

Finalité des exercices

Le premier effort de l'éducation consiste [...] à apprendre à sentir notre main dont la destination est si supérieure à celle à laquelle notre inconscience la réduit. Mais, malheureusement, nous la sentons aussi peu, par rapport à ce que nous voulons lui faire faire, que par rapport à ce que nous ne voulons pas qu'elle fasse.

Marie JAËLL, *L'Intelligence et le Rythme*, p. 6

Les procédés de travail proposés dans les deux premières parties des exercices de cet ouvrage ont pour finalité l'éducation de la main et l'éveil de sa sensibilité « jusqu'au bout des doigts » :

- ils développent l'ouverture de la main, son équilibre, sa stabilité, son élasticité, sa sensibilité ;
- ils développent la dissociation des doigts, la souplesse et l'élasticité des phalanges ;
- ils établissent les rapports moteurs entre tous les doigts.

Par ces exercices, on peut accéder à des états de conscience supérieurs de la main. Dès les débuts de cette éducation, il est possible d'obtenir, d'un point de vue musical, une qualité sonore « agréable », par exemple avec les instruments très simples utilisés dans les cours d'Initiation musicale ou dès les premiers cours de piano.

L'éducation de la main et l'éducation de l'oreille sont intimement liées et se perfectionnent réciproquement : elles vont de pair.

La voix parlée ou chantée est intégrée aux sensations manuelles dès les premiers exercices.

Les exercices de la troisième partie avec audition réelle (voix ou instrument) induiront l'audition mentale, elle aussi unie aux sensations manuelles.

L'éducation complémentaire des deux mains

Exercices enseignés par Marie Jaëll pour acquérir ou perfectionner la sensibilisation et l'indépendance des mouvements des doigts

L'originalité des exercices présentés dans cet ouvrage, prévus initialement pour les pianistes, tient à ce qu'ils sont réalisés hors clavier, « car le clavier n'est pas fait pour rendre les doigts indépendants mais pour transmettre les mouvements indépendants des doigts, ce qui est très différent ». (Marie JAËLL, *Le Toucher*, p. 21)

Il nous a semblé très important de les relever et de les classer afin de les faire connaître et d'en encourager la pratique.

« L'outil merveilleux dont les ressources éducatives sont encore inexplorées et qui est appelé à développer de plus en plus nos facultés cérébrales, cet outil c'est la main. Quelle merveille que la main. Il faudrait des vies de recueillement pour en explorer toutes les ressources. Des destinées nouvelles s'ouvrent devant nous par l'éducation de la main. C'est par elle que je vis : c'est sa tâche que j'avance. » (Marie JAËLL, *Cahiers de travail*)



La main de Marie Jaëll. Franz Liszt disait à propos de la pianiste : « un cerveau de philosophe et des doigts d'artiste ».

Le petit train aide à situer la forme de la main dans l'espace. Cette sensibilisation est suivie en début d'année par le dessin du contour de chacune des mains, comme décrit plus haut (voir le schéma descriptif de la main, p. 6).

Les couleurs parlent plus à la sensibilité que les mots. Les enfants n'ont pas de difficultés, contrairement à beaucoup d'adultes, à désigner les doigts par leur couleur, qu'ils voient réellement puis qu'ils imaginent.

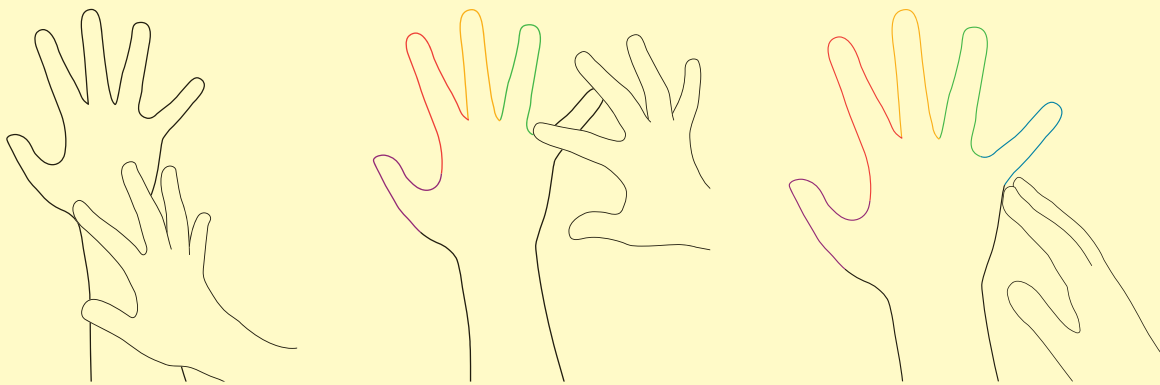
Appelle les doigts par les couleurs de l'arc-en-ciel :

- le pouce : **violet** ;
- l'index : **rouge** ;
- le majeur : **jaune** ;
- l'annulaire : **vert** ;
- l'auriculaire : **bleu**.

Prononce **violet** dès la base du pouce dont tu suis le contour, **rouge** avant de monter le long de l'index, **jaune** avant de monter le long du majeur, et ainsi de suite.

Puis descends le long de la main à la suite de ton petit doigt et rejoins « la gare ».

Recommence le trajet du petit train en gardant bien le contact du doigt qui circule avec les autres doigts immobiles et écartés.



L'association de couleurs différentes aux cinq doigts s'est imposée « inopinément » à Marie Jaëll alors qu'elle observait « la main de proportions supra normales de la Victoire de Rude », reproduite au musée de sculpture comparée du Trocadéro, aujourd'hui Musée national des monuments français. Après plusieurs semaines d'expérimentation, le choix et l'ordre des couleurs proposés s'est imposé définitivement.

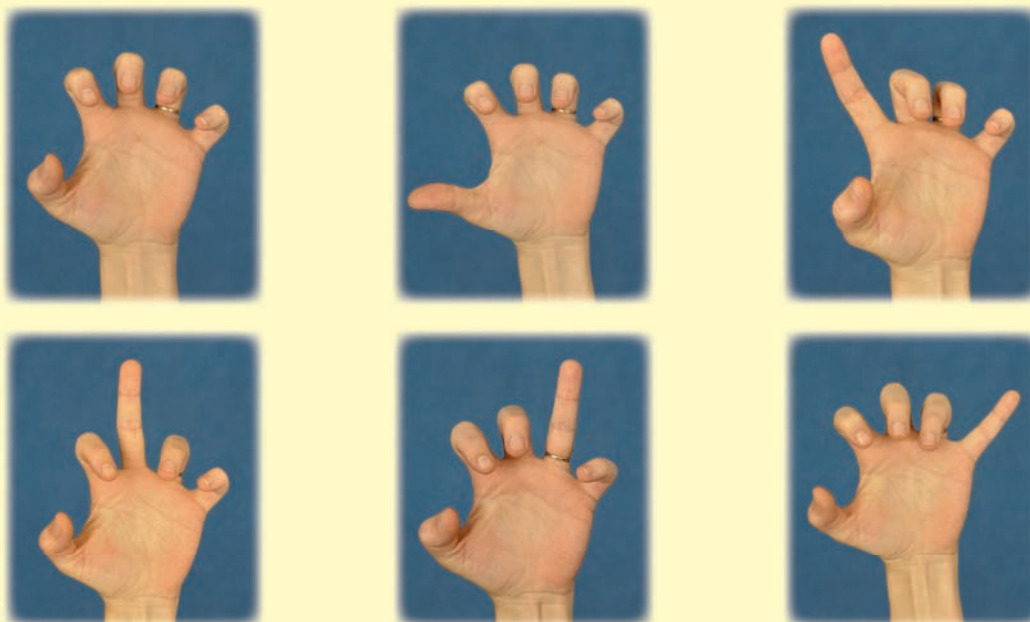
L'attribution aux doigts des couleurs dans l'ordre du prisme, mais en commençant par **violet** peut surprendre de prime abord. Cette couleur est attribuée au pouce qui peut s'opposer à la fois à l'index **rouge** et à l'auriculaire **bleu**. La couleur **rouge** est attribuée à l'index, le *doigt indicateur*, « signe distinctif de la supériorité de la main humaine » (Marie JAËLL, *Un nouvel état de conscience*, p. 98). Les sensations tactiles, assez fugaces, ont tendance à se stabiliser lorsqu'elles sont associées à la vision réelle ou mentale des couleurs.

exercice On aura intérêt à poursuivre l'exercice du « petit train » en se représentant les nuances contrastées d'une même couleur simplement avec la notion de « foncé » et de « clair » correspondant à la sensibilité plus intense de la région radiale du doigt et celle moins intense de la région cubitale. Le pouce étant opposable aux autres doigts, on parcourt donc sa région moins sensible dès le départ sur le côté extérieur (« clair ») puis sa région plus sensible (« foncé ») en redescendant. Les autres doigts seront tous « foncés » en montant, « clairs » en descendant. On termine sur la région claire à l'extérieur de la main (côté **bleu**) en revenant « à la gare ».

À partir d'une main grande ouverte, tenue verticalement, on fléchit très lentement tous les doigts tour à tour en conservant leurs écarts.

Extension de chaque doigt isolément

exercice À l'appel rapide de sa couleur, chaque doigt s'étend aussi vite que possible, puis à l'appel en écho, il revient en flexion, lentement.



La retenue du mouvement jusqu'au commandement oral assure l'ouverture ultra-rapide du doigt, sans raideur, et prépare à la vitesse de l'émission du son aussi bien pour les instruments à clavier que pour tout autre instrument.

Extensions des deux pouces : coordination

exercice Les deux mains sont tenues en vis-à-vis verticalement, les doigts fléchis. L'exercice consiste à étendre très rapidement et l'un après l'autre le pouce droit, puis le pouce gauche, tandis que l'on commande ces deux extensions en prononçant tout aussi rapidement *une-deux* : *une* pour le pouce droit et *deux* pour le pouce gauche.

Ensuite l'élève fléchit lentement le pouce gauche d'abord, puis le pouce droit en disant lentement et à voix douce *deu...eux-u...ne*. Il s'établit bientôt une coordination entre ces deux mouvements au cours de la répétition de cet exercice (exercice indiqué par Angèle HEU, retranscrit dans Marie-Charlette BENOIT-HEU, *Apprends à toucher le piano*).

Extensions simultanées de l'index et du majeur

Seul est présenté ici le premier d'une série de trois exercices.

exercice « On met l'index et le majeur par un déclenchement subit, simultanément en extension, pendant qu'on dit à haute voix *rouge-jaune*. Puis on fléchit lentement les deux doigts simultanément. » (Marie JAËLL, *Un nouvel état de conscience*, p. 64)

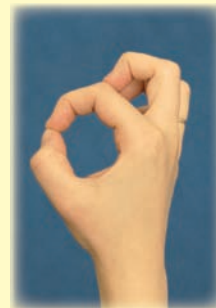
Il est souhaitable de répéter plusieurs fois cet exercice en veillant à l'immobilité des autres doigts. Cet exercice et les deux autres, plus difficiles à réaliser, sont présentés en deuxième partie⁵.

5. Voir dans la deuxième partie « Extensions simultanées de deux doigts dont l'index », p. 29.

Portée A



Portée A bis



Anneaux réalisés par la main gauche en progression symétrique avec les degrés VII, VI, V, III et I

exercice
Portée B

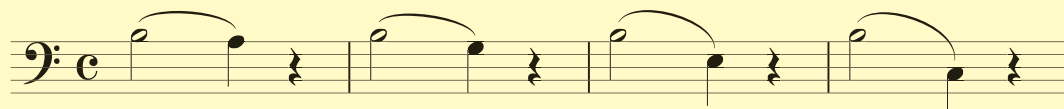


Portée B bis

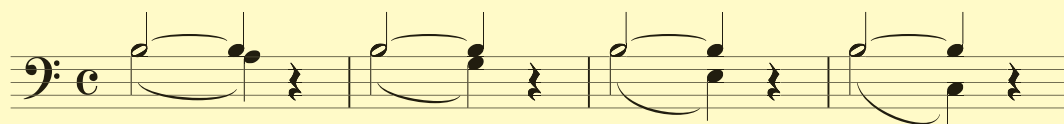


et aussi :

Portée C



Portée C bis



L'étendue sur deux octaves ne peut pas toujours être chantée en *ut* majeur, mais chacun peut trouver la tonalité propre à l'ambitus de sa voix. Par la suite, *seule l'audition mentale accompagne la réalisation des anneaux.*

Harmonisation du toucher musical par les couleurs

Les abductions avec mouvements de va-et-vient latéral

« La peau qui est interposée à la naissance des espaces interdigitaux fait fonction de corde et sa tension contribue à l'harmonisation du toucher. C'est dans les mouvements d'abduction des doigts que ces cordes apparaissent avec le plus de netteté. [...] Par une coïncidence bien curieuse c'est précisément dans la réalisation des mouvements d'abduction isolée, sur lesquels la volonté exerce une action si absolue que l'intervention des couleurs agit le plus efficacement, le plus spontanément. » (Marie JAËLL, *Un nouvel état de conscience*, p. 65 et 70)

Ces exercices complètent ceux de la première partie¹.

1. Voir dans la première partie « Les abductions ou écarts », p. 14.

« L'audition mentale change selon que l'on écoute à travers des sensations éprouvées dans les doigts, dans les mains, dans les bras. » (Angèle HEU, notes de travail non éditées). Cette remarque concerne le jeu physiologique de tout instrumentiste.

Premier exercice

exercice

The musical score for the first exercise is written for piano. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The notes are arranged in a sequence that moves from the central C (do) outwards to the extremes and back. The fingerings are indicated below the notes: 1, 2, 3, 1, 2, 3, 5, 3, 2, 1, 3, 2, 1.

Les sons de l'accord de *do* majeur seront accumulés dans les doigts au fur et à mesure du déroulement de l'audition mentale.

L'*ut* central du piano résonne dans les deux pouces. Dans les auriculaires (gauche et droite) résonnent respectivement l'*ut* le plus bas et l'*ut* le plus haut.

Un *courant imaginaire* fait écarter les bras en les dirigeant horizontalement vers les notes extrêmes.

« La musique n'est valable qu'avec des courants, c'est sa vie intérieure », précise Marie Jaëll à ses élèves.

Les coudes s'éloignent autant que les mains. Les doigts demeurent immobiles, mais la sensibilité de chaque pulpe est en éveil.

On entend mentalement s'échelonner les sons montants à droite et descendants à gauche.

Le courant inversé fait revenir les bras et les coudes vers l'*ut* central. On conduit le mouvement par les coudes et l'on sent l'attraction des deux pouces.

Au cours de l'exercice, le mouvement de rapprochement et d'éloignement des bras est pondéré par la conscience de l'amplitude croissante et décroissante des intervalles harmoniques qui doivent s'établir d'une main à l'autre entre les sons montants et les sons descendants dans les doigts homologues.

Deuxième exercice

exercice

The musical score for the second exercise is written for piano. It consists of two staves: a treble clef staff and a bass clef staff. The notes are arranged in a sequence that moves from the central C (do) outwards to the extremes and back. The fingerings are indicated below the notes: 5, 3, 2, 1, 3, 2, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 5.

Cet exercice fait inverser les courants : d'une part, on sent mieux l'attraction des deux pouces créant un courant plus rapide, d'autre part, on sent le courant inverse freiné par l'éloignement des deux mains.

Les mouvements circulaires des phalanges et leur résonance mentale⁵

exercice La main est grande ouverte, tenue verticalement paume face à soi, à hauteur des yeux. On fléchit tous les doigts en gardant les écarts (voir ci-contre la main de Marie Jaëll), toujours dans l'élasticité, les premières phalanges dans le prolongement du métacarpe. On sent les bras en suspension : ils seront allégés si les muscles du dos sont mobilisés, activant la sensation montante de la colonne vertébrale.

5. Les « ronds » avec *audition mentale* ont été enseignés par Marie Jaëll longtemps après la parution du *Mécanisme du toucher, l'étude du piano par l'analyse expérimentale de la sensibilité tactile* en 1897 et la dernière édition du *Toucher. Enseignement du piano basé sur la psychophysiologie* (1899).