

C'est en lisant le livre **MUSIQUE ET YOGA , la quête du juste** « de Lise Rodriguez, professeure de violon au CRR d'Angers et professeure de yoga, que j'ai eu l'idée d'écrire cet article. J'ai utilisé de larges extraits de ce livre en y joignant quelques observations et réflexions issues de ma propre pratique et de celle des élèves que j'ai pu avoir.

On peut définir le Hatha Yoga comme une voie de l'effort en vue d'harmoniser le corps et le mental, et de dépasser les dualités qui s'exercent en nous et autour de nous dans l'univers.

Ha désigne le Soleil, le pôle masculin, la chaleur, la lumière, le dynamisme ...

Tha : la Lune, le pôle féminin, la nuit, le froid, la diversité...

L'adepte va « s'atteler » à maîtriser son corps afin de trouver un équilibre intérieur. L'image suivante symbolise bien ce à quoi tend le yoga :

si nous laissons deux jeunes chevaux en liberté ils vont courir en tous sens, se battre... dépensant en pure perte leur énergie.

En les attelant ( le mot yoga = joug en français ) leurs deux forces s'additionnent et s'exercent dans la même direction ce qui permet de les conduire pour labourer un champ. Le yoga a donc pour effet de ré-unir des énergies opposées et complémentaires et de rendre efficace des forces qui pourraient s'annuler.

Cette image illustre le yoga sous sa triple forme : Union - Contrôle - Intégration dans le monde

Le yoga n'est pas une discipline fumeuse, évaporée, mais une technique très précise qui contribue à mettre de l'ordre dans notre magma intérieur et à ne plus vivre dans un corps monolithique

Sa pratique transforme une dépense désordonnée d'énergie improductive en une activité équilibrée et efficace, dont l'effet permet de surmonter la dualité, le malaise inhérent à l'indécision, aux tensions internes, aux souvenirs, aux désirs non réalisés... Ces forces disparates se traduisent par des symptômes somatiques : estomac noué, mains moites, rougeurs, respiration courte, angoisse...

Toute notre vie se déroule entre une inspiration et une expiration

Nous n'avons accès à nos émotions que par l'intermédiaire de la respiration. Son contrôle conditionne le contrôle du mental. Nous suspendons le souffle lors d'un travail très méticuleux; au contraire si nous sommes angoissés la respiration est saccadée...

La respiration est à elle seule la synthèse de toutes les dualités dynamiques et complémentaires qui s'exercent dans le corps et autour de nous, dans notre environnement : expansion / contraction du thorax et du diaphragme, diastoles / systoles du système cardiaque, muscles agonistes et antagonistes, systèmes nerveux sympathique et parasympathique...et autour de nous le jour/ la nuit, l'hiver et l'été, le masculin et le féminin...La prise de conscience et de contrôle des mouvements alternatifs unifie le corps et le mental. La cessation des troubles dus aux forces contraires crée un sentiment d'unité. Il est essentiel de maîtriser la respiration; par elle nous avons accès à toutes les sensations intérieures, à tous les blocages profonds.

Une respiration régulière améliore la digestion, la circulation sanguine, le métabolisme, la transformation de matière et d'énergie dans les cellules et contribue à ralentir le pouls de la vie ce qui a des effets sur le mental. L'attention aux mouvements qui s'accomplissent dans un cycle respiratoire développe l'écoute intérieure et la présence au silence .

En clarifiant les zones obscures de l'habitude nous nous éveillons à l'existence.

Les postures (asana = assise, assiette, s'installer ou habiter en soi) sont des moments de prise de conscience des mouvements exécutés sans tension ni mollesse et permettent d'expérimenter la complémentarité des contraires dans nos muscles. C'est une excellente occasion de développer son attention et d'éliminer les efforts inutiles, les tensions qui abiment les tendons. Par exemple, nous devrions ressentir intérieurement que pour replier l'avant bras sur le bras, le biceps doit se contracter et le triceps se relâcher. Aucun geste ne devrait être automatique. Le yoga s'expérimente, se découvre dans la pratique qui développe la concentration, favorise la connexion

avec un point stable en soi, ajuste les gestes physiques et mentaux. Il est étonnant d'observer comment l'expérimentation sur le plan corporel étend ses effets sur le plan mental. A une posture effectuée calmement correspond un calme intérieur; à l'équilibre respiratoire correspond l'équilibre intérieur. La posture est une prise de conscience de l'interaction entre le corps, le souffle et le mental.

Musique et yoga nécessitent d'entretenir élasticité et tonicité des membres et contribuent à rééquilibrer les asymétries, les contorsions. Ces disciplines si proches ont un pouvoir transformateur.

Un instrument est « accordé » lorsqu'il n'y a plus de « battement », de tension entre les cordes. Le musicien doit unifier le corps et l'instrument, les accorder ensemble. Etre accordé est le maître mot du yoga et de la musique.

Comment faire corps avec l'instrument de façon à respirer ensemble, au même rythme ?

Les mouvements réalisés pendant un cours de yoga permettent d'identifier, de « discriminer = viveka » précisément les muscles, les articulations, les tendons. Bien des lieux du corps nous sont inconnus ou sont perçus de façon très très vagues, très globales. Avons nous conscience des mouvements des muscles du dos, des mouvements du diaphragme pendant la respiration ? Nous rendons nous compte de la contraction fréquente des épaules relevées qui limite l'amplitude respiratoire ? Prenons nous le temps de sentir le contact des plantes des pieds sur le sol ? Le yoga chasse la confusion dans la façon dont nous percevons notre corps. A tout blocage corporel correspond un malaise mental.

L'homme contemporain privilégie l'intellect au détriment de la perception intérieure du corps. Les sensations se révèlent lorsque le mental est apaisé. Nous considérons comme allant de soi de vivre, sans aucune précaution particulière, et demandons à notre médecin de remettre en état un corps qui nous est étranger comme nous allons chez le garagiste pour notre voiture,

Or un musicien met en oeuvre des muscles et des articulations de façon très subtile avec des temps de réactions et d'anticipations rapides et précis. Qui du musicien ou du coureur automobile a le cerveau le plus réactif ? Mais les sportifs ont une grande connaissance du fonctionnement du corps; ils savent quelle nourriture, quel type d'entraînement, quel sommeil, quel temps de repos... sont nécessaires pour améliorer les performances.

Les sportifs s'occupent également de leur préparation mentale avant une épreuve.

Rien de tout cela chez les musiciens.

Nous sommes si fiers de notre intellectualité que nous ne nous soucions pas du fait que le cerveau fonctionne au rythme du corps : il organise nos réponses aux sollicitations extérieures mais est aussi tributaire des blocages ou du mal être intérieur.

Tout geste est le produit de la combinaison de forces antagonistes. Dans le langage musical ces antagonismes se nomment dissonances et résolutions correspondant aux contractions et détentes dans le langage musculaire. Jouer pour un musicien revient à pratiquer un contrepoint corporel en ressentant chaque partie du corps ainsi que son unité. De la même façon l'oeuvre à interpréter sera jouée avec la conscience de chaque note , de chaque son et en même temps la conscience de sa structure globale. Une infinité de sollicitations nerveuses doivent être gérées dans un grand calme général.

Musique et yoga sont des disciplines soeurs en contribuant à entretenir l'élasticité et la tonicité du corps, rééquilibrer les asymétries, les contorsions.

La colonne vertébrale est l'axe central de l'ensemble du corps. De nombreux muscles y sont attachés et ont pour effet de la maintenir . Sans entretien, ces muscles perdent leur efficacité et ainsi apparaissent les sciatiques, les lombalgies , les maux de dos de toutes sortes.

La conscience de la verticalité de la colonne vertébrale, de la symétrie et du relâchement des épaules par rapport à cet axe sont essentielles. La perception du poids du corps également réparti sur les deux jambes, ou sur les deux ischions en position assise, le contact des plantes des pieds sur le sol, les orteils relâchés sont autant de points qui doivent mobiliser notre attention, d'où l'importance de la posture « asana » dans la pratique qui développe la conscience, l'attention et

l'écoute intérieure. De la même façon la position du musicien avec son instrument doit s'accompagner d'une prise de conscience de sa place dans le lieu où il joue et du son de son instrument remplissant l'espace.

Un organiste doit avoir le dos droit, le poids du corps bien réparti sur les deux ischions, les genoux rapprochés, les pieds et les doigts très près des touches, les orteils agrippant les touches pour bien faire sonner les notes du pédalier. Pense-t-on à toute la chaîne musculaire mise en mouvement depuis le dos, en passant par les épaules, les muscles du bras, pour lever et abaisser les doigts ? Ce qu'on appelle l'articulation avec toutes les attaques possibles pour varier le son : legato, micro-coupures, staccato, portamento...est le résultat de minuscules et rapides contractions et détentes de nombreux muscles. Les doigts sont nos antennes; ils reçoivent les informations et transmettent en retour nos sensations.

La non-violence ou plus exactement la non-nuisance « ahimsa » popularisée par le Mahatma Gandhi dans sa lutte politique pour l'indépendance de l'Inde, est un précepte à appliquer en premier lieu à nous même : pas de contractions contraires au parcours de l'énergie, ne pas abimer les tendons, les articulations, agir et se comporter toujours avec douceur. Cette sage précaution vis à vis de nous-même devrait nous inciter à faire de même dans nos rapports avec autrui. De la même façon pour obtenir un son ample et pur il ne doit pas y avoir de crispation qui rétrécisse le mouvement. Dans le lâcher prise la musique et la posture s'épanouissent. Avoir une belle tenue reflète la sensation intérieure du musicien, de même chaque posture traduit une pensée. Le yoga, la musique nous font échapper à la pesanteur, à tout ce qui nous tire vers le bas : l'anxiété, l'égo, la vanité, la paresse...

« Art de le justesse, de l'accord, de l'harmonie, le yoga se présente comme un soutien de grande valeur lorsque le corps et le mental sont autant sollicités »

De même la justesse du son va avec la justesse de la posture obtenue quand les membres en mouvement agissent symétriquement par rapport à l'axe central de la colonne vertébrale

Musique et yoga sont complices, conduisent aux mêmes processus de transformation, de clarification; développent l'écoute, l'humilité et la simplicité.

« La pratique d'un instrument et celle du yoga sont très proches en effet : posture, assise, équilibre, ancrage, stabilité, centrage, concentration, réceptivité, respiration, attention, détente, etc...valent autant sur un tapis de yoga que dans le quotidien du musicien »

Lise Rodriguez a constaté en tant que professeure de violon que le travail musical aide au développement de la concentration dans le travail scolaire ou professionnel. Elle conclut ainsi :

« L'instrumentiste qui expérimente pleinement son art à travers son corps-instrument entre en parfaite résonance avec le pratiquant de yoga »

### **LE VIOLON INTERIEUR de Dominique Hoppenot, professeur de violon**

Il est étonnant de constater que l'auteure, professeure de violon, à propos de la pratique et de l'enseignement de son instrument, s'exprime dans les mêmes termes, avec les mêmes remarques que ce qui est préconisé lors d'un cours de yoga, qu'elle ne semble pas pratiquer.

« Notre vie quotidienne est un engrenage de suractivité, d'agitation et de bruit, dont nous ne sommes parfois même plus conscients, qui développe exclusivement nos possibilités de raisonnement et de volonté, mais nous coupe du terrain intérieur réceptif et paisible sur lequel pourrait naître et se développer des sensations justes »

« Le violoniste (ou tout musicien instrumentiste ) doit combiner tout à la fois l'équilibre corporel du danseur, la vigilance et la compétence de l'artisan, la précision du geste du peintre, la rigueur de l'architecte, la mémoire et la « présence » du comédien, et la vision intérieure du poète...

C'est pourquoi l'approche consciente d'un instrument de musique met en jeu l'homme dans sa totalité et développe un état intérieur apte à lui faire connaître sa propre réalité physique et psychique. Le travail de l'instrument est un chemin vers l'état de concentration. »

« L'évolution n'est jamais fermée à celui qui accepte de s'interroger sur ses propres méthodes et sur lui-même. L'âge n'est pas un obstacle, seule l'idée qu'on s'en fait »

« Le grand absent dans l'enseignement des instruments de musique, c'est le corps. On apprend à jouer du violon, du piano, à faire de la musique, mais on oublie que la musique s'exprime avant tout par le corps, se dénature aussi à cause de lui, lorsqu'il n'est pas en harmonie avec lui même, . Seuls les doigts sont concernés dans le travail quotidien, comme si leur agilité et leur précision étaient les uniques responsables de la qualité du jeu. Certes, l'action musicale se traduit ponctuellement par l'action des doigts, mais que sont-ils eux mêmes sinon l'achèvement, la terminaison tactile d'une totalité physique qui est le corps lui-même ? »

« C'est un vestige d'obscurantisme que de passer une vie de labeur et de recherche en ignorant que toutes les difficultés posées par la sonorité, la technique...ne sont résolues que lorsque l'équilibre parfait du corps est réalisé. Comment un musicien peut-il jouer et travailler en restant étranger à son corps, à ce corps pas lequel il communique avec le monde, à travers lequel ses perceptions s'affinent, s'aiguisent et se colorent, à ce corps qui est l'instrument par excellence de son art ?... »

« Comment la musique pourrait elle se frayer un chemin dans un corps où la conscience n'a jamais pénétré, dans un corps encombrant perçu comme un obstacle ? » Prendre conscience c'est diriger un faisceau lumineux dans une région obscure.

« Une richesse intérieure ne peut s'exprimer en musique que par une vie corporelle libre qui n'entrave aucun geste et donne une pleine liberté d'action. Il est donc d'une nécessité absolue pour le musicien de mettre son corps en accord avec lui-même et de trouver l'équilibre statique et dynamique qui conditionnera toutes les autres recherches instrumentales... »

Cette démarche du centre vers la périphérie rassemble toutes nos énergies désordonnées ou dispersées dans un courant unique. (C'est ce que nous avons vu au début de ce texte avec l'image des chevaux en liberté)

Il est difficile de se remettre en cause, d'infléchir nos dispositions intérieures, de renoncer à un mode de penser nourri par des années d'habitude. Pour franchir ce cap il faut affronter les difficultés sans les fuir, utiliser ses erreurs au lieu d'y sombrer, se mettre en disposition d'apprendre, en éliminant les idées toutes faites qui détruisent la vivacité de l'esprit. Ce ne sont pas les muscles et les articulations qui sont raides ou bloquées mais bien davantage le mental. Ce n'est qu'après avoir fait le vide qu'il est possible de changer de mentalité, de chasser les impressions antérieures, de devenir disponible. On ne peut éduquer son corps, rendre ses membres agiles sans se fier complètement à leur intelligence.

Le Littré définit l'équilibre comme étant « l'état de repos d'un corps soumis à des forces égales et contraires »

L'équilibre global du corps se manifeste par une sensation générale vécue de l'intérieur et contribue à mettre en accord l'instrument et le corps.

« C'est favoriser une meilleure compréhension que de trouver d'abord l'équilibre en dehors du travail avec l'instrument. Pratiquement , cela signifie qu'il convient de mettre momentanément une distance entre l'instrument et soi, mieux entre soi et soi-même, prendre du recul par rapport à l'instrument comme par rapport à nos jambes, nos bras ou nos gestes, pour les considérer comme nouveautés jusqu'alors inconnues. » De la même façon l'esprit du yoga doit accompagner nos

pensées, notre démarche, nos gestes de chaque instant et pas seulement lors d'une séance de pratique, le yoga devenant partie intégrante de notre vie.

« L'équilibre se crée à partir de la verticale du corps. Le premier objectif sera d'établir un axe solide allant de la tête aux pieds. Un précepte japonais énonce : « Lorsque la verticale du corps est solidement fixée, l'esprit l'est également. C'est là que prennent leur essor le calme exempt de passion et la force intrépide ». Le fixation de la verticale n'est pas le résultat d'une immobilisation mais d'une activité orientée sur des points précis »

« L'équilibre se crée en premier lieu à partir des pieds; ce sont eux qui portent le corps et lui donnent son élan et non le corps qui repose sur les pieds. Ceux ci doivent prendre contact avec le sol sur toute leur surface, de l'extrémité du talon à celle de l'avant-pied, grâce aux muscles des métatarses qui sont en relation avec tous les muscles du corps. Le pied ne doit donc pas être avachi mais mobile et vivant, témoin de notre appartenance au sol.

Nos jambes jouent le rôle de courroies de transmission reliant les pieds au tronc. Elles doivent être souples et élastiques. La moindre raideur des jambes a des répercussions dans tout le haut du corps qu'elle a tendance à isoler du bas. Le corps tend alors à se couper en deux en raison de la rigidité des jambes ou d'un mauvais placement de la respiration. La coupure entre haut et bas disparaît lorsque le corps est unifié par la bascule du bassin. Celle-ci consiste en un décambrement obtenu par un léger serrage des fessiers et de la musculature pelvienne qui assure la correspondance du haut et du bas du corps dans une verticalité parfaite. Ainsi le buste porté par le bas du corps toujours ferme et tonique, devient libre dans ses actions et l'unité de l'ensemble est assurée de la tête aux pieds dans toutes les circonstances du jeu sur l'instrument »

Cette description détaillée de l'ensemble du corps se retrouve dans la posture de l'arbre « vrikasana » dont la dynamique part du pied, nos racines en terre, monte le long de la jambe, tronc vertical dont la sève s'épanouit en nombreuses branches telles les côtes du thorax s'ouvrant à l'air de l'inspiration, poursuivant son ascension jusqu'au bout des doigts de nos mains jointes, cime de l'arbre, vers la lumière du ciel.

« Les vertèbres lombaires, qui jouent le rôle de charnière, sont, de par nos mauvaises habitudes corporelles, le plus souvent tassées, privées de mobilité et à l'origine de la plus part de nos maux de dos. Il est de première importance de les dérouler, de les allonger, de sentir leur alignement sur l'axe imaginé de la colonne vertébrale pour éviter la coupure du corps en deux...

Le buste, qui vient s'articuler sur le bassin, est entièrement structuré par la colonne vertébrale : nuque, dos et reins forment l'axe fondamental de la charpente osseuse. Il est le siège de tout le réseau nerveux. Une approche corporelle appropriée doit permettre d'assurer la jonction des omoplates et vertèbres dorsales au niveau de la ceinture scapulaire avec les vertèbres lombaires et sacrées; au niveau des cervicales, l'élongation de la nuque doit s'accompagner de l'effacement des épaules et d'un léger retrait du cou... Seul l'équilibre du cou sur la verticale du dos permet une détente complète des trapèzes tout en assurant un ferme support de la tête. Une grande partie des crispations localisées à la base du cou proviennent de ce que le poids de la tête est en porte à faux vers l'avant au lieu d'être à la verticale...

Reste la plage intermédiaire, celle qui intéresse plus particulièrement le musicien, le fonctionnement des bras au niveau des vertèbres dorsales. Sur le devant ils viennent se rattacher aux côtes et au sternum par l'intermédiaire des pectoraux; mais ils sont également fixés dans le dos par un réseau de muscles qui s'étend des reins à la base du crâne. Le grand dorsal descend jusqu'au muscle pelvien. C'est donc dans le dos sur toute la hauteur du thorax que se trouvent les vraies racines des bras, solidement attachés à cet arbre central qu'est la colonne vertébrale. C'est du dos que les bras tirent leur force; leurs muscles propres ne sont que leurs prolongements affaiblis, encore faut-il que les épaules ne soient pas remontées ou déportées vers l'avant et que l'axe vertébral ne fasse pas « le dos rond »

« Un geste n'a pas d'existence séparée d'un tout et l'indépendance des différentes parties de notre corps est due à leur solidarité

Chaque geste met en jeu la totalité du corps, dans son aspect statique aussi bien que dynamique. Il n'est pas de déplacement même minime qui soit provoqué par une seule articulation, sans entraîner l'action de muscles plus puissants qui la soutiennent et lui donne une liberté d'action. C'est le bras entier qui intervient dans l'action, soutenu par un dos ferme qui joue le rôle de point d'appui, articulé autour d'une épaule basse, d'un coude qui transmet l'énergie et d'un poignet qui le prolonge jusqu'aux doigts. Il convient d'éduquer le corps et rendre ses membres agiles au point de se fier complètement à leur intelligence. Joie du corps réconcilié, joie de l'unité reconquise...fin de la lutte contre le violon. C'est parce que le musicien joue avec tout le corps que la recherche de la sensation juste est si importante. La pensée descend dans les doigts; ils sont l'expression de ce qui se décide ailleurs. Le geste est vécu de l'intérieur. »

« Lâcher prise » signifie ne pas exiger de contre-partie immédiate; trop vouloir obtenir engendre des tensions et contrarie la spontanéité. Par exemple, on doit pouvoir ouvrir les bras naturellement, sans contraction, en aérant les articulations et non avec la tension musculaire d'une personne voulant soulever un poids. De même chercher à obtenir un grand volume sonore d'un instrument de musique a pour effet l'inverse : le son reste prisonnier de l'instrument, les muscles étant contactés. Le son est riche, profond si le musicien a su le laisser venir sans brusquerie. En installant une posture de l'accueil, laissons la musique venir à soi

« Lorsque nous sommes dans une attitude parfaitement juste nous ressentons un calme et une disponibilité qui permettent à l'inspiration de se manifester. Tout le travail d'équilibration de la colonne vertébrale passe par une prise de conscience de la musculature. Le dos n'est plus un monolithe inconnu. Le stupide « Tiens-toi droit ! » n'engendre ni tonus ni aplomb mais plutôt une raideur toute conventionnelle.

Pour faciliter la prise de conscience des muscles du dos il est recommandé de les imaginer de créer des images mentales, de les faire jouer à volonté comme nous contractons ou détendons nos biceps ou nos abdominaux, muscles que nous connaissons mieux parce qu'ils sont portés de vue.

Rien n'est à négliger dans l'élaboration de notre « assise » de base que nous devrions conserver dans nos diverses activités quotidiennes...La **continuité intérieure** nous permet, même dans des occupations très différentes de *tenir notre fil*. Une attitude consciente et tonique influence très favorablement le psychisme : le premier signe de dépression, de vieillesse, est le relâchement du dos. Etre robuste sur ses pieds, conscient de la force qui découle d'un bon équilibre contribue à recréer l'unité de la personne. Au dynamisme corporel correspond le dynamisme mental. On ne doit pas se satisfaire d'une compréhension intellectuelle; seule compte l'expérience vécue.

La bonne respiration permet l'accès à la concentration; Tous les problèmes sont liés : la concentration sur la sensation et la respiration ne sont pas réalisables sans un équilibre corporel. La sensation devrait inspirer toute démarche instrumentale et toute pratique du yoga et la conscience s'infiltrer au cœur des sensations de toutes les parties du corps. Il convient de combiner prise de conscience et expérience vécue »

Se familiariser à la réalité du souffle, au silence, au bien être intérieur par une non-activité consciente. Regardons un chat dormir : tous ses membres sont relâchés et sa respiration naturelle. L'amplitude des mouvements de son ventre est souple et régulière. Le chat est dans un état d'abandon total. Que survienne un léger craquement, il dresse une oreille, et se dresse aussitôt sur ses pattes prêt à bondir si le bruit se précise.

C'est sur cette vigilance dans la détente que nous devrions prendre modèle. La vigilance intérieure n'est pas crispation de la pensée mais ouverture vers soi-même et vers l'extérieur

Communiquer à l'instrument notre son intérieur; entendre en soi le son avant son émission à la façon d'un chef d'orchestre. Il faut interioriser la musique, l'écouter avant qu'elle soit sortie. L'expression artistique est une force dirigée de l'intérieur vers l'extérieur, un mouvement d'énergie venu du plus profond de nous-mêmes. Ecouter le silence dans la posture, écouter le son de notre souffle est propice à l'émergence de postures physiques et mentales justes. On dit que les sensations auditives seraient transmises par la résonance osseuse et par la peau. Ecoutons vibrer notre corde intérieure.

Platon considérait que Musique et Astronomie étaient des sciences soeurs, le son de l'Univers et le son intérieur étant de même nature.

Pythagore lorsqu'il « tendait son ouïe » entendait la « musique des sphères » évoquée dans l'Orfeo de Monteverdi comme « harmonie de la lyre sonore du Ciel »

Pour la cosmogonie indienne le Son est à l'origine de Monde et fait mouvoir Atomes et Planètes

Le chant Grégorien se développe dans l'espace en une méditation sonore unifiant l'assemblée des fidèles.

Le physicien Michio Kaku écrit : « Tout est vibration et chaque particule élémentaire, une note. La physique étudie les harmonies, la chimie les mélodies. L'Univers est une symphonie »

Ces remarques enrichissent notre compréhension de l'importance de l'écoute du son intérieur

Dans l'apprentissage de la musique ou du yoga, la notion de transmission est importante. Celui qui transmet et celui qui reçoit doivent être bien accordés. Il faut de la part des deux parties la recherche d'un « soi meilleur ». Platon remarque que l'efficacité philosophique de la transmission d'un savoir dépend tout autant de l'affection qui unit l'enseignant et l'enseigné que de la distance qui les sépare. D'où l'importance de la transmission orale absolument irremplaçable en musique et yoga.

« La pratique du yoga conduit à l'état d'unité et la musique reliant musicien et Instrument, musicien et compositeur, compositeur et auditeur, devient une sorte de yoga »

« Quand le musicien est dans un « ici et maintenant » sans faille ni relâche il n'y a plus de place pour le trac. Le lâcher prise permet de coïncider totalement avec l'action. Toute notion de dualité disparaît pour qui pratique la Musique ou le Yoga pour être pleinement présent dans le son ou la posture le temps de sa durée. Le « Je » vocable impliquant une coupure entre l'intérieur et l'extérieur, entre le sujet et l'objet, disparaît pour laisser le présent se manifester. Ce sont des disciplines spirituelles contribuant à transformer l'être intérieur, des parcours pour se libérer du moi individuel et s'unir à l'Universel »

« Ne recherche pas le fruit de ton travail, il te sera donné » dit la sagesse ancienne.

Musique et yoga sont complices; ces disciplines développent le même processus de transformation et de clarification : écoute, humilité, simplicité ; ce sont des écoles de vie, ce qui semble bien proche de Socrate préconisant

« la gymnastique pour le corps et la musique pour l'âme »

Jean-Louis Sapey-Triomphe

Septembre 2017

- Musique et Yoga, la quête du juste de Lise Rodriguez. Editions Almora, mars 2016
- Le violon intérieur de Dominique Hoppenot. Editions Van de Velde, juillet 1993
- Texte paru en 2017 dans la revue Yoga et Vie (numéros 173 et 174) éditée par le CRCFI, Centre de relations culturelles Franco-Indien, 50 Rue Vaneau 75007 Paris