

La relaxation globale par le plexus solaire

0:00 - TEXTE EN ANGLAIS À L'ÉCRAN

Il est probable que tous les maîtres de piano recommandent à leurs élèves de détendre des parties individuelles de l'Appareil Moteur: mains, poignets, épaules, etc...

Mais les résultats obtenus de cette manière sont insatisfaisants - certains élèves ne parviennent tout simplement pas à se détendre suffisamment en jouant. Je me suis alors demandé comment je faisais moi-même.

0:35 - C'EST CE QUE JE DIS SUR LA VIDÉO EN POLONAIS

Je suis parvenu à la conclusion que la relaxation commence ici - au niveau du plexus solaire. Je sens que j'enfle mon plexus solaire, comme si je le remplissais d'air, sensation que j'éprouve lorsque j'inhale et exhale. La relaxation s'étend ensuite à la nuque puis aux épaules et aux bras jusqu'aux mains, tout le poids est concentré au bout des doigts.

En pratique, l'Appareil Moteur entier se détend de manière uniforme: d'abord au centre, au niveau du plexus solaire, puis aux épaules et aux mains jusqu'aux bouts des doigts, et le poids combiné de ceux-ci converge directement vers le fond du clavier.

TEXTE EN ANGLAIS À L'ÉCRAN - Quelques mots de clarification:

Bien sûr, la relaxation est une question relative, car après tout, les muscles doivent travailler. Mais pourquoi être distrait en pensant à détendre beaucoup de points différents de l'Appareil Moteur en jouant, alors qu'il suffit de penser à un seul - le plexus solaire? Ou mieux, ne pas y penser constamment mais *l'imaginer* ou plutôt *le sentir*.

Ainsi, au lieu de disperser une partie de notre attention à la relaxation de plusieurs points individuels, nous pouvons nous concentrer sur l'interprétation, le son et la musique!

Cela signifie que cet unique point de contrôle, le plexus solaire, stimule les seuls muscles nécessaires qui peuvent ainsi travailler pendant que les autres demeurent détendus.

Plus encore, sentir le plexus solaire a aussi un effet positif sur une respiration correcte, ce qui est également très important, car beaucoup d'élèves perturbent leur respiration en jouant!

POUR RÉSUMER

Une telle relaxation centrale et généralisée provenant du plexus solaire affecte l'organisme entier et comporte beaucoup d'effets positifs tels que la qualité du *son*, l'efficacité de la *technique*, la maîtrise du *trac*, la prévention de pertes de *mémoire*, et au-delà d'effets purement pianistiques, facilite même *l'endormissement*.