

Pourquoi apprendre à jouer du piano ?

Les raisons pour lesquelles les gens débutent des cours de piano sont vastes. Pour la plupart des élèves que j'ai rencontré durant mes 35 ans d'enseignement, ils ont commencé à jouer pour **l'amour de la musique** et en particulier pour la *sonorité du piano*, puisqu'ils avaient choisi cet instrument.

Mais **apprendre la musique** ... En particulier **le piano**, apporte beaucoup plus que du plaisir.

Même que de nombreuses études ont été faites à travers le temps, tendant à prouver les **bienfaits du piano sur la santé, le bien-être et les capacités intellectuelles.**

Du point de vue physique

Une étude a été publiée dans *Nature Reviews Neuroscience*, qui surenchérit : apprendre la musique a un **profond impact sur nos capacités à apprendre une nouvelle langue**, sur **notre concentration**, notre **mémoire** et **nos émotions**.

Je vous invite à aller lire leurs articles sur le sujet. <https://www.nature.com/articles/nrn843?proof=true>

Pratiquer le piano **change le cerveau** puisque de *nouvelles connexions neuronales* se font. Il en résulte une **meilleure coordination entre le cerveau et le corps**.

La personne gagnera en **indépendance des mains, en souplesse, en coordination des mains et même le pied lorsque la pédale est mise**. Et aussi c'est un bon exercice quotidien pour garder la **souplesse des articulations des doigts**.

Je cite

« Une coordination entre le cerveau, l'œil et les mains. Le pianiste, devant son instrument et sa partition de piano, doit ainsi lire et déchiffrer le rythme et la musique qu'il a sous les yeux. Lire une partition pour piano. Instantanément, les notes

et accords doivent se transformer en gestes sur le piano, à des endroits bien précis. Puis il doit s'exécuter, et frapper les bonnes notes de ses doigts. »

(Source)www.superprof.ca Pratiquer un instrument comme le piano
10 mai 2016 · 9 minutes de lecture

Du point de vue de la santé

Jouer du piano est un **antidote au stress**. La musique permet *l'expression des émotions*, elle permet de **retrouver le calme, passer les petites angoisses** du quotidien bref on est plus heureux. C'est *libérateur*. Se réaliser à travers l'étude du piano est un sentiment qui apporte **bonheur et fierté**.

Du point de vue mental et cognitif

Apprendre et jouer du piano *est exigeant. Il faut de la discipline. C'est une activité qui demande de la concentration et une attention* lorsque nous y adonnons. Il y a alors un **développement de la pleine conscience** car le pianiste est alors en **grande concentration**. Beaucoup d'études ont démontrées que l'apprentissage du piano **rend plus intelligent**.

Selon des études, la pratique du piano pendant plusieurs années **aide les enfants à avoir une meilleure lecture**.

Ainsi.

Dans une étude, 22 enfants, âgés entre 3 et 4 ans et demi, ont été soumis à un test. 15 d'entre eux ont reçu des cours de piano, en compagnie d'un professeur de piano, quand le reste suivait des leçons de chant.

Au final, plusieurs semaines après, il s'avère que la quinzaine d'élèves piano débutant avait amélioré par 34% ses capacités spatio-temporelles.

(Source) www.superprof.ca Pratiquer un instrument comme le piano 10 mai 2016 · 9 minutes de lecture

Le magazine en ligne du Telegraph a par ailleurs affirmé :

« De nouvelles recherches suggèrent que jouer régulièrement d'un instrument changeait la structure du cerveau humain et surtout, augmentait ses capacités. La musique peut donc être utilisée dans les thérapies pour améliorer les capacités mémorielles. »

(Source) www.superprof.ca Pratiquer un instrument comme le piano 10 mai 2016 · 9 minutes de lecture

Du point de vue psychologique

Apprendre à jouer du piano est aussi une bonne **occasion pour apprendre à mieux se connaître**. Dans tout ce que l'on fait dans la vie si on s'arrête un moment nous constatons que nous avons appris à propos de nous et ici ce n'est pas différent. Vous pourriez être appelé à vous **observer** et vous **comprendre** pour mieux progresser et **avoir une réussite** dans votre désir d'apprendre à jouer du piano. Même chose chez l'enfant.

En conclusion il y a beaucoup de bienfait à apprendre à jouer du piano. Les preuves scientifiques le justifient. Autant au niveau mental, émotionnel que physique. AlorsVous vous lancez quand ?

Christine Maillé

Publié le [juillet 7, 2020](#) Auteur [Christine Maillé](#)