

**SEANCE**  
**QUOTIDIENNE**  
**DE**  
**RELAXATION-**  
**CONCENTRATION**  
**A L'USAGE DES**  
**INTERPRETES DE**  
**TOUS INSTRUMENTS DE MUSIQUE**

*Colette Mourey*

**Durée : cinq minutes**

**I) RESPIRATION ABDOMINALE**

- a) Inspirer **en gonflant le ventre**, expirer longuement et profondément en détendant la ceinture scapulaire (les épaules au plus bas) ; achever par une seconde expiration, pour libérer toutes les toxines du corps, en allant « jusqu'au bout » du vide d'air.
- b) Inspirer, au contraire, **en rentrant le ventre**, ce qui crée une dynamisation corporelle, puis expirer longuement, en provoquant une détente de tout l'organisme à partir du relâchement des muscles abdominaux ; là aussi, expirer une seconde fois, complètement.

Pour chacun des deux exercices, après l'inspiration, on peut **retenir** l'air, avant d'expirer (varier les rythmes de rétention-expiration-reprise de l'inspiration).

**II) DETENTE ET MOBILISATION DES MEMBRES SUPERIEURS  
ET DES MAINS**

- a) Les mains et les avant-bras reposant sur une table (trouver une bonne assise, confortable, à bonne hauteur) : par un mouvement **circulaire**, écarter les **coudes** du corps, puis les ramener, toujours aussi rondement, les épaules bien basses durant tout l'exercice ; effectuer ensuite le même mouvement, bien arrondi, d'écartement-rapprochement, en engageant aussi les **épaules** ; puis, des épaules seules, en dissociant « épaules actives »-« coudes-pivots ».
- b) Les mains seules reposant totalement sur la table, soulever les mains par un mouvement des **poignets** : écarter les bras du corps par un mouvement circulaire, revenir, toujours en arc-de-cercle et toujours en initiant le mouvement depuis les poignets.
- c) Associer poignets-coudes ; poignets-épaules-coudes... et conserver les mouvements circulaires, tout en écoutant la **respiration**, qui, progressivement, rythmera le mouvement.
- d) Les mains sur la table, par un mouvement **des doigts uniquement**, les mains restant totalement détendues et en repos sur la table : lever les deux index, les deux majeurs, des doigts différents à chaque main, inventer des combinaisons en rapport avec les nécessités instrumentales du moment...et rythmer ces combinaisons, homorythmiques puis polyrythmiques, en combinant durées et rythmes. Ajouter la métrique (accents) comme dans un contexte « musical ».

- e) Travailler aussi spécifiquement les associations pouces-doigts, avec les mêmes variations (pouces actifs).
- f) Mêmes exercices des doigts, le mouvement partant toujours seulement des doigts, mains totalement détendues, mais **au-dessus de la surface** de la table, en contrôlant aussi la détente totale des poignets, des coudes et des épaules... (Sentir que seuls les **doigts** sont mobilisés, dans une détente parfaite de tout le corps) : on engage alors le voûtement de la main (approfondir la sensation de souplesse et de force du creux des mains).
- g) Approfondir les exercices précédents en se concentrant sur les sensations très précises qu'on éprouve au bout des doigts (doux, lisse, rugueux, chaud, froid : on peut même utiliser des supports variés)...

### **III) ECOUTE ET CONCENTRATION**

- a) Reprendre les exercices précédents, mais **sans effectuer** les mouvements, et en approfondissant les **sensations** (visualiser très précisément les mouvements, comme si on les effectuait).
- b) Imaginer un chaud soleil un peu en-dessous du nombril (le « **centre du corps** », ou « hara » japonais) : reprendre les exercices sans effectuer les mouvements, en conservant lumière et chaleur au niveau abdominal, et en leur associant en pensée les **sons** propres à l'instrument (son mental le plus détaillé possible), puis, tout en continuant, adopter une respiration adaptée et de plus en plus consciente (la plupart des sons instrumentaux s'effectuent sur une expiration prolongée, même en piano, en guitare, en violon, en percussion,... : et pas seulement pour les vents). Durant tout le travail, rester dans l'élasticité mentale et corporelle.
- c) Tout en poursuivant, former derrière les paupières closes un beau paysage, qu'on observe dans les moindres détails, et qu'on remplit progressivement de soleil.
- d) Ce paysage, on le retrouvera par la suite, d'un simple battement de cils : il évoque : liberté, créativité, détente, force, accomplissement... (et noie totalement toute forme de « trac »).

### **VOILA : VOUS ÊTES PRET A JOUER...**

N'oubliez pas que les plus réels progrès s'opéreront en **cinq minutes de pratique journalière**, absolument quotidienne, et que, peu à peu, le plus important sera d'être immensément **créatif** dans tous ces exercices, que vous **transformerez** à volonté.

*Colette Mourey*