**Zeitschrift:** Animato
**Herausgeber:** Verband Musikschulen Schweiz
**Band:** 19 (1995)
**Heft:** 1

**Rubrik:** Jubiläen

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 15.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Musique et sport: de l'entraînement à la pédagogie

*Troisième partie: L'enseignement par la prise de conscience*

*Lors d'un premier volet de cette série d'articles consacrés à une réflexion sur les méthodes d'enseignement du sport et de la musique («Animato» 94/4, 94/6), j'ai présenté l'idée du «jeu intérieur» conçue par l'entraîneur américain Timothy Gallwey[1]. Rappelons-nous que cet auteur désigne par MOI 1 la source des interférences psychiques alors qu'il nomme la totalité de nos potentialités MOI 2.*

En travaillant un passage difficile qui n'est pas encore suffisamment automatisé, le musicien peut se concentrer sur «une chose à la fois». En répétant le passage dans sa totalité, il concentrera son attention sur un des paramètres de la rosace: les coups d'archet, les doigtés, les changements de position, la sonorité, l'intonation, etc. Lorsque le passage commence à devenir automatisé, il peut essayer d'intégrer deux paramètres. Il s'approchera de l'idée musicale qu'il aimerait réaliser en 'circulant' avec son attention d'un paramètre à l'autre.

Si Mantel propose de laisser circuler l'attention, c'est pour mieux sentir les différents aspects du jeu, ensuite pour les évaluer et les améliorer. Gallwey est beaucoup plus radical dans sa démarche. Pour lui, ce qui est primordial, c'est la prise de conscience, l'amélioration du résultat n'est qu'un effet secondaire. «L'un des principes de l'enseignement par la prise de conscience est qu'il ne juge jamais. La conscience ... prend conscience de ce qui existe, et l'accepte comme tel. Pas de jugement de valeur, négatif ou positif, sur le résultat.» (op. cit., p.77). Toute la démarche de Gallwey est fondée sur la conviction que «le corps possède la capacité de se corriger tout seul.» (op. cit., p.83).

A ce titre, il est très instructif de voir comment il apprend «par le jeu intérieur» à mieux tenir son club, et par là, à obtenir de bien meilleurs résultats. Au départ, Gallwey, cette fois-ci dans le rôle de l'élève, constate que ces coups sont irréguliers. Un ami lui demande alors s'il a davantage conscience d'une partie de son corps plutôt que d'une autre. Il répond qu'il sent sa main droite et que la prise lui semble un peu faible. Sans demander de corriger cette erreur, l'ami l'encourage à bien sentir à quel moment il lâche prise. C'est au sommet de la montée. Il doit maintenant continuer de jouer en précisant à chaque fois le degré de relâchement de sa main droite. Sans se forcer à mieux faire, simplement en dirigeant son attention tout en expérimentant, il finit par taper quelques balles sans relâcher la prise.

Un entraîneur traditionnel aurait tout de suite indiqué l'erreur en essayant de la corriger. Ici, l'élève l'a trouvée lui-même. Et de conclure: «La grande différence est que désormais, je n'ai pas à essayer de me souvenir d'un geste «correct», mais d'une sensation, et par conséquent je ne serai plus crispé sur ces doigts, ni frustré. Je n'ai qu'à me préoccuper des sensations et de la «réponse» donnée par le résultat. Cet état d'esprit est tout à fait différent, même si la correction technique est identique pour tous. L'équilibre et le self-control y gagnent.» (op.cit., p.84).

**Le corps et l'esprit**

L'enseignement que Gallwey critique, c'est la tentative d'éduquer le corps par des idées, des explications et des concepts. Un enseignement où l'élève est censé se corriger en suivant des ordres et des injonctions du type: «Essaie de mieux faire!» Nous avons déjà relevé les problèmes de crispations induites par cette méthode, sans parler de la résistance consciente ou inconsciente qu'elle suscite. Beaucoup de musiciens ont bien compris que le corps ne se laisse pas diriger par des ordres. Ils travaillent donc avec des images évocatrices, des métaphores suggestives qui permettent d'aborder une nouvelle difficulté en la rattachant à des situations familières.

Gallwey va plus loin. Il propose de remplacer la «méthode des ordres» par ce qu'il appelle «l'enseignement par la prise de conscience», c'est-à-dire la sensibilisation[2]. Il s'agirait d'engager l'élève dans un processus d'expérience personnelle, de diriger la conscience de l'élève plutôt que son corps. Au lieu de dire: «Essaie si tu peux faire ceci», il dira «Examine si tu peux voir, sentir, entendre ce qui se passe exactement ici et maintenant.» (op. cit., p.73). Il dirigera l'esprit («mind» en anglais) de l'élève sur ce qui se produit, sans jugement de valeur, mais avec une exigence qui incitera l'élève à sentir.

Pour étayer le bien fondé de cette méthode, Gallwey cite volontiers Fritz Perls, le fondateur de la thérapie de la «Gestalt» qui eut cette expression quelque peu paradoxale: «Trying fails, awareness helps.» Essayer de mieux faire à tout prix sera voué à l'échec, une sensibilisation accrue aidera.

Il faut un certain courage pour appliquer avec conséquence les règles du jeu intérieur et abandonner les attitudes par trop directives en faveur d'un «apprentissage empirique» où l'élève cherche lui-même des solutions. Autant l'élève - habitué qu'on lui précise ce qu'il fait de bien et de mal - se sent lésé tant que le professeur ne lui indique pas des solutions toutes faites, autant l'enseignant - et en particulier les étudiants professionnels qui butent quotidiennement sur leurs propres difficultés - brûle d'envie de sauter sur chaque occasion pour corriger sans faille toutes les erreurs qu'il détecte chez son élève. De la sorte, il justifiera sa compétence et affirmera sa supériorité. Dans la perspective du jeu intérieur, le rôle du professeur consiste à aider l'élève dans sa prise de conscience, à guider son attention plutôt qu'à diriger son corps.

Récemment je disais à une élève adulte: «J'aimerais que tu me rejoues ce passage en écoutant bien la ligne que fait la basse.» Elle me répondit: «Qu'est-ce que tu veux que je fasse?» Je voulais qu'elle se rende compte d'elle-même de la discontinuité de son phrasé et qu'elle cherche une solution. Mais d'abord il fallait vaincre son attitude passive.

Une autre fois je supervisais un cours de guitare avec une élève qui venait de faire une maturité artistique. Cette élève jouait des pièces bien trop difficiles et elle avait une sonorité sèche et maigre liée à une crispation et une mauvaise position de la main droite. L'étudiant-professeur essayait avec beaucoup de patience de lui rappeler une position plus confortable, mais dès qu'elle se remettait à jouer, elle oubliait toutes les bonnes explications. Je suis alors intervenu en essayant de la sensibiliser:
«Qu'est-ce que tu sens dans ton bras droit?»
«Je devrais tenir le poignet plus haut.»
«D'accord. Qu'est-ce que tu sens dans ton bras quand tu commences à jouer?»
«Mon jeu devrait être plus régulier.»
«Oui, mais est-ce que tu sens des muscles qui se tendent lorsque tu joues?»
«Je ne joue pas assez fort.»
«Essaie juste de sentir ce qui se passe dans ton bras et dans tes épaules.»
«Je ne devrais pas crisper ma main droite.»

Ce dialogue de sourds montre à quel point cette élève a dû entendre encore et encore les mêmes injonctions. Sa tête était tellement bourrée par tout ce qu'elle aurait dû faire qu'elle n'était plus en mesure de sentir son corps ici et maintenant. Si elle n'arrivait pas à changer sa mauvaise position, c'est bien qu'elle ne sentait plus les crispations qui en résultaient. Le travail ardu à entreprendre avec cette élève serait de lui faire oublier tout ce qu'elle devrait faire et de l'amener petit à petit à mieux sentir son corps et ses mouvements. Ce travail demandera beaucoup de délicatesse et de patience et touchera l'élève dans toute sa personnalité.

On pourra objecter à toutes ces considérations que beaucoup de professeurs qui savant bien doser leurs indications obtiennent de très bons résultats. Certes, il existe bel et bien des instructions que l'élève peut comprendre, intellectuellement et physiquement, et que le corps est capable d'exécuter. Mais la difficulté, c'est qu'à chaque «fais!» s'associe un «ne fais pas!» et de fil en aiguille, le cerveau est surchargé. Contrôler ses mouvements afin d'obtenir un meilleur résultat restera un objectif de l'enseignement. Seulement, pour y parvenir, il faut d'abord sentir son corps. La question n'est pas de savoir s'il faut oui ou non contrôler ses gestes, mais comment les contrôler et comment apprendre ce contrôle. Question qui nous renvoie à la dichotomie crue de Gallwey: MOI 1 ou MOI 2?

La méthode des ordres et la méthode de sensibilisation ont un objectif semblable, à savoir le perfectionnement de la technique, l'amélioration de l'interprétation, l'énergie vitale retrouvée dans la pratique musicale. Mais si la finalité est la même, la méthode, c'est-à-dire le chemin, est foncièrement différente ... et les résultats aussi, parfois!

*Thomas Bolliger*

[1]Timothy Gallwey: Golf, le jeu intérieur, Editions Robert Laffont, Paris, 1984.

[2]Dans le texte original anglais, Gallwey utilise le mot «awareness» qui n'a pas d'équivalent exact en français. La signification de ce terme très courant en psychothérapie peut être rendu approximativement par des expressions comme «prise de conscience», «sensibilisation» ou «être attentif au vécu affectif et aux sensations corporelles».

| Méthode des ordres | Méthode de la prise de conscience |
|---|---|
| Injonctions | Exigence de sentir |
| «Fais... » | «Sens... » |
| Ordre donné par l'esprit (ou le prof) au corps (à l'élève) | Diriger l'attention |
| «Ton do dièse est trop bas. Pousse un peu plus ton petit doigt.» | L'esprit se fixe sur certains paramètres de l'expérience |
| «Vise plus à gauche» | «Ecoute bien lorsque tu joues ce passage. Quelles sont les notes qui ne sonnent pas juste?» |
| «Ne crispe pas ton bras!» | «Est-ce qu'elles sont trop hautes ou trop basses?» |
| «Essaie de frapper plus fort avec ton quatrième doigt.» | «Quelle partie de ton corps te dis si la direction est bonne. Essaie de la localiser et de bien la sentir. A quel moment du mouvement est-ce que tu sens si ta lancée sera bonne?» «Observe quand et où ton bras se tend.» |
| «Relâche tes épaules.» | «Rejoue ce passage et écoute bien toutes les notes. Est-ce qu'elles sont toutes pareilles?» |
| | «En t'imaginant une échelle qui va de 1 à 10. quelle est la tension que tu sens dans tes épaules? Qu'est-ce que tu sens lorsque tu augmentes la tension? Qu'est-ce que tu sens en relâchant? Comment se transforme ton jeu en variant ta contraction musculaire?» |

☞ **Le journal Animato se propose d'exposer les activités et les événements des Ecoles de musique. Grâce à sa large diffusion, les idées pédagogiques et musicales, les communiqués et les annonces peuvent intéresser et toucher un vaste public. Alors écrivez-nous.**

# Musikmesse Frankfurt 1995: Schwerpunkt Klavier

Vom 8. bis zum 12. März 1995 findet die 16. Internationale Musikmesse Frankfurt statt. Insgesamt werden in diesem Jahr etwa 1 300 Unternehmen ausstellen. Stark erweitert wurde die Ausstellungsfläche für den Bereich «Pro Light & Sound». Dies ermöglicht den Anbietern von professionellem Sound- und Audio-Equipment sowie von Licht- und Veranstaltungstechnik ihre Stände zu vergrössern. Ihr breites Angebot richtet sich nicht nur an Musiker, sondern zunehmend auch an Interessenten aus Theater, Film, Fernsehen und Mehrzweckhallen. Neben der Präsentation von Musikinstrumenten, Musikelektronik und Zubehör ist an allen Messetagen ein Forum mit Workshops und Seminarien zum Thema «Pro Light & Sound» geplant.

Neben der Elektronik sollen jedoch auch die anderen Angebotsbereiche der Musikmesse nicht zu kurz kommen. Das Schwerpunktthema ist in diesem Jahr «Das akustische Klavier». Die Klavierindustrie gibt sich optimistisch, zeichnet sich doch in ihrer Branche nach rezessionsbedingten Schwierigkeiten allmählich wieder ein Aufwärtstrend ab. Zahlreiche Aktionen sind geplant. Und die Musikverlage, die durch illegales Fotokopieren und das Aufkommen der digitalen Technik im Medienbereich schwierigen Zeiten entgegensehen, werden mit einem grossen Angebot an Neuerscheinungen (und weitgehend stabilen Verkaufspreisen) aufwarten.

Wie üblich sind die ersten drei Messetage (8. bis 10. März) für Fachbesucher (Fachhändler, Einkäufer und Musiklehrer) reserviert, während an den beiden letzten Tage alle Musikinteressierten Zutritt haben. (Eintrittskarten sind erhältlich bei der Natural AG, St. Jakob-Strasse 220, 4002 Basel, Tel. 061/316 54 35).

# Musikschul-Notizen

**25 Jahre Musikschule Sursee.** Aus Anlass ihres Jubiläums wartet die Musikschule Sursee in diesem Jahr mit einem besonders vielfältigen Veranstaltungskalender auf. Angesagt sind neben den üblichen Schülerkonzerten unter anderem Barockmusik im Festsaal des Murihofes, ein Auftritt von Gesangschülern der Musikschule mit einem Organisten aus Lyon und ein von der Lehrerschaft vorbereitetes Konzertpodium zum Thema Jazz. Das Erwachsenen-Schülerkonzert, das Konzert der Ensembles und die Serenade haben längst Tradition und zählen natürlich zu den Höhepunkten des Festprogrammes.

# Jubiläen

*(soweit der Redaktion mitgeteilt)*

| | |
|---|---|
| Musikschule Sursee | 25 Jahre |
| Musikschule Oberägeri | 25 Jahre |
| Musikschule Schötz | 20 Jahre |

*Kanton Baselland*

# Poker um die Jugendmusikschulen

Der *Verband Musikschulen Baselland* VMBL behandelte an einer ausserordentlichen Mitgliederversammlung am 10. Januar in Münchenstein das Sparpaket II und die angekündigte Dekretsänderung für die Jugendmusikschulen (JMS). Ausgangslage war das Sparpaket II, wonach der Kanton seine Subventionen für die JMS per 1996 um mindestens 2 Millionen kürzen will. Am 9. Januar wurde von Regierungsrat Peter Schmid ein Rundschreiben an die Gemeinderäte gerichtet, worin ein Vernehmlassungsverfahren zur vorgesehenen Änderung des Paragraphen 27 des Dekrets zum Schulgesetz angekündigt wird.

Angesichts der Brisanz wurden zwei Arbeitsgruppen gebildet: Einerseits sollen politische Schritte für eine Initiative zur Sicherung des Ist-Zustandes vorbereitet werden. Andererseits ist eine Informationskampagne geplant.

Die Versammlung stellte fest, dass die JMS, welche sich in den vergangenen 30 Jahren zu soliden Bildungsinstituten gebildet haben, im höchsten Mass gefährdet seien, sollten die Sparvorhaben umgesetzt werden, welche im Licht der Aufgabenteilung zwischen den Gemeinden und dem Kanton zu sehen sind. Zudem sei nicht verständlich, weshalb die Musikerziehung nun in ihren Grundfesten demontiert werde, nachdem in den vergangenen zwei Jahren bereits vehemente Sparbemühungen auf Gemeindeebene unter Beweis gestellt wurden.

*VMBL/sf*

*Kanton Solothurn*

# VSM-Mitgliederversammlung 1995

Der Vorstand des *Verbands Solothurnischer Musikschulen* VSM hat die ordentliche Mitgliederversammlung 1995 auf Donnerstag, den 23. März 1995 festgesetzt. Pro Mitgliedschule sind laut Statuten zwei Delegierte stimmberechtigt. Der Versand der Einladungen mit Traktandenliste und genauer Orts- und Zeitangabe erfolgt in der zweiten Februarhälfte an die Schulleitungen. Anträge zuhanden der Mitgliederversammlung sind bis spätestens einen Monat vor der Versammlung bei der Präsidentin (Frau Hutter Erika, Hubmattweg 14, 2545 Selzach) einzureichen. *VSM-GST/Kurt Borer*

# Werk- und Förderpreise

**Kulturpreis für Joseph Röösli.** Der Musiker und Komponist Joseph Röösli aus Hitzkirch LU erhält den mit 20 000 Franken dotierten *Innerschweizer Kulturpreis 1995*. Röösli wird als vielseitige Musikerpersönlichkeit, als Erneuerer des Musikunterrichts und Förderer des regionalen Liedgutes gepriesen. Der 60jährige Röösli gilt als einer der Pioniere der modernen Schulmusik. In seiner langjährigen Lehrtätigkeit setzte er sich für die Ideen einer ganzheitlichen Musikerziehung ein.

**SBG-Jubiläumspreise.** Die Jubiläumsstiftung der Schweizerischen Bankgesellschaft hat folgende Kulturschaffende ausgezeichnet: *Willy Gohl* wurde für sein Lebenswerk als Musikpädagoge, Medienschaffender und Kulturpolitiker ein Preis im Betrag von 20 000 Franken überreicht. Die Musiker *Max E. Keller*, *Werner Bärtschi*, *Ulrich Gasser*, *Martin Sigrist* und *Peter Wettstein* erhielten für ihr gemeinsames Projekt «Kreuzende Wege» einen Beitrag von 10 000 Franken.

# Notizen

**Direktorenkonferenz der Jazzschulen.** In der Schweiz existiert ein knappes Dutzend Jazzschulen. Sie haben nun - nach dem Vorbild der Konservatorien - eine *Direktorenkonferenz Schweizerischer Jazzschulen* DKSJ gegründet und das Gespräch mit der *Erziehungsdirektorenkonferenz* EDK aufgenommen. Damit soll die interkantonale Anerkennung der Jazz-Diplome vorangetrieben und der Status von Berufsmusikern im Bereich Jazz und in verwandten Stilbereichen aufgewertet werden. Gleichzeitig wird der Kontakt mit den Konservatorien intensiviert.

# Strassenmusik für Strassenkinder

Nach dem grossen Erfolg im letzten Jahr ruft *Terre des hommes Kinderhilfe* am Samstag, 13. Mai 1995 zum *2. Strassenmusiktag für Strassenkinder* in der Deutschschweiz auf. Alle grossen und kleinen Musikfreunde werden gebeten, am Aktionstag zwischen 9 und 17 Uhr zu musizieren und damit kundzutun, dass ihnen das Schicksal jener Kinder, die in Südamerika, Afrika, Asien und auch in Osteuropa auf der Strasse leben, nicht gleichgültig ist. Die Einnahmen der Aktion fliessen vollumfänglich den Programmen von Terre des hommes Kinderhilfe zu. Informationen: Terre des hommes Kinderhilfe, Jugendservice, Postfach 550, 8026 Zürich, Tel. 01/242 11 37.