis en *alternances de double et triple vitesses, triple et quadruple, quadruple et quintuple, quintuple et sextuple*, etc. ; puis de *double, triple et quadruple*, ou *double, quadruple et quintuple*, ou *triple, quadruple et quintuple*, ou *double et quintuple*, etc.

Chaque alternance ou succession doit être travaillée à fond, jusqu'à réalisation *parfaite*.

On procédera de même manière pour la *double, triple lenteur*, etc. Ayant fait écouter et compter des *unités de durées*, on demande alors à l'élève de ne compter *qu'un temps sur deux ou sur trois*, etc.

Faire remarquer à l'élève que la *double vitesse* ou la *double lenteur*, par exemple, se transforment l'une en l'autre selon la manière de les considérer.

Exemple : ayant fait apprécier et compter des *unités de durée*, en faire prendre la *double vitesse*. Faire remarquer alors que si l'on considère cette *double vitesse* non plus comme *multiples de l'unité précédente*, mais comme *unité de durée actuelle*, l'*unité de durée précédente* en est la *double lenteur*. Et vice versa pour la *double lenteur*.

Faire connaître ainsi les *valeurs de notes* en les adaptant à ces durées manifestées : toutes figures de notes, triolets, duolets, quintolets, etc.

n) Même travail pour les *durées de silence*, en adaptant tout ce qui est fait en m) avec des *silences* mesurés par la conception *mentale* de la durée. Faire ainsi *penser* les silences et *manifeste* les sons par la parole ou le geste.

o) NUANCES CONTINUES DU TEMPO : *Partir de l'unité très lente, faire succéder la double, triple, quadruple, quintuple, sextuple vitesse, etc. Rétrograder par double, triple, quadruple, quintuple, sextuple lenteur, etc., la valeur la plus vive atteinte dans la gradation de croissance agogique étant transformée alors en unité de durée, et la progression s'en revenant par décroissance agogique retrouver la valeur lente initiale.*

p) Faire remarquer que dans ces progressions l'unité de durée, partagée de manières diverses, est cependant demeurée *immuable*. Faire prendre conscience d'une gradation encore beaucoup plus continue de changements de durée, l'unité de durée n'étant plus partagée alors en un plus ou moins grand nombre de subdivisions, ou inversement, mais cette unité se modifiant elle-même à chaque manifestation raccourcie ou augmentée de la durée semblable à ces subdivisions. C'est alors le *stringendo* ou le *rallentando*, dont les successions courtes et fugitives constituent le *rubato*.

Le professeur exécutera d'abord lui-même ces nuances de temps, en demandant aux élèves de sentir avec lui le changement nécessaire, de manière à ce qu'ils réalisent tous ensemble la progression voulue.

Tout le travail concernant ces changements de la durée de l'unité de durée ne doivent être entrepris que dans la période secondaire des études. Autant ils y sont nécessaires, autant leur travail entrepris avant la réalisation parfaite de l'absolue invariabilité de la durée-type serait pernicieux. Loin de procurer du rythme, cette fluctuation du tempo ne serait que le moyen de désaxer le jugement en formation de l'élève ; et tout le fruit du travail serait perdu.

#### 14. Remarque générale.

Tout ce travail doit s'amalgamer, une fois les bases posées, avec le travail gymnastique des mouvements corporels et des formes de jeux et d'éléments pianistiques. C'est la manière dont le professeur dispose le travail technique en rapport avec cette obtention du rythme, qui en assure la réalisation.

La manière de disposer ce travail est indiquée en détail dans la *Table de Travail*, donnant la marche à suivre pour toute la succession des études pianistiques.

Tout traité doit nécessairement être un catégorique exposé des choses, pour être clair et pratique. Mais l'enseignement (qui est l'étude intelligemment comprise et contrôlée) doit, au contraire, faire entrer, avec une méthode parfaite, la succession des développements d'une même matière, (dans un ordre rigoureux qui ne laisse place à aucun oubli, aucune ignorance des ressources et des perfectionnements de cet élément, selon sa

constitution indiquée dans le *traité*), tout en faisant acquérir, en temps opportun, les notions ou les perfectionnements d'autres éléments, dont la réaction ou la fusion sont nécessaires à l'avancement général ou particulier de la science et de la maîtrise.

C'est pourquoi il est nécessaire d'avoir recours à ces deux formes d'ouvrages, se complétant l'un par l'autre : le *traité*, où sont contenus tous les éléments à posséder, et la *Table de travail*, sorte de *cours permanent*, où le professeur trouve indiquée en détail, avec toute l'expérience que lui lègue cet ouvrage, la route exacte qu'il doit faire suivre à l'élève. C'est tout ce que peut, vraiment; apporter la contribution livresque dans l'enseignement de la musique. Le reste ne peut être qu'oral, direct. Un point capital, en effet, ne peut être communiqué sans contact immédiat : la sûreté du coup d'œil, du diagnostic, *la formation du jugement du professeur*. Pour savoir s'il *sait apprécier* la réalisation de l'élève et comprendre le sens réel de ce que le livre lui dit, il faut le voir à l'œuvre dans son enseignement. C'est pourquoi, comme il est dit dans la préface du 1<sup>er</sup> tome de cet ouvrage, l'enseignement ne peut être qu'oral. Les livres sont faits pour être les auxiliaires de l'enseignement vivant. Prétendre se passer du contrôle personnel est erroné. Et c'est pourquoi il importe, en cette matière comme en d'autres, de créer, à côté de la règle écrite, *la tradition de l'application*, en tâchant de protéger la pureté de cette tradition par tous les moyens possibles : examens et diplômes d'enseignement, très scrupuleusement attribués, attestant la science et la conformité de transmission du professeur devenant une émanation, un rayonnement du centre initial.

---

## CHAPITRE SECOND

# Les Eléments corporels fondamentaux

### 15. Préparation gymnastique générale des membres ou des parties du corps intéressés au jeu.

Avant toutes choses, il faut *préparer* le buste (cou, dos, épaules, torse tout entier) pour qu'aucune contraction nuisible ne vienne paralyser ou contredire les mouvements, les états musculaires brachiaux et manuels. On ne saurait imaginer combien il y a de nuances empêchées, de difficultés accrues, dans le jeu du piano, par l'inculture des muscles du cou, du dos et des épaules.

C'est dans tous ces grands exercices préliminaires que s'ordonne progressivement l'être, éliminant de soi tous les obstacles, et se mettant ainsi en puissance d'une adaptation aussi forte qu'intime avec le piano et la musique.

Ces premiers exercices doivent permettre à l'élève de prendre conscience des divers états de contraction ou d'inertie : abandon total, obéissance absolue aux lois de la pesanteur, ou direction des mouvements qui le mettront à même d'agir, plus tard, selon les différentes impulsions données par la réalisation rythmique et expressive des œuvres.

#### Ex. 2. *Exercice de détente du corps dans la position assise.*

S'asseoir commodément sur une chaise solide, les pieds appuyés au sol (la plante des pieds doit y rester adhérente pendant toute la durée de l'exercice).

Au commandement, se lever subitement ou *se laisser choir*, complètement décontracté, de nouveau, sur la chaise. (S'assurer de la complète décontraction du cou et des épaules.) (fig. 1).

Ne pas tolérer la plus petite nervosité physique ou morale dans la décontraction. Travailler cet exercice jusqu'à la plus complète précision rythmique dans les subits changements de position et d'états musculaires.



Fig. 1

Rythmer cet exercice de diverses manières :

- |    |                 |   |       |        |   |       |         |
|----|-----------------|---|-------|--------|---|-------|---------|
| 1) | Alternativement | 4 | temps | assis, | 4 | temps | debout. |
| 2) | —               | 2 | —     | —      | 2 | —     | —       |
| 3) | —               | 3 | —     | —      | 1 | —     | —       |
| 4) | —               | 1 | —     | —      | 3 | —     | —       |

**Ex. 3.** *Décontraction progressive et complète de la colonne vertébrale.*

La culture physique du dos a une grande importance pour le jeu du piano. D'une part, tous les mouvements des bras y ont leur source ; de l'autre, la contraction erronée des muscles dorsaux suspend en l'air la pesanteur brachiale, et supprime la plus riche masse sonore du jeu.

On est étonné et choqué, quand on observe des pianistes, combien le plus grand nombre ont un dos raide, non vivant. La sonorité petite et sèche de leur jeu en est la conséquence, ainsi que la mesquinerie de contour de leurs traits pianistiques. D'autres fois, au contraire, on constate un affaissement constant du dos et des épaules, d'où proviennent un empâtement et un amollissement du jeu, autant qu'un laisser-aller physique aussi disgracieux que la raideur inverse.

C'est que chez personne la culture du dos n'est établie, et l'on ne sait s'en servir pour les besoins du jeu.

Il faut donc préparer soigneusement ce réservoir général des mouvements et des états pianistiques.

a) Pour cela, exercer la *décontraction progressive, vertèbre à vertèbre, du cou et de l'épine dorsale*, d'abord sans idée rythmique, ensuite en y adjoignant la réalisation accomplie dans un temps donné.

Chacune de ces phrases doit être travaillée debout, les bras pendant naturellement le long du corps, librement décontractés, les pieds rapprochés sans crispation.

Commencer la tête droite et fixe, le cou et le dos très droits et contractés. Laisser d'abord progressivement tomber la tête en avant jusqu'à ce que le cou soit complètement décontracté, puis relâcher une à une, en descendant, les vertèbres du dos, jusqu'au bas des reins. Les bras continuent à être constamment passifs. Les doigts sont assez près de terre, mais ne la touchent pas (du moins avec la conformation normale). Les jambes restent raides, sans que les genoux ploient du tout.

Pendant tout cet exercice, bien prendre conscience de la pesanteur de la tête puis du haut du torse qui penche en avant. Avoir la sensation que la pesanteur entraîne progressivement le corps en avant en le ployant de plus en plus.

Se redresser alors en suivant progressivement l'ordre inverse (fig. 2).



Fig. 2



- b*) Même travail, mais en fléchissant de côté (fig. 3).  
*c*) Même travail, mais en fléchissant en arrière (fig. 4).

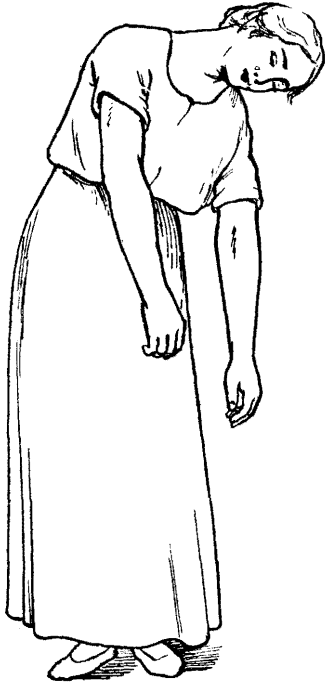


Fig. 3



Fig. 4

Pour cette direction, se contenter d'un renversement en arrière aussi accusé que possible, mais sans atteindre à un fléchissement du torse aussi total que par devant et sur les côtés.

*d*) Comme dans les phases *a*), *b*) et *c*), mais en position assise.

*e*) Enchaîner les attitudes décontractées des phases *a*) *b*) et *c*) en un mouvement circulaire, tournant de droite à gauche, puis inversement.

*f*) De même, en position assise.

Dans tous ces exercices, prendre conscience toujours de la *sensation* de la place de la pesanteur. Il importe essentiellement, en effet, pour le jeu du piano, d'avoir des muscles sachant parfaitement se contracter et se décontracter, mais il faut toujours avoir une conscience très nette de ce que devient la pesanteur libre du corps.

Ces mouvements du torse gouvernent les plus hautes directions de la grande virtuosité, pour les déplacements rapides, des nuances dynamiques très graduées, etc. Il suffira, pour les débutants, de faire faire la phase *a*) debout et assis, réservant l'étude des autres directions pour plus tard, lors des études de virtuosité transcendante de la période secondaire.

g) Tous ces exercices se feront en divers degrés de vitesse et de lenteur, mais d'abord sans en fixer le rythme. Dans les vitesses rapides, associer la *respiration* :  $\left\{ \begin{array}{l} \text{expiration du souffle avec la décontraction du buste,} \\ \text{aspiration du souffle avec le redressement du buste.} \end{array} \right.$

b) Travail rythmique de la décontraction du buste et de la flexion totale des reins.

Debout, les bras décontractés, pieds rapprochés sans crispation.

*1<sup>er</sup> détail* : Compter 3 temps préparatoires, pendant lesquels on recueille ses facultés.

Au *4<sup>e</sup> temps*, lever la tête, le regard dirigé en haut.

Compter 10 temps pendant lesquels l'élève abaisse progressivement la tête par un mouvement continu, le cou se décontractant peu à peu ; les yeux suivent ce mouvement et perdent progressivement le regard.

A 5, la tête passe dans la position droite normale.

A 10, elle doit avoir achevé sa chute par la décontraction, devenue complète, des muscles du cou, les yeux sont fermés.

Immobiliser 4 temps, en éprouvant bien la sensation de la décontraction du cou, tête livrant son poids, et de la rigidité encore maintenue du dos et des reins.

*2<sup>e</sup> détail* : Compter toujours 10 temps à partir de la dernière position, après l'avoir immobilisée 4 temps.

Décontracter le dos, vertèbre à vertèbre, la tête toujours décontractée et les yeux fermés, le buste se penchant peu à peu en avant, jusqu'à ce que la taille soit ployée et que la décontraction complète du torse soit atteinte.

Immobiliser 4 temps en éprouvant bien la sensation, la pesanteur du buste décontracté tendant au sol, le corps n'étant préservé de la chute que par la volonté restée dans les jambes.

*3<sup>e</sup> détail* : Compter encore 10 temps pendant lesquels on continue d'abaisser encore le buste, mais cette fois par un effort volontaire de contraction des muscles abdominaux qui fait ployer complètement les reins, les doigts des mains étant ainsi amenés à toucher le sol, le tout sans ployer les genoux.

Immobiliser 4 temps. Prendre conscience de la différence de sensation avec celle de l'immobilisation précédente, l'une étant faite dans la décontraction des reins, l'autre dans un effort volontaire.

*4<sup>e</sup> détail* : Compter 10 temps pendant lesquels on redresse progressivement le buste par une décontraction des muscles abdominaux et un redressement des reins, amenant le corps à retrouver la position du *2<sup>e</sup> détail*.

Immobiliser 4 temps.

*5<sup>e</sup> détail* : Compter 10 temps pendant que les reins et le dos se redressent peu à peu, jusqu'à retrouver la position du *1<sup>er</sup> détail*.

Immobiliser 4 temps.

6° *détail* : Compter 10 temps pour redresser la tête, les yeux se rouvrant, le regard suivant la direction jusqu'à ce que la tête ait retrouvé la position de départ.

Immobiliser 4 temps.

7° *détail* : Refaire alors tout l'exercice sans arrêts immobilisés, comptant 30 temps consécutifs pour abaisser, 30 pour remonter le buste.

i) Même travail pour les autres directions, mais les 3° et 4° détails se trouvent supprimés, demandant une virtuosité corporelle qui ne peut être atteinte sans une culture complète. Ils sont du domaine de la Rythmique proprement dite, et n'ont avec le jeu du piano qu'un rapport de réalisation esthétique par le dégagement complet de l'être humain, qui lui permet de se livrer totalement au rythme du corps en tous ses états, toutes ses attitudes et tous ses emplois.

**Ex. 4.**      *Décontraction progressive et complète de tout le corps.*

Il est utile, pour l'expression artistique complète et la liberté absolue des équilibres corporels pianistiques, de connaître le terme définitif de toutes les choses dont le jeu n'emploie qu'une partie légère ou moyenne. Ceci est le secret des grandes conceptions et des magnifiques réalisations. L'Art traduit, sous un espace minime, des distances, des états, des caractères, etc., d'une envergure parfois gigantesque. L'interprète qui n'a pas connaissance de ces *types* fondamentaux ne saurait les traduire. De plus, corporellement parlant, ne sachant où aboutit le mouvement qu'il doit faire, l'état dans lequel il doit se trouver, il reste gêné, timoré, amoindri. Il lui faut alors, en effet, pour réaliser, aller jusqu'à l'épuisement de toutes ses ressources, au lieu d'avoir une réserve intarissable, permettant d'agir avec la plus totale liberté, la plus vigoureuse ou délicate fantaisie, s'il a acquis, dans son travail, la possession de tous ses « *pôles d'attraction* ».

C'est ce qui fait que l'étude de certaines positions absolues, qui n'ont jamais à être utilisées *directement* dans le jeu du piano, est cependant le trésor, à peu près ignoré, dont la révélation constitue une transfiguration admirable du jeu pianistique.

Quelques-uns de ces « pôles attractifs » du jeu doivent être connus et conquis dès les premières études ; d'autres doivent, au contraire, être réservés pour la suite du déploiement pianistique, parce qu'ils renferment des éléments trop délicats, trop profonds ou trop élevés pour être saisis par l'être inéduqué. Tel est le cas de l'exercice actuel. La décontraction du buste seul est suffisante pour la période tout à fait élémentaire des études. Elle y est *nécessaire*, étant une matière *directe* et *fondamentale* du jeu. Tan-

dis que la chute totale du corps est une amplification, au point de vue pianistique, de la matière disponible, en donnant connaissance du *maximum* de dégagement de la pesanteur et de la décontraction humaines. Le jeu devient ainsi une *réduction* affinée et grandiose d'un idéal, en comparaison, formidable. Mais ce travail, fait au début des études, ne fournirait qu'une virtuosité corporelle sans relation pianistique, au lieu de devenir, par la suite, une amplification rythmique expressive, et une augmentation artistique des ressources du jeu.

Ceci dit, voici le travail à faire :

a) Poser le pied droit en avant, comme l'indique la silhouette a) de la figure 5. Réaliser sans arrêt et toujours lentement les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> détails de l'ex. 3, sans compter. Les yeux ne sont plus fermés mais fixent le sol dans une ligne parallèle à celle que le corps suit en se décontractant. *Il faut ressentir une attraction irrésistible vers le sol.*

Au début du 3<sup>e</sup> détail de l'ex. 3, ployer les genoux, les bras pendants attirent de plus en plus le corps en avant jusqu'à ce que, le genou droit s'écroulant le premier sur le sol, les mains y glissent, entraînant tout le corps à s'allonger.

Durant tout cet exercice il faut avoir la sensation d'un abandon de plus en plus complet passant par les phases indiquées.

Ne pas tomber absolument à plat, mais légèrement sur le côté (fig. 5).



Fig. 5

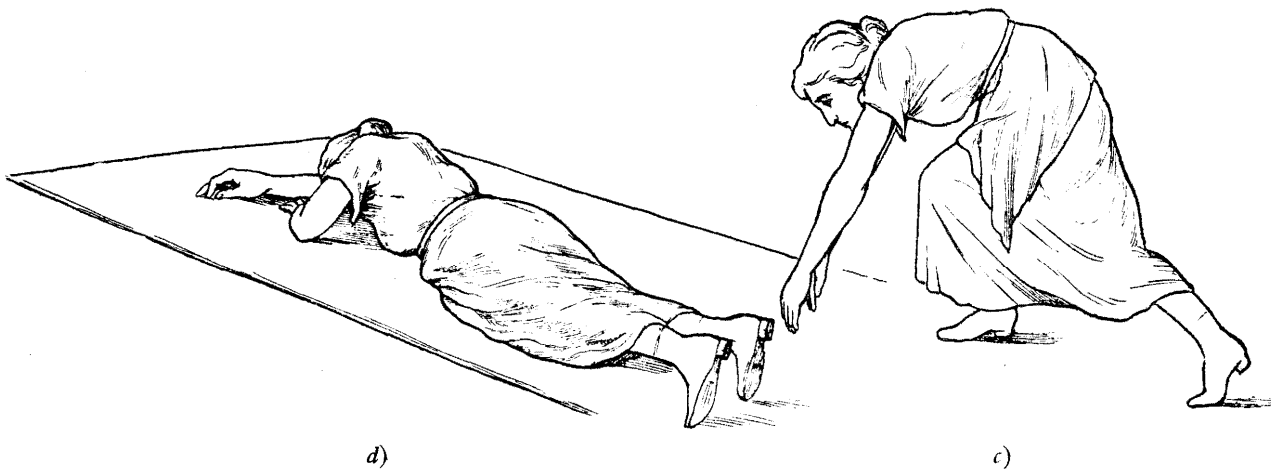


Fig. 5

b) Même exercice mais sans tendre à s'allonger par l'attraction des mains. S'écrouler sur place, en paquet, par un tassement complet de tout l'être.

c) S'exercer à la chute complète en arrière et de côté, par la décontraction, mais sur un lit, pour éviter la crainte (et peut-être la réalité, si le geste était mal fait) de se faire mal en tombant à terre.

d) La Rythmique enseignera la chute non décontractée, du corps tombant d'une seule pièce. Elle ne peut être réalisée impunément sans une culture physique complète préalable.

Toutes ces variétés de chutes ont leur *expression* particulière qui trouvent leur emploi dans l'expression pianistique. Elles offrent de plus au corps, pour réaliser cette expression, des moyens illimités par la richesse corporelle acquise.

**Ex. 5.** *Travail rudimentaire de localisations de volonté dans les membres et prises des directions générales.*

Avant de pouvoir placer les délicates localisations directrices des mouvements de détail du jeu, il est indispensable de dégrossir la matière générale, en apprenant à orienter et à maintenir les membres dans les principales directions et attitudes du travail pianistique.

Toute la future et indispensable indépendance d'accentuation et de réalisation a ses racines ici, et c'est pour l'ignorer que les pianistes sont si pauvres de cette qualité particulièrement essentielle à l'interprétation véridique de la musique.

Les *pôles attractifs* de chaque élément pianistique sont signalés à

mesure que le travail le demande, il n'est actuellement pas utile de les indiquer et il ne faut que demander au corps de séparer rudimentairement, *mais d'une manière décisive*, les diverses directions générales de ses membres. Ainsi s'acquiert une première vitalisation de l'organisme, permettant de le saisir avec plus de puissance et de délicatesse dans le travail qui suivra.

#### A. DIRECTIONS GÉNÉRALES DES BRAS.

##### a) EN HAUT

Diriger un bras entier en haut, jusqu'à ce qu'il atteigne la situation absolument verticale. Le maintenir dans cette situation pendant 20 temps. Au 21<sup>e</sup> temps, décontraction subite de tout le bras, qui tombe inerte le long du corps.

Cette immobilisation se fera de trois manières :

1<sup>o</sup> Le bras est soigneusement associé en ses diverses articulations, de manière à ce qu'en chacune d'elles l'ossature soit bien *reposée* sur soi-même, en parfait équilibre. La main reste décontractée, le bras, une fois mis en place, se soutient par le seul équilibre, en tassement sur soi-même (fig. 6).



Fig. 6



Fig. 7



Fig. 8

C'est la première formation de l'attitude, apprenant à disposer les divers tronçons du membre pour en obtenir une unité parfaite d'action.

2° Ce point acquis, exécuter l'immobilisation verticale en fermant vigoureusement le poing, pouce en dehors et replié sur les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> doigts (fig. 7).

Contracter vigoureusement le membre, en fermant le poing sans cesse plus énergiquement pendant la durée de l'immobilisation.

Cette contraction grave l'attitude en soi et canalise l'énergie vitale vers l'extrémité du membre où elle doit agir, par la suite, pour le jeu.

3° La vigueur de contraction étant obtenue, exécuter l'immobilisation verticale avec la main étendue verticalement, dans un prolongement parfait de la ligne du bras, les articulations du poignet et des doigts s'associant très exactement en ligne droite (fig. 8) :

Demander une *innervation* énergique de la main, avec une intention d'élévation incessante, de manière à obtenir une main et des doigts absolument rigides, dont toute la vitalité est concentrée vers l'extrémité des doigts.

Avoir l'impression de *fuser* en l'air comme une flèche de cathédrale, dans une sensation d'envol de l'être par l'attraction des mains vers le ciel.

Ces trois manières d'immobilisation seront travaillées successivement par chaque bras séparé, puis par les deux bras réunis.

Position du corps : debout, d'abord, assise, ensuite.

b) DEVANT SOI

Disposer le bras droit devant soi, en prolongement parfait, comme écartement et élévation, de la place de l'épaule.

Les immobilisations se feront de même manière qu'avec la situation verticale supérieure :

1° Sans contraction de la main au poignet ; main pendante, relâchée :

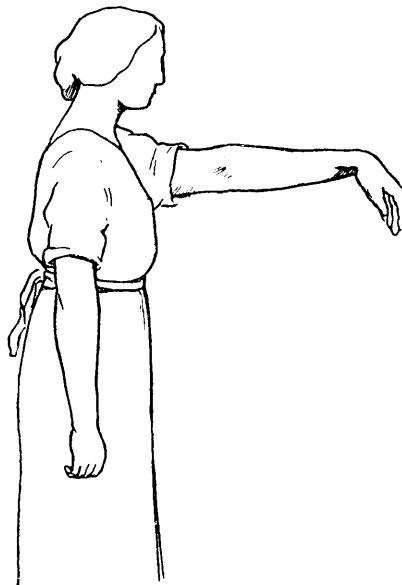


Fig. 9

Il faut veiller à la parfaite association de l'avant-bras au coude ; certaines conformations ont cette articulation très lâche et les os y dépassent fréquemment leur point de parfait emboîtement, ce qui doit être évité.

2° Avec le poing fermé :

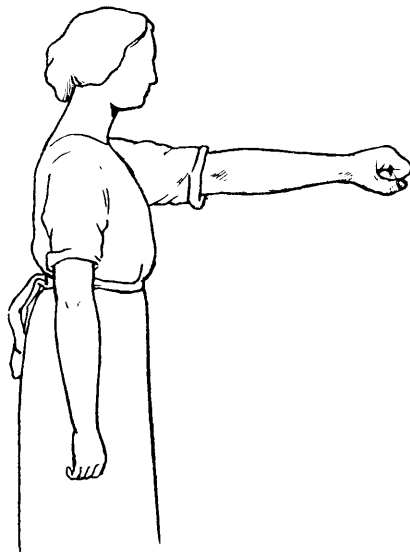


Fig. 10

3° Avec la main allongée, rigide :

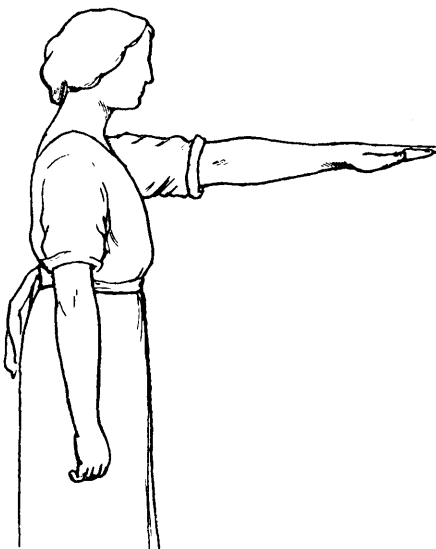


Fig. 11



Tous les détails de vigoureuse contraction ou innervation, de parfaite association des articulations dans une ligne strictement droite de la main et des doigts en prolongement de l'avant-bras, signalés pour la situation verticale supérieure, sont à observer ici.

Pareillement, ces immobilisations s'exécuteront debout, puis assis. La décontraction fera retomber les mains sur les genoux, de tout le poids du bras abandonné subitement à soi-même.

Bras séparés, puis réunis.

c) DE CÔTÉ

Même travail à faire avec la direction latérale du bras.

Disposer le bras complètement écarté de côté, en prolongement parfait de la place de l'épaule, comme écartement et élévation.

Les immobilisations se pratiquent comme pour les autres directions.

1° Sans contraction de la main au poignet, main pendante, relâchée :

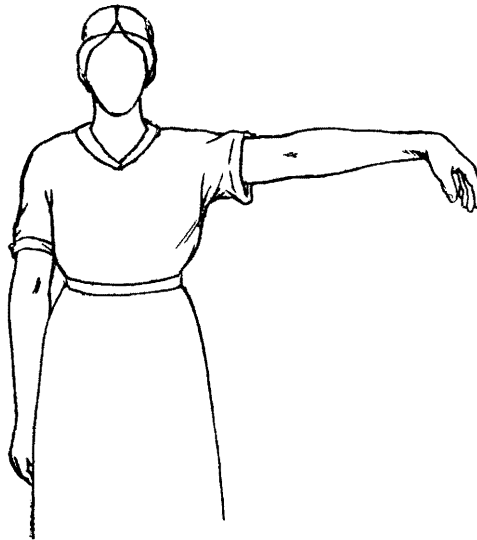


Fig. 12

Veiller semblablement à l'association de l'articulation du coude.

2° Avec le poing fermé :

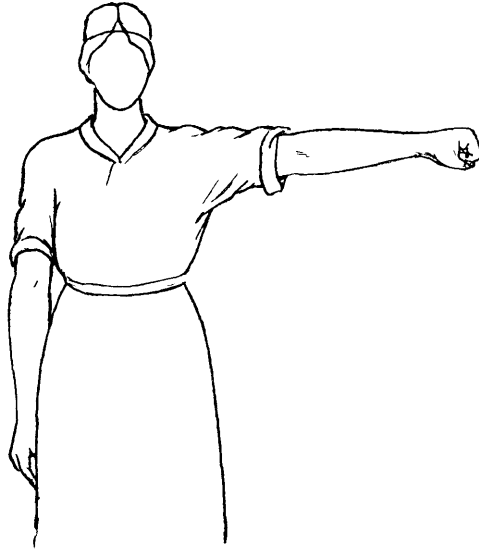


Fig. 13

3° Avec la main allongée, rigide :

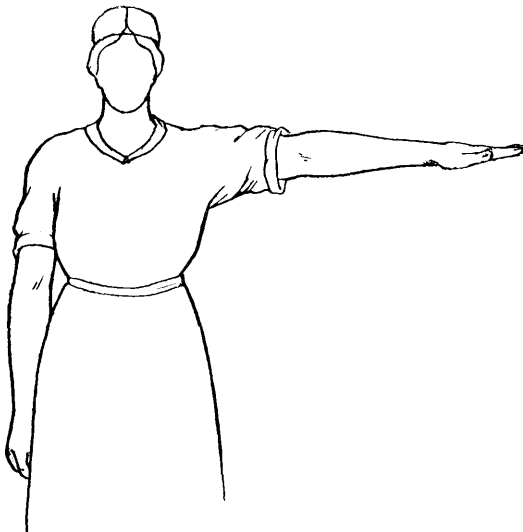


Fig. 14

Observer tous les détails déjà signalés pour le travail des autres directions.

Bras séparés, puis réunis.

d) ASSOCIATIONS DE POSITIONS DIFFÉRENTES PRODUISANT LA DISSOCIATION CORPORELLE.

Chacune des directions étant parfaitement réalisée, apprendre à les trouver et les maintenir en sens divers simultanés entre les deux bras.

1° MÊMES DIRECTIONS, MAIS ÉTATS MUSCULAIRES DISSEMBLABLES.

Les bras élevés verticalement, mais :

- a) { un bras sans contraction, main pendante,  
      } l'autre avec le poing fermé vigoureusement contracté.
- b) { un bras sans contraction, main pendante.  
      } l'autre avec la main ouverte, rigide, fortement innervée.
- c) { un bras avec le poing fermé, vigoureusement contracté,  
      } l'autre avec la main ouverte, rigide, fortement innervée.

De même avec les bras dirigés *devant soi* et *de côté*.

Ces immobilisations se feront seulement de 10 temps, avec décontraction au 11<sup>e</sup> temps, 4 temps de décontraction. Il en sera de même pour toutes celles qui vont suivre.

2° DIRECTIONS DIFFÉRENTES, ÉTATS MUSCULAIRES SEMBLABLES.

- a) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras tendu devant soi, main pendante, décontractée.
- b) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras écarté de côté, main pendante, décontractée.
- c) { un bras tendu devant soi, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras écarté de côté, main pendante, décontractée.

Mêmes combinaisons avec le poing fermé, vigoureusement contracté.

De même avec la main ouverte, rigide, fortement innervée.

Obtenir une pureté parfaite des directions.

3° DIRECTIONS ET ÉTATS MUSCULAIRES DISSEMBLABLES.

- a) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras tendu devant soi, poing fermé, vigoureusement contracté,  
      et inversement.
- b) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras écarté de côté, poing fermé, vigoureusement contracté,  
      et inversement.
- c) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
      } l'autre bras tendu devant soi, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
      et inversement.

- d) { un bras levé verticalement, main pendante, décontractée,  
 { l'autre bras écarté de côté, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
 et inversement.
- e) { un bras levé verticalement, poing fermé, vigoureusement contracté,  
 { l'autre bras tendu devant soi, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
 et inversement.
- f) { un bras levé verticalement, poing fermé, vigoureusement contracté,  
 { l'autre bras écarté de côté, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
 et inversement.
- g) { un bras tendu devant soi, main pendante, décontractée,  
 { l'autre bras écarté de côté, poing fermé, vigoureusement contracté,  
 et inversement.
- b) { un bras tendu devant soi, main pendante, décontractée,  
 { l'autre bras écarté de côté, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
 et inversement.
- i) { un bras tendu devant soi, poing fermé, vigoureusement contracté,  
 { l'autre bras écarté de côté, main ouverte, rigide, fortement innervée,  
 et inversement.

## 4° CHANGEMENTS D'ÉTATS MUSCULAIRES DANS UNE DIRECTION ÉTABLIE.

Prendre la direction indiquée, immobiliser successivement dans chaque état musculaire demandé, sans décontraction intermédiaire.

## A) États musculaires et directions semblables

- a) { 5 temps : les deux mains pendantes, décontractées,  
 { 5 temps : les deux poings fermés, vigoureusement contractés.  
 Et inversement.
- b) { 5 temps : les deux poings fermés, vigoureusement contractés,  
 { 5 temps : les deux mains allongées, rigides, fortement innervées.  
 Et inversement.
- c) { 5 temps : les deux mains pendantes, décontractées,  
 { 5 temps : les deux mains allongées, rigides, fortement innervées.  
 Et inversement.
- d) { 4 temps : les deux mains pendantes, décontractées,  
 { 4 temps : les deux poings fermés, vigoureusement contractés,  
 { 4 temps : les deux mains allongées, rigides, fortement innervées.  
 Recommencer deux fois de suite cette succession sans interruption.
- e) { 4 temps : les deux mains pendantes, décontractées,  
 { 4 temps : les deux mains allongées, rigides, fortement innervées,  
 { 4 temps : les deux poings fermés, vigoureusement contractés.  
 Recommencer deux fois de suite cette succession sans interruption.

Chacun de ces détails : 1° avec les deux bras en situation verticale supérieure.

2° avec les deux bras tendus en avant.

3° avec les deux bras écartés de côté.

Réaliser ensuite de cette manière, avec les directions dissemblables indiquées en seconde phase de cet exercice 5.

B) *États musculaires dissemblables, directions semblables*

Avec chacune des trois directions connues :

- a)  $\left\{ \begin{array}{l} 5 \text{ temps} \\ 5 \text{ temps} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{un bras main pendante, décontractée,} \\ \text{l'autre bras poing fermé, vigoureusement contracté.} \\ \text{inversement.} \end{array} \right.$
- b)  $\left\{ \begin{array}{l} 5 \text{ temps} \\ 5 \text{ temps} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{un bras main pendante, décontractée,} \\ \text{l'autre bras main allongée, rigide, fortement innervée.} \\ \text{inversement.} \end{array} \right.$
- c)  $\left\{ \begin{array}{l} 5 \text{ temps} \\ 5 \text{ temps} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{un bras poing fermé, vigoureusement contracté,} \\ \text{l'autre bras main allongée, rigide, fortement innervée.} \\ \text{inversement.} \end{array} \right.$
- d)  $\left\{ \begin{array}{l} 2 \text{ temps} \\ 2 \text{ temps} \\ 2 \text{ temps} \end{array} \right\} \left\{ \begin{array}{l} \text{un bras main pendante, décontractée,} \\ \text{l'autre bras poing fermé, vigoureusement contracté.} \\ \text{un bras poing fermé, vigoureusement contracté,} \\ \text{l'autre bras main allongée, rigide, fortement innervée.} \\ \text{un bras main allongée, rigide, fortement innervée,} \\ \text{l'autre bras main pendante, décontractée.} \end{array} \right.$
- Recommencer 3 fois de suite, sans interruption.

Les 3 positions doivent se succéder l'une à l'autre à chaque main, qui se poursuivent ainsi « en canon ».

Exécuter ensuite en changeant de position à chaque temps, puis deux positions par temps.

C) *États musculaires et directions dissemblables*

Exécuter chacun des détails a), b), c), d) de B), avec les directions indiquées en 2°, en restant 4 temps, puis 2, puis 1 dans chaque état musculaire, puis en changeant deux fois par temps.

**Ex. 5 B** DIRECTIONS DES JAMBES.

Position assise. Jambe disposée en angle droit, pied portant sur la semelle seule, talon un peu élevé. Mouvoir toute la jambe, ainsi disposée, d'un seul mouvement, par l'articulation maîtresse, à la hanche. Lever soigneusement et laisser retomber avec la plus grande précision rythmique. Les bras librement décontractés (fig. 15).

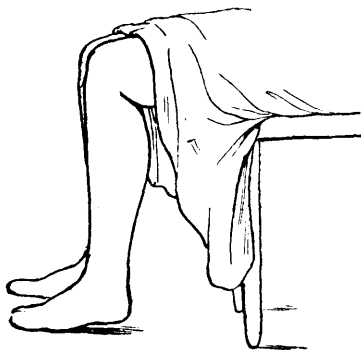


Fig. 15

- a) une jambe alternativement baissée 10 temps, levée 10 temps.
- b) les deux jambes de même.
- c) une jambe levée, l'autre baissée 5 temps, l'inverse 5 temps.

**Ex. 5 C** ASSOCIATIONS DES ATTITUDES DES BRAS ET DES JAMBES (Dissociation corporelle)

$$1^{\circ} a) \left\{ \begin{array}{l} \text{un bras levé verticalement} \\ \text{la jambe du même côté levée} \end{array} \right\} 10 \text{ temps} \left\{ \begin{array}{l} \text{baissé} \\ \text{décontracté} \\ \text{baissé} \end{array} \right\} 4 \text{ temps}$$

(Les gestes de bras et de jambe reliés par une accolade s'exécutent simultanément.)

- b) De même avec les membres inversés : bras droit et jambe gauche, et inversement.
  - c) De même avec les deux jambes et un bras simultanément.
  - d) De même avec les deux bras et une seule jambe.
  - e) De même avec les deux bras et les deux jambes.
  - f) De même avec les jambes inversées et un bras.
  - g) De même avec les jambes inversées et les deux bras.
  - h) De même avec les bras inversés et une jambe.
  - i) De même avec les bras inversés et les deux jambes.
  - j) De même avec les bras inversés et les jambes inversées.
- 2° k) Comme de a) à j), mais avec le sens des mouvements contrarié;  
 ex. : bras droit levé, jambe droite baissée,  
 bras droit baissé, jambe droite levée.
- 3° De même avec le ou les bras tendus en avant.
- 4° De même avec le ou les bras écartés de côté.
- 5° De même avec les bras en directions différentes associées.

**Ex. 5 D** DIRECTIONS DE LA TÊTE.

1° *Avec décontraction du cou.*

- a) tête droite, fixe, bien d'aplomb. 10 temps (fig. 16);

laisser tomber complètement la tête en avant, donnant tout son poids, muscles du cou tout à fait décontractés. Yeux fermés. 10 temps (fig. 17).



Fig. 16



Fig. 17

- b) tête droite, fixe, bien d'aplomb, comme en a);  
laisser tomber la tête comme en a), mais à droite ou à gauche (fig. 18).
- c) tête droite, fixe, comme en a);  
laisser tomber en arrière, avec tout son poids (fig. 19).

2° Avec direction volontaire du cou (fig. 20).

- a) tête tournée à droite. 10 temps.
- b) tête tournée à gauche. 10 temps.



Fig. 18



Fig. 19



Fig. 20

**Ex. 5 E.** ASSOCIATIONS DES ATTITUDES DE LA TÊTE ET DES BRAS.

1° Avec décontraction du cou.

- a) tête tombée en avant, un bras, puis l'autre, puis les deux écartés de côté. 5 temps d'immobilisation de chaque association.
- b) de même avec la tête tombée à droite.
- c) de même avec la tête tombée à gauche.
- d) de même avec la tête tombée en arrière.
- e) comme en a) b) c) d), mais avec le et les bras tendus en avant.
- f) comme en a) b) c) d), mais avec le et les bras levés verticalement.

2° *Avec direction volontaire du cou.*

- a) tête tournée à gauche, un bras, puis l'autre, puis les deux écartés de côté. 5 temps d'immobilisation de chaque association.
- b) de même avec la tête tournée à droite.
- c) comme en a) et en b), mais avec le et les bras tendus en avant.
- d) comme en a) et en b), mais avec le et les bras levés verticalement.

**Ex. 5 F.** ASSOCIATIONS DES ATTITUDES DE LA TÊTE ET DES JAMBES.1° *Avec décontraction du cou.*

- a) tête tombée en avant, une jambe, puis l'autre, puis les deux levées. 5 temps d'immobilisation de chaque association.
- b) de même avec la tête tombée à droite.
- c) de même avec la tête tombée à gauche.
- d) de même avec la tête tombée en arrière.

2° *Avec direction volontaire du cou.*

- a) tête tournée à gauche, une jambe, puis l'autre, puis les deux levées. 5 temps d'immobilisation de chaque association.
- b) de même avec la tête tournée à droite.

**Ex. 5 G.** ASSOCIATIONS DES ATTITUDES DE LA TÊTE, DES BRAS ET DES JAMBES.1° *Avec décontraction du cou.*

- a) tête tombée en avant, bras droit levé, jambe droite levée ; de même avec le côté gauche ; de même avec la jambe droite et le bras gauche ; de même avec la jambe gauche et le bras droit ; de même avec les deux bras et les deux jambes. 5 temps d'immobilisation de chaque association.
- b) comme en a), mais avec la tête tombée à gauche.
- c) comme en a), mais avec la tête tombée à droite.
- d) comme en a), mais avec la tête tombée en arrière.
- e) comme en a) b) c) d), mais avec le et les bras écartés de côté.
- f) comme en a) b) c) d), mais avec le et les bras tendus en avant.
- g) comme en a) b) c) d), mais un bras écarté et l'autre levé.
- h) comme en a) b) c) d), mais un bras écarté et l'autre tendu en avant.
- i) comme en a) b) c) d), mais un bras tendu en avant et l'autre levé.

2° *Avec direction volontaire du cou.*

Comme pour la décontraction du cou, mais avec les différences de la direction de la tête et de l'état musculaire du cou.

*Remarque pour ce travail.*

Il va sans dire que toutes ces associations n'auront pas à être très longuement travaillées. Il faut insister à *fond* sur la prise de position de



chaque attitude et de chaque principe d'association. Dès que cela est acquis, les combinaisons viennent d'elles-mêmes. On les doit travailler successivement toutes, sans en négliger une seule, tandis que l'on apprend d'autres matières techniques. Elles ont toutes leurs racines dans ces grandes directions préliminaires, comme on s'en rendra compte en travaillant, c'est pourquoi il faut acquérir ici une rectitude absolue de position, et un sens intime des équilibres corporels fournis par chaque différente association. C'est là que résident les véritables *pôles d'attraction* du jeu, ce qui en permettra toute la liberté et la richesse.

Pour tout ce travail, observer attentivement ce qui est dit au § 6, concernant l'*immobilisation de position*.

**Ex. 6.**      *Travail de localisation de la volonté dans les articulations moyennes ou extrêmes du corps, et prises des directions partielles*

A) TRAVAIL DE L'AVANT-BRAS

1° Le bras librement pendant de l'épaule. Relever l'avant-bras autant que possible, poignet et main plats et rigides (fig. 21) :

Immobiliser 10 temps. Bras séparés puis réunis.

2° Même travail, mais en ne donnant qu'une direction horizontale à l'avant-bras (fig. 22) :



Fig. 21

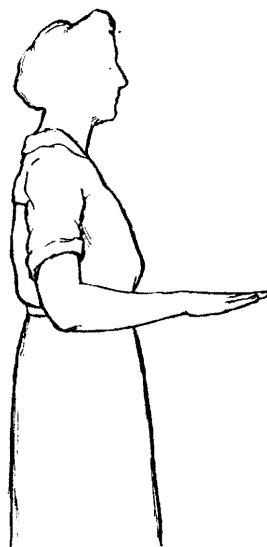


Fig. 22

3° Le bras complètement tendu en avant, à hauteur d'épaule. Maintenir cette élévation du bras. Relever l'avant-bras autant que possible : main et poignet plats et rigides (fig. 23).

Même travail qu'au 1<sup>er</sup> détail.

4° Le bras complètement tendu en avant, à hauteur d'épaule. Maintenir cette élévation du bras. Relever l'avant-bras seulement jusqu'à lui donner une situation strictement *verticale*, en rapport d'angle droit avec le bras. Main et poignet plats et rigides (fig. 24).



Fig. 23

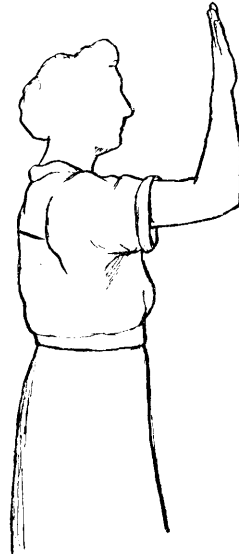


Fig. 24

Même travail qu'au 1<sup>er</sup> détail.

5° a)	{	Un bras immobilisé comme au 1 <sup>er</sup> détail,		
	{	l'autre	—	2° —
b)	{	Un bras	—	1 <sup>er</sup> détail,
	{	l'autre	—	3° —
c)	{	Un bras	—	1 <sup>er</sup> détail,
	{	l'autre	—	4° —
d)	{	Un bras	—	2° détail,
	{	l'autre	—	3° —
e)	{	Un bras	—	2° détail,
	{	l'autre	—	4° —
f)	{	Un bras	—	3° détail,
	{	l'autre	—	4° —

**Ex. 6 B.** TRAVAIL DU POIGNET

1° *Directions verticales*

Étendre complètement le bras en avant, à hauteur d'épaule, main plate, allongée et rigide. Immobiliser 4 temps.

a) abaisser complètement la main, en localisant toute l'attention et la volonté sur l'articulation métacarpo-phalangienne, de manière à garder la plus complète rigidité de toute la main (fig. 25).

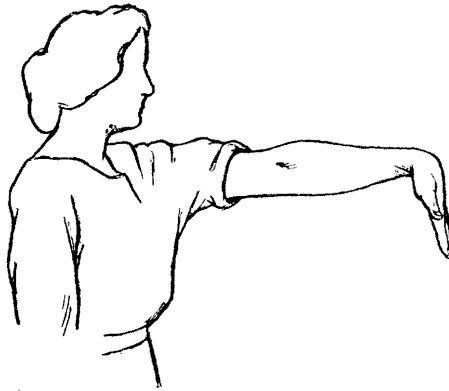


Fig. 25

Immobiliser 10 temps. Veiller strictement à ce que les doigts restent en parfaite association avec la main, il n'y a plus qu'une seule articulation mobile, celle du poignet, toutes les autres doivent être complètement bloquées.

N. B. — Si, au début, pour certaines conformations, la main n'arrivait pas à fournir complètement un angle droit avec le dessous de l'avant-bras, comme il le faut par la suite, il ne faudrait pas forcer, comme aussi il ne faut pas se donner l'illusion qu'on va plus loin dans l'abaissement en repliant un peu les doigts. C'est la *main* seule qui doit agir, selon toute sa possibilité de rapprochement inférieur vers l'avant-bras.

Surveiller également l'extrême platitude de toute la main, dans le sens de sa largeur. Il ne faut tolérer aucun affaissement vers le bord externe de la main. Il importe de développer beaucoup la vigueur des muscles gouvernant le cinquième doigt, et c'est ainsi qu'on y parvient.

Cette *absolue platitude* de la main et des doigts étendus doit être strictement observée dans tous les exercices qui demandent l'emploi de la

position allongée de la main, quelle que soit la direction et les mouvements du bras avec laquelle elle est associée. C'est d'elle que dépend, en majeure partie, la délicatesse et la précision des divers jeux légers ou indifférents.

b) main étendue à l'horizontale, comme au départ de *a*.

Immobiliser 4 temps.

Relever complètement la main, en la rejetant aussi en arrière que possible ; les doigts doivent rester absolument allongés et immobiles. Toute la vigueur de volonté doit être concentrée *sous* l'articulation métacarpo-phalangienne (fig. 26).

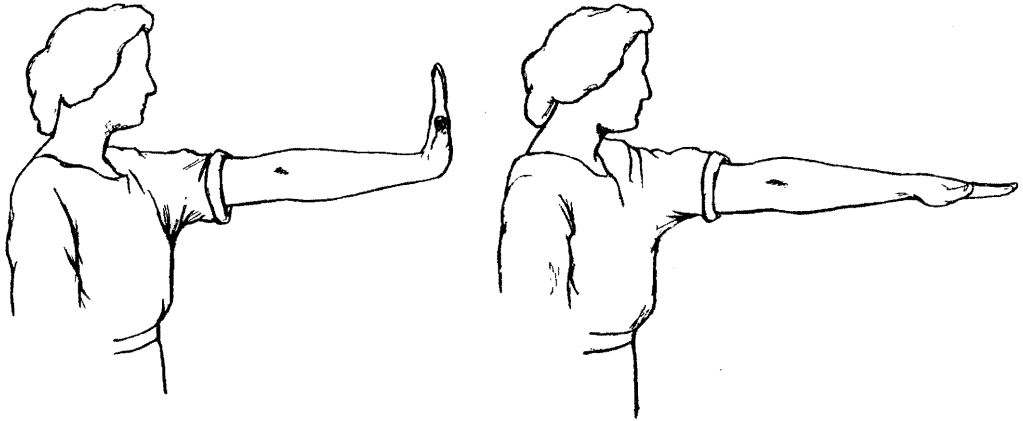


Fig. 26 et 26 bis

Immobiliser 10 temps.

Décontraction sur les genoux : 4 temps.

Tout cet exercice se fera bras séparés, puis réunis, position semblable des mains, puis contraire.

L'innervation des mains, surtout des extrémités des doigts, doit être très forte. Il ne faut presque pas que le professeur puisse modifier la forme des doigts, en appuyant fortement sur leur extrémité.

Ce point est capital pour toute la vitalité de la main indispensable à l'adresse, à la délicatesse, comme à la puissance et à la rapidité du jeu.

### 2° Directions latérales

Étendre complètement le bras en avant, comme pour le travail vertical. Immobiliser 4 temps la main allongée rigide.

a) Diriger la main vers l'extérieur, aussi fortement que possible, en conservant la rigidité et la platitude de la main et des doigts, et sans que l'avant-bras bouge. Immobiliser 10 temps (fig. 27).

Remettre la main en prolongement de l'avant-bras. Immobiliser 4 temps.

b) Diriger la main vers l'intérieur, aussi fortement que possible, comme pour la position inverse. Immobiliser 10 temps (fig. 28).



Fig. 27



Fig. 28

Mains séparées, puis réunies, positions semblables (les deux mains vers l'intérieur ou vers l'extérieur) puis contraires (une main vers l'intérieur, l'autre vers l'extérieur).

### 3° Associations des attitudes verticales et latérales

- a) { un bras étendu en avant, main allongée, horizontale, sans changer de position,  
l'autre bras étendu en avant : 5 temps main écartée en dehors, 5 temps main rapprochée en dedans.
- b) De même avec une main abaissée au lieu d'être horizontale.
- c) De même avec une main relevée au lieu d'être horizontale.

#### Ex. 6 C. ASSOCIATIONS DES POSITIONS DE L'AVANT-BRAS ET DE LA MAIN.

- a) { un bras en fig. 21.  
l'autre bras étendu en avant, avec main relevée, en fig. 26.
  - b) id. avec main abaissée, fig. 25.
  - c) id. avec main écartée en dehors, fig. 27.
  - d) id. avec main rapprochée en dedans, fig. 28.
  - e) Comme en a), b), c), d), mais avec un bras en position de la fig. 22.
  - f) Comme en a), b), c), d), mais avec un bras en position de la fig. 23.
  - g) Comme en a), b), c), d), mais avec un bras en position de la fig. 24.
- Immobiliser 5 temps dans chaque position.

#### Ex. 6 D. TRAVAIL DES DOIGTS.

##### 1° Du doigt entier, direction verticale

Étendre complètement le bras en avant, à hauteur d'épaule, main plate et bien tendue.

a) Abaisser le doigt entier, complètement, de manière à lui donner la direction la plus perpendiculaire possible, sans que la main modifie sa situation strictement horizontale. Le pouce seul ne peut atteindre à la direction vraiment verticale, en conservant l'horizontale de la main et du poignet :



Fig. 29. Pouce.

Tous les autres doigts, avec du travail, et à moins de conformation particulièrement défectueuse (qui sera toujours un obstacle à l'exécution), doivent y atteindre, du moins par la suite.



Fig. 30. Index.



Fig. 31. Medius.



Fig. 32. Annulaire.



Fig. 33. Auriculaire.

Veiller strictement à la localisation directrice dans la 1<sup>re</sup> articulation du doigt, maintenant celui-ci absolument *rigide*.

10 temps d'immobilisation pour chaque doigt.

Mains séparées, puis réunies, doigtés semblables, puis dissemblables.

b) Immobiliser ensuite l'abaissement simultané de deux doigts :

1 et 2, 2 et 3, 3 et 4, 4 et 5, 1 et 3, 1 et 4, 1 et 5, 2 et 4, 2 et 5, 3 et 5.

c) de trois doigts :

1, 2 et 3, 1, 2 et 4, 1, 2 et 5, 2, 3 et 4, 2, 3 et 5, 1, 3 et 4,  
1, 3 et 5, 1, 4 et 5, 2, 4 et 5.

d) de quatre doigts :

1, 2, 3 et 4, 2, 3, 4 et 5, 1, 3, 4 et 5, 1, 2, 4 et 5, 1, 2, 3 et 5.

### 2<sup>o</sup> Du doigt entier, direction latérale

Chaque position immobilisée. 10 temps. Bras complètement étendu en avant, poignet et main rigides et plats, très grande vigueur générale dans les doigts.

a) Ecarter le pouce autant que possible (fig. 34) :

Surveiller l'écartement direct du pouce à sa base, et interdire toute cassure de la ligne du doigt à aucune articulation. S'il y a un défaut de conformation, se reporter à ce qui est indiqué au 2<sup>e</sup> livre de cet ouvrage.

- b) Maintenir les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts, en position normale; écarter l'index le plus possible (fig. 35) :

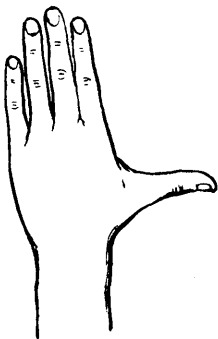


Fig. 34



Fig. 35

- c) Maintenir l'index en position normale; écarter les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts réunis, autant que possible (fig. 36) :
- d) Maintenir les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> doigts en position normale; écarter le 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts réunis, autant que possible (fig. 37) :
- e) Maintenir les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts en position normale; écarter les 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> doigts réunis autant que possible (fig. 38) :

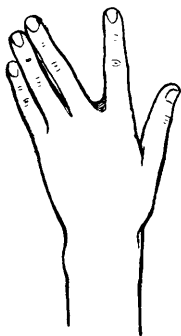


Fig. 36

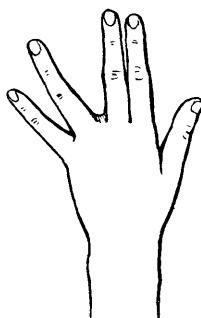


Fig. 37



Fig. 38

- f) Maintenir les 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> doigts en position normale, écarter le 5<sup>e</sup> doigt autant que possible (fig. 39) :
- g) Maintenir le 5<sup>e</sup> doigt en position normale, écarter les 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> doigts réunis autant que possible (fig. 40) :

b) Maintenir le 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts en position normale, écarter le pouce et l'index séparément, autant que possible (fig. 41) :

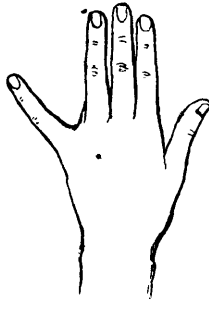


Fig. 39



Fig. 40



Fig. 41

i) Maintenir le pouce et l'index en position normale, écarter les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts séparément, autant que possible (fig. 42) :

j) Maintenir le 3<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> doigts en position normale, écarter le pouce, le 4<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> doigts séparément, autant que possible (fig. 43) :

k) Maintenir les 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> doigts en position normale, écarter le pouce, le 2<sup>e</sup> et le 5<sup>e</sup> doigts séparément autant que possible (fig. 44) :

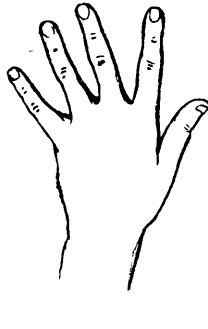


Fig. 42

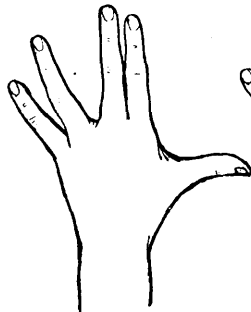


Fig. 43

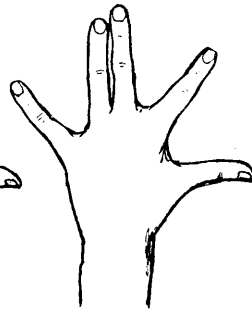


Fig. 44

l) Maintenir les 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigts en position normale, écarter le pouce, le 2<sup>e</sup> et le 3<sup>e</sup> doigts séparément, autant que possible (fig. 45) :

m) Ecarter tous les doigts autant que possible (fig. 46) :



Fig. 45

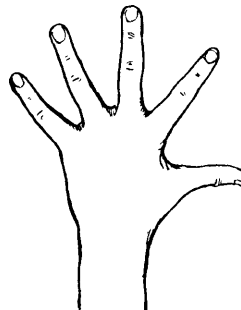


Fig. 46



Terminer toujours le travail d'écartement latéral des doigts par une immobilisation de 10 temps du poing fermé. Mains séparées, puis réunies, écartements semblables puis différents aux deux mains.

### 3° Du doigt entier, direction oblique

Même attitude générale du bras et mêmes détails de travail que pour la direction latérale du doigt.

- a) Rapprocher le pouce autant que possible sous la main, jusqu'à lui faire presque toucher, par son extrémité, le bord externe de la main. Travailler avec la main retournée, paume en dessus (fig. 47) :  
puis en position normale.
- b) Maintenir le pouce, les 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup> doigts en position normale; *écarter en abaissant un peu* le 2<sup>e</sup> doigt, pour lui donner une direction externe oblique (fig. 48) :



Fig. 47



Fig. 48

- c) De même, mais rapprocher le 2<sup>e</sup> doigt du 3<sup>e</sup>, en l'abaissant un peu, de manière à ce que l'extrémité arrive au-dessous du 3<sup>e</sup> doigt, séparés entre eux de 2 à 3 centimètres d'élévation (fig. 49) :
- d) Maintenir le pouce, 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> doigt et position normale : abaisser en écartant le 3<sup>e</sup> doigt, de manière à ce que l'extrémité en vienne sous l'index (fig. 50) :
- e) De même, en le dirigeant sous le 4<sup>e</sup> doigt (fig. 51).

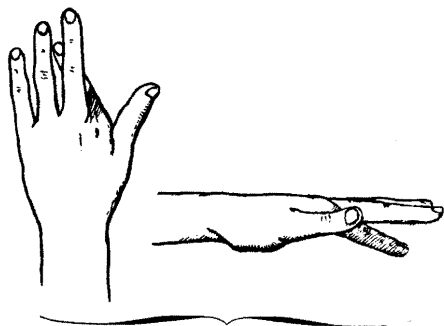


Fig. 49



Fig. 50

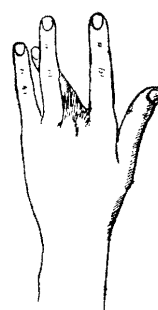


Fig. 51

- f) De même pour le 4<sup>e</sup> doigt, sous le 3<sup>e</sup> et sous le 5<sup>e</sup> doigt.  
 g) De même pour le 5<sup>e</sup> doigt, sous le 4<sup>e</sup> doigt, et obliquement à l'extérieur.

#### 4<sup>o</sup> Du doigt entier ; associations de directions

Dispositions de bras et de main habituelles. Immobilisation de quatre temps de chaque position.

- a) { une main : direction verticale du doigt,  
       { l'autre main : — latérale —
- b) { une main : direction verticale du doigt,  
       { l'autre main : — oblique —
- c) { une main : direction latérale du doigt,  
       { l'autre main : — oblique —

Associer tour à tour les diverses attitudes de chaque direction, d'après ces groupements généraux.

#### Ex. 6 E. ASSOCIATIONS DES POSITIONS DE LA MAIN ET DU DOIGT ENTIER

Disposition habituelle. Immobilisation de quatre temps de chaque position.

##### 1<sup>o</sup> Directions verticales de la main et du doigt entier

- a) { une main en fig. 25,  
       { l'autre en fig. 29, 30, 31, 32 et 33.
- b) { une main en fig. 26,  
       { l'autre en fig. 29, 30, 31, 32 et 33.

##### 2<sup>o</sup> Direction verticale de la main et latérale du doigt entier

- a) { une main en fig. 25,  
       { l'autre main en fig. 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 et 46.
- b) De même avec une main en fig. 26.

##### 3<sup>o</sup> Direction verticale de la main et oblique du doigt entier

- a) { une main en fig. 25,  
       { l'autre main en fig. 47, 48, 49, 50 et 51.
- b) De même avec une main en fig. 26.

4° *Direction latérale de la main et verticale du doigt entier*

- a) { une main en fig. 27,  
    { l'autre main en fig. 29, 30, 31, 32 et 33.
- b) De même avec une main en fig. 27.

5° *Direction latérale de la main et du doigt entier*

- a) { une main en fig. 27,  
    { l'autre main en fig. 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 et 46.
- b) De même avec une main en fig. 28.

6° *Direction latérale de la main et oblique des doigts*

- a) { une main en fig. 27,  
    { l'autre main en fig. 47, 48, 49, 50 et 51.
- b) De même avec une main en fig. 28.

**Ex. 6 F.**           ASSOCIATIONS DES POSITIONS DE L'AVANT-BRAS ET DU DOIGT ENTIER.

Dispositions spéciales de chaque membre selon son travail respectif.

- a) { un bras en fig. 21,  
    { l'autre main en fig. 29, 30, 31, 32 et 33.
- b) De même avec un bras en fig. 22.
- c) De même avec un bras en fig. 23.
- d) De même avec un bras en fig. 24.
- e) { Un bras en fig. 21.  
    { l'autre main en fig. 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 et 46.
- f) De même avec un bras en fig. 22.
- g) De même avec un bras en fig. 23.
- h) De même avec un bras en fig. 24.
- i) { Un bras en fig. 21.  
    { l'autre main en fig. 47, 48, 49, 50 et 51.

**Ex. 6 G.**           TRAVAIL DE LA PHALANGINE DES DOIGTS ET DE LA PHALANGETTE DU POUCE.

Même disposition préparatoire du bras et de la main que pour le doigt entier.

Abaisser le doigt seulement depuis la phalangine, la phalange restant strictement horizontale, en prolongement de la main. Donner le plus de vigueur possible à toute l'extrémité du doigt. Il n'importe pas que la phalange ne soit pas plus repliée que la phalangine; ce qu'il faut absolument,

c'est que la *phalange* demeure immobile, *sans remonter ni descendre*, en proportion du niveau de la main.



Fig. 52. Index.

Il n'y a aucun avantage à travailler l'indépendance d'action de la *phalange du pouce*, au contraire. C'est la *phalange* de ce doigt qui doit être éduquée spécialement.

Il y a intérêt à travailler d'abord le pouce avec la main retournée, paume en dessus, on en surveille mieux le fonctionnement (fig. 53) :

Quand l'indépendance d'action est acquise, on prend la position normale de la main (fig. 54) :



Fig. 53. Pouce, main retournée.



Fig. 54

Immobiliser 10 temps chaque doigt avec chaque position. Mêmes détails de travail que pour le doigt entier.

**Ex. 6 H.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DU DOIGT ENTIER ET DE LA PHALANGINE.

Dispositions générales habituelles. Immobilisation de 4 temps de chaque position.

- a) { une main en fig. 29, 30, 31, 32 et 33,  
       l'autre main en fig. 52, 53 ou 54 (chacun des doigts d'après la fig. 52).
- b) De même avec une main en fig. 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45 et 46.
- c) De même avec une main en fig. 47, 48, 49, 50 et 51.

**Ex. 6 I.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DE LA MAIN ET DE LA PHALANGINE DU DOIGT.

Dispositions générales habituelles. Immobilisation de 4 temps de chaque position.

- a) { une main en fig. 25,  
    { l'autre en fig. 52, 53 et 54.
- b) De même avec une main en fig. 26.
- c) De même avec une main en fig. 27.
- d) De même avec une main en fig. 28.

**Ex. 6 J.**      ASSOCIATIONS DES POSITIONS DE L'AVANT-BRAS ET DE LA PHALANGINE DU DOIGT.

Dispositions spéciales de chaque position. Immobilisation de 4 temps de chaque attitude.

- a) { un bras en fig. 21,  
    { l'autre main en fig. 52, 53 ou 54.
- b) De même avec un bras en fig. 22.
- c) De même avec un bras en fig. 23.
- d) De même avec un bras en fig. 24.

**Ex. 6 K.**      TRAVAIL DU PIED.

1° Position assise. Lever la jambe comme dans le travail de la direction des jambes. Immobiliser 4 temps.

Maintenir la jambe dans cette situation. Abaisser la pointe du pied autant que possible. Immobiliser 10 temps.

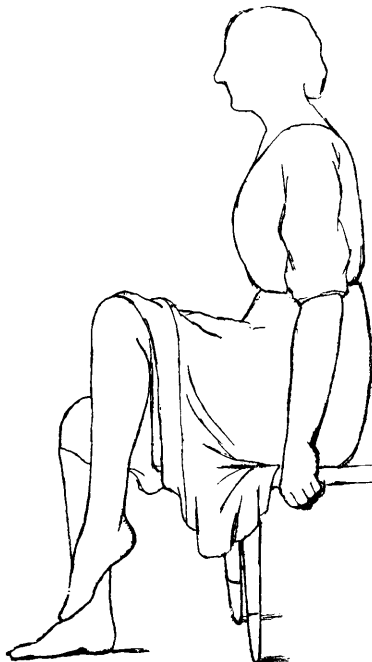


Fig. 55

Surveiller la passivité complète des bras.

4 temps de décontraction complète de la jambe et du pied, à terre. Reprendre la position de départ de la jambe. Immobiliser 4 temps. Maintenir la jambe dans cette situation. Relever vigoureusement la pointe du pied autant que possible. Immobiliser 10 temps.

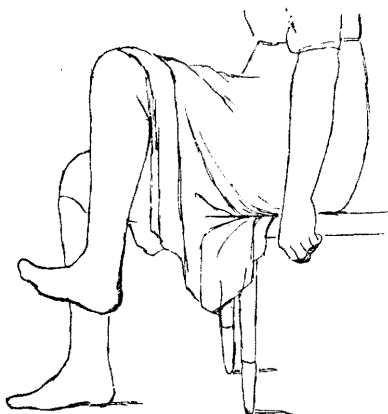


Fig. 56

Toujours passivité complète des bras.

Décontraction complète des jambes ensuite.

Jambes séparées, puis réunies, attitudes du pied semblables, puis contraires.

2" Même travail mais avec le talon restant fixé à terre, il n'y a donc que le relèvement du pied à immobiliser : pieds séparés, puis réunis, attitudes semblables.

**Ex. 6 L.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DU PIED ET DE L'AVANT-BRAS.

Dispositions particulières de chaque membre. Immobilisations de quatre temps de chaque position.

- a) { Un pied abaissé en fig. 55,  
    { l'avant-bras du même côté, en fig. 21.
- b) De même avec le pied en fig. 56.
- c) Comme en a) et b), mais avec l'avant-bras du côté opposé en fig. 21.
- d) Comme en a) b) c), mais avec l'avant-bras en fig. 22.
- e) Comme en a) b) c), mais avec l'avant-bras en fig. 23.
- f) Comme en a) b) c), mais avec l'avant-bras en fig. 24.

Ce travail est à faire avec les pieds séparés puis réunis, positions semblables, puis inverses. De même pour les avant-bras.

**Ex. 6 M.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DU PIED ET DE LA MAIN.

Dispositions particulières de chaque membre. Immobilisations de 4 temps.

- a) { Un pied abaissé, fig. 55,  
    { la main du même côté en fig. 25, 26, 27 et 28.
- b) De même avec le pied en fig. 56.
- c) Comme en a) et b), mais avec la main du côté opposé en fig. 25, 26, 27 et 28.
- d) Inversions et superpositions de positions comme pour l'ex. 6 L.

**Ex. 6 N.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DU PIED ET DU DOIGT ENTIER.

Comme pour l'ex. 6 M, mais avec les fig. 29 à 51 pour le doigt.

**Ex. 6 O.** ASSOCIATIONS DES POSITIONS DU PIED ET DE LA PHALANGINE DU DOIGT.

Comme pour l'ex. 6 M, mais avec les fig. 52 à 54 pour la phalange du doigt.

Combiner des associations comme en 6 H, I, J, avec le travail du pied.

**17. Remarque pour ce travail.**

Il faut insister, comme pour les membres entiers, sur la réalisation parfaite de chaque position isolée avant de commencer les associations de position entre les divers membres.

A ce moment, il n'y a pas lieu de rester longuement sur chacune d'elles, à moins qu'on y rencontre une difficulté personnelle spéciale, en quel cas il faut insister jusqu'à ce qu'elle soit complètement vaincue.

En dehors de ce cas, il faut, chaque jour ou pour chaque leçon, prendre une série de combinaisons, et suivre toujours. Ainsi chaque attitude revient dans le membre, et la succession des combinaisons diverses en opère peu à peu la fusion dans tous les équilibres nécessaires.

Le travail des immobilisations doit, d'ailleurs, lorsque les positions et mouvements sont parfaitement acquis, devenir le point de départ du travail technique journalier de mouvements rythmiques, choisis d'après les exi-

gences des textes musicaux à l'étude. Ceci est indiqué en détail dans la *Table de travail*.

Les associations de positions diverses des grands membres entre eux, et des positions des extrémités des membres aussi entre elles, étant faites, il faut aussi opérer des équilibres entre les premières et les secondes, afin que toutes les possibilités soient acquises, et que tous les mouvements, ayant à l'avance leur point statique acquis, puissent dès lors s'exécuter avec aisance et pureté. C'est l'objet de l'exercice suivant.

**Ex. 7.**      *Mélanges d'attitudes des grands membres et de positions des articulations moyennes ou extrêmes du corps.*

Ce travail consiste à associer deux, trois, quatre ou cinq exercices différents, précédemment acquis, afin d'obtenir du corps la plus grande diversité d'équilibre, permettant toutes les combinaisons nécessaires au jeu.

Il faut observer, pour chaque attitude, ce qui a été signalé pour son travail isolé. Les immobilisations seront de 4 temps pour chaque position. Il faut s'entraîner à les enchaîner l'une à l'autre en nombre de plus en plus grand, en revenant de moins en moins fréquemment à la décontraction. C'est ainsi que le corps prendra une vigueur de plus en plus grande qui permettra les grandes exécutions sans fatigue.

**1° Deux attitudes simultanées**

A) *Bras entier et avant-bras*

- a) { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.  
      { l'autre en fig. 21.
- b) De même avec la fig. 22.
- c) De même avec la fig. 23.
- d) De même en fig. 24.

B) *Bras entier et main*

- a) { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.  
      { la main opposée en fig. 25.
- b) De même en fig. 26.
- c) De même en fig. 27.
- d) De même en fig. 28.

C) *Bras entier et doigt entier*

- a) { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.  
      { la main opposée en fig. 29 à 33.
- b) De même avec les fig. 34 à 46.
- c) De même avec les fig. 47 à 51.



D) *Bras entier et phalangine du doigt*

- { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.  
{ la main opposée en fig. 52 à 54.

E) *Bras entier et pied*

- a) { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.  
{ la jambe opposée en fig. 55 et 56.  
b) De même avec bras et jambe du même côté.

F) *Jambe et pied*

- { une jambe en fig. 15,  
{ l'autre en fig. 55 et 56.

G) *Jambe et avant-bras*

- a) { une jambe en fig. 15.  
{ l'avant-bras opposé en fig. 21, 22, 23 et 24.  
b) De même avec jambe et avant-bras du même côté.

H) *Jambe et main*

- a) { une jambe en fig. 15,  
{ la main opposée en fig. 25, 26, 27 et 28.  
b) De même avec jambe et main du même côté.

I) *Jambe et doigt entier*

- a) { une jambe en fig. 15.  
{ la main opposée en fig. 29 à 51.  
b) De même avec jambe et main du même côté.

J) *Jambe et phalangine du doigt*

- a) { une jambe en fig. 15,  
{ la main opposée en fig. 52 à 54.  
b) De même avec jambe et main du même côté.

2° **Trois attitudes simultanées**

A) *Jambe, bras et avant-bras*

- { une jambe en fig. 15,  
{ un bras en fig. 21, 22, 23 et 24,  
{ l'autre bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14.

B) *Pied, bras et avant-bras*

- a) { une jambe en fig. 55,  
{ un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,  
{ l'autre bras en fig. 21, 22, 23 et 24.  
b) De même avec la jambe en fig. 56.

C) *Jambe, pied et bras*

- a) { une jambe en fig. 15,  
 { l'autre jambe en fig. 55,  
 { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 et 14.  
 b) De même avec une jambe en fig. 56.

D) *Jambe, pied et avant-bras*

Comme en C, mais le bras en fig. 21, 22, 23 et 24.

E) *Jambe, bras et main*

- { une jambe en fig. 15,  
 { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 et 14,  
 { l'autre bras en fig. 25, 26, 27 et 28.

F) *Pied, bras et main*

- { une jambe en fig. 55 et 56,  
 { un bras en fig. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 et 14.  
 { l'autre bras en fig. 25, 26, 27 et 28.

G) *Jambe, avant-bras et main*

- { une jambe en fig. 15,  
 { un bras en fig. 21, 22, 23 et 24,  
 { l'autre bras en fig. 25, 26, 27 et 28.

H) *Pied, avant-bras et main*

- { une jambe en fig. 55 et 56,  
 { un bras en fig. 21, 22, 23 et 24,  
 { l'autre bras en fig. 25, 26, 27 et 28.

I) *Jambe, pied et main*

- { une jambe en fig. 15,  
 { l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
 { une main en fig. 25, 26, 27 et 28.

J) *Jambe, pied et doigt entier*

- { une jambe en fig. 15,  
 { l'autre en fig. 55 et 56,  
 { une main en fig. 29 à 51.

K) *Jambe, pied et phalange du doigt*

- { une jambe en fig. 15,  
 { l'autre en fig. 55 et 56,  
 { une main en fig. 52 à 54.

L) *Jambe, avant-bras et doigt entier*

{ une jambe en fig. 15,  
{ un bras en fig. 21 à 24,  
{ l'autre bras en fig. 29 à 51.

M) *Jambe, avant-bras et phalange du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
{ un bras en fig. 21 à 24,  
{ l'autre main en fig. 52 à 54.

N) *Jambe, avant-bras et doigt entier*

{ une jambe en fig. 15,  
{ un bras en fig. 21 à 24,  
{ l'autre main en fig. 29 à 51.

O) *Jambe, bras et phalange du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
{ un bras en fig. 6 à 14,  
{ l'autre main en fig. 52 à 54.

P) *Jambe, main et doigt entier*

{ une jambe en fig. 15,  
{ une main en fig. 25 à 26,  
{ l'autre main en fig. 29 à 51.

Q) *Jambe, main et phalange du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
{ une main en fig. 25 à 28,  
{ l'autre main en fig. 52 à 54.

R) *Jambe, doigt entier et phalange*

{ une jambe en fig. 15,  
{ une main en fig. 29 à 51,  
{ l'autre main en fig. 52 à 54.

S) *Pied, bras et doigt entier*

{ un pied en fig. 55 et 56,  
{ un bras en fig. 6 à 14,  
{ l'autre main en fig. 29 à 51.

T) *Pied, bras et phalange du doigt*

{ un pied en fig. 55 et 56,  
{ un bras en fig. 6 à 14,  
{ l'autre main en fig. 52 à 54.

U) *Pied, avant-bras et doigt entier*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{un pied en fig. 55 et 56,} \\ \text{un bras en fig. 21 à 24,} \\ \text{l'autre main en fig. 29 à 51.} \end{array} \right.$$
V) *Pied, avant-bras et phalangine du doigt*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{un pied en fig. 55 et 56,} \\ \text{un bras en fig. 21 à 24,} \\ \text{l'autre main en fig. 51 à 54.} \end{array} \right.$$
X) *Pied, main et doigt entier*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{un pied en fig. 55 et 56,} \\ \text{une main en fig. 25 à 28,} \\ \text{l'autre main en fig. 29 à 51.} \end{array} \right.$$
Y) *Pied, main et phalangine du doigt*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{un pied en fig. 55 et 56,} \\ \text{une main en fig. 25 à 28,} \\ \text{l'autre main en fig. 52 à 54.} \end{array} \right.$$
Z) *Pied, doigt entier et phalangine*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{un pied en fig. 55 et 56,} \\ \text{une main en fig. 29 à 51,} \\ \text{l'autre main en fig. 52 à 54.} \end{array} \right.$$
**3° Quatre attitudes simultanées**A) *Jambe, pied, bras et avant-bras*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{une jambe en fig. 15,} \\ \text{l'autre jambe en fig. 55 et 56,} \\ \text{un bras en fig. 6 à 14,} \\ \text{l'autre bras en fig. 21 à 24.} \end{array} \right.$$
B) *Jambe, pied, bras et main*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{une jambe en fig. 15,} \\ \text{l'autre jambe en fig. 55 et 56,} \\ \text{un bras en fig. 6 à 14,} \\ \text{l'autre main en fig. 25 à 28.} \end{array} \right.$$
C) *Jambe, pied, bras et doigt entier*

$$\left\{ \begin{array}{l} \text{une jambe en fig. 15,} \\ \text{l'autre jambe en fig. 55 et 56,} \\ \text{un bras en fig. 6 à 14,} \\ \text{l'autre main en fig. 29 à 51.} \end{array} \right.$$

D) *Jambe, pied, bras et phalangine du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
un bras en fig. 6 à 14,  
l'autre main en fig. 52 à 54.

E) *Jambe, pied, avant-bras et main*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
un bras en fig. 21 à 24,  
l'autre main en fig. 25 à 28.

F) *Jambe, pied, avant-bras et doigt entier*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
un bras en fig. 21 à 24,  
l'autre main en fig. 29 à 51.

G) *Jambe, pied, avant-bras et phalangine du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
un bras en fig. 21 à 24,  
l'autre main en fig. 52 à 54.

H) *Jambe, pied, main et doigt entier*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
une main en fig. 25 à 28,  
l'autre main en fig. 29 à 51.

I) *Jambe, pied, main et phalangine du doigt*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
une main en fig. 25 à 28,  
l'autre main en fig. 52 à 54.

J) *Jambe, pied, doigt entier et phalangine*

{ une jambe en fig. 15,  
l'autre jambe en fig. 55 et 56,  
une main en fig. 29 à 51,  
l'autre main en fig. 52 à 54.

#### 4° Cinq attitudes simultanées

Prendre toutes les combinaisons de quatre attitudes et adjoindre les positions de la tête, fig. 16, 17, 18, 19, 20.



# L'Enseignement musical

## DE LA TECHNIQUE DU PIANO

### LIVRE PRÉPARATOIRE

PREMIÈRE PARTIE : PRINCIPES PRIMORDIAUX DU TRAVAIL PIANISTIQUE

SECONDE PARTIE : Préparation au Toucher du Piano

### INDEX

	Pages
AVERTISSEMENT . . . . .	v

### PREMIÈRE PARTIE

#### CHAPITRE PREMIER

#### **Considérations primordiales sur la formation du jeu**

1. Orientation du travail pianistique . . . . .	3
2. Appropriation primordiale du corps humain au jeu du piano . . . . .	5
3. Prise et perfectionnement de l'attitude par l'immobilisation du corps . . . . .	6
4. Opposition de la matière et de l'esprit . . . . .	6
5. Travail d'immobilisation volontaire . . . . .	10
6. Indications essentielles pour l'étude de la Technique . . . . .	12
A) Prise de position . . . . .	12
B) Immobilisation de position . . . . .	14
7. Résultat du Travail d'immobilisation selon les tempéraments . . . . .	16
8. Changements d'attitudes . . . . .	19
9. Précision rythmique des mouvements . . . . .	20
10. Exactitude du départ d'un mouvement . . . . .	21
11. Promptitude du mouvement . . . . .	22
12. <i>Tableau d'ensemble du travail rythmique général des mouvements et des phases successives de mélanges de positions et de rythmes . . . . .</i>	22
13. Association du rythme intérieur avec un rythme extérieur . . . . .	27
<b>Ex. 1.</b> <i>Développement et contrôle du rythme intérieur . . . . .</i>	28
14. Remarque générale . . . . .	32

#### CHAPITRE SECOND

#### **Les Éléments corporels fondamentaux**

15. Préparation gymnastique des membres ou des parties du corps intéressés au jeu . . . . .	34
<b>Ex. 2.</b> <i>Exercice de détente du corps dans la position assise . . . . .</i>	34
<i>Fig. 1.</i> positions générales du corps pour cet exercice . . . . .	35

<b>Ex. 3.</b> Décontraction progressive et complète de la colonne vertébrale . . . . .	35
Fig. 2. en avant . . . . .	36
Fig. 3. de côté . . . . .	37
Fig. 4. en arrière . . . . .	37
<b>Ex. 4.</b> Décontraction progressive et complète de tout le corps . . . . .	39
Fig. 5. positions générales du corps pour cet exercice . . . . .	40
<b>Ex. 5.</b> Travail rudimentaire de la localisation de la volonté dans les membres et prises des directions générales . . . . .	41
A) Directions générales des bras . . . . .	42
a) en haut . . . . .	42
Fig. 6. sans contraction, main pendante, relâchée . . . . .	42
Fig. 7. poing fermé . . . . .	42
Fig. 8. main allongée, rigide . . . . .	42
b) devant soi . . . . .	43
Fig. 9. sans contraction du coude ni du poignet, main pendante, relâchée . . . . .	43
Fig. 10. poing fermé . . . . .	44
Fig. 11. main allongée, rigide . . . . .	44
c) de côté . . . . .	45
Fig. 12. sans contraction du coude ni du poignet, main pendante, relâchée . . . . .	45
Fig. 13. poing fermé . . . . .	46
Fig. 14. main allongée, rigide . . . . .	46
d) Associations de positions différentes produisant la dissociation corporelle . . . . .	47
<b>Ex. 5 B.</b> Directions des jambes . . . . .	49
Fig. 15. positions de la jambe et du pied dans cet exercice . . . . .	50
<b>Ex. 5 C.</b> Associations des attitudes des bras et des jambes (dissociations corporelles) . . . . .	50
<b>Ex. 5 D.</b> Directions de la tête . . . . .	50
Fig. 16. tête droite, fixe, d'aplomb, regard devant soi . . . . .	51
Fig. 17. tête tombée en avant par la décontraction du cou . . . . .	51
Fig. 18. tête tombée de côté par la décontraction du cou . . . . .	51
Fig. 19. tête tombée en arrière par la décontraction du cou . . . . .	51
Fig. 20. tête tournée volontairement de côté . . . . .	51
<b>Ex. 5 E.</b> Associations des attitudes de la tête et des bras . . . . .	51
<b>Ex. 5 F.</b> Associations des attitudes de la tête et des jambes . . . . .	52
<b>Ex. 5 G.</b> Associations des attitudes de la tête, des bras et des jambes . . . . .	52
<b>Ex. 6.</b> Travail de localisation de la volonté dans les articulations moyennes ou extrêmes du corps, et prises des directions partielles . . . . .	53
A) Travail de l'avant-bras . . . . .	53
Fig. 21. Bras pendant de l'épaule, avant bras aussi relevé que possible . . . . .	53
Fig. 22. Avant-bras horizontal . . . . .	53
Fig. 23. Bras levé à hauteur d'épaule, avant-bras aussi replié que possible . . . . .	54
Fig. 24. Avant-bras relevé à la verticale, faisant angle droit supérieur avec le bras horizontal . . . . .	54
<b>Ex. 6 B.</b> Travail du poignet . . . . .	55
Fig. 25. main abaissée . . . . .	55
Fig. 26. main élevée . . . . .	56
Fig. 27. main écartée vers l'extérieur . . . . .	57
Fig. 28. main rapprochée vers l'intérieur . . . . .	57
<b>Ex. 6 C.</b> Associations des positions de l'avant-bras et de la main . . . . .	57
<b>Ex. 6 D.</b> Travail des doigts . . . . .	57
Fig. 29. pouce entièrement abaissé . . . . .	58
Fig. 30. index . . . . .	58
Fig. 31. medius . . . . .	58
Fig. 32. annulaire . . . . .	58
Fig. 33. auriculaire . . . . .	58



<b>Fig. 34.</b> écartement complet du pouce . . . . .	59
<b>Fig. 35.</b> écartement de l'index par rapport au 3 <sup>e</sup> doigt . . . . .	59
<b>Fig. 36.</b> écartement des 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts par rapport à l'index . . . . .	59
<b>Fig. 37.</b> écartement des 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts par rapport aux 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> . . . . .	59
<b>Fig. 38.</b> écartement des 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> doigts par rapport aux 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> . . . . .	59
<b>Fig. 39.</b> écartement du 5 <sup>e</sup> doigt par rapport au 4 <sup>e</sup> . . . . .	60
<b>Fig. 40.</b> écartement des 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> doigts par rapport au 5 <sup>e</sup> . . . . .	60
<b>Fig. 41.</b> écartement du pouce et de l'index par rapport aux 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts. . . . .	60
<b>Fig. 42.</b> écartement des 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts par rapport au pouce et à l'index . . . . .	60
<b>Fig. 43.</b> écartement du pouce, des 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts par rapport aux 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> . . . . .	60
<b>Fig. 44.</b> écartement du pouce, des 2 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> doigts par rapport aux 3 <sup>e</sup> et 4 <sup>e</sup> . . . . .	60
<b>Fig. 45.</b> écartement du pouce, des 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> doigts par rapport aux 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> . . . . .	60
<b>Fig. 46.</b> écartement de tous les doigts . . . . .	60
<b>Fig. 47.</b> rapprochement du pouce sous la main. Position paume au-dessus . . . . .	61
<b>Fig. 48.</b> écartement oblique de l'index . . . . .	61
<b>Fig. 49.</b> rapprochement oblique de l'index . . . . .	61
<b>Fig. 50.</b> écartement oblique du 3 <sup>e</sup> doigt . . . . .	61
<b>Fig. 51.</b> rapprochement oblique du 3 <sup>e</sup> doigt . . . . .	61
<b>Ex. 6 E.</b> Associations des positions de la main et du doigt entier . . . . .	62
<b>Ex. 6 F.</b> Associations des positions de l'avant-bras et du doigt entier . . . . .	63
<b>Ex. 6 G.</b> Travail de la phalange des doigts et de la phalange du pouce . . . . .	63
<b>Fig. 52.</b> phalange de l'index abaissée . . . . .	64
<b>Fig. 53.</b> phalange du pouce repliée, main retournée . . . . .	64
<b>Fig. 54.</b> phalange du pouce repliée, position normale de la main . . . . .	64
<b>Ex. 6 H.</b> Associations des positions du doigt entier et de la phalange . . . . .	64
<b>Ex. 6 I.</b> Associations des positions de la main et de la phalange du doigt . . . . .	64
<b>Ex. 6 J.</b> Associations des positions de l'avant-bras et de la phalange du doigt . . . . .	65
<b>Ex. 6 K.</b> Travail du pied . . . . .	65
<b>Fig. 55.</b> jambe relevée, pointe du pied abaissée . . . . .	65
<b>Fig. 56.</b> jambe relevée, pointe du pied relevée . . . . .	66
<b>Ex. 6 L.</b> Associations des positions du pied et de l'avant-bras . . . . .	66
<b>Ex. 6 M.</b> Associations des positions du pied et de la main . . . . .	67
<b>Ex. 6 N.</b> Associations des positions du pied et du doigt entier. . . . .	67
<b>Ex. 6 O.</b> Associations des positions du pied et de la phalange du doigt . . . . .	67
17. Remarque pour ce travail . . . . .	67
<b>Ex. 7.</b> Mélanges d'attitudes des grands membres et de positions des articulations moyennes ou extrêmes du corps . . . . .	68



# ROUART, LEROLLE & C<sup>ie</sup>

ÉDITEURS DE MUSIQUE

29, RUE D'ASTORG, 29

PARIS-VIII<sup>e</sup>

## OUVRAGES D'ENSEIGNEMENT

- DELAPORTE (Alfred).** Manuel théorique et pratique pour apprendre seul l'harmonie, la transposition, le contrepoint, la fugue, l'orchestration et le plain-chant grégorien. . . . . 5 »
- GRUYER.** Solfège des écoles. 1 vol. carton.  
1<sup>re</sup> Partie . . . . . 1 75  
2<sup>e</sup> Partie . . . . . 1 75
- JUMEL.** Notions, principes et exercices pour la voix . . . . . 7 »  
— Manuel pour les examens du certificat d'aptitude à l'enseignement du chant et de la musique dans les écoles normales, les écoles primaires supérieures, les écoles communales de la ville de Paris et les lycées, degré élémentaire et degré supérieur . . . . . 10 »
- LALO (Pierre).** La Musique (1898-1899). Fort volume in-18 avec gravures. 5 »
- LEHMANN (Lilli).** Mon art du chant, traduction française, avec figures . 10 »
- SELVA (Blanche).** L'enseignement musical de la Technique du Piano :  
Livre préparatoire, 1<sup>re</sup> partie . 3 50  
— — 2<sup>e</sup> partie . 5 »
- 1<sup>er</sup> Livre du maître . . . . . 6 »  
— de l'élève . . . . . 2 »  
2<sup>e</sup> Livre du maître . . . . . 10 »  
3<sup>e</sup> Livre (pour paraître).
- SELVA (Blanche).** La Sonate. Etude de son évolution technique, historique et expressive en vue de l'interprétation et de l'audition. 1 vol. . . . . 5 »
- STEINHAUSEN.** Les erreurs physiologiques et la transformation de la technique du piano (trad. Mme E. Javal, préface de Bl. Selva) . . . . . 2 50
- WURMSER (Lucien).** Quelques exercices pour piano. . . . . 1 75

## CARTES POSTALES

à 0 fr. 20

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| Albeniz (I.).      | Indy (Vincent d'). |
| Bordes (Charles).  | Magnard (Albéric). |
| Breville (P. de).  | Ropartz (J.-Guy).  |
| Chausson (Ernest). | Satie (Erik).      |
| Duparc (Henri).    |                    |

## ŒUVRES POUR PIANO

- CHAUSSON (Ernest).** Paysage. . . . . 1 57  
— Quelques danses (Dédicace, Sarabande, Pavane, Forlane). . . . . 5 »  
— Les mêmes séparément :  
N<sup>os</sup> 1. Prélude et Sarabande. . . . . 2 »  
2. Pavane . . . . . 2 »  
3. Forlane . . . . . 2 50  
— Interlude du Poème de l'Amour et de la Mer. . . . . 1 50
- DALCROZE (E.-Jacques).** Canzonetta 1 75  
— Trois pièces mignonnes :  
N<sup>os</sup> 1. Petite gavotte . . . . . 1 35  
2. Petit menuet . . . . . 1 35  
3. Ronde villageoise. . . . . 1 35  
Réunies. . . . . 3 »
- D'INDY (V.).** Sept chants de Terroir à quatre mains . . . . . 6 »  
— Op. 74. Pour les enfants de tout âge, 24 pièces d'étude de difficulté graduée en 3 livres, chaque livre . . . . . 4 »
- ROPARTZ (J.-G.).** Croquis d'été, 5 pièces pour piano, doigtées et annotées par B. Selva . . . . . 5 »
- ROUSSEL (A.).** Suite pour piano. Prélude Sicilienne, Bourrée, Ronde. . . . . 6 »
- SÉVERAC (Déodat de).** En Vacances, petites pièces romantiques de moyenne difficulté pour piano : 1<sup>er</sup> recueil : Au château et dans le parc, précédé de « Invocation à Schumann », doigtées par B. Selva.
- Invocation à Schumann. . . . . 1 35  
1. Les Caresses de Grand'Maman. 1 35  
2. Les Petites Voisines en visite . 1 35  
3. Toto déguisé en Suisse d'Église. } 1 75  
4. Mimi se déguise en Marquise . }  
5. Ronde dans le Parc . . . . . 1 »  
6. Où l'on entend une vieille boîte à musique . . . . . 1 »  
7. Valse romantique. . . . . 1 75  
Le recueil. . . . . 4 »
- TROJELLI (A.).** Six pièces mignonnes pour les petites mains (édition illustrée), en grosses notes.  
N<sup>os</sup> 1. Coucou... le voilà! (valse) (t.f.) 1 »  
2. Papillon vole (polka) (t.f.) . 1 »  
3. Cache-cache (valse) (t.f.). . . 1 »  
4. En famille (polka) (t.f.) . . . 1 »  
5. Pauvre Toutou (mazurka) (t.f.) 1 »  
6. La Souris blanche (marche) (t.f.) . . . . . 1 »  
Les six numéros en un recueil de luxe . . . . . 4 »
- TURINA.** Trois danses andalouses :  
N<sup>os</sup> 1. Petenera . . . . . 2 50  
2. Tango . . . . . 1 75  
3. Zapateado . . . . . 2 50  
Le recueil. . . . . 4 »
- TURINA J.,** Femmes d'Espagne :  
1. La madrilène classique.  
2. L'Andalouse sentimentale.  
3. La brune coquette.  
En un recueil. . . . . 4 50

