

# Paix et psaltérion : quelle relation ?

Catherine Weidemann

[www.cithare.info](http://www.cithare.info) - [www.psalmos.com](http://www.psalmos.com)

Lors d'une récente session, la paix procurée par le psaltérion a été relevée : quelle merveille de jouer d'un instrument qui nous entraîne à trouver la paix intérieure. Pour certains citharistes, même après une dure journée, le psaltérion ou la cithare apaise et relie à l'essentiel. Mais pour d'autres, la paix intérieure doit déjà être présente dans le cœur pour que le psaltérion puisse en procurer encore davantage. Que penser donc de cette relation entre l'instrument et l'instrumentiste ?

En lui-même, le psaltérion possède une richesse d'harmoniques qui contribue sans aucun doute à l'harmonisation de l'être. Celui qui y est sensible peut percevoir les vibrations produites qui mettent en mouvement le corps et l'air. Que se passe-t-il en nous lorsque la beauté de cette résonance enrichie du mélange entre les harmoniques est écoutée ? Par contre, si l'oreille exigeante relève tous les petits détails des imperfections techniques, la paix peut-elle s'installer de la même manière dans le cœur ?

Lorsque les tensions accumulées pendant la journée se superposent à la tension du jeu instrumental, la respiration reste courte. Par contre, si l'attention est aussi portée sur la détente corporelle et la rondeur des mouvements, la respiration peut devenir plus ample et contribuer à la détente musculaire globale. Notre corps est un tout en interaction :

- en détendant les yeux, c'est le ventre qui aussi se relaxe ;
- avec des pieds bien ancrés dans le sol, les doigts peuvent jouer plus vite ;
- avec un bassin présent, la colonne vertébrale s'érige sans effort vers le ciel et la respiration a davantage de place.

Ressentir le corps qui joue est pour certains une bonne clé pour parvenir à augmenter la paix intérieure. Mais parfois, une autre clé est encore nécessaire : celle du dialogue musical intérieur.

L'interprétation n'est pas seulement une performance technique. Nous sommes très subtilement en interaction avec la musique que nous jouons :

- notre cœur donne vie aux battements de la pulsation musicale qui, elle aussi, modifie légèrement notre pulsation cardiaque ;
- notre respiration se prolonge dans la respiration intérieure de la partition qui, elle aussi, influence notre inspiration et expiration ;
- notre être intérieur, avec toute sa richesse, façonne la variété de la palette des couleurs musicales qui, à leurs tours, éveillent des images en nous.

Un dialogue musical intérieur peut voir le jour : sans aucun mot, il peut apaiser, procurer de la force ou de la confiance, permettre de digérer des événements difficiles, ou simplement offrir des pistes pour mieux comprendre.

Pour ceux que le psaltérion ou la cithare apaise et relie à l'essentiel, il n'y a pas de conseil à donner. Mais pour les autres qui sont aussi à la recherche de cette paix avec leur instrument et qui, certains jours, ne la trouvent pas spontanément, ressentir cette communion profonde entre la musique, l'instrument, le corps et l'être intérieur peut devenir un chemin pour que la paix dilate le cœur de celui qui joue, et peut-être ensuite, de celui qui écoute.

Janvier 2010.

Article paru dans la revue *Cithare et Harmonie* n°91 de l'association des Amis de la Cithare.