

Extraits de l'introduction de "Démarches n°3"(au pays du trois)

Mon cheminement vers la mesure à 3 temps

Quand je relis les " Tam-Tams de mon coeur" (ma première œuvre éditée), je remarque qu'il n'y a pas une seule mesure à 3 temps. Les mesures sont toutes à 4 temps, soit avec une décomposition de la pulsation binaire (rock), soit avec une décomposition de la pulsation ternaire (jazz). J'ai mis du temps pour rencontrer la mesure à 3 temps. Au fil des ans, j'ai découvert les richesses des mondes du 3. Ma première approche du sentiment ternaire a été le 6/8 et la rythmique jazz ; puis j'ai écrit quelques valse mais la musique me semblait tourner en rond. Je ne voyais pas bien comment incarner cette mesure qui me semblait hors de moi. Au fil des oeuvres, j'ai cherché à trouver un équilibre entre 4 temps et 3 temps. Il m'a fallu encore quelques années avant d'aborder la mesure à 9/8. Il est vrai que cette dernière est assez rare (elle est très exceptionnellement utilisée dans les chansons populaires françaises, par exemple). Dans ce recueil , je vous invite au voyage dans des morceaux qui utilisent la mesure à 3 temps comme base fixe. Chaque morceau permet d'aborder une mélodie en lien avec la battue à 3.

Bases corporelles de la mesure à 3 temps en polarité avec la mesure à 4 temps

Si on demande à un groupe de personnes de bouger librement en suivant la musique et que le pianiste alterne une ambiance à 3 temps (style " valse " dans un tempo médium) et une ambiance à 4 temps (style " ragtime " ou " marche militaire "), les changements d'attitude sont souvent très révélateurs.

* La musique à 4 temps a tendance à saisir le bas du corps et à le mettre en marche de manière efficace (pieds, jambes et bassin), comme si la musique montait du sol. Le balancement corporel correspond à la vitesse des pas. L'alternance entre le pied posé puis le pied levé nous fait entrer dans la vitesse de la pulsation. L'archétype du démarrage d'une mesure à 4 temps commence donc par le balancement corporel puis se précise par le détail de la pulsation. Cela donne |1, - 2, - |1, 2, 3, 4.

* La musique à 3 temps a tendance à saisir le haut du corps dans sa rondeur et sa fluidité, en particulier, la mobilité des bras, comme si la musique venait du ciel. Le haut du corps est naturellement plus libéré des problèmes liés à la pesanteur que le bas du corps. Le balancement corporel est flou et le mouvement des pieds incertain. Souvent, le mouvement commence par des courbes puis vient la sensation de pulsation, enfin se précise la sensation de la pulsation accentuée qui marque le début de la mesure. L'archétype du démarrage d'une mesure à 3 temps commence donc par la mise en place de la pulsation puis arrive le découpage de la mesure. Cela donne |1, 2, 3 | 1, - - .

Polarité nécessaire entre 3 temps et 4 temps

Nous pouvons vivre la polarité 4 temps-3 temps comme une nécessité pédagogique et artistique pour pouvoir approfondir les mondes musicaux. Autant les morceaux à 4 temps ont parfois tendance à nous engluer dans une pesanteur trop " terrestre ", autant les morceaux à 3 temps ont parfois tendance à nous désincarner dans un tourbillon rythmique aérien. La vigilance du pédagogue lui permettra d'alterner des morceaux à 4 temps et à 3 temps suivant les besoins de ses chanteurs. D'une part, le professeur veillera à ce que les morceaux à 4 temps s'enracinent dans une saine base corporelle pour s'alléger et tendre à se libérer de trop de pesanteur. D'autre part, il veillera à ce que les morceaux à 3 temps commencent à s'incarner avec précision dans le haut du corps pour pouvoir descendre jusqu'au bout de chaque pied tout en gardant la rondeur et la souplesse nécessaires.

Caractère de chacun des temps

* Partons d'une battue à 2 temps (avec les deux bras en même temps).

Pour créer le premier temps, j'appuie sur l'air, j'intensifie les forces de pesanteur.

Au moment de la tension maximale, le mouvement s'inverse. La pulsation est un retournement d'élan. La pulsation du premier temps permet d'échapper à trop d'incarnation (de concentration, de pression, ...).

Pour créer le deuxième temps, je laisse mes mains s'envoler (suite à l'élan du premier temps). Je m'allège comme pour échapper à la pesanteur, comme un rebond sur un trampoline. Mais, à un certain moment, les forces de pesanteur deviennent plus fortes et je laisse le mouvement s'inverser. La pulsation du deuxième temps permet de transformer l'élan qui nous attire au-dessus de nous et de le rediriger vers nos pieds, vers la terre.

L'alternance des 2 temps peut être vécue comme efficace. Ce mouvement est assez facile à saisir et à comprendre. Il est le mouvement favori des hommes d'aujourd'hui. La mesure à 4 temps anime la quasi totalité des musiques diffusées. Amusez-vous à chercher un morceau de rock ou de rap à 3 temps, je vous souhaite bon courage!

* Prenons maintenant la battue à 3 temps (avec les deux bras en même temps).

Le premier temps ne rebondit pas verticalement mais horizontalement. Ce changement de direction est une des difficultés de la battue à 3 temps. Le premier temps est le retournement d'un mouvement de chute verticale vers un mouvement d'ouverture, comme quand on ouvre les bras pour aller vers l'autre.

Le deuxième temps commence par un maximum d'ouverture. Souvent, j'explique que j'ouvre les rideaux de scène et que je dis " coucou ! ". J'ai une sensation de disponibilité, d'avoir du temps devant moi, de pouvoir rencontrer les autres, de me dilater horizontalement. Ce mouvement se ressaisit pour se retourner et aller vers les hauteurs du troisième temps.

Le troisième temps de la mesure à 3 temps correspond au deuxième temps de la mesure à 2 temps. C'est le retournement d'un mouvement d'élévation dans un mouvement de chute pour plonger dans une nouvelle mesure.

Il est à noter que les jeunes enfants n'arrivent pas à habiter musicalement le mouvement du triangle. Pour eux, la mesure à 3 temps est vécue comme ronde. Au cours des années, l'unité du rond va pouvoir se diviser pour arriver à la conscience du triangle. Même pour de nombreux adultes, la battue détendue du triangle n'est pas toujours facile.

L'humanité a suivi un mouvement parallèle à l'évolution de l'enfant. Au Moyen Age, la mesure parfaite était la mesure à 3 temps et on l'a notée avec un rond O. Les mesures à 2 ou à 4 temps étaient vécues comme imparfaites et on les notait avec un rond inachevé : C. Plus tard, ce signe a été confondu avec le " c ", la troisième lettre de l'alphabet.

Accélérer et ralentir la mesure à 3 temps

Pour accélérer, il s'agit de faire disparaître le détail des 3 temps et de résumer la mesure en un seul temps car quand la mesure est trop rapide, on la bat à un temps ; le triangle est devenu rond.

Pour ralentir, il faut faire apparaître le détail de chaque temps en l'accentuant ; le rond redevient triangle.

Comme exercice de battue, nous pouvons partir rapide puis ralentir sur la phrase :

|Tournent mes |mains dans la |ronde du |temps--|je ralen|tis pour trou|ver les 3 |temps, les 3 |temps, les 3 |temps--

Nous pouvoir partir lent et accélérer sur la phrase :

|J'allège, |j'arrondis, |al-lons |vi-te,|je s'impli|fie la |mé-lo|die--|je--|s'im--|pli--|fie--

On peut enchaîner avec l'exercice précédent, etc

La mesure à 3 temps et les pieds

Le pas de java permet d'alterner régulièrement pied droit et pied gauche tout en gardant la conscience du premier des 3 temps grâce à un pas plus grand. Le premier temps est donc manifesté une première fois par un grand pas à droite puis à la mesure suivante, par un grand pas à gauche (et ainsi de suite). Cet exercice amène une plus grande disponibilité corporelle. La marche habituelle sollicite notre pied moteur toujours de la même manière. Notre appui fort est toujours du même côté. Dans le pas de java, le fait de changer de pied d'appui à chaque mesure nous oblige à être vigilants pour ne pas retomber dans l'habitude facile et mécanique de la marche. Le pas de java demande un gros travail pour être assimilé, pour devenir " naturel " afin que le bas du corps soit une base sûre qui permette à la mélodie d'avoir une assise terrestre sans contraction ni tension.

La mesure à 3 temps peut être vécue comme une mesure à 2 temps (soit court-long, soit long-court) :

La mesure court-long ou noire-blanche se retrouve (entre autres) dans la sarabande. On ressent le deuxième temps comme s'allongeant énormément. Le temps s'étire, la sensation est royale. Cela donne une marche irrégulière. La difficulté est de garder la sensation d'un appui fort sur le premier temps et d'un rebond naturel du premier temps sur le deuxième. Cette sensation est très difficile pour les français. En effet, nos sensations rythmiques sont très fortement liées au vécu de notre langue. Le français se résume assez bien dans le "bla bla bla, bla bla bla". Nos accents toniques sont quasiment toujours en fin de mots. Nous reproduisons notre manière d'accentuer les mots dans notre manière de vivre la mesure |court-long et nous la transformons en court|long. Un gros travail de répétition et d'intégration est nécessaire pour transformer et enrichir nos habitudes et notre capacité à respecter le sens rythmique de la mesure |court-long.

La mesure long-court ou blanche-noire est la base de nombreuses valse. On peut ressentir que le troisième temps nous soulève et nous impose d'aller rebondir sur le premier temps de la mesure suivante. Les mesures s'enchaînent ainsi d'une manière implacable. C'est un rythme enivrant qui ne

pose aucun problème à ceux qui vivent dans l'esprit de la langue française. On peut exagérer le mouvement en choisissant un tempo plutôt lent. On prend notre élan sur le troisième temps (on peut s'imaginer que l'on lance en l'air notre partenaire) puis tout retombe sur le premier temps et ainsi de suite.

Chaque pas peut être vécu comme une mesure à 3 temps

Si on ralentit un pas, on peut faire l'expérience des 3 temps

* 1er temps : Le pied qui est en arrière se soulève et donne une dernière impulsion avant de se détacher du sol. L'appui du corps a basculé sur l'autre pied.

* 2ème temps : Le pied qui a quitté le sol échappe momentanément aux forces de la pesanteur. Il va de l'avant. Il est disponible pour nous amener plus loin en nous mettant légèrement en déséquilibre avant.

* 3ème temps : Le déséquilibre allant être trop fort, le pied se pose. L'appui du corps revient sur ce pied, libérant le pied arrière qui se met en mouvement.

A vous de trouver le tempo qui correspond à votre groupe de travail. Au bout de plusieurs séances, cet exercice apporte détente et concentration (parfois même une ambiance méditative).

Pour vivre cet exercice d'une autre manière, on peut le faire en reculant.

La mesure à 3 temps invite à la créativité corporelle

Alors que le plus souvent nous vivons notre corps divisé en deux (côté droit-côté gauche ou haut-bas), il semble que la division de la mesure à 3 temps nous permette d'être corporellement créatifs. Le corps peut rendre visible des mondes peu manifestes par les mouvements habituels. La division en 3 amène le corps dans des manières d'être, de ressentir, parfois originales ; cela enrichit le vécu corporel. Le côté aérien du trois permet une grande variété de points de vue. Par exemple, on peut sentir le trois dans un rond et marquer la mesure en frappant |pied droit, pied gauche, mains | etc On peut changer de point de vue et frapper |pied gauche, mains, pied droit | etc ... ou encore |mains, pied droit, pied gauche | etc On peut aussi faire tourner le cercle dans l'autre sens |pied gauche, pied droit, mains | etc

En cas de difficulté à vivre un rythme, le plus simple est de revenir à la battue triangulaire avec les deux bras. Le haut du corps est la partie la plus disponible pour ressentir les 3 temps sans tension.

Spécificité de la mesure à 9/8

Habituellement, cette mesure se décompose en 3 temps (ce qui donne une tendance aérienne et planante). Chaque temps se décompose en 3 croches (cela renforce la tendance aérienne et planante). Cette mesure est donc difficile à cerner, à prendre en main, à mettre au pas. Nous pouvons remarquer qu'elle demande une attention permanente au risque d'être rapidement perdu dans la mesure. En 4/4, notre attention à la mesure peut parfois somnoler sans grand risque car nos habitudes prennent le relais. En 9/8, un moment d'inattention et nous risquons d'être perdu et de ne plus savoir ou est le 1er temps. Cette mesure implique notre volonté pour pouvoir s'incarner corporellement. C'est aussi un espace rythmique souple qui se transforme assez facilement. Il suffit d'écouter Dave Brubeck et son "blue rondo à la turc" ou l'arrangement de Nougaro (voir aussi Démarches n°4). On peut noter le lien entre plus de liberté rythmique et la nécessité de plus de conscience.

Différences entre 3/4 jazzy et 9/8

Dans la mesure à 9/8, la conscience rythmique peut valoriser les 9 divisions de la mesure (9 croches) alors que le 3/4 jazzy est une mesure à 9/8 qui favorise 6 divisions de la mesure (noire-croche, noire-croche, noire-croche). Cela crée des mondes rythmiques très différents. Les deux mondes me semblent très intéressants à travailler en parallèle.

Les morceaux sont des outils que vous pouvez personnaliser

Si un morceau ne vous correspond pas totalement, n'hésitez pas à l'arranger comme bon vous semble. Simplifiez, adaptez en changeant les paroles, ajoutez une voix supplémentaire (en vous inspirant de la partie piano), écrivez un ou plusieurs couplets, instrumentalisez, ... bon voyage !

Saint Genis Laval, été 2006.