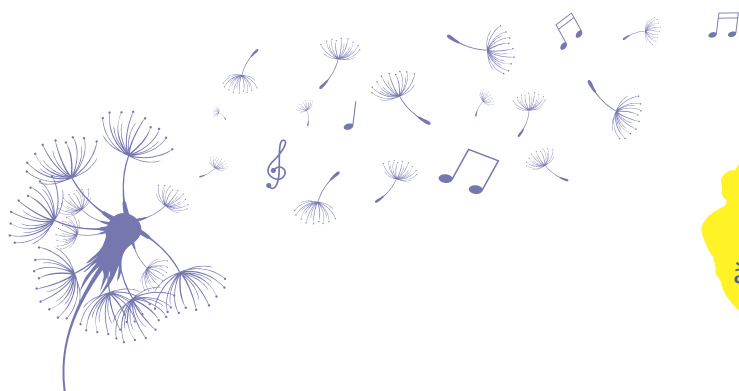


GAËLLE PITON et JEAN-JACQUES GRIOT

MÉDITER *avec la* MUSIQUE CLASSIQUE



16
œuvres
à (re)découvrir

Une **sophrologue** et un **musicologue**
vous invitent à vivre une **expérience immersive**
pour une connexion nouvelle à la musique et à soi

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Lecture/correction : Caroline Puleo et Pascale Braud

Illustrations : clarinette p. 100 : CCA4, Gisbert K / trille p. 116 : domaine public,
JoaoPaulo1511 / embouchure p. 126 : Shutterstock, Juanjo Molina / hautbois de chasse
p. 154 : The Crosby Brown Collection of Musical Instruments, 1889

Mise en pages : Istria

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01341-6

Gaëlle Piton et Jean-Jacques Griot

MÉDITER *avec la* MUSIQUE CLASSIQUE

Une **sophrologue** et un **musicologue**
vous invitent à vivre une **expérience**
immersive pour une connexion
nouvelle à la musique et à soi

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Introduction	7
<i>Chapitre 1</i> Points de repère	9
La méditation, entraînement de l'esprit	9
La musique classique	17
Les effets de la méditation et de la musique	22
La rencontre avec Jean-Jacques vue par Gaëlle	26
La rencontre avec Gaëlle vue par Jean-Jacques	27
<i>Chapitre 2</i> Méditer avec la musique classique : une approche immersive nouvelle.	29
Présentation	29
Comment utiliser ce livre ?	37
<i>Chapitre 3</i> Être ici et maintenant avec Rameau, Satie, Glass et Ravel	45
Se souhaiter la bienvenue avec Rameau	45
Calmer sa respiration avec Satie	51
Entraîner son attention avec Glass	57
Se déposer avec Ravel	63
<i>Chapitre 4</i> Sentir toutes nos émotions avec Stravinsky, Britten, Beethoven et Mozart	73
Accueillir ses émotions désagréables avec Stravinsky	73
Identifier les différentes parts en nous avec Britten	81
Expérimenter le dialogue intérieur avec Beethoven	87
Ouvrir son cœur avec Mozart	93

<i>Chapitre 5 Cheminer vers soi avec Vivaldi, Haydn,</i>	
Bach et Chostakovitch.	103
Méditer en marchant avec Vivaldi.	103
Activer son énergie avec Haydn	112
S'initier à la danse libre avec Bach	120
Porter un nouveau regard avec Chostakovitch	126
<i>Chapitre 6 Rayonner dans le monde avec Cage,</i>	
Tchaïkovski, Janequin et Graupner	133
Écouter le silence avec Cage.	133
Renouer avec sa joie d'enfant avec Tchaïkovski.	140
Faire vibrer sa voix avec Janequin.	147
Se souvenir de sa noblesse avec Graupner	153
Conclusion.	163
Épilogue	165
Index.	169
Les clés d'écoute	169
Pour aller plus loin avec Jean-Jacques.	169
Les pratiques psychocorporelles.	170
Pour aller plus loin avec Gaëlle.	171
Les musiques choisies	172
Bibliographie.	173
Ouvrages	173
Liens et sites	175
Applications	175



Introduction

Le livre que vous tenez entre vos mains est né d'une rencontre entre une sophrologue et un musicologue. Tous deux convaincus des liens étroits existants entre la musique classique et la méditation, nous avons décidé de conjuguer nos expertises pour imaginer ce que pourrait être l'expérience de *Méditer avec la musique classique*. Immédiatement, cette proposition soulève de nombreuses questions : comment lier véritablement la musique classique et la méditation et ne pas simplement les juxtaposer ? Qu'est-ce que cela apporte à l'écoute ? À la pratique de la méditation ? Et surtout, quelle est la plus-value pour celui qui l'expérimente ?

Dès nos premiers échanges et les premières mises en pratique, nous avons rapidement pu mesurer la puissance et la pertinence de cette proposition qui a très largement dépassé nos attentes. En mêlant, faisant s'articuler et dialoguer nos deux disciplines, de nouveaux champs d'écoute se sont ouverts, les effets de la musique et de la pratique ont été décuplés, et nous avons pu mesurer l'importance de replacer le corps au centre de l'expérience. Celle-ci s'est révélée d'une grande fluidité : elle est évidente, puissante et particulièrement émouvante. Aussi avons-nous eu envie de la partager avec le plus grand nombre.

Cet ouvrage est le résultat de tout ce que nous avons découvert et expérimenté. Il est une invitation à une expérience sensorielle, immersive et ludique, ouverte à tous. Que vous soyez un musicien aguerri ou un simple amateur, un méditant chevronné ou un débutant curieux d'explorer de nouveaux chemins intérieurs, bienvenue dans ce livre écrit par notre duo. Nous sommes très heureux de vous accompagner et de vous guider tout au long de ces 16 expériences où se mêlent la puissance de l'écoute et celle de la méditation pour une connexion nouvelle à la musique et à soi.

Chapitre
1

Points de repère

Commençons par quelques points de repère pour définir et comprendre ce que sont la méditation et la musique classique.

LA MÉDITATION, ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

Définition de la méditation

Un entraînement de l'esprit

De manière très simple, on peut dire que la méditation est au cerveau ce que le sport est au corps. Elle permet de muscler, d'entraîner son esprit.

La pratique de la méditation en Orient date de plus de 5 000 ans. Il reste difficile de trouver un consensus sur sa définition tant il existe de nombreuses techniques. Qui plus est, la méditation est avant tout une expérience : elle se pratique.

Au niveau étymologique, la méditation vient du latin *meditari* qui signifie « s'exercer, réfléchir ». En sanscrit, elle vient du mot *bhâvanâ* qui signifie « exercice » et qui en tibétain fait référence au mot *gompa*, qui décrit un entraînement physique et mental.

Pendant la Beat Generation dans les années 1960, la méditation gagne en popularité en Occident en raison de l'engouement pour les pratiques orientales. Elle évolue au-delà de son contexte spirituel et religieux pour devenir une technique permettant d'apaiser le mental, offrant un accès à un état de conscience modifié. Au cours des trente dernières années, la méditation est devenue une stratégie thérapeutique dans divers courants psychothérapeutiques, impactant positivement la santé mentale et physique des individus. Ainsi, elle a pu devenir un objet d'études scientifiques.

Dans cet ouvrage, le terme « méditation » fait référence à ce que l'on appelle « méditation de pleine conscience » ou encore « méditation de pleine présence », et qui équivaut en anglais à *mindfulness*. Ce terme, dérivé de la tradition bouddhiste, se concentre sur l'expérience individuelle du moment présent. Bien que les définitions de la pleine conscience varient selon les contextes, elles incluent généralement l'attention, l'observation, l'acceptation et le non-jugement. La pleine conscience implique de diriger intentionnellement son attention, sans jugement, vers l'instant présent, créant un détachement et une ouverture face à l'expérience actuelle.

La caractéristique principale de la pleine conscience réside dans le fait de concentrer son attention sur un support (comme la respiration ou le corps) et de la maintenir malgré les distractions. En d'autres termes, chaque déviation de l'attention nécessite un retour au point focal, favorisant ainsi le détachement et la désidentification de soi. Cette attention se fixe sur le temps présent, investissant pleinement l'ici et maintenant. Il n'y a aucune attente ni recherche, aucun objectif à atteindre. L'accent est mis sur le non-jugement ou la suspension du jugement, l'acceptation de ce qui est, tout en maintenant une ouverture et une curiosité envers l'expérience actuelle. Cela implique de faire taire les pensées répétitives du mental, qui souvent engendrent du stress, de l'anxiété, voire de la dépression, pour accueillir les choses avec une forme de sérénité intérieure.

Le déploiement de la méditation de pleine conscience

Considéré aujourd'hui comme le pionnier de la pleine conscience, le Dr Jon Kabat-Zinn a joué un rôle clé dans l'intégration de la *mindfulness* dans les domaines médical et social. Docteur en biologie moléculaire, il a créé l'approche laïque MBSR (Réduction du stress basée sur la pleine conscience) en 1979 à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts.

Cette approche se situe à la rencontre de la médecine et de la méditation et s'inscrit dans le contexte émergent de la recherche scientifique sur la méditation et ses diverses applications cliniques. Initialement élaboré pour accompagner les patients dans la gestion de la douleur et du stress en complément de leur traitement médical, le programme de réduction du stress et de relaxation, appelé SR&RP (*Stress Reduction and Relaxation Program*) s'étale sur une période de huit semaines.

La MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy* ou thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), dérivée de la MBSR, a été ensuite développée par les cognitivistes Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale. Axée sur la prévention des rechutes dépressives, elle intègre des éléments des thérapies comportementales et cognitives, suivant un protocole de huit semaines avec des séances de groupe hebdomadaires.

Les idées reçues sur la méditation

Malgré l'important développement de la méditation ces dernières années, beaucoup d'idées reçues continuent à persister et, lors de nos ateliers, nous sommes souvent amenés à préciser certains points.