Ménager son corps au piano

Cet article est une réflexion sur l'utilisation régulière du piano. Quels sont les impacts de l'instrument sur le corps, comment apprivoiser l'outil et s'en faire un ami ?
À mon âge, les douleurs liées à mon métier, l'informatique sont quotidiennes.
Pourtant j'arrive à faire disparaître ces douleurs quand je joue. Voici donc les principes que j'adopte pour que le piano apaise mon corps ?

Préalable notre relation au piano

Cet instrument est doté d'un grand clavier qu'il faut apprivoiser avec les doigts, mais pas seulement !

Certes, l'interface clavier-doigts est importante, mais lorsque l'on caresse une touche[1)], c'est tout le piano qui vibre et notre corps avec. Autrement dit jouer du piano est un corps à corps.

Quelle force dois-je exercer sur les touches ?

Au repos, les touches du piano sont horizontales. Bien que soumises à la force de gravitation terrestre, elles ne s'inclinent pas vers le bas car une force de réaction maintient l'équilibre. Pour connaître la valeur de cette force j'ai utilisé un pot lesté de façon à enfoncer 3 touches mitoyennes de 10 mm. Suivant la position sur le clavier (graves ou aigus) la masse du pot était de 270 g à 310 g soit environ 100 g par touche.



Si l'on calcule la force exercée sur une touche celle-ci est d'environ 1 Newton soit la force à exercer pour basculer un interrupteur électrique.

Rien qui, a priori, ne justifie une main tétanisée par l'effort. D'ailleurs si l'on fait l'exercice proposé dans cette vidéo, on constate rapidement que la main simplement vautrée sur le clavier suffit à maintenir 5 touches.

Nos doigts sont-il des petits marteaux ?

“Les petits marteaux” est une pièce pour clavecin attribuée à Jean-Philippe Rameau (RCT 12bis). Pour autant cette analogie est trompeuse.

Tout d'abord, on pense généralement au marteau comme un outil de force, il faut taper fort et avoir du muscle. C'est méconnaitre les principes physiques en jeux. Il s'ensuit une approche du clavier désastreuse qui consiste à mettre de la force au lieu de mouvement. Reprenons l'usage du marteau, pour bien l'utiliser il faut frapper de haut en bas[2)], et l'effort consiste uniquement à le soulever pour le laisser retomber sur le clou. La

quantité de mouvement acquise par la chute contrôlée du marteau, est transmise au clou, qui se déplace alors dans le bois. Ce n'est donc pas la force qui compte mais la masse du marteau et la vitesse acquise naturellement dans la chute. Ce petit article donne des éléments pratiques complémentaires.

Par rapport au marteau, la masse d'un doigt est faible. La main est plus lourde. Faite cette expérience, à l'aide d'une balance de ménage, pesez votre main comme si vous étiez au clavier, la main sur la balance, coude fléchit à angle droit. Détendez-vous au maximum, de l'épaule jusqu'au doigts, constatez que plus votre détente est profonde, plus le poids mort affiché est élevé.

Maintenant, comme dans le yoga du pianiste de Philippe Cassard, balancez votre bras, constatez que plus votre détente est profonde plus votre vitesse est élevée. Bref pour transférer un mouvement important à la touche il vous faut être détendu, cela maximise la masse et la vitesse de vos petits marteaux !

Pour aller plus loin sur ce sujet regardez comment utiliser la vitesse pour le jeu en nuance.

Comment placer son corps ?

La Wtechnique du piano fait l'objet d'une page complète sur WWikipédia. Une partie première partie succincte aborde les aspects physiques. La position du corps, des doigts, main, poignet, bras sont évoqués en terme généraux. Les conseils donnés sont ceux que l'on trouve généralement dans les méthodes de piano. Ils me rappellent le “tiens-toi droit” que professait ma grand-mère, J'avais beau me redresser, je ne tenais pas la position car elle me demandait un effort. C'est seulement passé 60 ans, que lors d'un cours de WMéthode Pilates, j'ai pris conscience de ce qu'était “se tenir droit” : se placer sans effort afin d'atteindre l'équilibre naturel du corps.



Cette étude sur la position des poignets au piano, montre une diversité qui peut déconcerter le novice et engendrer de la confusion. Elle met cependant en évidence, l'importance de la position neutre qui est celle de la main et du poignet au repos et confirme ce principe : respecter l'équilibre naturel du corps.

Il est donc essentiel d'écouter son corps, pour pouvoir le ménager et toute pratique allant dans ce sens est utile. Il est aussi important de connaitre le fonctionnement du WMembre supérieur (anatomie humaine) et de ses articulations : Wépaule, Wcoude, Wpoignet, Wmain. Cela permet de comprendre pourquoi votre quatrième doigt est faible.

Règles d'usage

Avant de m'engager dans la pratique du piano cette petite vidéo m'avait youtube>z6cYriwM_YI?small rassuré, surtout la dernière partie. En effet il semblait possible que le piano ait un effet thérapeutique sur le corps.

Voici donc les règles que je me suis donné pour éviter les douleurs et si possible corriger les problèmes apparus avant la pratique du piano. Pour la partie physique je me suis appuyé sur une pratique douce de la méthode Pilates.

Être relâché

Le relâchement est la base de la pratique pianistique. Regardez le yoga des musiciens proposé dans la première vidéo. Les exercices de détente sont très efficaces.

dailymotion>x1l6cah?small
youtube>yp19GLWexsQ?small
youtube>tdmIreDX7wI?small

Il manque cependant un point fondamental, c'est celui de la respiration et plus précisément de l'**expiration**. Dès que nous rencontrons une difficulté, nous avons tendance à nous contracter et à “retenir notre souffle”.

Si vous comptez à voix haute les temps de chaque mesure ou chantez en jouant, vous expirerez naturellement. Vous “bloquez” sur un passage difficile ! Avez-vous arrêté de compter ou de chanter ? Oui, vous avez bloqué votre expiration ! Pour jouer, comme pour parler ou chanter, il faut expirer ! Ne vous préoccupez pas trop de l'inspiration, attaquez chaque mesure en expirant, votre corps se chargera d'inspirer entre les mesures.

La respiration Pilates est parfaitement adaptée au pianiste, car elle est naturelle et maintient le haut du corps dans une position détendue et droite. Vous pouvez la travailler en effectuant la séance proposée dans la deuxième vidéo.

Le relâchement n'est jamais acquis. Il faut le contrôler régulièrement :

- Toute douleur est significative d'une tension, arrêtez immédiatement et observez votre position, retrouvez une position naturelle effaçant la contracture
- À chaque arrêt de jeu, ressentez la position de vos épaules, la souplesse de vos articulations, le poids de vos membres, vérifiez vos appuis et détendez-vous avec de petits exercices corporels.

Enfin, pour compléter, n'hésitez pas à jouer quelques accords lentement et délicatement pour en apprécier les vibrations relaxantes.

Être modeste

L'adjectif mérite d'être précisé. Il s'agit ici de prendre en compte le processus d'apprentissage, sa longueur, sa difficulté mais aussi les plaisirs qu'il procure.

> **Modeste dans**.Qui a de la modération, de la retenue. Synonymes: mesuré, modéré, pondéré. Modeste dans sa conduite, dans ses propos, dans ses dépenses, dans ses ambitions, dans ses exigences, dans ses prétentions.[3)]

Autrement dit appliquer quelques règles simples lors de l'apprentissage :

- Travailler des pièces adaptées à son niveau.
- Accepter l'erreur, la fausse note
- Rester calme et serein
- Apprécier ses progrès, rester lucide mais s'encourager à chaque pas

Être patient

Un apprentissage est un processus long. Surtout lorsqu'il implique précision du geste et vitesse d'exécution. Il sollicite à la fois le corps et l'esprit, et exige une grande maitrise de soi.

Abordez donc l'apprentissage du piano, pour ce qu'il est, c'est-à-dire un chemin initiatique à la musique. Sachez en apprécier chaque petit pas. Soyez curieux, instruisez-vous, essayez, jouez au mieux ce que vous pouvez, prenez le temps de consolider vos savoirs !

Être précis

Dans la méthode Pilates, ce qui compte ce n'est ni la vitesse, ni l'amplitude du geste mais sa précision. Un petit geste exécuté lentement mais proprement permet d'assimiler celui-ci. La pratique régulière du geste naturel, permet alors de développer l'amplitude et la vitesse sans douleur ni blessure.

Ce principe peut s'appliquer au piano, soignez la position du corps, la fluidité des gestes, le tombé de la main, la nuance du toucher avant de vous attaquer au respect parfait des notes, de la mesure et de la vitesse d'exécution.

Utilisez de nombreuses petites pièces variées, cela permet d'exercer son corps dans de multiples configurations et de travailler les bons gestes.

Prendre plaisir

Vous avez devant vous un instrument de musique qui ne produit que des notes justes[4] !

Alors **jouez** au sens propre, c'est un jeu ! **Écoutez** ! Si le résultat vous plait c'est gagné.

Vous avez le droit d'interpréter toute partition, de transposer, de changer des notes, de varier le rythme, la sonorité. Vous pouvez aussi inventer vos mélodies avec quelques notes.

Références et compléments

W La technique physique du piano Technique du piano et ergonomie Blessures de musiciens W Méthode Pilates W Poids W Force (Physique) W Quantité de mouvement W Énergie cinétique La chaine Youtube de kinePilates

---

Retour Pratiques

1) préconisation de Chopin

2) idem pour le piano

3) Source : https://www.cnrtl.fr/lexicographie/modeste

4) pour les pianos numériques, en acoustique entretenez votre piano et faites-le accorder régulièrement

From:
https://encom1.fr/ - **En Communs**

Permanent link:
https://encom1.fr/doku.php/wiki/experience/piano/pratiques/corps

Last update: **2026/06/22 15:56**