

QUELS SONT LES BIENFAITS DU QI GONG POUR LA PRATIQUE INSTRUMENTALE ?

*Stéphanie Carne est professeur de clarinette
et enseignante en Qi gong.
Elle anime régulièrement des journées dédiées au
Qi gong et à la pratique instrumentale au showroom
de Vandoren à Paris.*



Crédit photo : Christine Ledroit-Perrin

#storytelling

par Stéphanie Carne

"Comment en suis-je venue à me rendre compte que le Qi gong m'aidait à progresser dans mon travail avec la clarinette ?"

Il fut un temps, je ne m'expliquais pas pourquoi, certains jours plus que d'autres, je parvenais à jouer de la clarinette avec beaucoup plus de facilité. Le son était plus large, le jeu plus souple, j'avais la sensation d'avancer mieux et plus vite dans mon travail musical au quotidien.

Puis j'ai réalisé que c'était toujours le cas le mardi matin... jour de mon cours de Qi gong !

Un énorme déclic a eu lieu et j'ai alors réalisé que ma pratique du Qi gong, au départ totalement indépendante de ma pratique instrumentale, avait radicalement changé mon rapport à l'instrument. J'ai alors pris conscience que je pouvais aussi travailler ma clarinette dans la détente, et non plus avec ma seule volonté, ma ténacité ou mon courage !

J'ai ensuite suivi des cours plus intensifs, des stages et une formation d'enseignante en Qi gong, après ma formation de musicienne au CNSM de Paris. Puis j'ai lié les deux pratiques l'une à l'autre, d'où la spécificité de mon activité « Qi gong et pratique instrumentale ».

"J'ai réalisé que ma pratique du Qi gong [...] avait radicalement changé mon rapport à l'instrument."

LE QI GONG : DEFINITION

QI

(= ENERGIE VITALE)

+ GONG

(= EXERCICE / TRAVAIL REGULIER)

= QI GONG

(= MAITRISE DE L'ENERGIE VITALE)

Le Qi gong est une pratique ancestrale, une des cinq branches de la médecine chinoise, elle vise à maintenir un bon niveau d'énergie, à renforcer le bon fonctionnement physiologique du corps et l'équilibre émotionnel.

Art énergétique interne, c'est une pratique corporelle basée sur des séries de mouvements lents rythmés par une respiration lente et profonde. Cette pratique permet de travailler la globalité de l'être tant physiquement que psychiquement.

LES EFFETS DU QI GONG

LE PHYSIQUE



- ✓ Entretien la souplesse générale des articulations, des tendons et des muscles.
- ✓ Permet une meilleure circulation sanguine et énergétique.
- ✓ Améliore les fonctions vitales (respiration, digestion, systèmes nerveux et cardio-vasculaire).
- ✓ Les exercices permettent un massage interne des organes.

LE PSYCHIQUE



- ✓ Permet d'entrer dans un calme mental.
- ✓ Permet de gagner en concentration et donc en confiance par le contrôle du système nerveux central.

LE SENSITIF



- ✓ Développe le ressenti, le toucher, et affine les perceptions dans tout le corps ainsi que celle de l'énergie.
- ✓ Le pratiquant développe la conscience :
 - de ses appuis au sol (l'enracinement)
 - de son axe vertical
 - de son centre physique et énergétique
 - de la proprioception (ressenti fin de toutes les parties du corps et de son déplacement dans l'espace).

LE QI GONG ET LA PRATIQUE INSTRUMENTALE

"La pratique régulière du Qi gong nous conduit à calmer notre mental, à accéder plus facilement à la concentration. On peut donc améliorer la gestion du trac et de ce fait, la confiance en soi."

La pratique du Qi gong offre une palette très large d'outils pour aider le musicien en herbe ou le musicien professionnel. Elle offre avant tout d'être disponible pour jouer, aussi bien physiquement (sans tension), que psychiquement (accès plus aisé à la concentration). Ces outils, nous les possédons tous dans notre corps ! Il reste cependant à apprendre à se servir de ces outils dont nous disposons partout et à tout moment.

Dès que l'on pratique, le Qi gong apporte une détente musculaire générale ; ainsi, on identifie plus facilement les tensions existantes en nous-mêmes.

- Il permet de détendre le haut du corps (plus de fluidité, d'aisance), et de renforcer le bas du corps qui soutient et assure notre enracinement au sol.
- Il ouvre et facilite la respiration pour préparer le corps au jeu instrumental (détente des tissus internes, massage interne des organes).
- Il permet de développer le ressenti, la proprioception (conscience de la position des différentes parties de notre corps) par l'implication forte des circuits neuromusculaires.
- Plus généralement, le Qi gong aide à prendre conscience que nous disposons chacun d'outils dans notre propre corps pour nourrir notre art.

LES ASPECTS REVELES PAR LE QI GONG DANS LA PRATIQUE INSTRUMENTALE

<p>Aspect physique</p>	<p>Haut du corps : Ouvrir la poitrine, détendre le diaphragme, libérer les cervicales, les trapèzes, chasser les tensions au niveau du dos, des épaules, des bras, des mains, et des doigts. Assouplir la colonne vertébrale qui permet la circulation de l'influx nerveux nécessaire au bon fonctionnement entre le cerveau et le reste de l'organisme.</p> <p>Bas du corps : Il est important de renforcer le bas du corps (muscles) et de faire un travail spécifique pour une posture structurée, équilibrée et souple.</p>
<p>Aspect postural et proprioceptif</p>	<p>La posture évolue car la conscience du corps change : le Qi gong permet de travailler sur les notions de centre, d'axe, d'équilibre, primordiales pour le musicien. Le professeur aide les élèves de façon précise, sur les notions de ressenti, de latéralisation, de coordination.</p>
<p>Aspect énergétique</p>	<p>Appréhender mieux ses émotions et récupérer son énergie vitale. Disposer d'une bonne énergie générale est primordial pour jouer ! La circulation sanguine est améliorée, l'énergie circule plus librement dans le corps : il en résulte un réel tonus et donc moins de fatigue.</p>
<p>Aspect émotionnel</p>	<p>Gestion du trac ! Le calme, un mental détendu ouvrent sur une facilité à être présent à ce que l'on fait sans pensées parasites.</p>

CONCLUSION

Pour résumer : les séries de mouvements de Qi gong, rythmés par la respiration, assouplissent les tissus et offrent un travail complet du corps dans la détente. Cette détente, ainsi que l'espace créé dans le corps qui en résulte, facilitent dans un premier temps la respiration de l'instrumentiste. Dans un second temps, la respiration lente permet aussi de calmer le mental et de renforcer l'énergie. A ce stade, le musicien est disponible corporellement ; il est attentif, capable de se concentrer, d'imaginer... bref, d'entrer dans son art !

Pour canaliser l'attention des plus jeunes élèves (notamment après une journée scolaire...), rien de mieux que d'intégrer, en prélude du cours d'instrument, un petit moment de pratique corporelle avec des exercices simples ! Cela crée un « break », et tous les jeunes musiciens de tous les âges peuvent se l'approprier, que ce soit au cours d'une journée quelconque, avant un examen ou un concert. J'aurais tellement aimé bénéficier de cette pratique corporelle – essentielle et en fait, si accessible ! - pendant mes années d'études au conservatoire !

"Je pars désormais du corps pour aller vers la musique, non plus du mental."

Enfin, pour compléter mes propos et aller plus loin dans ce que peut apporter le Qi gong à la pratique instrumentale, je me dois d'évoquer ici une de ses facettes fondamentales, sans doute la moins connue, qui concerne le travail du Tan Tien (terme chinois – que l'on nomme aussi « Hara » en japonais).

Le Tan Tien est le centre énergétique du corps. Il nous ouvre au travail plus subtil de la circulation de l'énergie, qui nous permet d'être en mouvement, et centré. C'est là toute la différence avec une simple pratique corporelle ; la circulation d'énergie plus dense, plus harmonieuse, influe directement sur le tonus, sur notre équilibre dans la vie au quotidien. Par des séries d'exercices corporels, de respiration, d'automassages et de travail interne avec le Tan Tien, le Qi gong est le travail de l'énergie en mouvement.

Pour conclure, je dirais que j'invite surtout le lecteur de ces pages à découvrir le Qi gong par la pratique concrète de cette discipline, puisque tout passe par le corps, par le ressenti et par un travail énergétique. On peut commencer à entrevoir tous les bienfaits de cette pratique en peu de temps, la seule condition est de pratiquer !

Je me permets un petit mot plus personnel sur les journées « Qi gong et pratique instrumentale » que j'anime donc cette année chez Vandoren à Paris : les musiciens, professeurs ou non, ainsi que les étudiants présents à ces ateliers nous font part à la fin du cours de leurs commentaires enthousiastes et non moins variés. Chacun d'entre eux exprime a minima le bien-être immédiat que l'atelier de Qi gong génère, certains sont surpris de sentir, au cours de la séance d'une heure, des tensions insoupçonnées, et plusieurs entrevoient très rapidement à quel point cette discipline vient en complément du travail musical pour eux-mêmes ou pour les étudiants.

Je suis vraiment profondément heureuse de pouvoir partager avec eux ce qui a été une découverte décisive dans ma vie de musicienne. Merci Vandoren !