

## La physiologie musicale c'est quoi?

La physiologie musicale contient la recherche des fonctions humaines utilisées en jouant de la musique. En plus de la prévention et la solution de problèmes du jeu musical, du chant et de la santé, la physiologie musicale élabore une base physiologique pour des concepts d'exercice et d'enseignement. Ceci contribue essentiellement à la conscience de soi et à la capacité productive des musiciens et musiciennes dans un environnement de plus en plus compétitif. Le nombre des participants aux cycles de formation continue et aux séminaires ainsi que les succès lors de concours, examens et auditions en témoignent.

Dans le cadre d'un grand projet de recherche au sujet de la matière de l'étude musicale avec ses tâches spécifiques - ce projet étant promu par le fond national suisse - le Centre de Physiologie Musicale des Hautes Ecoles de Musique (SHZM) coopère avec la Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) et le Collegium Helveticum de l'université et l'ETH Zürich. D'autres projets de recherche qui ont comme sujet la respiration en scène et l'état de santé des étudiants en musique, se trouvent en achèvement.

### Disposition psycho-physique

Dans la pratique de la physiologie musicale un accent est mis sur l'élaboration d'une disposition individuelle susceptible à l'expression et la scène tout en répartissant le travail à effectuer. Car, vu la complexité des exigences pour faire de la musique il ne peut s'agir d'une forme singulière de dispositions à prendre, mais plutôt de pouvoir appeler en fonction de multiples aptitudes, telles que celles des fonctions cérébrales, du système nerveux, des organes respiratoires et de l'appareil locomoteur. La répartition du travail entre les divers groupes de muscles et la coordination de la tenue du corps, de la respiration, du mouvement, de la focalisation mentale et émotionnelle, se produisent sur un propre niveau d'énergie et de tension en situation de scène, d'examen, de concours, d'émission en direct de télévision ou de radio et nécessitent un mode spécial de balance. En situation de scène avec son effet de stress de circonstance, l'organisation de soi-même y inclut aussi le contenu de la présentation et la communication avec l'auditoire. Au lieu d'une décontraction générale, une certaine tension bien placée dans des régions corporelles appropriées à la fonction, est désirée. Néanmoins bien des musiciens appellent l'état qu'ils supposent être optimal en tant que *décontracté* pour pouvoir contourner le mot *tension* qui est traditionnellement entouré d'une aura négative. Un état de compétence sur scène, qui a atteint la liberté pour réaliser des thèmes artistiques et substantiels, implique beaucoup de ces concertations mentionnées d'être à disposition de façon automatisée, réflexe et inconsciente. Le rapport entre l'idée du son et la tension potentielle à réaliser au moment juste, est déterminant pour les instrumentalistes et les chanteurs. Tout l'ensemble des méthodes générales des formations de tenue et des thérapies relatives sont à disposition de la physiologie musicale. C'est aux physiologistes musicaux de faire le choix approprié aux besoins professionnels et individuels des musiciens et mettre à leur disposition des exercices et des stratégies.

## La médecine musicale c'est quoi?

La médecine musicale, ou médecine pour des musiciens, traite les maladies qui apparaissent à cause de la pratique musicale, et doit souvent trouver des solutions

interdisciplinaires. Pour les problèmes fonctionnels les plus fréquents, phase préparatoire aux maladies, on trouve d'habitude des solutions à l'aide d'exercices spéciaux. En cas de besoin, le centre suisse de la physiologie musicale (SHZM) peut mobiliser son réseau de thérapeutes, médecins et scientifiques de neurologie.

Le démarrage de la physiologie musicale et de la médecine musicale à la fin du XXème siècle est essentiellement dû aux études alarmantes concernant l'état de santé des musiciens et musiciennes professionnels, des étudiantes et étudiants en musique et des élèves en musique.

Comparable aux musiciens professionnels, les troubles médicaux s'accroissent aussi chez les étudiants en tant que troubles psychosomatiques et troubles de l'appareil locomoteur.

Ceux qui exercent régulièrement du sport sont moins atteints de troubles de santé. Les étudiants issus d'une famille musicienne souffrent plus que la moyenne de troubles de santé. Ceci permet de tirer des conclusions quant à l'attente élevée au rendement et quant aux facteurs de socialisation.

Une mesure préventive et efficace à prendre est l'amélioration du développement des compétences pour se prendre en charge soi-même et se gérer soi-même vis-à-vis de ses propres troubles. En plus, on peut contrer la tendance générale à médicaliser et commercialiser cette sorte de troubles.

#### **Littérature:**

Gutzwiller J (1997) Körperklang - Klangkörper (Wege - Musikpädagogische Schriften, Band 9). Musikedition Nepomuk, Aarau

Hildebrandt H (2004) Musikstudium und Gesundheit. Aufbau und Wirksamkeit eines präventiven Lehrangebotes. 2. Auflage von 2002. Peter Lang, Bern

Hildebrandt H / Nübling M (2005) Den Anleitungsstil weiterentwickeln. Wie beeinflusst musikphysiologische Fortbildung Instrumentallehrkräfte und deren SchülerInnen? In: Üben & Musizieren 22 (1/2005): 30-34

Hildebrandt H (2006) Üben und Gesundheit. Ausgewählte musikphysiologische Aspekte des Übens und ihre besondere Bedeutung für den Ausbildungs- und Berufsalltag. In: Mahler U (Hg.) Handbuch Üben. Grundlagen, Konzepte, Methoden. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden: 67-97

Hüter-Becker A / Betz U / Heel C (2006) Das Neue Denkmodell in der Physiotherapie. Band 1 Bewegungssystem. 2. Auflage 2006. Thieme, Stuttgart

Klein-Vogelbach S / Lahme A / Spirgi-Gantert I (2000) (Hg.) Musikinstrument und Körperhaltung. Springer, Berlin 2000

Klöppel R (1999) Das Gesundheitsbuch für Musiker. Bosse, Kassel

Rosset i Llobet J / Adam G (2007) The Musician's Body. A maintenance manual for peak performance. Ashgate, Burlington

Mornell A (2009) Art in Motion. Musical and Athletic Motor Learning and Performance. Peter Lang, Frankfurt

Wagner C (2005) Hand und Instrument. Musikphysiologische Grundlagen, Praktische Konsequenzen. Breitkopf & Härtel, Wiesbaden